

مصرف روزانه انگور می تواند از زوال اولیه عقل مرتبط با بیماری آلزایمر جلوگیری کند. به گزارش مهر، نتایج یک مطالعه بین افراد دارای علایم اولیه زوال حافظه نشان می دهد خوردن انگور می تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و مصرف منظم انگور ممکن است تاثیر حفاظتی در مقابله با زوال اولیه مرتبط با بیماری آلزایمر داشته باشد. نتایج مطالعه نشان می دهد رژیم غذایی سرشار از انگور از کاهش فعالیت متابولیکی پیشگیری می کند.

دلایل بوی بد ادرار



عوارض کمبود ویتامین E

کافه سلامت

زمانی که جنین به قدر کافی ویتامین E دریافت نکند، ممکن است مادر باردار در معرض خطر سقط جنین قرار گیرد، چرا که کمبود این ویتامین از رشد اعضای حیاتی بدن نوزاد جلوگیری می کند. به گزارش مهر، محققان دریافته اند که کمبود شدید ویتامین E موجب کاهش اسیدهای ضروری بدن می شود و سلول ها را مجبور می کند تا برای پیشگیری از آسیب و صدمه گلوکز موجود در بدن را مصرف کنند. در صورت فقدان گلوکز برای تامین انرژی، بسیاری از ویژگی های فیزیکی و نورولوژیکی، در مغز، ایجاد نمی شود و در نتیجه مرگ اتفاق می افتد. ویتامین E به سیستم ایمنی در مقابله با بیماری ها کمک می کند اما یکی از وظایف اصلی ، نقش آن به عنوان یک آنتی اکسیدان است. مولکول های باردار منفی موسوم به رادیکال های آزاد می تواند به سلول ها آسیب رسانده و به بروز مشکلاتی نظیر بیماری های قلبی و سرطان منجر شود. به گفته محققان، ویتامین

E با محدود کردن تولید رادیکال های آزاد و همچنین از طریق سایر مکانیسم ها، می تواند به پیشگیری یا به تاخیر انداختن بیماری های مزمن مرتبط با رادیکال های آزاد کمک کند. به گفته محققان، روغن های گیاهی، مغزها، دانه ها و سبزیجات پر برگ از منابع جامد ویتامین E است. طبق اعلام موسسه ملی سلامت آمریکا هر پز برگ سال باید روزانه حدود ۱۵ میلی گرم ویتامین E مصرف کند. از دیگر علایم کمبود ویتامین E، ضعف و سستی عضلات، مشکلات چشمی و بینایی و مشکلات تعداد لی است که در بلندمدت می تواند به کبد و کلیه ها هم آسیب برساند. اما باید به این نکته توجه داشت که مصرف بیش از اندازه ویتامین E خطر خونریزی را افزایش می دهد و موجب بروز خونریزی جدی در مغز می شود، چرا که موجب کاهش توانایی لخته شدن خون بعد از بریدگی یا جراحت می شود.

دبیات:

ادرار دارای بوی شیرین و در عین حال تند، می تواند نشانه بیماری دبیات باشد. به احتمال زیاد قند خون اضافه موجود در خون باعث ایجاد این بو شده است.

کم شدن آب بدن:

هنگامی که بدن دچار کمبود شدید آب می شود، ادرار غلیظ و بد بومی شود. پس مصرف آب را بالا ببرید.

نگه داشتن ادرار:

این عادت مضر می تواند به عفونت مثانه و بد بو شدن ادرار منجر شود.

خوردن برخی سبزیجات:

اگر عادت به خوردن زیاد برخی سبزیجات مانند مارچوبه، شلغم، پیاز و سیر دارید خوب است بدانید آنزیم های موجود در آن می تواند باعث بد بو شدن ادرار شود.

عفونت مجاری ادراری:

عفونت مجاری ادراری یک عفونت باکتریایی است که روی اندام تناسلی تاثیر می گذارد.

مصرف بیش از حد قرص مولتی ویتامین:

ادراری که بوی نامطبوع مانند دارومی دهد، می تواند نشانه افراد در مصرف مکمل های مولتی ویتامین باشد. با مشورت پزشک دوز آن را کاهش دهید.

نارسایی کبد:

نارسایی کبد، یک بیماری جدی است که باعث غیر طبیعی شدن بوی ادرار می شود. کبد سبب شکسته شدن آمونیاک و تبدیل آن به اوره می شود. اوره نیز از طریق کلیه ها دفع می شود. زمانی که کبد مشکل داشته باشد و دچار نارسایی کبدی شده باشید، آمونیاک تجزیه نشده و ادرار بد بومی شود.

چندتومیه:

مصرف مرکبات و غذاهای حاوی ویتامین C را فراموش نکنید. این مواد غذایی به دلیل داشتن خاصیت اسیدی، بسیاری از عفونت های دستگاه ادراری را از بین می برد. به افراد میان سال و مسن توصیه می شود به طور سالیانه برای آزمایش ادرار به پزشک مراجعه کنند تا در صورت بروز مشکلات احتمالی، این مشکلات بررسی شود.

گیاهی برای ترک آسان سیگار

گیاهان

اعتیاد به نیکوتین به قدری شدید است که ترک آن نیازمند اراده ای پولادین است. زمانی که نیکوتین به بدن فرد سیگاری نرسد، حس اضطراب وی را فرا خواهد گرفت. اما گیاهی وجود دارد که می تواند این نیاز را بر طرف کند. به گزارش فرادید، با مصرف این گیاه خواهید دید که علایم فیزیکی نیاز بدن به نیکوتین در عرض یک هفته از بین خواهد رفت ولی حس و سوسه انگیز آن تا مدتی باقی خواهد ماند. به تازگی مطالعه ای در آلمان انجام شده که نشان می دهد گیاه استویا (Stevia) یا "شکر برگ" در ترک مشروبات الکلی و سیگار کار برد دارد. استویا عضوی از خانواده گیاه گل داودی (Chrysanthemum) بوده و در پاراگوئه می روید. همچنین از استویا برای مدتی طولانی به عنوان شیرین کننده استفاده می شده است. گیاه استویا مانع و سوسه فرد شده و سیگنال مغزی را پاسخ خواهد داد.

بنابراین اگر قصد ترک سیگار را دارید، یکی از روش ها، مصرف گیاه استویا است. برای ترک سیگار می توان از پودر گیاه استویا یا مایع آن استفاده کرد. زمانی که مغز فرمان دریافت نیکوتین را صادر کرد، کافی است مقداری از عصاره یا پودر استویا را مستقیما روی زبانتان بگذارید تا آن حس بر طرف شود. مصرف گیاه استویا در درمان بیماری های فشار خون بالا، دیابت و چاقی مفید است. استویا علاوه بر این موارد می تواند با تقویت بافت پوست به درمان آکنه و آماس پوست کمک کند.

زیاده روی در مصرف سالاد افسردگی می آورد!

تغذیه

اضطراب، افسردگی و خستگی می تواند از عوارض جانبی سالادی باشد که همراه با غذا خورده اید. به گزارش مهر، به گفته محققان، غذاها و مواد خوراکی سالم است، اما مصرف آن ها همراه با هم می تواند به بروز برخی علایم مشکل ساز از جمله اضطراب و خستگی منجر شود. دکتر سوتانا کوگان، متخصص داخلی در نیویورک، علت آن را وجود مس زیاد در برخی مواد خوراکی عنوان می کند. سبزیجات برگ دار، نخود و آووکادو که در سالادها استفاده می شود، به طور طبیعی سرشار از مس است که بدن ما برای رشد طبیعی به آن نیاز دارد اما مصرف بیش از اندازه این مواد خوراکی می تواند فرد را در معرض ریسک مسمومیت با مس قرار دهد. دکتر کوگان توصیه می کند بهترین روش در مان مسمومیت با مس رفتن به سونا است که در نهایت سموم از طریق عرق دفع می شوند. مس علاوه بر کمک به هدایت عصبی، متابولیسم آهن در بدن را نیز تسریع می کند. کمبود این عنصر می تواند به مشکل در سیستم ایمنی و استخوان ها نظیر کم خونی و پوکی استخوان منجر شود. مصرف بیش از اندازه مس هم می تواند منجر به مشکلاتی نظیر بیماری های کلیه و روده شود. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نیز مشخص شد که مصرف بیش از اندازه مس با تحریک و آغاز ابتلا به بیماری آلزایمر در مغز همراه است.

هشدار محققان به مادران درباره خواباندن

نوزاد با تکان دادن

کودک

پژوهشگران به مادران هشدار داده اند که تکان دادن کودک ک برای خواباندن، در آینده مشکلات بسیاری برای وی ایجاد خواهد کرد. به گزارش اسپنا، لیان موری، استادروانشناسی رشد دانشگاه ریدینگ بر این باور است که نوزادان هر آنچه را در زمان خوابشان رخ می دهد، به یاد می سپارند و هر دفعه خواهان همان می شوند.

از این رو کودکی که به در آغوش گرفته شدن عادت کرده است، در آینده برای خوابیدن خواستار تکان دادن خواهد بود. همچنین مادرائی که کودکان خود را با شیر دادن می خوابانند، باید منتظر بی خوابی های شبانه زیادی باشند.

بنابراین کودکی را که با میکیدن انگشت شست به خواب می رود، می توان در یک پتوییچید و دستانش را در نزدیکی دهانش قرار داد.

همچنین وی به مادران توصیه می کند که نوزادان را به یک روال عادت دهند چرا که یکی از بهترین راه ها برای ارتقای قدرت مغزی آن هاست و این که دو سال اول زندگی پایه گذار همه چیز از اجتماعی بودن تا ضرب هوشی است.



پرسش و پاسخ

تجزیه داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

سوال

علایم و درمان ذات الریه در طب سنتی چیست؟
ذات الریه در واقع همان عفونت های ریه است که با تب، سرفه، تنگی نفس و ترشحات عفونی حلق وریه همراه است و امروزه می توان از آن به عفونت ریه هم نام برد. درمان آن مصرف داروهایی است که طبیعت گرم و خشک دارند مانند آویشن، استوقودوس، پونه ونعناع، با مصرف این داروها می توان عفونت را کنترل کرد و میزان آن را کاهش داد. هم چنین استفاده از بعضی از بخور ها مانند بابونه، ناختک و آویشن نیز مفید است. در صورتی که فرد دچار تب شود می توان برای کاهش تب از عرق بید یا دم کرده گل بنفشه استفاده کرد.

سوال

دختر ۹ ساله ام برای شست و شو و وضو گرفتن دچار وسواس شده است. آیا درمانی دارد؟
این مشکل را باید از دو جنبه مورد بررسی قرار داد، یکی جنبه جسمی که سودا افزایش یافته است و برای درمان آن باید از مصرف غذاهای سودا زا پرهیز شود مانند انواع ترشی، عدس، قارچ و... و از داروهایی استفاده شود که به دفع سودا کمک می کند. همچنین می توان از استوقودوس، افتیمون یا شربت سوداک استفاده کرد. جنبه دیگر این که آموزش احکام به درستی انجام نشده و کودک به وسواس دچار شده است بنابراین باید در این مورد بازنگری و به وی تاکید شود که به وسواس خود توجهی نکند.

سوال

دختر ۲۱ ساله ای دارم که دچار تکرر ادرار است و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار به دستشویی مراجعه می کند. در ۱۴ سالگی سونوگرافی از کلیه انجام شد اما مشکل خاصی را نشان نداد.

پرسش

عوامل زیادی در تکرر ادرار نقش دارد که دو مورد آن شایع تر است. یکی افزایش سردی و رطوبت بدن که با مصرف خوراکی هایی مانند کاهو، خیار، ماست و دوغ مشکل بیشتر می شود. بنابراین این خوراکی ها را کمتر مصرف کنید. کلیه ها را گرم نگه دارید. از روغن های گرم با پونه و سیاه دانه روی کلیه ها بمالید. برای این که رطوبت کم و قدرت نگهداری ادرار بیشتر شود از کندر استفاده کنید. به اندازه یک قاشق چای خوری کندر را با آب قورت دهید. اضطراب هم باعث ایجاد این مشکل می شود و می توانید از گیاهان آرام بخش گل گاوزبان و سنبل الطیب استفاده کنید. سنبل الطیب باعث افزایش توانایی نگهداری ادرار می شود.



سس سیر

آشپزی من

مواد لازم

سیر - ۲ بوته
روغن زیتون - ۵ قاشق غذاخوری
آب - یک لیوان
فلفل سیاه - یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

نشاسته را درون آب سرد حل کنید، قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و نشاسته حل شده را درون قابلمه بریزید و مدام به هم بزنید تا نشاسته کمی سفت شده و خودش را بگیرد سپس از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. سیرهای پوست کنده را خوب له کنید سپس درون مخلوط کن به همراه نشاسته، آب لیمو، روغن، نمک و فلفل بریزید تا سس یکدست شود، سس سیر را یک ساعت درون یخچال قرار دهید سپس به همراه غذا سرو نمایید. **نکته:** نشاسته را تا حدی حرارت دهید که از حالت آبیکی بودن خارج شده و حالت کرمی پیدا کند، حرارت دادن بیش از حد نشاسته موجب خشک شدن و خرابی بافت سس می شود. بهتر است از فلفل سیاه کوبیده و روغن زیتون استفاده کنید، در صورت تمایل از مقدار بیشتری سیر می توانید استفاده کنید، این سس اغلب به همراه غذاهای گوستی و پاستاها سرو می شود.

درمان طبیعی دست و پای سرد

سلامت

طبیعی وجود دارد که در این مطلب به نقل از سایت نیوزویک درج شده است:

شکلات تلخ:

شکلات تلخ سرشار از آنتی اکسیدان است که جریان خون را در دست و پا

افزایش می دهد. این کار با فعال سازی بیوشیمیایی موادی که به گشاد شدن عروق کمک می کند، انجام می گیرد.

ژینکو بیلوا:

ترکیبات موجود در این گیاه باعث گشاد شدن عروق خونی در تمام بدن و به طور موقت باعث افزایش جریان خون در اندام های تحتانی می شود. برای کمک به گرم نگه داشتن دست و پا می توان مکمل آن را نیز مصرف کرد.

ورزش:

روزی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش، به ویژه پیاده روی سریع یا طناب زدن باعث جریان یافتن خون در دست و پا و گرم نگه داشتن آن ها می شود. اگر دست و پا در زمان کوتاهی پس از ورزش کردن دوباره سرد شد، سعی کنید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دوچرخه سواری کنید. در این حال هم زمان دست ها را نیز در حالت چرخشی حرکت دهید. این ورزش ساده می تواند به جریان خون سرعت ببخشد و بدن را سریع گرم کند.

خوردن مواد غذایی تند:

ادویه ای مانند فلفل، پودر پیاز و پودر سیر و پودر کاری به جریان خون کمک می کند تا دست و پا گرم شود. این مواد غذایی درد عضلات پس از ورزش را نیز کاهش می دهد.

ماساژ:

ماساژ با تحریک خون به دام افتاده، اجازه حرکت آزادانه آن را به بدن از جمله اندام های تحتانی می دهد.

کافه بی: بهترین راه برای مبارزه با گردش خون ضعیف نوشیدن آب است. بنابر این به طور مرتب آب مصرف کنید.