

دانشمندان پزشکی در ایران در تازمه ترین مطالعه خود دریافتند، بهداشت ضعیف دهان و دندان و مسواک نزدن، با بیماری های قلبی عروقی، سرطان و کاهش طول عمر در ارتباط است و افراد دارای دندان از دست رفته، خالی، فاسد و پر شده، در مقایسه با افرادی که دندان های کمتری از دست داده اند، بیشتر در معرض مرگ و میر به علل خاص هستند. به گزارش ایسنا نتایج این مطالعه نشان داد بین مرگ و میر و وضعیت بهداشت دهان و دندان افراد ارتباط وجود دارد دو بهداشت ضعیف دهان و دندان و مسواک نزدن احتمال ابتلا به این بیماری ها را تا بیش از ۴۰ درصد افزایش می دهد.

پرسش و پاسخ



تجویز 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 سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

خوراکی هایی را که هورمون مردانه یا زنانه دارد، معرفی کنید؟

در قالب چنین تقسیم بندی نمی توان خوراکی ها را معرفی کرد اما خوراکی هایی وجود دارد که به تقویت مردان و زنان کمک می کند؛ مانند پیاز، گوشت و عسل و....

ترکیب پیاز را در روغن زیتون سرخ و با تخم مرغ میل کنید. مصرف ترکیب پیاز، گوشت و نخود به شکل آبگوشت و مصرف خود نخود هم توصیه می شود و برای خانم ها همین ترکیب مفید است. علاوه بر آن مصرف عرق شکوفه سنجد و بو کردن آن هم مناسب است.

مردی ۴۳ ساله ام که فعالیت زیادی دارم. حدود یک سال است که سیگار را ترک کرده ام اما حدود یک ماه است که احساس خستگی زیادی می کنم. اشتها یم خوب است اما دچار کاهش وزن شده ام میل جنسی ام کاهش یافته است. ازمایش انجام داده ام و همه چیز طبیعی بوده است.

باتوجه به کاهش وزن و میل جنسی و از طرفی طبیعی بودن آزمایش ها، اولین شک پرکاری تیروئید یا مشکلات خونی است اما به نظر می رسد این مشکلات وجود ندارد، بنا بر این چند توصیه می شود از مصرف فست قود که باعث افزایش سودا می شود؛ پیر هیزید. مواد غذایی سرد و ترش مانند ماست، دوغ و ترشی ها را از برنامه غذایی تان حذف کنید یا کاهش دهید. مصرف روزانه خاکشیر، دمنوش گل گاوزبان و استوقودوس و روغن سیاه دانه روزی یک قاشق توصیه می شود. مصرف آبگوشت و نخود و ترکیب روغن زیتون و تخم مرغ مفید است.



هورمون ها از عوامل تاثیر گذار بر احساسات انسان است و ترکیب تغییرات هورمونی و تغییرات سبک زندگی، می تواند اثر چشمگیری در خلق و خو و احساسات ما داشته باشد. هورمون ها بر مواد مختلفی، از نوسانات خلق و خو گرفته تا تغییر وزن، هوس های غذایی و حتی میل جنسی انسان تاثیر گذار است. نوسانات هورمونی می تواند شرایط را به گونه ای رقم بزند که در اوج انرژی قرار داشته باشید یا چنان احساس خستگی و فرسودگی کنید که تمایلی به انجام هیچ کاری نداشته باشید.

سروتونین و دوپامین

تولید سروتونین در مغز برای پیشگیری از افسردگی اهمیت دارد. در حقیقت، کمبود در دو انتقال دهنده عصبی اصلی مغز یعنی سروتونین و دوپامین موجب افسردگی می شود. سروتونین در بخش میانی مغز از اسید آمینه تریپتوفان در دو مرحله بیوشیمیایی تولید می شود. این تبدیل های بیوشیمیایی به آهن، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، نیاسین، اسید فولیک، و منیزیم به عنوان کوفاکتور نیاز دارد؛ همچنین به انتقال دهنده اسید آمینه خنثی بزرگ (LNAA) برای انتقال تریپتوفان از سد خونی مغز به مغز نیاز است. دوپامین یک انتقال دهنده عصبی است که در لوب پیشانی مغز تولید می شود. این هورمون برای یادگیری نیز ضروری است. دوپامین توسط مغز از تیروزین سنتز می شود، که باید در کبد از اسید آمینه فنیل آلانین تولید شود. برای تولید تیروزین به کبدی سالم نیاز است که باید از سد خونی مغزی به مغز انتقال یابد و مشابه تریپتوفان این شرایط به انتقال دهنده LNAA نیاز دارد.

وضعیت هشدار بدن

گاهی اوقات بدن تلاش می کند با روش هایی عجیب سیگنال هایی را به شما ارسال کند تا از بروز مشکلی بزرگ خبر دهد. ممکن است قدرت چشایی شما به ناگاه تغییر کند یا با صدای زنگ در گوش های خود مواجه شوید. علائم عجیب و غریب می تواند نشانه ای از این باشد که مشکلی جدی در بدن وجود دارد. از جمله:

زنگ زدن گوش ها
زنگ زدن گوش ها می تواند به تجمع جرم گوش، تومور های سر و گردن یا مشکلاتی در آرواره مرتبط باشد. زنگ زدن گوش (Tinnitus) به شرایطی گفته می شود که طی آن فرد بدون وجود منبع صدای خارجی، سر و صدا یا صدای زنگ را در گوش خود می شنود. زنگ زدن گوش

در افراد مبتلا به هیپاتیت، کبد چرب، مقاومت به انسولین یا دیابت ممکن است انتقال دهنده LNAA مشکل داشته باشد، که به کمبود دوپامین منجر می شود. آنها ممکن است دارای سطوح پایین سروتونین نیز باشند، زیرا تریپتوفان به مغز انتقال نمی یابد. این شرایط به واسطه مصرف بیش از اندازه قند ایجاد می شود، زیرا مقاومت به انسولین شکل می گیرد و انتقال دهنده LNAA را تحت تاثیر قرار می دهد، که به سطوح پایین سروتونین و دوپامین منجر می شود.

تستوسترون

این شرایط به کاهش انرژی، ابتلا به افسردگی، کاهش میل جنسی و اختلال در نعوظ منجر می شود. اگر تستوسترون به میزان عادی باز گردد، تمامی این مشکلات نیز از بین خواهد رفت. بسیاری از اندام های حیاتی بدن انسان از جمله مغز دارای گیرنده های تستوسترون است و باید مرتب از طریق تستوسترون فعال شود تا عملکرد عادی اندام حفظ شود. زنان نیز به مقدار کمی تستوسترون نیاز دارند.

استروژن

هورمون های استروژن هورمون هایی زنانه است. اگر این هورمون ها از طریق پروژسترون عادی و متعادل شود، فرد

یک بیماری در نظر گرفته نمی شود، اما نشانه ای از بیماری های زمینه ای است.

از دست دادن حس چشایی

از دست دادن حس چشایی می تواند با بیماری آلزایمر، مشکلات سینوسی و بینی، کمبود مواد مغذی، آسیب سر یا مصرف برخی داروها مرتبط باشد. اختلال چشایی می تواند بر سلامت و کیفیت زندگی انسان تاثیر منفی داشته باشد. در زمان تولد، انسان دارای حدود ۱۰ هزار جوانه چشایی است، اما پس از ۵۰ سالگی، ممکن

است روند از دست دادن آنها را تجربه کند.

آبی شدن ناخن ها

آبی شدن ناخن ها می تواند با انسداد ریوی، آمفیزم یا بیماری ریوی مرتبط باشد. ناخن های آبی نشانه ای از دریافت نکردن اکسیژن به میزان کافی در نوک انگشتان است، که این شرایط به نام سیانوز شناخته می شود. عوامل بسیاری از جمله انسداد ریوی، آمفیزم یا بیماری تنفسی، یا یک مشکل عروقی به نام بیماری ریئود می تواند این شرایط را ایجاد کند.

کیفیت غذاها از دیدگاه طب سنتی

طب سنتی

بهرتر است مواد غذایی مثل دوغ، ماست و خیار با نعناع و پونه مصرف شود تا از سردی آنها کاسته شود. برای پیشگیری از خروج بدن از محدوده تعادل لازم است، انسان عمده غذاهای خود را از غذای مطلق انتخاب کند. غذای مطلق غذایی است که فقط از جنبه مادی خود در بدن اثر می کند؛ یعنی ماده ای در بدن ایجاد می کند یا انرژی تبدیل می شود اما غذای دوائی یا دوا ی غذایی علاوه بر تاثیر مادی با کیفیت خود یعنی سردی، گرمی، خشکی و تری نیز روی بدن اثر می گذارد.

به گزارش پویا، محمد انصاری پور دستیار تخصصی طب سنتی گفت: غذای مطلق مانند نان، گوشت بره و گوساله جوان (یک ساله)، گوشت تیهو، کبک، شیرینی سازگار با بدن، انجیر و انگور، غذای دوائی مانند بیشتر میوه ها و دوا ی غذایی مثل کاهو و سبزیجات است.
اولی خاصیت غذایی و دومی خاصیت دوائی بیشتری دارد.

سبب یک غذای دوائی با اثر خاص است یعنی علاوه بر ارزش غذایی، کیفیت گرمی در بدن ایجاد می کند و اثر خاص آن ایجاد نشاط و فرح است.
دارچین، فلفل و زنجبیل دوا ی مطلق محسوب می شود؛ هر سه، گرم و خشک است و سبب گرمی و خشکی در بدن می شود.

از میان میوه ها انجیر و انگور بیشترین شباهت را به غذا دارد و طبع آنها به بدن انسان نزدیک است یعنی کمترین اثر دارویی را دارد و خرما طبق نظر ابن سینا در سرزمین هایی که تولید می شود، باید مصرف شود.

وی افزود: نباید در خوردن مواد سرد افراط کرد؛ بعضی افراد بستنی را می بلعند یعنی با سرعت زیادی می خورند که معده شان را بیمار خواهند کرد.

علت تحمل سرما در بعضی افراد این است که آنها مزاج و بدن قوی دارند؛ بدن عضلانی و یا مزاج گرم سرما را بیشتر تحمل می کند. البته بوعلی سینا می گوید سرما و آب سرد اگر در حال حاضر، ضرر خود را نشان ندهد با گذشت ایام و مسن تر شدن، ضرر خود را نشان خواهد داد.

خواب خوب باعث کاهش وزن می شود

بیشتر بدانیم

خواب کافی و کاهش مصرف کالری همراه با ورزش، نقش مهمی در مقابله با اضافه وزن دارد. به گزارش مهر، کمبود خواب و بی خوابی موجب افزایش ترشح هورمونی می شود که اشتها را تحریک می کند و در مقابل میزان تولید هورمون سیری را کاهش می دهد.

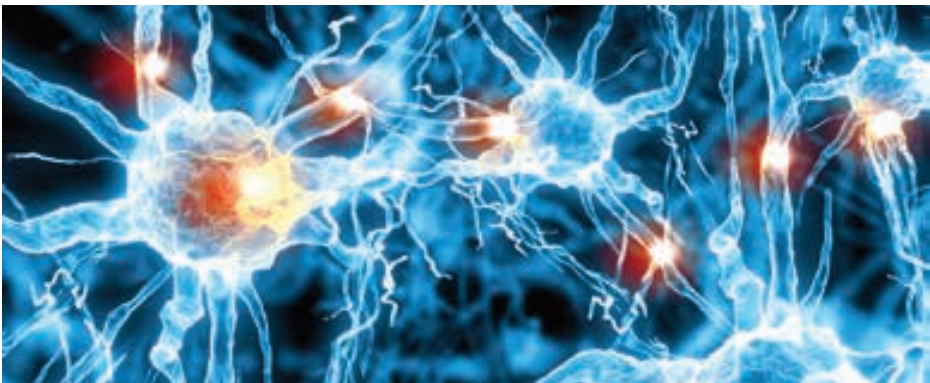
از این رو افراد خواب آلود در مقایسه با کسانی که خوب استراحت کرده اند بیشتر احساس گرسنگی می کنند و تمایل دارند غذاهای آسان تر نظیر غذاهای غنی از چربی و کربوهیدرات مصرف کنند.

افراد بزرگسال باید حداقل هفت ساعت در شب بخوابند و برخی به ۹ ساعت خواب نیاز دارند.

برای داشتن خوابی خوب بهتر است قبل از خواب ورزش نکنید، بلکه ورزش را چندین ساعت قبل از آن انجام دهید تا بدن فرصت کافی برای به خواب رفتن داشته باشد. قبل از خواب یک دمنوش گیاهی بنوشید و اتاق خوابی خنک، راحت و تاریک داشته باشید. دقت کنید هیچ وسیله الکترونیکی در اتاق نباشد.



احساسات ما تابع هورمون ها



احساس خوبی خواهد داشت. اما شرایطی به نام تسلط استروژن وجود دارد که در آن استروژن بیشتری نسبت به پروژسترون در گردش است و زنان مبتلا به این شرایط دارای نشانه های زیر هستند:

- *قاعدگی های نامنظم یا غیر طبیعی
 - *میل جنسی کاهش یافته
 - *نفخ (احتباس آب)
 - *فیبروکیستیک سینه
 - *سر درد (به ویژه پیش از قاعدگی)
 - *نوسانات خلقی (بیشتر تحریک پذیری و افسردگی)
- اگر نسبت بین پروژسترون و استروژن عادی شود، این نشانه ها از بین می رود و زن احساسی عادی خواهد داشت. بار دیگر تحریک گیرنده های هورمون به روشی درست است که خلق و خور اثبیت می کند و به عملکرد عادی بدن منجر می شود.

تیروئید

اگر انتشار هورمون های تیروئید کاهش یابد، فرد دچار افسردگی و کمبود انرژی می شود. به گزارش عصر ایران ،هورمون های تیروئید عملکرد دسلولی را در تمام سلول های بدن از جمله مغز تحریک می کند. بار دیگر، این به وسیله گیرنده های هورمون در سلول ها انتقال می یابد. بررسی میزان هورمون های تیروئید برای پزشک آسان است و در صورت وجود مشکل روش درمانی مناسب را ارائه می کند. هنگامی که تحریک گیرنده هورمون تیروئید شرایط عادی پیدا کند، تمامی نشانه ها از بین می رود و فرد بار دیگر احساس عادی خواهد داشت.

خالد ار شدن شبکیه چشم

خالد ار شدن شبکیه چشم می تواند با تومور مرتبط باشد و باید بررسی شود.

پر مویی صورت در زنان

بیماری هیرسوتیسم بیشتر به واسطه تعادل نداشتن هورمون های جنسی، به ویژه میزان بیش از اندازه هورمون های مردانه آندروژن، شکل می گیرد. یکی از شایع ترین دلایل این شرایط سندروم تخمدان پلی کیستیک است.