

پریش و پاسخ

جنوبز داروها تنها با معاینه بالینی و ق رفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فیهیمی

متخصص طب سنتی

چرا خانم ها در دوران عادت ماهانه، شکندندوبی حوصله می شوند؟

نمونه باز افزایش سودا و تغییر خلق و خورا در خانم ها در دوره های عادت ماهانه، می توان مشاهده کرد . در دوره های ماهانه افزایش سودا در بدن اتفاق می افتد. یعنی سموم در بدن به حدی رسیده که در بالاترین حد تحمل است و هنوز به مرحله ای نرسیده است که بدن بتوانند آن را دفع کند. در آن هنگام میزان شکندنگی در خانم ها بسیار بالاست و ناراحتی و دردها به آن ها وارد می شود. حال اگر در این شرایط شخص از غذاهای خشک و سرد یعنی غذاهای فست قودی استفاده کند، بروز این علایم چندین برابر خواهد بود. در این شرایط استفاده از رازیانه که یک گیاه گرم است، به صورت شربت بسیار کمک کننده است . بهتر است ۱۰ روز مانده به شروع دوره ماهانه، عرق رازیانه و عسل و کمی آب را به صورت شربت در آورید و مصرف کنید. این شربت توانایی بدن را در دفع سموم بالا می برد و علایم این دوران را به حداقل ممکن می رساند.

سن: خواص جای ترش چیست؟

چای ترش خواص متعددی دارد از جمله:

- شاداب کننده و مقید برای بیماران دیابتی
- استفاده از آن به صورت گرم و سرد امکان پذیر است
- کاهش دهنده فشار خون
- خنک کننده بدن
- رقیق و تصفیه کننده خون
- کنترل کننده کلسترول خون
- کنترل اختلالات کبدی و صفراپی

تغذیه

رژیم غذایی پرفیبر برای دیابتی ها

رژیم غذایی پرفیبر از سال‌ها قبل برای بیماران مبتلا به دیابت توصیه شده بود؛ ولی دلیل آن مشخص نبود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی پرفیبر با بهبود عملکرد باکتری‌های روده، به کنترل قند خون، کاهش وزن و بهبود میزان چربی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ منجر می‌شود.

نتایج این مطالعات نشان می‌دهد، فیبر اکوسیستم باکتری‌های روده را مجدد متعادل می‌کند و همین موضوع به هضم غذا و بهبود عملکرد سیستم گوارشی می‌انجامد.

انتخاب رژیم غذایی پرفیبر، توصیه پزشکان به افراد مبتلا به قند خون است.

مواد غذایی حاوی فیبر عبارت است از:

- ذرت
- انواع لوبیا
- نخود فرنگی
- گندم و محصولاتش
- عدس
- کالایی
- سبب
- بادام
- تمشک
- گل کلم
- آووکادو
- آووی سیاه
- انبه
- انواع توت
- کبوتیل

خواص فیبر:

- کاهش کلسترول
- کاهش فشارخون
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول
- کاهش کلسترول

بیشتر بدانیم

کفش مناسب برای زمین نخوردن

زمین خوردن شایع ترین علت فوت در افراد بالای ۶۵ سال است و یکی از راه های مهم پیشگیری از زمین خوردن، پوشیدن کفش مناسب است. در همین زمینه انجمن پزشکان پاد آمریکا درباره تهیه کفش به شما پیشنهاد می‌کند موقع خرید کفش کف آن را خم کنید تا مطمئن شوید پاشنه آن به راحتی خم نمی‌شود و کف آن هم به آسانی پیچیده نمی‌شود. وقتی می‌خواهید کفشی را برای خرید امتحان کنید آن را با جورابی که معمولاً می‌پوشید به پا کنید. هر وقت کفش می‌خرید آن را امتحان کنید. اندازه پای انسان حتی در دوران بزرگ سالی هم تغییر می‌کند. فقط کفشی را بخرید که با پوشیدن آن احساس راحتی می‌کنید و در پائتان کاملاً پایدار است و موقع راه رفتن لق نمی‌زند.

دکتر الهام هاشمیان از راهکار های درمان ناباروری مردان می گوید

عوامل موثر در قدرت باروری آقایان

گزارش

مردان مسن تر نه تنها در معرض خطر ناباروری هستند، بلکه با احتمال بیشتری مشکلات زنتیکی را به فرزندان خود انتقال می‌دهند. الهام السادات هاشمیان نایینی، جراح و متخصص زنان و زایمان، با اشاره به این که قدرت باروری مردان با افزایش سن تغییر می‌کند، گفت: هر چند تغییر در میزان باروری با افزایش سن در زنان شدید تر است اما مردان نیز از این قاعده مستثنا نیستند؛ مردان مانند زنان، پایان مشخص دوره باروری ندارند، اما سن بالا در باروری آن‌ها نیز تاثیر گذار است.



توصیه به آقایان

مردان می‌توانند با بهبود سبک زندگی، قدرت باروری خود را بهبود دهند و حفظ کنند؛ حفظ وزن مناسب، قطع مصرف مواد مخدر (ولو به صورت تفتنی) و ترک سیگار برای بالابنده داشتن قدرت باروری مردان لازم است.

عامل سن در باروری مرد، در کنار تأثیر این عامل در زنان نقش مهمی را در قابلیت باروری زوج‌ها دارد.

زنان در محدوده سنی ۲۶-۱۹، شانس ۵۰ درصدی و در سن ۳۹-۳۵، تنها شانس ۲۹ درصدی باروری دارند. با این

حال، اگر زن در محدوده سنی ۳۹-۳۵ سال و مرد نیز ۴۵ سال یا بیشتر باشد، شانس بارداری به ۱۵ درصد کاهش پیدا می‌کند.

سن بالا، علاوه بر کاهش کیفیت مایع منی و پایین آمدن

راهکارها:

مردان می‌توانند با بهبود سبک زندگی، قدرت باروری خود را بهبود دهند و حفظ کنند؛ حفظ وزن مناسب، قطع مصرف مواد مخدر (ولو به صورت تفتنی) و ترک سیگار برای بالا نگه داشتن قدرت باروری مردان لازم است.

توجه به برخی موارد که در ظاهر با موضوع باروری مرتبط نیست نیز می‌تواند مفید باشد که کلسترول بالا یکی از این موارد است؛ تحقیقات انجام‌شده بیانگر این است که مردانی که کلسترول بالا داشتند، استفاده از داروهای کاهش‌دهنده کلسترول به حل مشکل آن‌ها در زمینه باروری کمک کرد.

مردانی که مشکوک به داشتن مشکلات باروری هستند، آزمایش‌های لازم را انجام دهند تا ابتدا از نداشتن مشکل مطمئن شوند؛ برخی مردان ممکن است بیماری‌هایی مربوط به بیضه داشته باشند که از آن بی‌اطلاع هستند؛ نازایی تنها مشکل زنان نیست و مردان نیز در آن سهیم هستند.

● وزن اضافه خواهید کرد

شب‌ها روند سوخت و ساز طبق دستور بدن که می‌داند وقت خواب است، کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه آن چه خورده‌اید به اهستگی روند سوخت و ساز را طی می‌کند و شما دچار اضافه وزن خواهید شد.

● نیازشبان به دستشویی

وقتی چیزی می‌خوریم، بدن آن را هضم

● الگوی خوابتان نامنظم می‌شود

بی‌خوابی‌های شبانه می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد. دیروقت غذا خوردن باعث می‌شود بدنمان فکر کند: «الان وقت غذا خوردن است و باید بیدار بمانم.» با بی‌وقت غذا خوردن، پیام کاملاً اشتباهی به بدنتان ارسال می‌کند.

● سوخت و ساز بدنتان افت می‌کند

وقتی دیروقت غذا می‌خورید، سرعت سوخت و ساز بدن کند می‌شود. طبق پژوهش‌ها هر چه دیر تر غذا بخورید، کالری بیشتری مصرف می‌کنید و کمتر می‌خواهید. وقتی هم که خواب کافی نداشته باشید، روند سوخت و ساز افت می‌کند و به افزایش وزن منجر می‌شود.

● مواد مغذی لازم را جذب می‌کند و بقیه

نیز باید دفع شود. منطقی است نه؟

● سوزش معده و ریفلاکس اسید

برگشت اسید معده معمولاً با سوزش معده همراه است و درد و ناراحتی زیادی دارد. اگر شما هم مدام دچار این مشکل می‌شوید، علتش می‌تواند اختلال گوارشی مزمن باشد.

● کتش و جوراب

شاید به نظر برسد که این چیزها نیازی به تذکر ندارند اما من در چندین مورد، فراموش کردم که جوراب‌های تمرینم را همراه ببرم، در نتیجه مجبور شدم یا بدون جوراب، ورزش کنم یا با همان جورابی که به پا داشتم، تمرین کنم. البته اگر بلافاصله بعد از تمرین به خانه می‌رفتم، عیبی نداشت اما پوشیدن یک جوراب خیس در طول روز، اصلاً تجربه خوبی نیست. بنابراین کتش و جورابان را فراموش نکنید.

● بطری آب

هیدراته ماندن در طول تمرین، ضروری است و همراه داشتن یک بطری آب، باعث می‌شود هنگامی که روی دستگاه الپتیکال یا دوچرخه ثابت، عرق می‌ریزد، بسیار راحت تر مایعات کافی مصرف کنید. هر چه به مدت طولانی‌تر و با شدت بیشتری ورزش کنید، نوشیدن مایعات، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بهتر است خودتان را قبل و بعد از تمرین، وزن کنید و به ازای هر ۴۰۰ گرم که در طول تمرین، از دست داده اید، ۴۰۰ سی‌سی آب بنوشید. بنابراین در راه رفتن به باشگاه، بطری تان را پر کنید و تمام آن را بنوشید.

● آی پاد/MP3 پلیر

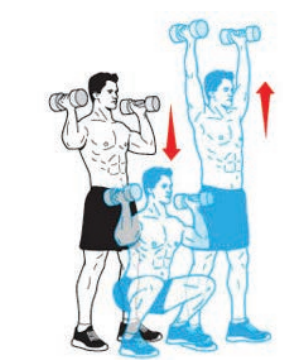
آیا دیگر کسی بدون موسیقی مورد علاقه اش ورزش می‌کند؟ پس حتماً آهنگ‌هایتان را همراه داشته باشید.

دوشنبه

تناسب اندام

حرکت تراستر دمبل

به نظر می‌رسد نخستین و بلند کردن اشیا بالای سر، حرکتی ابتدایی است که همه می‌خواهند در تمام طول عمر قادر به انجام دادن آن باشند. مثل بلند کردن نوبه‌ها یا گذاشتن چیزی در کابینت بالایی. این حرکت، انجام دهید و برای مدت طولانی در زندگی تان این قدرت را حفظ کنید و بدنی فوق العاده و قوی داشته باشید.



نحوه اجرا: پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و زنه‌ها را مستقیم بالای شانه نگه دارید و آرنج‌ها را خم کنید. عضلات را منقبض کنید و قفسه سینه را بپروان دهید و به حالت چمپانمه پایین بیایید. سپس پاها را صاف کنید و زنه‌ها را بالای سر بگیرید.

سلامت

یکی از چیزهایی که در باره لباس‌های نو که تازه خریده ایم، دوست داریم این است که آن‌ها را بدون این که بشوئیم، می‌پوشیم ولی متخصصان پوست می‌گویند دلایلی وجود دارد که این کار را نباید ادامه دهیم. محققان می‌گویند روی پارچه لباس‌های نو مواد شیمیایی وجود دارد که در روند تولید به وجود آمده است. این مواد می‌تواند موجب تحریک پوست شما یا بروز واکنش‌های حساسیتی و اگزما شود. مثلاً به پارچه فرمالدئید می‌زنند تا قارچ نرزد و چروک نشود.

از طرف دیگر قبل از این که شما لباس را بخرید، افراد زیادی ممکن است در فروشگاه آن را برای امتحان کردن پوشیده باشند و از این طریق بیماری‌های پوستی مختلفی می‌تواند به شما منتقل شود که از میان آن‌ها می‌توان به انتقال شیش و گال و بیماری‌های قارچی اشاره کرد. فکر نکنید اگر لباس را به صورت آنلاین خریده اید لباس تمیز است. در روند تولید تا توزیع و تازمانی که لباس به دست شما می‌رسد

افراد مختلفی لباس را لمس کرده و با آن تماس داشته‌اند و این می‌تواند موجب آلوده شدن لباس هم از لحاظ شیمیایی و هم بیولوژیک شود. توصیه می‌شود تمام لباس‌هایی را که به تازگی خریده اید قبل از این که برای اولین بار بپوشید، حتماً بشویید.