زندگی سلام
یک شنبه
۱۴ مرداد ۱۳۹۷
شماره ۱۱۰۶

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر الهام حق جو
متخصص طب سنتی

راه‌های درمان زگیل در طب سنتی چیست؟

برخی افراد مایل اند با روش های خانگی و طب سنتی مشکل خود را برطرف کنند که برای رفع زگیل تناسلی روش های گیاهی و خانگی متعددی پیشنهاد می شود.

استفاده از روغن کرچک

روغن کرچک جزو داروهای ضد زگیل تناسلی است، برای تحمل بوی بد این روغن می توان آن را با روغن نعناع مخلوط و روزی سه مرتبه از آن استفاده کرد. استفاده از این روش برای کودکان ممنوع است.

تخم گیاه کرچک

تخم گیاه کرچک آغشته به عسل از دیگر ترکیب های درمان کننده زگیل است. این تخم رویه ای چوب مانند دارد و باید شکسته شود تا بتوان از ماده چرب داخل آن استفاده کرد. از ترکیب این ماده با عسل، پمادی به دست می آید که باید روی زگیل زده شود.

تاثیر سرکه سیب

شستن ناحیه مبتلا به زگیل با سرکه سیب هر روز به مدت ۲ تا ۳ هفته از دیگر روش ها در این زمینه است. این روش بسیار دردناک است. ترب کوبیده شده مخلوط با سرکه هم می تواند موثر باشد. سیر، پیاز و پیاز دشتی له شده نیز همگی در رفع زگیل تاثیر گذار است؛ فقط ممکن است باعث حساسیت، قرمزی و سوزش پوست اطراف زگیل شود. پس برای افرادی که پوست حساسی دارند توصیه نمی شود.

استفاده از سیر و ویتامین E

زدن روغن ویتامین E روی ناحیه مبتلا به زگیل و سپس گذاشتن سیر له شده هر ۴۸ ساعت یک بار تا رفع دایم زگیل ها بسیار کمک کننده است.

استفاده از زردچوبه

زردچوبه خالص، کورکومین، یک آنتی اکسیدان است که روی ویروس HPV با محافظت از سلول های DNA تاثیر می گذارد. همچنین تاثیر چشمگیری روی انواع مختلف سرطان های رحم دارد.

روغن درخت چای

روغن درخت چای یک درمان طبیعی برای ویروس HPV است که دارای خاصیت ضد ویروسی و ضد میکروبی برای کاهش زگیل است. این یک ماده ضد عفونی کننده داخلی و موضعی است که باعث افزایش سطح ایمنی بدن می شود.

کافه سلامت

سونا لاغر نمی کند

سونا تاثیری در لاغری واقعی افراد ندارد و تنها چیزی که افراد در سونا از دست می دهند «آب» بدن است. «فرزاد بابایی» متخصص تغذیه، با اشاره به استفاده برخی افراد از سونا برای لاغری، گفت: سونا روش علمی برای کاهش وزن محسوب نمی شود و استفاده بیش از حد از آن می تواند عوارض و عواقب خطرناکی برای فرد به دنبال داشته باشد. در سونا فرد با قرار گرفتن در محیط گرم و افزایش تعریق بدن آن چه از دست می دهد آب است، نه چربی. با از دست رفتن آب بدن، وزن بدن تا حد دو تا سه کیلو یا شاید هم بیشتر کم می شود (بسته به میزان مدت ماندگاری در محیط گرم دارد)، اما آن چه از دست می رود تنها آب بدن است و چربی های بدن دست نخورده باقی می ماند.

بهداشت

عوارض مصرف همزمان مکمل های ورزشی

مکمل‌های زیادی با اهداف متفاوت توسط شرکت‌های مختلفی تولید و روانه بازار می‌شود. برخی از ورزشکاران برای تسریع روند پیشرفت خود و بدون اطلاع از نحوه مصرف و ترکیب مکمل ها به مصرف آن روی می‌آورند.

در زمینه مصرف مکمل ها، ذکر این نکته ضروری است که دو دسته مکمل وجود دارد:
اول؛ مکمل هایی که نباید همزمان با هم مصرف شوند زیرا کارایی کامل آن ها دچار اختلال می‌شود.
دوم؛ مکمل هایی که نباید در یک دوره با هم مصرف شوند زیرا احتمال ایجاد برخی عوارض جانبی وجود دارد.
بسیاری از مواد در صورت مصرف همزمان خوب عمل نمی کنند (مواد معدنی، ویتامین ها، آمینواسیدها که برای جذب بهتر با همدیگر رقابت می کنند).

اگر هدف اول شما چربی سوزی است پس در دوره اول چربی سوز مصرف کنید و در دوره دوم به فکر مکمل های عضله ساز باشید. اگر هدف شما عضله سازی است پس در دوره اول مکمل عضله ساز و در دوره دوم چربی سوز مصرف کنید

مکمل هایی که نباید همزمان با هم مصرف شوند

کلسیم، روی + منیزیم

کلیسم جذب روی و منیزیم را متوقف می کند؛ بنابراین نباید همزمان مصرف شوند. شاید شما بگویید که ما کلسیم مصرف نمی کنیم پس این مطلب چه ربطی به ما دارد. حقیقت این است که پروتئین وی، پروتئین سویا و پروتئین شیر موجود در بازار حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم در هر وعده کلسیم دارند و اگر آن ها را با شیر مخلوط کنید، حدود ۵۰۰ میلی گرم کلسیم به دست می‌آید. پس بهتر است هنگام مصرف آخرین وعده پروتئین قبل از خواب، از مصرف روی و منیزیم خودداری کنید.

راه حل

می توانید یک تا ۲ ساعت قبل از خواب وعده پروتئینی را صرف کنید یا پروتئین تخم مرغ را جایگزین پروتئین وی کنید. پروتئین تخم مرغ فاقد هر گونه کلسیم است. پس می‌توانید پروتئین تخم مرغ را با خیال راحت با آب یا آب میوه مصرف کنید و پس از گذشت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرص روی و منیزیم بخورید.

کراتین + ال گلوتامین

این دو مکمل به حامل ها و ناقل های یکسانی در بدن وابسته هستند. زمانی که این دو مکمل با هم مصرف شوند، برای وصل شدن با حامل ها به رقابت می‌پردازند و یکی برنده و دیگری بازنده می‌شود.

راه حل

شما به سادگی می‌توانید با فاصله زمانی ۲ ساعت این دو مکمل را مصرف کنید. بسیاری از بدن سازان قبل از تمرین و قبل از خواب ال-گلوتامین و کراتین را در صبح و بعد از تمرین مصرف می کنند.

ویتامین E و آهن

آهن، ویتامین E را از بین می برد. پس نباید این دو مکمل را با هم مصرف کنید.

مس و روی

دو مواد معدنی دیگر که بهتر است با هم مصرف نشوند مس و روی هستند. زمانی که این دو مکمل با هم مصرف شوند روی با مس رقابت می کند. پس این دو ماده معدنی را جدا از هم مصرف کنید.

مکمل هایی که نباید در یک دوره مصرف شوند

توجه کنید در این بخش درباره مکمل هایی که اگر با هم مصرف شوند نتیجه خوبی نخواهند داد، صحبت نمی‌شود بلکه درباره مکمل هایی است که اگر با هم مصرف شوند، سلامت بدن را به خطر خواهند انداخت.

کراتین و چربی سوزها

مکمل کراتین و کافئین را همزمان مصرف نکنید. درباره یکی از تاثیرات مهمی که کراتین در بدن دارد، فکر کنید. کراتین موجب احتباس و نگهداری آب درون سلول عضلات می‌شود. اکنون درباره یکی از تاثیرات مهم کافئین فکر کنید. کافئین باعث تکرر ادرار می شود.
پس از یک طرف شما مجبورید به دلیل مصرف کراتین آب زیادی بنوشید اما از طرف دیگر به دلیل مصرف کافئین در طول روز ادرار زیادی دفع می کنید؛ نتیجه نهایی، کم آبی بدن و گرفتگی عضلات است.

پروهورمون + E/C/A (یا هر نوع محصول چربی سوز)

به گزارش وب سایت علم ورزش ، ECA یا هر نوع محصول دارای کافئین، ال-کارنیتین یا Yohimbe تپش و ضربان قلب را بالا می برد. زمانی که پروهورمون مصرف می کنید به دلیل افزایش میزان تستوسترون دوست دارید سخت‌تر تمرین کنید. یکی از عوارض جانبی مصرف پروهورمون رفتار پرخاشگرانه و خشونت آمیز است.
عملکرد اولیه پروهورمون ها افزایش میزان تستوسترون است. چربی سوزها باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند. توصیه متخصصان درباره مصرف دو یا چندین مکمل که باعث پرتپشی قلب می شود و ضربان قلب را افزایش می دهد، این است که این مکمل ها را با هم مصرف نکنید.
این گونه مواد بهتر است در دو سیکل یا دوره متفاوت مصرف شوند. اگر هدف اول شما چربی سوزی است پس دوره اول چربی سوز مصرف کنید و در دوره دوم به فکر مکمل های عضله ساز باشید. اگر هدف شما عضله سازی است پس در دوره اول مکمل عضله ساز و در دوره دوم چربی سوز مصرف کنید.

بیشتر بدانیم

تعیین تاریخ زایمان به چه قیمت؟

پس از چالش هایی که در زمینه تهیه آلبوم جنین و سونوگرافی های سه بعدی مد شده بود، حالا نوبت به چالش تازه‌ای رسیده است که هم موجب دردسر خود والدین می‌شود ؛ هم سلامت نوزاد را به خطر می‌اندازد. به گزارش شفا آنلاین دستکاری در تاریخ زایمان برای تاریخ تولد جالب یا هماهنگ کردن تاریخ تولد با سالگرد ازدواج پدرومادر مد تازه‌ای در میان قشرهای مرفه جامعه است که بار تبعات آن علاوه بر نوزاد و پدر و مادرش بر دوش نظام سلامت جامعه نیز می‌افتد . در شرایطی که ۲۰ درصد زوج‌ها با ناباروری دست‌وپنجه نرم می کنند و برخی هایشان در آرزوی داشتن یک فرزند می‌سوزند و می‌سازند، درست در کنار کودکان و نوجوانان و خانواده‌هایی که در شرایط اقتصادی کنونی جامعه توان تغذیه مناسب را ندارند و در معرض انواع و اقسام بیماری‌ها قرار می‌گیرند، خانواده‌هایی هستند که آن چنان در تجملات و نمایش ثروت خود فرو رفته‌اند که حاضرند برای خودنمایی، سلامت خود و آینده فرزندانشان را در معرض تهدید قرار دهند. نکته قابل تأمل این جاست، تنها در عمل سزارین امکان دستکاری تاریخ تولد وجود دارد و زایمان طبیعی و اکنش طبیعی بدن مادر است و درست هنگامی اتفاق می‌افتد که نوزاد تمامی مراحل رشدش را در بدن مادر پشت سر گذاشته است و باید متولد شود.

دستکاری در تاریخ زایمان برای تاریخ تولد جالب یا هماهنگ کردن تاریخ تولد فرزند با سالگرد ازدواج پدرومادر مد تازه‌ای در میان قشرهای مرفه جامعه است که بار تبعات آن علاوه بر نوزاد و پدر و مادرش بر دوش نظام سلامت جامعه نیز می‌افتد

سلامت

بستنی هایی که مسموم می کنند

مسمومیت های غذایی معمولا در اثر باکتری های «کامپیلوباکتر»، «سالمونلا»، «ای کولای» و «لیستریا» است که در گرمای تابستان بیشتر رشد می کنند و باعث افزایش مسمومیت های غذایی می شوند. هنگامی که فردی غذاهای آلوده می خورد، بدنش با علایمی مانند درد شکمی، اسهال، استفراغ، حالت تهوع و از دست دادن اشتها به عفونت پاسخ می دهد. بستنی علاوه بر خطرات شناخته شده‌ای نظیر چاقی و دیابت، پتانسیل بسیار خطرناکی برای ایجاد مسمومیت های غذایی دارد. بستنی های آب شده در صورتی که مجدد منجمد شود می تواند مسمومیت زا شود. زمانی که بستنی در دمای اتاق آب می شود، ترکیب شیرین و مایع بستنی محل رشد مناسبی برای انواع باکتری ها مانند لیستریاست و با انجماد دوباره این مایع که عملا یک محیط کشت باکتری است، یک عامل مسمومیت غذایی ایجاد می شود. در صورتی که بستنی را در خانه خودتان تهیه می کنید بهتر است از تخم مرغ استفاده نکنید و تنها از شیر و کره پاستوریزه استفاده کنید چرا که امکان وجود باکتری سالمونلا در تخم مرغ خام بالاست و بستنی های تجاری فقط با تخم مرغ های پاستوریزه تولید می شود.

باکتری لیستریا می تواند در محیط سرد یخچال بدون تولید بو یا مزه خاصی رشد کند. به گزارش دیلی میل، رعایت توصیه‌های معمول برای پیشگیری از آلودگی ها و مسمومیت های غذایی کافی است. به یاد داشته باشید دست‌های خود و میوه‌ها را کاملا بشویید، غذاها و خوراکی‌ها را در دمای مناسب نگهداری کنید و آن ها را برای مدت طولانی در محیط گرم قرار ندهید.

آشپزی من
غذای کودک

پوره سیب زمینی و مرغ

- مرغ، کرفس، پیاز و نمک را در قابلمه ای بریزید و سه فنجان آب به آن اضافه کنید و بگذارید ۴۰ دقیقه بجوشد.
- هویج و سیب زمینی را به آن اضافه کنید و پختن را ادامه دهید.
- موادر از روی حرارت بردارید و گوشت مرغ را از استخوان جدا کنید.
- موادر را به صورت پوره در بیاورید.

نکته: گوشت مرغ را از قسمت های لطیف آن انتخاب کنید تا کودک راحت تر آن را قورت دهد.

- مرغ- به اندازه لازم
- کرفس خرد شده - یک ساقه
- پیاز خرد شده- یک قاشق سوپ خوری
- جعفری- یک شاخه
- هویج پوست گرفته و خرد شده- ۳ عدد
- سیب زمینی پوست گرفته- یک عدد

یک‌شنبه‌ها
شناخت بیماری ها

پارکینسون چیست؟

«پارکینسون» بیماری است که سیستم حرکتی بدن را مختل می کند. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که برخی سلول های خاص در مغز دچار مشکل می‌شوند. معمولا این سلول های عصبی مسئول تولید ماده شیمیایی مهمی به‌نام «دوپامین» هستند. دوپامین ماده‌ای است که با بخش کنترل کننده حرکات بدن در مغز مرتبط است. سیگنال هایی که دوپامین به مغز می‌فرستد، به ماهیچه‌ها اجازه حرکت می‌دهد. هنگامی که فرد به پارکینسون مبتلا می‌شود، این سلول های عصبی از کار می‌افتند و دوپامین به اندازه کافی ترشح نمی‌شود، در نتیجه فرد برای حرکت دچار مشکل می‌شود. پارکینسون بیماری‌ای پیش‌رونده است و به مرور زمان بدتر می‌شود، اما معمولا روند این وخامت کُند است و بیش از چندین سال طول می کشد.

علایم بیماری پارکینسون:
علایم این بیماری در افراد مختلف، متفاوت است و معمولا همگام با پیشرفت بیماری تغییر می کند. از طرفی ممکن است علایمی که فردی در مراحل اولیه بیماری دارد، شخص دیگری در پیشرفته‌ترین زمان بیماری هم نداشته باشد. این بیماری هم علایم حرکتی و هم علایم غیرحرکتی دارد.

مهم‌ترین علایم عبارت است از:

- لرزش، که به معنی تکان خوردن یا لرزیدن دست و بازوهاست و در مواردی هم پاها را تحت تأثیر قرار می‌دهد
- انقباض و سفتی عضلات
- کندی حرکت
- تعادل نداشتن یا مشکل در راه رفتن

بیماری پارکینسون معمولا با بروز مشکل در عضلات بدن شروع می‌شود و تا مشکلات در بلع و بروز یبوست پیش می‌رود. در مراحل بعدی این بیماری، فرد مبتلا ممکن است دچار لکنت یا ناتوانی در بیان کلمات شود. برخی از افراد مبتلا هم ممکن است به دمانس (زوال عقل) دچار شوند. عموما اولین علایم این بیماری بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی و گاهی اوقات زودتر بروز می کند.

یک‌شنبه‌ها
سلامت عمومی

درمان تق تق زانو با طب سنتی

در بیشتر اوقات، صدادادن و تق تق زانو به دلیل خارج شدن هوای اضافی به دام افتاده در مفصل است، همچنین صدای تق تق ممکن است به علت این باشد که زانو به دلیل تحمل فشار زیاد یا اصطکاک در حال اصلاح شرایط خود است، این دقیقاً مشابه حس شکستن قولنج انگشتان یا مفاصل دیگر است.

درمان صدادادن و تق تق زانو:
برای درمان صدادادن و تق تق زانو باید دوبار در روز (صبح و شب) روغن سیاهدانه را روی زانو مالید. به ویژه اگر مفصل ورم ندارد و خشک است.

ماساژ: همه افراد از ماساژ لذت می برند نه فقط به دلیل احساس خوبی که ماساژ به انسان می دهد بلکه به دلیل تحریک جریان خون، شل شدن عضلات و احساس آرامش زیاد بعد از ماساژ؛ برای زانو هم همین طور است، با ماساژ زانو، خون و اکسیژن بیشتری به مفاصل می‌رسد که به بهبود زانو کمک می کند. ماساژ زانو همچنین باعث آرام شدن زانو و کاهش فشار روی اعصاب زانو می‌شود.

بادکش: مفصل زانو روزی ۱۰ دقیقه برای زانو بسیار مفید است البته اگر ورم وجود داشته باشد، روی خود ورم نباید بادکش انداخت.

تق تق کردن زانو یا وجود صدا در مفصل زانو، دلایل متفاوتی دارد اما وجود صدا در زانو بدون درد، اغلب ناشی از پیوستن حباب‌های گازی در داخل مفصل یا برخورد رباط‌ها و تاندون‌ها در مفصل است.