

پرسشی و پاسخ

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

دکتر مهدی فیهیمی

متخصص طب سستی

از کجا بفهمیم به اندازه کافی غذا خورده ایم؟

هر فرد بنابر شرایط عمومی و میزان فعالیت اش در روز باید غذا مصرف کند.

کسی که سلامت عمومی خوبی دارد، باید اندازه ای غذا مصرف کند که:

● احساس سنگینی و گرفتگی در ناحیه جناغ‌سینه نداشته باشد.

● بعد از مصرف غذا صدای معده یا حرکت غذا را احساس نکند.

● حالت تهوع نداشته باشد.

● طعم غذا را در آروغ و دهانش مدتی پس از خوردن احساس نکند.

این ها همگی از نشانه‌های سنگینی غذاست.

در زمان بیماری بهتر است دفعات خوردن غذا زیاد و حجم آن کم شود.

بیشتر بدانیم

دکتر مریم ارازوی

متخصص گیاهان دارویی

نکات مهم تهیه دمنوش و جوشانده

در تهیه جوشانده‌ها از اندام‌های سخت و ضخیم گیاهان مانند ریشه، ساقه و بذر استفاده می‌شود لذا نحوه آماده‌سازی آن‌ها نیز با دم کردن‌های متفاوت است. دمنوش به قسمت‌هایی از اندام هوایی گیاه مانند گلبرگ‌ها و گل‌ها که گاهی با برگ‌های تازه و انتهایی گیاه همراه است، اطلاق می‌شود. قبل از مصرف قسمت‌های گیاه، باید آن را پاک و چوب‌ها و گرد و خاک آن را کاملاً جدا کرد ولی تا حد امکان آن را نشویبد؛ زیرا ممکن است ساختار گیاه تغییر کند. دم کردن گیاه باید در ظرفی انجام شود که مسیر خروج بخار آن مسدود و بسته باشد تا اسانس، جوهره و مواد موثر گیاه از طریق لوله قوری به صورت بخار خارج نشود. برای تهیه جوشانده‌ها و دم کرده‌ها هرگز نباید از ظروف فلزی استفاده کنید. ظروف لعابی برای جوشانده‌ها مناسب تر است. برای تهیه دمنوش باید مراقب مقدار آب مصرفی بود و میزان آن را به دقت اندازه گیری کرد. در تهیه جوشانده‌ها، باید گیاه را پس از شست و شوی مختصر با آب سرد در ظرف محتوی آب سرد قرار داد و سپس گرمای آب را به مرحله جوش رساند. اگر مدت جوشاندن مشخص نشده باشد پس از آن که محلول به مدت چند ثانیه جوشید، آن را از روی حرارت بردارید و برای مدتی به حال خود بگذارید. برای جوشاندن ریشه، ساقه پوست گیاهان ۵ تا ۱۰ دقیقه کافی است. در تهیه دم کرده‌ها و جوشانده مواد گیاهی خشک شده یا تازه باید به یک میزان آن‌ها استفاده کرد به دلیل این که گیاه تازه دارای مقداری آب در بافت‌های خود است ولی میزان ماده موثر آن فعال تر عمل می‌کند لذا اثر درمانی آن با نوع خشک شده تقریباً برابر است. عصاره‌های حاصل از دم کرده و جوشانده را باید به طور خالص مصرف کرد اما اگر فرد دارای بیماری خاصی نباشد، می‌توان آن را با مقداری عسل شیرین و سپس مصرف کرد. گیاهانی که از نظر اسانس قوی هستند، نباید جوشانده شوند زیرا مواد موثر گیاه از حرارت ۶۰ درجه سانتی‌گراد به بالا، شروع به از بین رفتن می‌کنند. در استفاده از فرآورده‌های گیاهی نباید زیاده‌روی کرد و اصولاً مقدار معمول استفاده از اغلب آن‌ها، یک تا سه لیوان در روز و به مدت یک هفته در ماه است. برای مصرف طولانی مدت باید با متخصصان مشورت کرد. مصرف برخی دمنوش‌ها مانند نعنای بعد از غذا و برخی مانند گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب و دمنوش‌های مفرح و مفید برای کلیه، کبدس قلب و اعصاب پیش از وعده‌های غذایی است. دمنوش‌هایی مانند بادرنجبویه و به‌لیمو برای اعصاب و افسردگی مفید است و می‌توان روزانه به جای چای از آن‌ها استفاده کرد.

کانال «پژوهشکده گیاهان دارویی»

شماره پیامک زندگسلام
۲۰۰۹۹۹

پیامدهای ۱۰ برابر شدن قلیان کشی دختران دانشجو



بانوان

رئیس شبکه ملی پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر گفت: ۳۵ تا ۴۰ درصد دانشجویان کشور، تجربه مصرف قلیان را دارند و مصرف این ماده دخانی در دختران دانشجو ۱۰ برابر افزایش یافته است. به گزارش ایرنا، محمدرضا مسجدی افزود: ۲۰ تا ۲۵ درصد دانش‌آموزان دبیرستانی در کشور نیز تجربه مصرف قلیان را دارند و افزایش مصرف دخانیات در نسل جوان ماسرسام‌آور است. نتایج یک مطالعه در مراکز ترک اعتیاد نشان می‌دهد ۹۰ درصد معتادان، اعتیادشان را با سیگار و قلیان آغاز کرده‌اند. در کشور دو میلیون و ۷۰۰ هزار معتاد داریم که در سن جوانی و میان‌سالی هستند. براساس مطالعات انجام شده، اگر مصرف سیگار و قلیان را در کشور کنترل کنیم، یک سوم سرطان‌ها را می‌توان کم کرد.

عوارض مصرف دخانیات برای بانوان

عوارض اصلی استعمال دخانیات شامل بیماری‌های قلبی – عروقی و سکنه مغزی، بیماری‌های قفسه‌سینه و ریه (شامل سرطان ریه) و بسیاری از سرطان‌های دیگر شامل سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، معده، لوزالمعده، مثانه، کلیه، خون، پستان و دهانه رحم است و عموماً هر دو جنس، قربانی ناتوانی و مرگ ناشی از این بیماری‌ها می‌شوند اما

خواص گیاهان

انگل کش‌های بدن را به کمک بگیرد

مطالعات نشان داده است که نوشیدن سه نوع دمنوش گیاهی با شکم خالی، انگل‌های بدن و تخم‌های آن‌ها را از بین می‌برد. بسیاری از افراد از علایم شایع انگل همچون گرفتگی عضلات، نفخ، یبوست و اسهال رنج می‌برند. این در حالی است که این انگل‌ها بسیاری اوقات با علم پزشکی قابل تشخیص نیستند و به همین دلیل پزشکان برای برطرف

کردن آن‌ها، معمولاً داروهای مختلفی را تجویز می‌کنند اما این داروها تنها علایم را از بین می‌برند و خود انگل را از بین نمی‌برند و همچنان انگل در بدن می‌ماند. در این مطلب به سه نوع جای گیاهی اشاره می‌کنیم که اگر روزانه به طور منظم و با شکم خالی نوشیده شود، می‌تواند انگل‌ها و تخم‌های آن‌ها را نابود کند. برای برطرف کردن این انگل‌ها و تخم‌های

به مشکلاتی مانند وضع حمل زودرس، کم بودن وزن نوزاد، سقط جنین و مرگ نوزاد تازه به دنیا آمده خواهد شد. بچه‌هایی که مادرانشان سیگاری بوده‌اند، بیشتر دچار سرماخوردگی، گوش درد، مشکلات تنفسی و بیماری‌های دیگر می‌شوند و در مقایسه با کودکان دیگر بیشتر نیاز به مراجعه به پزشک اطفال پیدا خواهند کرد.

دخانیات و نازایی

خانم‌هایی که هم سیگار می‌کشند و هم بچه دار شدن خود را به تعویق می‌اندازند، با احتمال جدی‌تر نازایی مواجه می‌شوند. واقعیت این است که خانم‌های سیگاری تقریباً ۷۲ درصد خانم‌هایی که سیگار نمی‌کشند، قدرت باروری دارند. واکنش تخمک‌گذاری، قدرت باروری و القای تخم، ممکن است در خانم‌های سیگاری آسیب جدی ببیند. همچنین گفته می‌شود مواد شیمیایی موجود در تنباکو، مایع گردنه رحم را نیز تغییر می‌دهد و آن را برای اسپرم سمی و در نتیجه حاملگی را دشوارتر خواهد کرد.

دخانیات و بیماری ملتحمه لگن

این بیماری تا ۳۳ درصد بیشتر در خانم‌های سیگاری رخ می‌دهد. بیماری ملتحمه لگن، بیماری در دانکی است که نیاز به معاینه فوری پزشکی دارد و ممکن است باعث بروز مشکلات مختلف در حاملگی شود.

دخانیات، یائسگی زودرس و قاعدگی

خانم‌هایی که سیگار کشیدن را از نوجوانی شروع می‌کنند، تا سه مرتبه بیشتر ممکن است دچار یائسگی زودرس شوند.

خانم‌های سیگاری معمولاً علایم یائسگی را دو تا سه سال زودتر از خانم‌های عادی تجربه می‌کنند.

خاصیت ضد انگلی بسیار موثری دارد. سیلیس‌های زمینی نیز گیاه دیگری است که با قطعه قطعه کردن آن و خوردنش انگل‌ها از بین می‌روند. با مشورت پزشک، اگر این روش‌ها برای شما موثر نبوده، می‌توانید از روش گرسنه‌نگه‌داشتن انگل‌ها استفاده کنید به این صورت که با غذا نخوردن و روزه گرفتن انگل‌ها را گرسنه‌نگه دارید.

اشه‌زی‌دن رژیسی

کیک دانه چیا و لیمو



- آرد-۱۶۰ گرم
- بکینگ پودر-۲ گرم
- جوش شیرین-۲ گرم
- نمک-۲ گرم
- روغن نارگیل-۱۷۰ گرم
- شکر-۸۵ گرم
- تخم مرغ-۲ عدد
- ماست-۱۷۰ گرم
- سیاه دانه-۳۰ گرم
- دانه چیا-۲۵ گرم
- پوست رنده شده لیمو-۲ عدد
- وانیل-به مقدار لازم
- شکر-۶۰ گرم
- آب لیموی تازه-۲ عدد

رایکی یکی اضافه کنید و هم بزنید. ● پوست لیمو، سیاه دانه، دانه چیا و وانیل را اضافه کنید و هم بزنید. ● سپس نصف مخلوط آرد و ماست را اضافه کنید و هم بزنید. ● بقیه آرد را هم به مواد اضافه کنید و حسابی هم بزنید تا خمیر یکدستی به دست آید. ● مواد را داخل قالب بریزید و حدود ۴۵ تا ۵۰ دقیقه داخل فر قرار دهید.

تازه‌ها

پلک‌زدن، میزان سطح توجه را نشان می‌دهد

بیشتر از میزانی است که ما برای حفظ رطوبت چشم‌مان نیاز داریم. این پلک‌زدن‌ها ممکن است ویژگی‌های خاصی از چگونگی پردازش اطلاعات مغز و میزان سطح توجه افراد را نشان دهد. برای مثال، یک معلم می‌تواند با بررسی پلک‌زدن چشم دانش‌آموزان، از چگونگی توجه آن‌ها به کلاس باخبر شود، بنابراین می‌تواند نوع و کیفیت تدریس خود را بهبود بخشد.

دانشمندان چینی در تحقیقی دریافتند که عمل پلک‌زدن می‌تواند میزان سطح توجه افراد را نشان دهد. آن‌ها دریافتند که هنگام تحریک مغز، عمل پلک‌زدن بارها انجام می‌شود و زمانی که شما اطلاعات شنوایی را دریافت می‌کنید، بیشتر پلک می‌زنید. براساس گزارش «خبرگزاری شینهوا»، «دینگ‌نای» سرپرست تیم تحقیقاتی دانشگاه «جیانگ» گفت: ما در برابر ریتم‌های سخنرانی پلک می‌زنیم اما این پلک‌زدن،