

سرخ کردن مواد غذایی باعث از بین رفتن بیشتر ویتامین ها از جمله ویتامین های گروه B و ویتامین C می شود و از آن جایی که این ویتامین ها در حفظ سلامت موثر است، با از بین رفتن آن ها سلامت فرد به خطر می افتد. دکتر تهمینه توکلی فوق تخصص گوارش و کبد در گفت و گو با ایسنا در این باره اظهار کرد: هضم غذاهای چرب مدت زمان زیادی را طلب می کند و افراد پس از مصرف این گونه غذاهای چرب، احساس سنگینی در معده می کنند. مصرف قهوه، چای زیاد و نوشیدنی های گاز دار نیز باعث افزایش اسید معده می شود.



مترجم: علیرضا – کبد در بدن انسان یکی از پیچیده ترین وظایف را بر عهده دارد. مصرف برخی مواد غذایی، دارو یا حمله ویروسی یا میکروبی، باعث تولید مواد سمی در خون می شود که مخلوط شدن آن ها با خون می تواند در بدن مسمومیت ایجاد کند. کبد وظیفه پاکسازی خون و سالم نگه داشتن سایر اندام ها را دارد. کارکرد خوب کبد می تواند تقریبا همه مشکلات بدن از مشکل پوست گرفته تا مشکل معده را برطرف

تهیه نوشیدنی

پس از شستن کشمش، آن را با آب ولرم به مدت چند ساعت در فنجان در بسته بگذارید تا بماند و خنک شود. بعد آب آن را بخورید و کشمش را بجوید. سپس برای یک یا دو ساعت روی تخت دراز بکشید و یک کیسه آب گرم را در سمت راست شکم قرار دهید.



بانو

راه های کاهش دردهای قاعدگی از منظر طب سنتی

برای کاهش دردهای قاعدگی از چند روز قبل از آغاز قاعدگی تا پایان دوران قاعدگی از مصرف آب سرد، حمام کردن با آب سرد و نشستن در جای سرد باید خودداری کرد، همچنین در دوران قاعدگی از شست و شوی زیاد باید پرهیز کرد. به گزارش تسنیم، علوی کارشناس طب سنتی ادامه داد: حتی از حمام رفتن و یا شستن پاها باید خودداری کرد. همه این عوامل موجب می شود که درد بیشتر شود چرا که محیط را سرد می کند. مصرف دمنوش های گرم مانند دارچین و عسل، دمنوش گلپر، دمنوش پونه و دمنوش رازیانه از چند روز قبل از قاعدگی به کاهش دردهای دوران قاعدگی کمک می کند. وی اضافه کرد: برای زنانی که قاعدگی شان عقب می افتد، مصرف این دمنوش ها بسیار کمک کننده است. عقب افتادن قاعدگی به دلیل سردی رحم است. این کارشناس طب سنتی بیان کرد: به ' مقوی قلب، مغز، کبد و معده است. زنانی که قاعدگی خود را عقب می اندازند، بهتر است که به ' رادر رژیم غذایی خود قرار دهند؛ مصرف ' به ' پیش از غذا باعث بیوست می شود ولی مصرف آن پس از غذا باعث برطرف شدن بیوست می شود. کسانی که بیوست مزاج دارند بیشتر دچار دردهای قاعدگی می شوند و بسیاری از دردهای قاعدگی با برطرف شدن بیوست مزاج بهبود پیدا می کند.

جدول سلامت

بهداشت لب

-در حالت عادی وقتی لبخند می زنید باید بخش فوقانی لب بالا در تماس با محل رویش دندان ها از درون لثه قرار گیرد و تقریبا مقدار کمی از لثه فک بالا پیدا شود.

-لبخند لثه ای یا لثه نمایی از مشکلاتی است که برخی از افراد دچار آن هستند. نمایان شدن لثه ها هنگام لبخند زدن ناشی از مشکلات لثه ای نیست در واقع لب بالا به دلیل نازک بودن قادر نیست لثه ای را که روی ریشه دندان قرار گرفته است، بپوشاند.

-تبخال از طریق روبوسی، استفاده از وسایل مشترک و آلوده مثل قاشق و چنگال، حوله و تیغ انتقال پیدا می کند.

-از نظر بالینی دلایل مختلفی باعث ایجاد ترک لب ها می شود؛ از جمله کمبود ویتامین B با کمبود آهن.

کوکي کره بادام زمینی و شکلات



کند. سوالی که پیش می آید این است که آیا کشمش در سم زدایی کبد نقش دارد؟ پاسخ مثبت است، البته انگور، سیب، لیمو ترش و چغندر قرمز سم موجود در کبد را از بین می برد . کشمش های طبیعی تاثیرات شگفت انگیزی در سم زدایی بدن دارد و باعث تقویت سیستم گوارشی بدن نیز می شود. اما نکاتی که در این باره باید در نظر بگیرید؛

تا چه مدت باید ادامه داد

هفته ای یک بار به مدت یک ماه. یعنی انجام دادن این مراحل سالی دوبار می تواند نتایج مثبت داشته باشد و کبد و تمام بدنتان را در وضعیت خوبی نگه دارد.

از کجا بفهمیم که زمان سم زدایی رسیده است؟

به برخی علایم مثل عرق کردن مفرط، ظاهر شدن لکه های سیاه روی صورت و سایر نقاط بدن، خارش، بالا رفتن وزن به طور ناگهانی یا کم شدن اشتها و ... توجه کنید. در صورت مشاهده این علایم سم زدایی را شروع کنید.

تغذیه

پنیر را با گوجه و خیار نخورید!

پنیر ساختار خاصی دارد به همین دلیل نباید آن را با برخی مواد غذایی همزمان مصرف کرد. حسن اکبری متخصص آسیب شناسی و طب سنتی ایرانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران با اشاره به این که پنیر یک ماده پروتئینی با طبع سرد است، افزود: نباید پنیر را با گوجه، خیار و هندوانه که سرد است، خورد. این امر باعث بروز بسیاری از عارضه ها و برخی بیماری ها شامل دیابت، ام اس، اختلالات عصبی، گوارشی و ... می شود. به طوری که برخی از خوردن پنیر دچار ضعف می شوند. وی افزود: مصرف همزمان پنیر با خیار، گوجه، هندوانه یا سردی های دیگر باعث بروز بیماری های می شود. بهتر است افرادی که تمایل به مصرف همزمان پنیر، خیار، گوجه یا هندوانه دارند به مقدار نصف به نصف از گردو استفاده کنند. یعنی برابر ۵۰ گرم پنیر، گوجه و خیار یا هندوانه از ۵۰ گرم گردو استفاده کنند. اکبری تصریح کرد: پنیر دارای مولکول های پروتئینی پیچیده است و برای تجزیه شدن به مقدار زیادی انرژی نیاز دارد. به همین دلیل هنگام تجزیه انرژی زیادی را از بدن دریافت می کند. مصرف همزمان پنیر با گوجه و خیار یا هندوانه که مواد سردی هستند، باعث تشدید این فرآیند می شود.

-خشکی دهان بر اثر کاهش بزاق دهان ایجاد می شود که دلایل مختلفی مثل اشعه درمانی، فیزیوتراپی و ... دارد. تنها راه درمان، تشخیص علت و بعد از آن افزایش ترشح بزاق است اما تا درمان قطعی می توان از راهکارهایی استفاده کرد. مثلا یک قاشق روغن زیتون را با یک قاشق آلبیمو مخلوط کنید و هر چند دقیقه یک بار این مخلوط را در دهان بچرخانید و سپس قورت دهید.

-معمولا موادی که از آن برای روی لب استفاده می شود مانند کرم، رژ لب و ... ممکن است به دلیل مواد افزودنی روی لب ها ایجاد حساسیت کنند. توصیه می شود از لوازم بهداشتی و آرایشی متفرقه که فاقد برند معتبر است، استفاده نکنید.

-کرم های ویتامینه به ویژه ویتامین A یا ویتا لیز در حفظ رطوبت لب ها تاثیر گذار است.

-لب ها به طور طبیعی پوست نازک تری دارد و آسیب های ناشی از نور خورشید روی آنها بسیار بیشتر از سایر نقاط بدن است.

آشپزی من

مواد لازم:

- کره - نصف فنجان
- شکر سفید- نصف پیمانه
- شکر قهوه ای- نصف پیمانه
- کره بادام زمینی- نصف پیمانه
- تخم مرغ- یک عدد
- وانیل- کمی
- آرد- یک و نیم پیمانه
- جوش شیرین- سه چهارم قاشق مربا خوری
- بکینگ پودر- نصف قاشق مربا خوری
- نمک- نصف قاشق مربا خوری
- تکه های شکلات- سه چهارم پیمانه
- بادام زمینی تفت داده شده- سه چهارم پیمانه

طرز تهیه:

- کره، شکر، شکر قهوه ای و کره بادام زمینی را هم بزنید.
- وانیل و تخم مرغ را اضافه کنید و هم بزنید.
- آرد، جوش شیرین، بکینگ پودر، شکلات، بادام و نمک را اضافه کنید و مواد را هم بزنید.
- یک یا دو قاشق خمیر را بین دست ها گرد کنید. این کار را با بقیه خمیر نیز انجام دهید و روی سینی فر حاوی کاغذ روغنی قرار دهید و به مدت ۱۲-۸ دقیقه در فر بادما ۱۸۰ درجه سانتی گراد بگذارید.
- پس از این که سینی را از فر در آوردید بگذارید کلوچه کمی سرد شود.

۲

سلامت



پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی متلایه همه افراد در همه جا است امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «ارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

س: برای پیشگیری از احتباس آب در بدن چه توصیه ای می کنید؟

ج: حساسیت غذایی یا عدم تحمل که اغلب برای مصرف مواد غذایی مانند گندم و فرآورده های لبنی مطرح می شود، علت شایع احتباس آب در بدن است. احتباس آب ممکن است از علایم کمبود اسید چرب ضروری نیز باشد. بنابراین مصرف تخمه ها، روغن های آن و ماهی چرب را افزایش دهید. شاید عجیب به نظر برسد اما احتباس آب می تواند نشانه مصرف کم آب نیز باشد. با کم شدن آب، بدن مجبور می شود آب ذخیره کند. بنابراین سعی کنید در روز آب کافی و غذاهای غنی از آب مانند میوه و سبزی مصرف کنید. مکمل های مفید شامل روغن ماهی یا روغن دانه کتان، ویتامین B۶، بیوتین، روی و منیزیم است.

س: نوزاد ۴ ماهه خواهرم دچار فلج مغزی شده است. دوست دارم بدانم چه در مان ی برای کودکان در این سن انجام می شود؟

ج: فلج مغزی در افراد متفاوت است. برخی تنها در کنترل یک اندام مشکل مختصری دارند، بعضی ممکن است نتوانند به وضوح صحبت کنند، ممکن است به هیچ عنوان قادر به مراقبت از خود نباشند. بدون شک این بیماری غیر قابل علاج یا مشکلات روحی همراه است. پزشکان سعی می کنند امکان کنترل اسپاسم های عضلات فراهم شود و علاوه بر حمایت عاطفی، روحی و روانی از بیمار، مشکلات پوستی، سینه و استخوانی آنها را درمان می کنند. تشخیص اولیه بیماری در نوزادی موثر است زیرا هر چه درمان زودتر شروع شود شدت مشکلات در دراز مدت کمتر خواهد بود. عمل جراحی برای اصلاح نقص و آزاد کردن اسپاسم در اندام ها همراه با دارو، می تواند تیک های غیر قابل کنترل را کاهش دهد. از آن جا که قسمتی از مغز آسیب می بیند، امید درمان در سال های آینده وجود ندارد.

س: طی دو ماه گذشته دچار حالت تهوع، کم اشتها یی، خستگی مفرط و خارش شده ام و ۴ کیلوگرم وزن کم کرده ام. آیا باید به پزشک مراجعه کنم؟

ج: این علایم می تواند یک مشکل جزئی یا یک بیماری جدی باشد. این علایم می تواند عفونت ویروسی مزمن، کم خونی، استرس طولانی مدت یا سرطان باشد. تنها راه برای تشخیص مشکل مراجعه به پزشک است.

طب سنتی

استفاده موضعی از روغن های گرم برای تقویت معده و رفع بیوست

استفاده موضعی از روغن های گرم و همچنین بادکش دور شکم به تقویت معده و رفع بیوست کمک می کند. همچنین گذاشتن کیسه ای کوچک حاوی مخلوط هل آسیاب شده، زنجبیل و مصطکی روی دهانه معده به تقویت معده بسیار کمک می کند. به گزارش تسنیم، غلامرضا کرافشاری درباره راه های تقویت معده اظهار کرد: مصرف دمنوش هل و دمنوش پونه به رفع ناراحتی های معده بسیار کمک می کند. به گفته وی روغن مالی شکم با استفاده از روغن های گرم و همچنین بادکش دور شکم به رفع ضعف معده کمک زیادی می کند؛ پوسله گرمانیسی مانند شوفاز یا حتی ماکروفرایر گرم شده باشد، به تقویت معده کمک زیادی می کند. گذاشتن کیسه ای کوچک حاوی مخلوط هل آسیاب شده و زنجبیل و مصطکی روی دهانه معده بسیار موثر است و به تقویت معده کمک می کند؛ در قدیم گردنبندی حاوی این داروهای گیاهی را بر گردن می انداختند، چرا که بوی هل و زنجبیل متصاعد شده از آن هم مغز و هم قلب را تقویت می کند. کرافشاری عنوان کرد: نرمش کردن قبل از غذا به تقویت معده کمک می کند چرا که حرکات ورزشی معده را گرم و به بهبود هضم غذا کمک می کند. این متخصص طب سنتی عنوان کرد: تخم شوید و دم کرده آن، دمنوش بادرنجبویه، چویدن کنسر و مصطکی، دمنوش آویشن و دمنوش بابونه نیز به تقویت معده کمک می کند. مصرف یک قاشق مربا خوری گل قند بعد از هر غذا بسیار به هضم غذا و رفع رطوبت معده کمک می کند، همچنین موجب هضم بهتر غذا می شود.

بهداشت پوست و مو

راه های رفع پوسته پوسته شدن صورت از دیدگاه طب سنتی

پوسته پوسته شدن صورت، نشانه غلبه خشکی مزاج است. افرادی که دچار این مشکل هستند باید از مصرف غذاهای سرخ کردنی، غذاهای سرشار از ادویه و حاوی سیر و پیاز پرهیز کنند. همچنین هوای مرطوب برای این افراد بهتر است. رئیس بخش تحقیقات بالینی دانشگاه علوم پزشکی شاهد عنوان کرد: این افراد باید استراحت کافی داشته باشند، برای کاهش پوسته پوسته شدن پوست بدن بهتر است به غذاهای خود سماق اضافه و سوپ گشنیز مصرف کنند.

ناصری ادامه داد: استفاده از شیر هم به صورت موضعی و هم به صورت خوراکی برای این افراد مفید است؛ شیر نیز بهتر است با گلاب مصرف شود. همچنین روغن تخم کدو برای این افراد بسیار عالی است و بهتر است که بعد از استحمام روی پوست خود بمالند. در اروپا روغن کدو را به سالاد اضافه می کنند. برای رفع پوسته پوسته شدن بدن بهتر است که این افراد در صورت خود آب بپاشند و بگذارند خشک شود. از مواد آرایشی هم استفاده نکنند چرا که خشکی پوست را افزایش می دهد.