



دانشتني ها

درمان های خانگی در دسياتيك

سياتيك يك درد عصبي است كه متخصصان راهكارهايي براي كاهش اين درد بيان كرده اند. در ادامه مطلب به آشنائي با درمان ويژه كاهش درد سياتيك مي پردازيم.

علايم درد سياتيك

- ✓ درد پا كه هنگام نشستن بدتر مي شود
- ✓ تنگ شدن كانال ستون فقرات
- ✓ احساس سوزش يا سوزن سوزن شدن در قسمت پايين پا
- ✓ ضعف، بي حسي يا سختي در حر كت دادن پا
- ✓ درد مداوم در يك طرف
- ✓ درد شديد كه ايستادن را دشوار مي كند

● **درمان با توپ تنيس** | با فشار دادن توپ تنيس در قسمت عضلات كشا له ران و پاها درد كاهش مي يابد. به نقل از نيوزويك، همچنين اين ورزش به افزايش گردش خون در پاها كمك مي كند.

● **كمپرس گرم و سرد** | ابتدا هر روز به مدت يك هفته قسمت موثر را ۲۰- ۱۵ دقيقه كمپرس سرد كنيد. سپس در همان ناحيه و به همان مدت كمپرس گرم انجام دهيد. اين كار، تورم در بافت ها را كم مي كند و به تدريج درد را كاهش مي دهد.

● **چاي زنجبيل** | دو يا سه برش نازك زنجبيل همراه با يك قاشق مر با خوري پودر زنجبيل و يك قاشق مربياخوري عسل طبيعي و كمّي آب ليمو به يك ليوان آب جوشيده اضافه كنيد و بگذاريد كمّي بماند، سپس ميل كنيد.

● **زردچوبه** | زردچوبه خاصيت ضد التهابي دارد. اين ادويه تورم و درد را كاهش مي دهد. يك قاشق مربياخوري زردچوبه را با يك فنجان شير مخلوط كنيد و بگذاريد به مدت يك يا دو دقيقه بجوشد. مقداري عسل اضافه كنيد و بنوشيد.

بيشتر بدانيم

روش پاكسازي بدن از قندها

متخصصان تغذيه در انگليس بيان مي كنند كه دو ماده سفيد خوراكي (نمك و شكر يا قند) براي بدن حكم سم را پيدا مي كند و از زياده روي در مصرف آن بايد پرهيز كرد. در ادامه به راهكارهاي پاك سازي قند بدن اشاره مي كنيم:

مواد قندي مصرف نكنيد

قند اضافه را از رژيم غذايي حذف كنيد. با اين كار اشتهاي شما به مصرف خوراكي هاي شيرين كم مي شود و به تدريج هورمون هاي بدن براي هضم و جذب مواد غذايي به تعادل مي رسد.

آب ميوه طبيعي بنوشيد

از نوشيدن آب ميوه ها به خصوص انواع صنعتي پرهيزيد. مصرف آب ميوه طبيعي منعي ندارد. به هيچ وجه نوشابه يا نوشيدني ورزشي مصرف نكنيد.

اضافه كردن پروتئين به رژيم غذايي

انرژي موردنيازتان را در طول روز با مصرف مقدار مناسب پروتئين، به خصوص در نوبت صبحانه تامين كنيد.

مصرف كربوهيدرات مناسب

انواعي از كربوهيدرات ها هستند كه شما هر چقدر هم كه ميل داريد مي توانيد از آن ها استفاده كنيد مانند سبزيجات. اما حواستان باشد كه از سبزيجات نشاسته اي استفاده نكنيد.

اوقات خواب خود كم نكنيد

خواب اندك شمارا ترغيث مي كند، سيستم بدن خود را با قندها و كربوهيدرات ها سرپا نگاه داريد. خواب كم باعث مي شود هورمون هاي گرسنگي افزايش و از طرف ديگر هورمون هاي سر كوب كننده اشتها كاهش يابد.

منبع: بيتوته

تغذيه

«مه مغزی» و راه مقابله با آن

خستگی ذهنی در اثر کمبود مواد مغذی، حساسیت غذایی و تغییر هور مونی و... ایجاد می شود

كه براي رهايي از آن راهكارهاي زير پيشنهاده مي شود



پزشكي

ياسمين مشرف | مترجم

حتما تا به حال براي تان پيش آمده است كه بعد از گذراندن يك روز طولاني در محل كار احساس كنيد توانايي تمر كزروي چيزي را نداريد. به اين حالت خستگي ذهني «هوشپاري ابري» يا «مه مغزي»، گفته مي شود. اين روزها بيماري كوويد ۱۹ توجه بيشتري را به سمت اين مشكل جلب كرده زير بسياري از بيماران کرونا بعد از بهبودي از عفونت، تا هفته ها يا ماه ها «مه مغزي» را تجربه مي كنند. «مه مغزي»، همچنين مي تواند نشان دهنده يك مشكل زمينه اي هم باشد. اين مشكلات، از بيماري هاي خودايمي مانند لوپوس گرفته تا آلزايمر و ديابت را شامل مي شود. در ادامه مطلب، با «مه مغزي»، علل و علايم و راه هاي بهبود آن بيشتتر آشنا مي شويد.

«مه مغزي» چگونه احساس مي شود؟

همان طور كه اشاره شد، «مه مغزي»، احساس خستگي ذهني يا گيجي است كه تفكر واضح را دشوار مي كند. چگونگي احساس «مه مغزي» ممكن است در افراد مختلف متفاوت باشد، اما هميشه با كاهش عملکرد شناختي همراه است. ممكن است احساس كنيد مانند گذشته قادر به انجام كارهاي ذهني نيسديد يا در تصميم گيري مشكل داريد. علايم ديگر «مه مغزي» عبارت اند از: فراموشي، حالت گيجي، ناتواني در توجه يا تمر كز و ناتواني در انجام همزمان چند كار.

چه عواملی باعث ایجاد «مه مغزی» می شود؟

نداشتن خواب با كيفيت

كيفيت پايين خواب مي تواند در عملکرد مغز اختلال ايجاد كند. هر دو مرحله خواب رم (عميق ترين مرحله خواب) و غير رم، براي تحكيم و پردازش خاطرات روز لازم هستند. نامنظم بودن زمان خواب و بيداري، كمتر از ۷ تا ۸ ساعت خوابيدن در شب يا قرار گرفتن در معرض نور آبي قبل از خواب اين روند را مختل مي كند و بر تحكيم حافظه تأثير مي گذارد.

✓ كمبودهاي تغذيه اي و حساسيت هاي غذايي

ويتامين B12 به سنتز گلبول هاي قرمز خون و حفظ سيستم عصبي مركزي كمك مي كند. بنا بر اين كمبود ويتامين B12 سطح انرژي را كاهش مي دهد و احساس خستگي ايجاد مي كند. ديگر كمبودهاي تغذيه اي مرتبط با مه مغزي شامل كمبود آهن، منيزم و ويتامين D است. پزشك مي تواند همه اين موارد را از طريق آزمايش خون بررسي كند. يكي ديگر از دلايل «مه

مغزي» مرتبط با رژيم غذايي، حساسيت هاي غذايي از جمله حساسيت به گلوتن است. مطالعات اخير حساسيت به گلوتن را با «مه مغزي» مرتبط نشان داده است. كارشناسان مي گويند گلوتن عملکرد دروده را تغيير مي دهد و تغييرات در ميكروبيوم روده بر مراكز شناختي مغز و در نهايت بر عملکرد مغز تأثير مي گذارد.

✓ استرس

ساعات طولاني كار، تربيت فرزند، اضطراب، نگراني و انواع ديگر فشار هاي رواني مي تواند تأثير زيادي بر عملکرد مغز داشته باشد. بدن انرژي را از عملكردهاي معمول خود به سمت عوامل استرس زامنحرف مي كند و در نتيجه شما احساس مي كنيد نمي توانيد روي چيز ديگري تمر كز كنيد. يادگيري روش هاي كاهش استرس مانند ورزش و مراقبت از خود مي تواند به پاك سازي ذهن كمك كند.

✓ تغييرات هورموني

نداشتن توانايي در تمر كز، علامت شناخته شده اي از يائسگي است. تغييرات هورموني روي مغز تأثير مي گذارد. استروژن به حافظه و ديگر فرآيندهاي مغزي كمك مي كند، بنا بر اين وقتي سطح استروژن كاهش مي يابد، افت عملكردهاي مختلف مغز رخ مي دهد. به همين دليل است كه «مه مغزي»، در زنان باردار بسيار شايع است.

✓ داروها

يكي از عوارض جانبي برخي از داروها چه بانسخه و چه بدون نسخه «مه مغزي» است. قرص هاي خواب آور و بنزوديازپين ها كه اغلب براي درمان اضطراب تجويز مي شوند، «مه مغزي» ايجاد مي كنند. اگر به تازگي

مصرف داروي جديدي را شروع كرده ايد و «مه مغزي» را تجربه مي كنيد، ممكن است لازم باشد دوز دارو را تغيير دهيد يا درمان ديگري را انتخاب كنيد. هميشه درباره تمام داروهائي كه مصرف مي كنيد با پزشك خود صحبت كنيد.

● «مه مغزي» و كوويد 19

تحقيقات نشان مي دهد ۵۰ تا ۸۰ درصد افرادي كه از كوويد 19 بهبودي مي يابند، حداقل تا سه ماه پس از «مه مغزي» يكي از رايج ترين علايم طولاني مدت كوويد 19 است. لازم است تحقيقات بيشتري درباره تأثيرات كوويد 19 بر مغز انجام شود اما به احتمال زياد «مه مغزي» به دليل التهاب رگ هاي خوني تغذيه كننده مغز ناشي از كوويد 19 بروز مي كند.

● چگونه مي توان درمان كرد؟

باتوجه به اين كه علل بيماري هاي مغزي بسيار گسترده هستند، درمان آن با بستگي زيادي به علت بيماري دارد. كارشناسان سلامت پيشنهاده مي كنند كار را با اصول خوب مراقبت از خود، از جمله خواب كافي، حفظ رژيم غذايي سالم، ورزش منظم و كاهش استرس شروع كنيد. يكي از بهترين راه ها براي مبارزه با «مه مغزي»، حل پازل، پرداختن به مسابقات و بازي هاي فكري است. «مه مغزي» به خودي خود يك شرايط اضطرابي نيست. با اين حال، اگر به طور ناگهاني ظاهر شود يا به طور جدي زندگي روزمره شما را تحت تأثير قرار دهد، بهتر است درباره آن با پزشك مشورت كنيد.

منبع: ba-bamail.com

سلامت

فواید مصرف منيزيم در بانوان

بانوان

كمبود مواد معدني در بدن از جمله مواردی است كه می تواند سلامتی شما را به خطر بيندازد.

يكي از شايع ترين كمبودها مربوط به منيزيم است. كاهش اين ماده معدني در بدن سبب اضطراب، ضريبان نامنظم قلب و فشار خون مي شود. در ادامه به بررسي فوايد اين ماده معدني براي بانوان مي پردازيم.

● چرا منيزيم مهم است؟

منيزيم توسط هر سلول در بدن استفاده مي شود و دومين ماده معدني شايع داخل سلولي است و هر روز در بيش از ۳۰۰ واكنش آنزيمي در بدن نقش دارد. منيزيم براي تبديل مواد مغذي به انرژي قابل استفاده براي سلول ها نقش دارد. به همين دليل بسياري از افراد كه دچار كمبود منيزيم هستند، خستگي و حتي گاهي اوقات كاهش وزن را تجربه مي كنند.

● منابع منيزيم

بهترين منابع حاوي منيزيم، مغزها و دانه ها، سبزيجات برگ سبز، غلات كامل و حبوبات هستند. برخي منابع شناخته شده منيزيم شامل موز، شير، برنج قهوه اي، ميگو، كلم بروكلي، جو دوسر، اسفناج، كنجذ، شيرسويا و كره بادام زميني هستند.

● بهبود عملکرد ورزشي

خوردن منيزيم در هنگام ورزش براي جلوگیری از گرفتگی عضلات مفید است و به گردش خون در عضلات كمك مي كند.

● مبارزه با افسردگي

تحقيقات اخير نشان داده است كه مصرف منيزيم به بهبود خلق و خو كمك مي كند و از اين روي مي توان از آن به عنوان يك ماده معدني ضد افسردگي نام برد.

● بهبود علايم سندروم پيش از قاعدگي

سندروم پيش از قاعدگي، در سن باروري، يكي از رايج ترين اختلالات در ميان زنان است. علايم آن شامل احتباس آب، گرفتگي هاي شكمي، خستگي و تحريك پذيري بالا و تغيير در خلق و خوست. منيزيم در بهبود خلق و خو، كاهش احتباس آب و كاهش ديگر علايم سندروم پيش از قاعدگي موثر است.

● سلامت استخوان

منيزيم براي تشكيل استخوان ضروري است. اين ماده به جذب كلسيم توسط استخوان و فعال كردن ويتامين D در كليها كمك مي كند. مصرف منيزيم به ميزان مناسب، بر افزايش تراكم استخوان و كاهش خطر پوكي استخوان در زنان يائسه تأثير گذار است.

غذای اصلی

سبزيجات گريل شده

۱- فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد از قبل روشن كنيد. ۲- سيب زميني ها را به اندازه متوسط كه خيلي باريك نباشد خلال يا نگيني كنيد. ۳- هويج ها را كمّي نازكتر از سيب زميني ها خلال كنيد، چون هويج ديرتر از سيب زميني ها كباب مي شود پس بايد كمّي نازكتر بريده شود. ۴- كلم بروكلي را به قطعات كوچك خرد كنيد. ۵- قسمت سفيد تره فرنگي را به اندازه ۲ سانتي متر حلقه كنيد و فلفل دلمه اي ها را هم به اندازه متوسط نگيني كنيد. ۶- پس از قرار دادن همه مواد در سيني مناسب فر

۱- فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد از قبل روشن كنيد. ۲- سيب زميني ها را به اندازه متوسط كه خيلي باريك نباشد خلال يا نگيني كنيد. ۳- هويج ها را كمّي نازكتر از سيب زميني ها خلال كنيد، چون هويج ديرتر از سيب زميني ها كباب مي شود پس بايد كمّي نازكتر بريده شود. ۴- كلم بروكلي را به قطعات كوچك خرد كنيد. ۵- قسمت سفيد تره فرنگي را به اندازه ۲ سانتي متر حلقه كنيد و فلفل دلمه اي ها را هم به اندازه متوسط نگيني كنيد. ۶- پس از قرار دادن همه مواد در سيني مناسب فر

- سيب زميني متوسط - ۴ عدد
- هويج متوسط - ۴ عدد
- كلم بروكلي بزرگ - يك عدد
- فلفل دلمه اي رنگي - ۲ عدد
- تره فرنگي بزرگ - ۲ عدد (به دلخواه)
- ادويه دلخواه - ۲ قاشق غذاخوري
- پياز داغ - ۲ قاشق غذاخوري
- پودر آویشن - يك قاشق چاي خوري
- روغن زیتون - ۴ قاشق غذاخوري
- از سبزيجات به دلخواه استفاده كنيد



● گلابي

گلابي به علت دارا بودن فيبر خام، مي تواند به مخاط معده آسيب بزند و وضعيت معده را در طولاني مدت به شدت حاد كند.



● ماست

ماست از جمله مواد غذايي است كه نبايد با شكم خالي مصرف كرد چرا كه باكتري هاي مفيد روده را نابود مي كند. بهترين زمان براي مصرف آن، قبل از خواب است كه سبب بهبود هضم غذا و رفع پيوست مي شود.



● پرتقال

مصرف پرتقال با معده خالي اسيد معده را به مقدار زيادي افزايش مي دهد و روي غشاي مخاطي معده اثر نامطلوبي مي گذارد و باعث ناراحتي گوارشي و در نهايت استفراغ مي شود.



● گوجه فرنگي

گوجه فرنگي به اين علت كه اسيدي است، مواد درون آن با اسيد معده واكنش شيميايي انجام مي دهد و ژل غير قابل حلي تشكيل مي دهد كه به راحتي منجر به توليد سنگ و زخم معده مي شود.



بعضي از مواد غذايي با اين كه بسيار براي بدن مفيد هستند اما هيچ وقت نبايد با معده خالي آن ها را مصرف كرد. براي مثال، گوجه، خيار، پرتقال، موز و گلابي از اين دسته از ميوه هاست. در ادامه به هشت خوراكي اشاره مي كنيم: