



طبیعت خرما، گرم تر است، خون خوبی تولید می کند و بسیاری از مواد مورد نیاز بدن را تأمین می کند. خرما می مصرفی باید کاملاً رسیده و شیرین و ترجیحاً خشک باشد. افرادی که معده ضعیف تر دارند، باید کمتر از طب استفاده کنند و بیشتر خرما خشک بخورند. به گزارش تسنیم، بیشترین فایده خرما برای افراد با مزاج سرد است. زیاد خوردن آن در گرم مزاجان و در اقلیم هایی که درخت خرما یا نخل بار نمی دهد، موجب تولید خون سوخته و سوداوی می شود.

راه های پیشگیری از خشکی چشم

مترجم: علیرضا - آیا تابه حال برایتان پیش آمده است که دچار قرمزی چشم، ناراحتی و گاهی هم دچار آبریزش از چشم شوید؟ اگر چنین است دچار عارضه خشکی چشم شده اید. خشکی چشم به علت رطوبت کم چشم به وجود می آید. فرد دچار ناراحتی و التهاب مداوم چشم می شود. به نقل از سایت هلث نیوز، با کاهش کیفیت و کمیت اشک فرد دچار قرمزی، ناراحتی، خشکی مداوم، احساس خارش و سوزش می شود. برخی نیز احساس می کنند که جسم خارجی در چشم وجود دارد.



هنگامی که خشکی چشم ترشح اشک را به عنوان مکانیسم محافظ بیش از حد تحریک می کند، فرد دچار آبریزش می شود. علل خشکی چشم که بیشتر در زنان دیده می شود شامل روند پیری، عارضه جانبی بر اثر مصرف داروهایی مانند آنتی هیستامین، ضد افسردگی، برخی داروهای فشارخون، پارکینسون و ضد بارداری است. زندگی کردن در آب و هوای خشک، قرار داشتن در معرض گرد و خاک یا باد یا مقابل سیستم خنک کننده یا گرم کننده نیز چشم را به خشکی مستعد می کند.

آویشن به افزایش لطافت خون کمک می کند

آویشن به افزایش لطافت خون (کاهش شدید غلظت خون) و گرم شدن بدن کمک می کند از این رو بهتر است افرادی که خونیشان بسیار رقیق است یا داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند به صورت مستمر و طولانی مدت از این گیاه استفاده نکنند. به گزارش تسنیم، یوسف اصغری محقق و مدرس طب سنتی درباره آویشن اظهار کرد:

اسم اصلی گیاه آویشن در کتاب های طب ایرانی ضعتر است و دارای طبیعت گرم و خشک بوده و برای افراد سرد مزاج مناسب است. به گفته وی باین که آویشن به درمان مشکلات ربوی همچون عفونت های تنفسی، آسم و ... کمک می کند ولی مصرف زیاد آن می تواند مشکلاتی را برای ریه ایجاد کند. البته برای

رفع این عارضه می توان از سر که انگور طبیعی طی روز استفاده کرد. اصغری افزود: افرادی که مزاجشان گرم است به صورت کلی بهتر است از این دارو برای درمان خود استفاده نکنند. آویشن انواع بسیاری دارد که به صورت کلی می توان به دو دسته بستانی (باغی) و جبل (کوهی) اشاره کرد. وی گفت: آویشن کوهی از آویشن باغی

بسیار گرم تر و خشک تر است لذا افراد گرم و خشک مزاج بهتر است در صورت نیاز از نوع باغی آن استفاده کنند. این محقق و مدرس طب سنتی ادامه داد: عمده ترین نشانه آویشن کوهی باریکی برگ های آن و تلخ بودن آن است که از لحاظ خاصیت می توان گفت که آویشن کوهی در رفع عفونت ها و گرم کردن بدن بسیار موثرتر

از آویشن باغی است. از دیگر خواص آویشن می توان به رفع انسدادها (مثل تنگی مجاری تنفسی، تنگی حالب، انسداد کبدی و ...)، لاغر کننده و خشک کننده بدن و اعضا (چه به صورت موضعی، چه به صورت خوراکی)، تحلیل برنده بادها (ضد نفخ) و بلغم (از بین برنده بلغم عضوی و کلی) اشاره کرد.

خواص گیاهان

سلامت

آب میوه های سالم

آب میوه تازه منبع عالی ویتامین ها و مواد معدنی است. ویتامین ها، آنزیم هایی را فعال می کند که به عنوان کاتالیز در هزاران واکنش شیمیایی که در سراسر بدن رخ می دهد، عمل می کند. آنزیم ها انرژی تولید می کنند که برای عمل هضم، جذب و تبدیل غذا به بافت بدن لازم است. بدون ویتامین ها آنزیم ها نمی توانند فعالیت کنند و زندگی کردن برای ما انسان ها ناممکن می شد. به نقل از سایت هلث نیوز، در صورت مصرف آب میوه تازه، ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری جذب بدن می شود.

*** آب پرتقال** - با بروز التهاب پیشگیری می کند: مصرف چند لیوان آب پرتقال در روز، مانع بروز التهاب بر اثر مصرف یک صبحانه ناسالم می شود. علاوه بر آن احتمال آسیب دیدگی رگ های خونی را نیز کاهش می دهد. این تأثیر گذاری ناشی از میزان زیاد فلاوانوئید، نگدانه گیاهی است که خاصیت ضد التهابی دارد.

*** لیموناد** - با سنگ کلیه مقابله می کند:

نتایج بررسی های متعدد نشان می دهد که مصرف لیموناد با سنگ کلیه مقابله می کند. اگر مشکل سنگ کلیه دارید یا مصرف روزی یک لیوان لیموناد می توانید تشکیل مکرر سنگ را تا ۹۰ درصد کاهش دهید.

*** آب انگور** - عملکرد مغز را افزایش می دهد: این میوه منبع عالی انتوسیانین نوعی آنتی اکسیدان است که عملکرد مغز را بالا می برد.

*** آب زغال اخته** - لوله ادراری را سالم نگه می دارد: آب زغال اخته که هریک لیوان آن حاوی ۴۵ کالری است، مانع از بروز عفونت های لوله ادراری می شود. همچنین سلامت قلبی عروقی را بهبود می دهد زیرا سرشار از فلاوانوئید آنتی اکسیدان است.

*** آب سیبزی ها**: گوجه فرنگی حاوی لیکوپن است که خطر بروز پروستات و سرطان های دیگر را کاهش می دهد. آب سیبزی ها غنی از ویتامین ها و مواد کانی است و فیبر موجود در آن فرد را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارد.

*** آب آلو** - به سیستم هاضمه کمک می کند: این آب میوه سرشار از آنتی اکسیدان، پتاسیم و فیبر است. علاوه بر آن خاصیت رونده نیز دارد که در تنظیم سیستم گوارشی بسیار مؤثر است.

*** آب انار** - سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که با بیماری مقابله می کند: آب انار از چای سبز هم آنتی اکسیدان بیشتری دارد. این میوه که خاصیت ضد التهابی دارد می تواند از بدن در برابر بیماری قلبی نیز محافظت کند.



آشپزی من



اکلیبر

* وانیل - کمی
* شیر پر چرب - ۲ پیمانه
■ **سس شکلات:**
* شکلات - ۸۰ گرم
* شیر - ۲ قاشق غذاخوری
* کره - یک قاشق غذاخوری
■ **طرز تهیه:**
* کره و آب را در کاسه ای بریزید و روی حرارت کم بگذارید تا آب شود.
* شکر را اضافه کنید و هم بزنید.
* قبل از این که آب شروع به جوشیدن کند، نمک و آرد را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا صاف و یکدست شود.
* پخت را ادامه دهید تا مواد غلیظ و از کنار قابلمه جمع شود.
* از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود سپس تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید و هر بار خوب هم بزنید.

در این مرحله وانیل را نیز اضافه کنید و هم بزنید. سپس بگذارید ۱۵ - ۱۰ دقیقه استراحت کند.

* خمیر به دست آمده را در قیف شیرینی پی بریزید و روی سینی حاوی کاغذ روغنی به فاصله خالی کنید و در فر که از قبل روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد تنظیم شده است قرار دهید تا طلایی رنگ شود. فر را خاموش کنید و بدون این که آن ها را از فر خارج کنید بگذارید سرد شود.

برای تهیه مواد داخل، تمامی مواد به غیر از شیر را باهم مخلوط کنید. سپس شیر را اضافه کنید و هم بزنید. مواد را روی حرارت کم بپزید تا غلیظ شود؛ سپس از روی حرارت بردارید.

* شکلات و کره را به صورت بن ماری آب کنید. شکلات

آب شده و شیر را مخلوط کنید و هم بزنید.

* پس از سرد شدن مواد، کنار اکلیبر ها را برش

طولی بزنید بدون آن که تا آخر برش بخورد و آن را با

کاستر پر کنید.

* سس شکلات را نیز روی آن بریزید و تا زمان سرد

یخچال قرار دهید.

■ **مواد لازم برای خمیر:**

* کره - ۱۰۰ گرم
* آب - یک پیمانه
* آرد - یک و نیم پیمانه
* تخم مرغ - ۳ عدد
* وانیل - کمی
* نمک - نوک قاشق
* شکر - یک قاشق مرباخوری
■ **مواد لازم برای داخل:**
* آرد - ۲ قاشق غذاخوری
* نشاسته - ۲ قاشق غذاخوری
* تخم مرغ - یک عدد
* شکر - ۴ قاشق غذاخوری

پرسش و پاسخ

تجویز دارو حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی، پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.

س: بیشتر مواقع پدمن داغ و دهانم خشک است و تحمل گرما را ندارم و احساس ضعف می کنم.

ج: از مصرف گرمی ها به ویژه ادویه، سیر و خرما بپرهیزید. از شربت آلو و سکنجبین همراه تخم خرفه استفاده کنید. مصرف اسفزه خیس شده نیز مناسب است. از سوپ جو همراه با کمی گشنیز استفاده کنید. مصرف کاهو نیز بسیار مفید است. اگر عطش شما زیاد است کمی تخم خرفه را در دوغ خیس کنید و یک تا دو بار دوغ آن را عوض کنید و در ماه رمضان یک تا دو قاشق از آن را در وعده سحر میل کنید تا هم عطش کاهش پیدا کند و هم تلخی دهان برطرف شود.

س: مردی ۲۵ ساله ام که بعد از عمل جراحی پارگی رباط صلیبی - قدامی زانو و انجام ۱۰۰ جلسه فیزیوتراپی، با حضور فیزیوتراپ برای خم کردن زانویم تلاش کردم اما نشد. آیا در طب سنتی درمان وجود دارد؟

ج: شما شب ها مقداری از مخلوط دنبه و خرما را که کاملاً مخلوط شده است روی زانو ببندید و هر روز باروغن زیتون چرب کنید. استفاده از زالو درمانی نیز مفید است و به احتمال زیاد به شما کمک می کند.

س: ساق پاهایم شب ها به شدت درد می کند. علت چیست؟

ج: دردی که در شب افزایش پیدا می کند ناشی از سردی است. برای مدتی از سردی ها پرهیز کنید. از عسل، گوشت گوسفند و شیره انگور استفاده کنید. به غذاهای خود کمی ادویه اضافه کنید مانند زیره، فلفل، زنجبیل، سیر. ماساژ با روغن های گرم مانند کنجد و زیتون نیز مفید است.

س: دختر ۱۳ ساله ام و به طور ناگهانی صورتم جوش می زند.

ج: جوش های ناگهانی در سنین نوجوانی و جوانی معمولاً ناشی از افزایش حرارت و گرمی کبد است. مصرف فست قود، غذاهای سرخ کردنی و شیرینی ها این جوش ها را افزایش می دهد. شربت سکنجبین با عرق کاسنی و شاهتره مصرف خاکشیر و اسفزه جوش ها را کاهش می دهد. می توانید بعد از ماه رمضان حجامت انجام دهید.

س: آیا نوع گروه خونی هر فرد بستگی به مزاج وی دارد؟
ج: خیر هنوز ارتباطی بین گروه خونی و مزاج تعریف نشده است.

بیشتر بدانیم

توصیه هایی برای جلوگیری از پوکی استخوان

عواملی که به شکستگی های اوستئوپوروتیک (مربوط به پوکی استخوان) منجر می شود را می توان با به کار بستن توصیه هایی بر طرف کرد.

به گزارش شفا آنلاین، پوکی استخوان در زنان بسیار شایع است و توصیه می شود به موارد زیر توجه کنند.

از مواد مغذی حیاتی بهره مند شوید: برای پیشگیری از پوکی استخوان از رژیم غذایی سالم که تامین کننده مواد مغذی چون پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین D است، هم استفاده کنید.

سیگار نکشید: تخریب استخوان در سیگاری ها سریع تر انجام پذیرفته و میزان شکستگی و پوکی استخوان در این افراد بالاتر است.

ورزش کنید: دست کم به مدت ۳۰ دقیقه از فعالیت های ورزشی قوی کننده استخوان بهره مند شوید. این فعالیت ها شامل ورزش های تحمل وزن همانند دویدن یا پیاده روی سریع و ورزش های استقامتی است که از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

کافه سلامت

پاستیل و اسمارتیزهای خوش رنگ اما غیرمجاز

رنگ هایی که در پاستیل ها و اسمارتیز های خارجی به کار برده می شود، برای ایرانیان مضر است. رشیدی مسئول بخش رنگ آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: انتقالی که طرفداران آن بیشتر کودکان هستند، باید تولید داخل باشد چرا که رنگ های مورد استفاده در پاستیل و اسمارتیز های برند خارجی می تواند برای ایرانیان مضر باشد. رشیدی ادامه داد: به علت تفاوت نژادی که بین ما و مردمان کشور های تولید کننده وجود دارد، بدن ما واکنش شدیدتری به رنگ های خوراکی خارجی از خود نشان می دهد. همان طور که معیار محصولات خارجی برای حلال یا حرام بودن مواد خوراکی، با استاندارد ما مطابقت ندارد، رنگ های مورد استفاده آنها نیز در استاندارد ما تعریف نشده است.

