آهن از طریق غذا جذب بدن می شود نه از طریق دارو. به گزارش باشگاه خبرنگاران، حتما در کنار مصرف اسفناج و یا جعفری باید میوه نیز میل شود تا آهن موجود در آن جذب بدن شود و موادی همچون موز، خرما و شیر به دلیل این که دارای ویتامین A، B، C و E است، باعث افزایش جذب آهن در بدن زنان می شود. ویتامین های B1، B2، B3، B6، B12 و C که در مواد غذایی همچون گوشت قرمز و سبزیجات تیره مثل جعفری یافت می شود سرشار از آهن و منیزیم است و نقش بسزایی در خونسازی دارد.

ورم اندام و راه طبیعی درمان

مترجم: علیرضا – ورم پا، مچ و ساق پا یکی از مشکلات آزاردهنده است که به علل متفاوتی ایجاد می شود. این ورم که گاه همراه با درد است، اگرچه بسیار آزاردهنده و ناراحت کننده است، اما با راهکارهایی ساده رفع شدنی است. به نقل از ام اس ان، دلیل اصلی ورم اندام ها، کم تحرکی است. این روزها بسیاری از ما ساعت ها پشت میز یا فرمان قرار داریم که همین موضوع باعث بروز این مشکل می شود. اگرچه می توان با انجام دادن ورعایت چند نکته این مشکل را برطرف کرد اما از آن جا که ورم می تواند از علایم یک مشکل بزرگ تر باشد بهتر است قبل از هر نوع اقدامی با پزشک مشورت کنید.

پاها را بالا قرار دهید:

این کار را روزی نیم ساعت انجام دهید تا مایع اضافه در بدن که شاید باعث ورم شده است دفع شود.

مصرف آب را بالا ببرید:

نوشیدن آب، برای رفع بسیاری از بیماری ها توصیه می شود از جمله ورم پا و ساق پا. مصرف آب به اندازه کافی مانع از تراکم سموم در بدن و باعث حفظ سلامت بافت می شود. تخمین زده شده است که مردان باید حدود ۳ لیتر و زنان ۲/۲ لیتر آب در روز بنوشند.

استفاده از نمک اپسوم:

قرار دادن پا در محلولی از آب و نمک اپسوم باعث کاهش ورم می شود.

افزایش دریافتی منیزیم از طریق رژیم غذایی:

زمانی که درباره اهمیت ویتامین ها و مواد معدنی سالم صحبت می کنیم، در اغلب موارد، منیزیم را فراموش می کنیم. این در حالی است که منیزیم در پیشگیری از التهاب و حفظ سلامت قلب و سیستم ایمنی نقش مهمی ایفا می کند. برای دریافت منیزیم نیاز به مصرف مکمل ها نیست زیرا می توان آن را از طریق گوشت بدون چربی و مرغ، سبزی های تیره و برگ دار، سبزی های سبز، شیر، ماست، تخم مرغ، آجیل، لوبیا و غلات سبوس دار نیز به دست آورد.

سرکه سیب:

سرکه سیب برای رفع تورم عالی است. مالیدن سرکه روی اندام متورم نه تنها درد را کاهش می دهد بلکه مایعات اضافه را نیز جذب می کند.

به مقدار کافی ورزش کنید:

آخرین گزینه ساده ترین است. هیچ چیز بهتر از ورزش کردن برای رفع تراکم مایعات در بدن نیست. هر نوع حرکت از جمله پیاده روی، دو و به ویژه شنا که باعث پمپاژ خون در بدن می شود، گزینه مناسبی است.

گیاهان به صورت دم کرده یا خیسانده استفاده شوند:

جعفری، این گیاه ادرارآور حاوی ماده معدنی، ویتامین و کلروفیل است که برای سلامت بدن مفید است. این گیاه را می توان به همراه غذا یا همراه با سالاد مصرف کرد. قاصدک [از احتباس آب پیشگیری می کند] و ژینکو[بهبود کننده گردش خون] را می توان به صورت دم کرده مصرف کرد.

بانو

تاثیر یک مشکل زنانه روی پوست

سندروم پیش از قاعدگی، مجموع تغییرات هورمونی است که باعث بروز علایم جسمی و روحی زیادی در خانم ها به ویژه افراد دارای پوست چرب می شود. در این مطلب از شفا آنلاین، در خصوص این سندروم، تاثیر آن روی پوست و روش هایی برای کنترل آن مطالبی را ارائه می دهیم.

سندروم پیش از قاعدگی چیست؟

سندروم پیش از قاعدگی مجموع تغییرات هورمونی است که باعث بروز علایم جسمی و روحی زیادی در خانم ها می شود. این علایم شامل عصبانیت، تحریک پذیری، افسردگی، گرفتگی عضلانی، افزایش اشتها و غیره می شود. معمولا این علایم ۷ تا ۱۴ روز قبل از قاعدگی شروع می شود و به محض آغاز آن از بین می رود.

***عوامل دخیل در ابتلا به سندروم پیش از قاعدگی**

زمانی که بدن متوجه می شود حاملگی در کار نیست، ترشح استروژن، پروژسترون و تستوسترون را متوقف کرده و میزان آنها را به طور چشمگیری کاهش می دهد. این تغییرات هورمونی اثرات ناخوشایند خود را بروز می دهد. در واقع این تغییرات نه تنها باعث ایجاد احساس خستگی می شود، بلکه سردرد ایجاد کرده و روی پوست تاثیر منفی می گذارد. مجموع این مسائل، علایم سندروم پیش از قاعدگی را بروز می دهد.

***تاثیر سندروم پیش از قاعدگی روی پوست**

یکی از عوارض رایج سندروم پیش از قاعدگی این است که رنگ پوست را تیره و کدر می کند. در واقع حدود ۵ روز قبل از شروع قاعدگی، میزان هورمون تستوسترون بیش از استروژن (هورمونی که ویژگی های زنانه را کنترل می کند) می شود. استروژن پوست خانم ها را خوش آب و رنگ کرده، اندازه منافذ را کوچک تر و ترشح اسید هیالورونیک، کلاژن و الاستین را افزایش می دهد.

***ماسک خاک رس**

ماسک خاک رس بهترین روش برای جذب چربی مازاد پوست است.
می توانید با ترکیب این خاک با مقداری آب یک خمیر تهیه کرده و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست بگذارید. این کار باعث تمیزی پوست و خشک شدن آکنه ها می شود.

توصیه هایی برای کاهش اثرات سندروم پیش از قاعدگی

***از استرس دور باشید**

استرس یکی از عوامل اصلی بروز آکنه و کدر شدن پوست است. برای کاهش اثرات منفی این سندروم لازم است که استرس تان را کاهش دهید. بیرون بروید، پیاده روی کنید، قرآن بخوانید. خلاصه زمان خاصی را برای آرامش هر چه بیشتر به خود اختصاص دهید.

***مکمل ها دوست شما در این دوران**

شما می توانید با شروع مشکلات و احساسات ناخوشایند به سراغ مکمل هایی مانند مولتی ویتامین ها، ویتامین E، ویتامین B6 و کلسیم بروید. البته نیازی نیست همه را با هم مصرف کنید. زیاده روی در مصرف این مکمل ها نیز توصیه نمی شود. می توانید روزانه یکی از این مکمل ها را مصرف کنید. در این دوره حتما ورزش کنید و از بی تحرکی و خانه نشینی دور باشید.

پرسش و پاسخ

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

سوال **دو سال پیش سرم با لبه وان برخورد کرد اما نه از هوش رفتم و نه دچار سردرد شدم. اما کبودی آن قسمت هنوز درد دارد. آیا این درد از بین می رود؟**

جواب زمانی که سر صدمه می بیند نه تنها پوست بلکه استخوان زیرین نیز دچار کبودی می شود. اگرچه کبودی در عرض یک هفته از بین می رود اما کبودی های عمیق تر دیرتر التیام پیدا می کند و درد می تواند چندین سال ادامه پیدا کند. از آن جا که این درد به مدت دو سال تداوم یافته است احتمال دارد که آن قسمت از استخوان دچار شکستگی جزئی شده باشد. هر چند اگر شکستگی هم بود باید تا کنون التیام پیدا می کرد. بنابراین بهتر است توسط پزشک معاینه شوید.

سوال **۶۰ سال دارم و اخیراً به دلیل عمل لیزیک چشم مجبور شده ام شنا را کنار بگذارم. نگرانی من ماده شیمیایی موجود در آب استخر است می خواهم بدانم کی می توانم دوباره شنا کنم؟**

جواب از عمل لیزیک برای بیماری های مختلف چشم استفاده می شود از جمله عمل اصلاح نزدیک بینی یا دوربینی که نیاز به عینک را برطرف می کند. هرچند که این عمل برای رفع مشکل شبکیه چشم نیز استفاده می شود. اغلب استخرها حاوی کلر است که باعث می شود فرد چشم خود را بمالد. این امر می تواند خطر عفونت را بالا ببرد و بهتر است بعد از عمل تا حداقل دو هفته شنا نکنید. اغلب متخصصان استفاده از عینک مخصوص شنا بعد از دو هفته را توصیه می کنند. برحسب عملی که انجام شده است، جراح می تواند به شما دستورات دقیق و لازم را بدهد.

سوال **هر از گاهی به ویژه هنگام شب دچار خارش کف پا به خصوص انگشتان می شوم. علت چه می تواند باشد؟**

جواب بدون معاینه به سختی می توان مشکل را تشخیص داد. اما شایع ترین علت خارش انگشتان پا نوعی مرض قارچی انگشتان است. این مشکل اغلب بین انگشتان بیرونی که پوست ملتهب و پوسته پوسته می شود، رخ می دهد و با پماد ضد قارچی به راحتی قابل درمان است. علت دیگر آن می تواند اگزما یا درماتیت یعنی التهاب، قرمز شدن و خارش پوست، باشد که در برخی موارد به دلیل استفاده از ژل های حمام، مایع شوینده و یا مواد نرم کننده به وجود می آید.

بدانیم

آمار مبتلایان به بیماری راه ابریشم در ایران

رئیس انجمن روماتولوژی ایران، شمار مبتلایان به بیماری بهجت (راه ابریشم) در کشور را بیش از ۱۰ هزار نفر اعلام و عوامل ژنتیکی وابسته به نژاد را از مهم ترین علل احتمالی بروز این بیماری عنوان کرد. به گزارش شفا آنلاین، دکتر احمدرضا جمشیدی در حاشیه دهمین کنگره سالیانه و دومین کنگره بین المللی انجمن روماتولوژی ایران اظهار کرد: عامل اصلی این بیماری همچنان ناشناخته است اما از آن جا که در کشورهای واقع شده در مسیر راه ابریشم مانند چین، ترکیه، ایران و ژاپن و در بین نژاد زرد شیوع بیشتری دارد، احتمال داده می شود که عوامل ژنتیکی در بروز آن دخیل باشد. وی درباره ویژگی این بیماری گفت: بیماری بهجت یک بیماری خودایمنی است که در آن التهاب عروق سبب اختلال در خون رسانی به بافت ها می شود و بافت را دچار آسیب می کند. آفت های دهانی، آفت های دستگاه تناسلی، ضایعات پوستی به صورت جوش های چرکی، درگیری مفاصل و مهم تر از همه ضایعات و درگیری چشمی از مهم ترین عوارض این بیماری است. شروع این بیماری بیشتر از سنین جوانی و میانسالی است اما در کودکان نیز مشاهده شده است.

دمنوش خانگی برای مهار سردرد

استفاده از دمنوش استوقودوس و آب لیموترش با خاصیت ضد افسردگی، ضد میکروبی، التیام بخش زخم و درد، سم زدایی از بدن و بسیاری موارد دیگر به رفع سردرد کمک می کند. مخلوط آب لیمو ترش و عصاره استوقودوس یک معجزه برای درمان فوری سردرد و ایجاد آرامش در افرادی است که در معرض هیجان و دلهره قرار دارند یا کیفیت زندگی شان به دلیل ناتوانی در مهار استرس افت کرده است. در پایان یک روز کاری پرفشار می توانید به روشی ساده استرس و سردرد را از خود دور کنید. به منظور تهیه این دمنوش خانگی که می توان آن را قبل از خواب مصرف کرد، به یک قطره عصاره گل استوقودوس، یک فنجان عسل طبیعی، شش فنجان آب، سه عدد لیمو ترش تازه و مقداری برگ استوقودوس نیاز دارید.
تمامی این مواد را با هم مخلوط کرده و در یک تابه آن را حرارت ملایم دهید تا یک ترکیب یکدست درست شود. می توانید آن را حتی در یخچال هم نگهداری کنید.
به گزارش شفا آنلاین، استوقودوس دارای خواص درمانی فراوانی است و کارشناسان بیش از ۱۵۰ ترکیب فعال را در آن شناسایی کرده اند که برای سلامت بدن بسیار مفید است.

طب سنتی

آشپزی من

نان جوی رژیمی

مواد لازم

جوی پرک- یک ونیم پیمانه
روغن زیتون- یک سوم پیمانه
آب گرم- ۲ پیمانه
پودر مایه خمیر- ۲۵ گرم
آرد گندم- ۴ پیمانه
عسل- یک قاشق سوپ خوری
گردوی خرد شده- ۱۰۰ گرم
مغز تخمه آفتابگردان- یک دوم پیمانه
مغز تخمه کدو- یک دوم پیمانه
نمک- نوک قاشق چای خوری

طرز تهیه

در یک کاسه بزرگ آرد گندم، گردو و نمک را با هم مخلوط و در کاسه ای دیگر آب گرم را با پودر خمیرمایه مخلوط کنید و کنار بگذارید. مایه خمیر را با روغن زیتون و عسل مخلوط کرده، آرد را اضافه کنید و کمی ورز دهید. در این مرحله جو را به مواد اضافه کنید تا خمیر نان حاصل شود. ظرف را با کیسه نایلونی و حوله بپوشانید و حدود یک ساعت تا یک ساعت و نیم به آن استراحت دهید تا حجم خمیر دوبرابر شود. مقداری از خمیر را بردارید و آن را گرد کنید. کمی آن را فشار دهید تا شبیه کلوچه شود. همه خمیر را به همین شکل درآورید، سپس نان ها را روی سینی فر که از قبل با کاغذ روغنی پوشانده اید، با فاصله از هم بچینید. یک حوله تمیز روی خمیرها بیندازید و دوباره به مدت ۳۰ دقیقه به آنها استراحت دهید. بعد از زمان ذکر شده، مغز تخمه ها را روی خمیرها بریزید و سینی را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه داخل فر قرار دهید تا نان ها آماده شود.

سلامت

چند واقعیت تشنج

تشنج به علت تغییرات فیزیکی ناگهانی فعالیت الکتریکی در مغز به وجود می آید. علایم تشنج لرزش غیرقابل کنترل بدن، کشیده شدن برخی اندام های بدن، ریختن آب دهان، از حال رفتن، فشار دادن دندان روی هم، از دست دادن کنترل ادرار و مدفوع می باشد.
این حالت زمانی رخ می دهد که به طور ناگهانی فعالیت مغز افزایش پیدا می کند و عضلات بدن شروع به انقباض می کند. اما تشنج می تواند علل دیگری نیز داشته باشد که در صورت درمان نشدن فوری می تواند بسیار خطرناک باشد.
به نقل از سایت نیوزویک، تشنج می تواند به دلیل عفونت، آسیب دیدگی یا تومور مغزی، مصرف مواد مخدر، تب بالا، بیماری قلبی و ... به وجود بیاید. به دلیل کاهش سلول های مغزی که به بالا رفتن سن ارتباط دارد، تشنج اغلب در افراد بالای ۶۵ سال دیده می شود. تشنج در زنان باردار می تواند به جنین آسیب برساند. قبل از رخ دادن تشنج افراد دچار بی قراری، سردرد، ضعف در دید، اضطراب و ... می شوند. گزیدگی با حشرات یا مار سمی می تواند تشنج ایجاد کند.
درمان تشنج برحسب افراد، شدت و علت متفاوت است.

تغذیه

سرکه ابر ماده غذایی

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که سرکه نوعی ماده غذایی فوق العاده است که ، می تواند با سرطان، عفونت ها و باکتری ها مبارزه کند و باعث کاهش وزن و بهبود سوخت وساز بدن شود.
به نقل از سایت هلث نیوز، محققان چینی برای این تحقیق سرکه غلات و میوه را بررسی کردند.
اسیدهای ارگانیک، پلی فنولز و ماده شیمیایی به نام ملانوئید که همه این ها در سرکه یافت می شود، در بدن آنتی اکسیدان می سازد. استیک اسید که طعم خاصی به سرکه می دهد، کمک می کند تا بدن بتواند میزان قند خون را تنظیم کند، این ماده میزان سوخت وساز بدن را کنترل می کند، باعث کاهش وزن می شود و گردش خون را بهبود می دهد.
سرکه غلات جلوی فعالیت سلول های سرطانی را می گیرد. هر دو نوع سرکه که به روش سنتی تخمیر می شود، ضد باکتریایی، ضد عفونت، ضد اکسیداسیون ، کنترل کننده قند خون، تنظیم کننده سوخت وساز لیپید، کاهش دهنده وزن و ضدسرطان است.