

در میان داروها، داروهایی که روی سیستم مغز و اعصاب تأثیر می گذارد مانند داروهای ضد افسردگی، آرامبخش ها و داروهای ضد تشنج و مسکن ها عامل عمده مسمومیت دارویی است. یسنا به منش دبیر ستاد سازمان مرکزی و مرکز ملی اطلاع رسانی دارو و مسموم غذا و دارو در گفت و گو با یسنا گفت: مونواکسید کربن، عامل ۱۶ درصد مرگ های ناشی از مسمومیت است. در سال های اخیر مسمومیت ناشی از مونواکسید کربن عامل ۱۱ تا ۱۶ درصد از مرگ های ناشی از مسمومیت بوده است که با توجه به آغاز فصل سرما، باید به این نکته توجه بیشتری کرد.



چای مناسب هر گروه خونی

مترجم علیرضا - هیچ چیز بهتر از نوشیدن یک فنجان چای پس از یک روز خسته کننده یا سرد نیست. البته، انواع چای وجود دارد و هر یک از آن ها مزیت، طعم و عطر متفاوتی دارد. اما موضوعی که باعث حیرت د کتر آدامو پزشک عصب شناس آمریکایی شده این است که از نوع گروه خونی می توان تعیین کرد که کدام چای برای افراد مناسب تر است. به نقل از سایت Prevention با مشخص شدن نوع گروه خونی می توان از این اطلاعات استفاده کرد.

چای مناسب برای گروه خونی O.

افراد دارای این گروه خونی ممکن است مستعد به مشکلات معده باشند که امکان دارد به شکل ریفلاکس آشکار شود. برای تسکین و مقابله با این مشکل مصرف چای زنجبیل توصیه می شود. گاهی نیز می توانید با جایگزین کردن چای سبز در این روال تغییری ایجاد کنید.

چای مناسب برای گروه خونی A.

دکتر آدامو معتقد است افراد با این گروه خونی بیش از حد مضطرب هستند. برای آرامش اعصاب چای گل یاس، گل همیشه بهار و آویشن مصرف شود.

چای مناسب برای گروه خونی B.

افراد دارای این گروه خونی کند، بی حال و تنبل به نظر می آیند. این افراد مستعد به بیماری کم کاری تیروئید هستند بنابراین چای سبزو چای سیاه بدون هیچ افزودنی مناسب این افراد است.

چای مناسب برای گروه خونی AB.

AB نادرترین گروه خونی است، بنابراین جای تعجب نیست که تعمیم دادن در مورد آن کمی سخت تر است. با این حال، توصیه می شود که دارنده این گروه خونی از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای سیاه پر هیز کند و به مصرف چای سبز و چای گیاهی روی بیاورد. مصرف چای سبز، نعناع و یونه به این افراد توصیه می شود.



بناو

۵ دشمن اصلی زنان

خانم ها برای افزایش سلامتشان، باید پنج بیماری تهدید کننده را بشناسند و از بروز آن ها پیشگیری کنند. این بیماری ها عبارتند از: بیماری قلبی، سرطان سینه، پوکی استخوان، افسردگی و بیماری خود ایمنی.

بیماری قلبی

بیماری قلبی، یکی از بیماری های کشنده مردان و زنان است. به گزارش آفتاب نیوز، در زنان، حدود ۲۹ درصد از مرگ ها به دلیل بیماری قلبی رخ می دهد. اما هنوز مرگ ناشی از بیماری قلبی برای زنان به بزرگ ترین مشکل در این زمینه تبدیل نشده است. مشکل اصلی مربوط به مرگ زود هنگام و از کار افتادگی آنهاست.

علائم بیماری قلبی را بشناسید

در د فک، در د شانه، حالت تهوع، استراغ یا نفس نفس زدن جزو علائم بیماری قلبی است، بنابراین برای

بررسی مشکلات قلبی فقط درد قفسه سینه را در نظر نگیرید و به علائم دیگر هم توجه کنید.

چطور می توان از بیماری قلبی پیشگیری کرد

مردم در زمان قدیم، سبک زندگی سالمی داشتند؛ به همین دلیل عوامل خطر ساز بیماری های قلبی یا سکنه مغزی در آنها کمتر بود.

پزشکان می گویند افراد می توانند خطر بیماری قلبی خود را از طریق تغییر سبک زندگی و رعایت رژیم غذایی متعادل و ورزش، کاهش دهند. به علاوه درمان و کنترل بیماری های دیگر از جمله دیابت، چاقی، فشار خون و... هم به عنوان عوامل پیشگیری مطرح می شود.

چرا استخوان ها پوک می شود؟

افزایش سن، داشتن استخوان های کوچک و ضعیف، قومیت (خطر این بیماری بین زنان سفید پوست و آسیایی بیشتر است)، پیشینه خانوادگی، هورمون های جنسی

رژیم غذایی بعد از جراحی آپاندیس

افرادی که آپاندیس عمل کرده اند، باید رژیم غذایی خاصی را رعایت کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، افرادی که آپاندیس عمل کرده اند بعد از دو یا سه روز می توانند به رژیم عادی غذایی بازگردند و پس از آن نیز دیگر محدودیت تغذیه ای خاصی ندارند. اگر عمل آپاندیس فرد بدون عارضه ای خاص باشد، ابتدا باید تا شش ساعت غذایی مصرف نکند و سپس طی چهار مرحله رژیم مایع صاف، سوپ کامل، رژیم نرم و رژیم پر کالری و پروتئین را رعایت کند. رژیم نرم شامل غذاهای نرم، فرنی، شله زرد و چلو ماهیچه است. از آنجا که فرد مدتی مواد غذایی کافی دریافت نکرده است نیازمند رژیم پر کالری و پروتئین شامل گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ، شیر و... است که حتی می توانند این رژیم را با پروتئینی مانند شیر خشک غنی کنند. در این رژیم می توان برای افزایش کالری از خامه و کره استفاده کرد. به فردی که آپاندیس عمل کرده دچار تب شده است، توصیه می شود مایعات بیشتری مصرف کند. از آنجا که این عمل زخمی را در بدن ایجاد می کند، فرد برای ترمیم زخم نیازمند روی، ویتامین C، ویتامین A و ویتامین K است که می تواند از منابعی همچون میوه، گوچه، کلم، فلفل، ماست پروبیوتیک، گوشت قرمز، ماهیچه، لبنیات، جگر، طالبی، انبه و زردآلوی ویتامین ها را تامین کند. در برخی موارد ممکن است فرد از مسهل استفاده کند که در این صورت توصیه می شود مصرف فیبر به گونه ای باشد که نه فرد دچار یبوست و نه دچار نفخ شود، زیرا نفخ برای فردی که عمل آپاندیس کرده مضر است. برای این افراد حتما از آنتی بیوتیک هم استفاده می شود که باید دانست این آنتی بیوتیک ممکن است با برخی مواد از جمله کلسیم تداخل تغذیه ای داشته باشد. همه این روند دو یا سه روز بیشتر طول نمی کشد و فرد پس از آن محدودیت غذایی ندارد.

تنگی نفس هنگام دراز کشیدن از علائم نارسایی قلبی

نارسایی قلبی به دلیل ناتوانی قلب در پمپاژ کافی خون برای رفع نیاز بافت ها به اکسیژن و مواد مغذی ایجاد می شود. به دنبال نارسایی قلبی، احتقان (احساس خفگی یا فشار در ریه ها) و پر خونی ورید های ریوی ایجاد می شود. **علائم بیماری:** به گزارش باشگاه خبرنگاران تنگی نفس به هنگام دراز کشیدن، حمله های شبانه، سرفه خشک یا مرطوب، وجود خلط کف آلود و گاهی صورتی رنگ، گیجی، خستگی، اضطراب، افسردگی، تعریق، بیقراری، سیاه شدن لب ها و ناخن ها، یبوست سرد و رنگ پریده، ادرار شبانه و ورم دست ها و پاها، افزایش وزن به علت تجمع مایع در بدن، بزرگی کبد، مشکلات گوارشی مثل بی اشتها، سوء هاضمه و یبوست از علائم بیماری نارسایی قلبی است.

پیاز با سرطان تخمدان مقابله می کند

محققان ژاپنی می گویند، ترکیب طبیعی جداسازی شده از پیاز به نام اونوین A یا ONA می تواند با سرطان تخمدان مقابله کند. سرطان تخمدان در ۴۰ درصد از افراد تا ۵۵ سال باقی می ماند. این نوع سرطان خطری نسبتاً کمتر از یک درصد دارد که در صورت داشتن سابقه خانوادگی می تواند تا ۴۰ درصد افزایش پیدا کند. از آن جایی که پس از شیمی درمانی اولیه در ۸۰ درصد موارد، بیماری بر می گردد محققان در جست و جوی درمان مؤثر هستند. به نقل از سایت هلت نیوز، آزمایش بالینی نشان داده که ONA جلوی رشد سلول های سرطانی را می گیرد و با تقویت قابلیت ضد تکثیر آن ها، اثر گذاری داروهای ضد سرطان را نیز افزایش می دهد. پس از آزمایش های بیشتری محققان امیدوارند که به زودی مکمل خوراکی ONA را به بازار برای بیماران سرطانی عرضه کنند.

سوپ کدوسبز و برنج

آشپزی من



مواد لازم

- * پیاز خرد شده - یک عدد
- * برنج - یک پیمانه
- * سیر رنده شده - ۲ حبه
- * آب مرغ - ۴ پیمانه
- * کدوی متوسط رنده شده - ۳ عدد
- * پوستر نده شده و آب یک عدد لیمو
- * نمک و فلفل - به میزان کافی
- * رز ماری خشک شده - به میزان دلخواه

طرز تهیه

- * پیاز، برنج، سیر، رزماری و آب مرغ را در قابلمه ای بریزید و بگذارید به مدت ۴۰ دقیقه بپزد.
- * کدو را اضافه کنید و بگذارید بپزد تا نرم شود.
- * پوستر آب لیمو، نمک و فلفل را نیز به مواد اضافه کنید و بگذارید سوپ جابیفند.
- * سوپ را در کاسه بریزید و با ماست چکیده کمی کره تازه و نعناع تزئین کنید.

سلامت



زنجبیل مفید برای مو و پوست

مقابله با پیری پوست مؤثر است. زنجبیل از مشکلات متعددی از جمله پیری پوست جلوگیری می کند.

آکنه و جوش را برطرف می کند.

اغلب پمادها و قرص های ضد جوش و آکنه باعث خشکی پوست می شود. زنجبیل با کتری هایی را که به آکنه و جوش منجر می شود از بین می برد. کمپرس با دمنوش زنجبیل روی قسمت هایی که جوش و آکنه ایجاد شده، حتی برای افرادی که پوست حساس دارند بسیار مفید است.

باعث شادابی پوست صورت می شود.

ماساژ دادن پوست صورت با دمنوش زنجبیل به حالت چرخشی باعث تسریع گردش خون می شود و در پی آن اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به سلول های پوست می رسد و در نتیجه پوست شاداب می شود.

سوختگی های خفیف را التیام می دهد.

سوختگی خفیف را با دمنوش زنجبیل بشویید تا باکتری ها از بین برود و پوست آسیب دیده دچار عفونت نشود.

اسکارهای کم رنگ را رفع می کند.

درمان خانگی متعددی برای کم رنگ کردن اسکارهای تیره (علامت جای زخم) وجود دارد از جمله استفاده از لیموی تازه، شیر و... اما برای اسکارهای کم رنگ باید به مدت یک هفته برش های نازک از زنجبیل را روی اسکار بیندید و بگذارید به مدت ۴۰ دقیقه بماند.



پرسش

و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

فشار خونم بالا است و برای کنترل آن دارو مصرف می کنم. آیا داروی گیاهی وجود دارد که دیگر داروی شیمیایی مصرف نکنم و در مان قطعی باشد؟

از نظر طب سنتی دلایل زیادی برای افزایش فشار خون وجود دارد. گاهی فشار خون ناشی از افزایش خون وغلبه دم است که می توان با فصد و حجامت مشکل را برطرف کرد. گاهی ناشی از افزایش بلغم و رطوبت بدن است که می توان با مصرف بعضی از داروها مانند سیاه دانه آن را برطرف کرد. به هر حال توصیه می شود در کنار داروهایی که استفاده می کنید از طب سنتی هم بهره ببرید. ممکن است به تدریج بتوان با استفاده از شیمیایی را قطع کرد اما به هیچ عنوان توصیه نمی شود که به یک باره داروهای شیمیایی را قطع کنید و به جای آن داروی گیاهی مصرف کنید. این کار باید به تدریج و زیر نظر یک متخصص طب سنتی انجام شود.

خانمی ۳۰ ساله و مجردم. به دلیل بالا بودن هورمون مردانه دچار چاقی و ریزش مو شده ام. قبلاً توصیه کردید عرق بومادران و راز یا نه استفاده کنم. آزمایش انجام داده ام. کم کاری تیروئید دارم. پرولاکتینم بالا است. با مشورت پزشک روزی نصف قرص لووتیروکسین مصرف می کنم. چه دارویی برای رفع زبادی هورمون توصیه می کنید؟

برای تیروئید از عرق زبره سیاه صبح ناشتا یک استکان میل کنید و از عرق راز یا نه و بومادران هم استفاده کنید و روز در میان با دکش گرم زیر شکم انجام دهید و هر شب از دمنوش استوقودوس و بابونه قبل از خواب استفاده کنید.

رگ های دست راستم حرکت می کند و لرزش دارد. قبلاً با یم چنین بود.

اگر منظور از لرزش این است که پرش دارد. دلیلی خاص دارد و آن این است که در عضلات و بافت ها مواد زاید جمع شده و آن ناحیه با این پرش می خواهد ماده زاید را دفع کند. معمولاً این پرش ها ناشی از تجمع مواد سرد است. بنابراین از مصرف غذاهای سرد بپرهیزید و از مواد غذایی گرم مانند زیره استفاده کنید. یک حوله را گرم کرده و در ناحیه لرزش قرار دهید.