

طبق نتایج یک مطالعه جدید، تستوسترون در مانی موجب افزایش خطر لختگی خون می شود. به گزارش مهر، محققان مرکز اپیدمیولوژی در فرانکفورت آلمان دریافته اند مردانی که هورمون مردانه تستوسترون دریافت می کنند ۶۳ در صد بیشتر در معرض خطر بروز لختگی خون در عروق موسوم به «ترومبوآمبولی وریدی» (VTE) قرار دارند. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، این لخته ها می تواند علت بروز حمله قلبی، سکته، آسیب به اندام های بدن یا حتی مرگ شود.

## گیاهانی که سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد



مترجم: علیرضا - نتایج تحقیقات نشان می دهد حدود ۸۵ درصد افرادی که تلاش می کنند وزنشان کم شود، شکست می خورند. البته این به آن معنا نیست که دست از تلاش بردارید و امیدتان را از دست بدهید. کافی است راه هایی انتخاب کنید که عملی باشد و جواب بدهد. از جمله این راه ها مصرف قانونمند گیاهانی است که برخلاف قرص های لاغری که بازار را پر کرده است و می تواند مضر باشد، بی ضرر و طبیعی است. به نقل از سایت ام اس ان، گیاهان با تسریع روند سوخت و ساز به کاهش وزن نیز کمک می کنند. البته با اتخاذ برنامه غذایی سالم ورزش منظم می توانید به روند کاهش وزن سرعت بخشید.

#### نعناع فلفلی:

این گیاه با تهوع و ناراحتی معده مقابله می کند؛ اما آیا می دانستید که با بهبود عملکرد سیستم گوارشی و دفع آب اضافه از بدن، باعث پایین آمدن وزن می شود؟ این گیاه تا حدی اشتها را کاهش می دهد.

#### جینسینگ:

گیاهی است که سیستم عصبی را تحریک می کند. با مصرف این گیاه و انجام دادن ورزش به طور منظم می توانید وزن کم کنید. این گیاه میزان سوخت و ساز پایه را نیز بالا می برد.

#### پونه کوهی:

با بهبود عملکرد سیستم هاضمه برای ترکیب کردن ماده مغذی موجود در مواد غذایی و دفع ضایعات به کاهش وزن

کمک می کند. این گیاه میزان سروتونین مغز را افزایش می دهد و این امر با اختلال پرخوری مقابله می کند.

#### مریم کلی:

استرس برای سلامت کلی بدن مضر است و از طرفی روند کاهش وزن را مختل می کند زیرا استرس باعث افزایش تولید هورمون کورتیزول می شود. این هورمون تأثیر منفی روی بدن می گذارد و به ویژه باعث تجمع چربی در قسمت شکم می شود. این گیاه با مقابله کردن با استرس کمک می کند تا وزن ایده آل را به دست بیاورید.

#### خار مریم:

این گیاه در سبک کردن حجم کار کبد که عضو اصلی سمزدایی است، بسیار مؤثر است. به دلیل تأثیر مثبتی که این گیاه روی کبد دارد، می تواند سوخت و ساز بدن را نیز بالا نگه دارد. در نتیجه وزن اضافه سریع تر پایین می آید.

#### ریشه قاصدک:

آیا می دانستید که مصرف کردن هر قسمت از این گیاه در کاهش وزن بسیار مؤثر است؟ این گیاه میزان pH بدن را متعادل می کند و همچنین باعث کاهش التهاب می شود.

#### منقل:

نوعی درخت بومی هند است که صمغ آن در عربی به مقل معروف است. اگر چه قرن هاست به عنوان داروی سنتی مورد استفاده قرار می گیرد، اما بسیاری از مردم آشنایی چندانی با آن ندارند. این گیاه با بهبود عملکرد تیروئید، سوخت و ساز بدن را تنظیم می کند.

### پزشکی

#### عمل «لیپوساکشن» برای چه افرادی امکان پذیر است؟

عمل «لیپوساکشن» برای تمام افراد مبتلا به چاقی امکان پذیر نیست. به گزارش فارس، مهدی هاشمی متخصص جراحی عمومی با بیان این که چاقی و اضافه وزن در جامعه رو به افزایش است، اظهار کرد: افزایش وزن و چاقی موجب بروز مشکلات روحی و روانی در افراد می شود؛ به گونه ای که بسیاری از این افراد تمایل دارند در کمترین زمان از شر چربی های اضافه رهایی یابند به همین دلیل «لیپوساکشن» را انتخاب می کنند.

وی با تاکید بر این که انجام لیپوساکشن برای تمام افراد مبتلا به چاقی امکان پذیر نیست، عنوان کرد: تنها افرادی که دارای قد و وزن مناسب هستند و از طرفی نتوانسته اند با کمک ورزش و رژیم غذایی از شر چربی های موضعی رهایی یابند، می توانند جراحی زیبایی لیپوساکشن را انجام دهند؛ این در حالی است که درصد عوارض لیپوساکشن بسیار کمتر از سایر جراحی های لاغری است.

### چه افرادی در معرض ابتلا به زونا هستند؟

اگر در کودکی به آبله مرغان مبتلا شده اید، در معرض ابتلا به زونا هستید.

به گزارش ایران اگونیومست، بیماری زونا از عامل بیماری زامشابه آبله مرغان ناشی می شود که ویروس آن می تواند برای سال ها در سلول های عصبی بدن پنهان بماند و بعدها به دلایلی از جمله ضعیف شدن سیستم ایمنی، علائم خود را در فرد ظاهر سازد.

آگاهی داشتن از علائم اولیه بیماری زونا به ویژه در فصل زمستان حائز اهمیت است. هلت لاین در گزارشی آورده است که تقریباً نیمی از موارد ابتلا به زونا در افراد ۶۰ ساله و بالاتر می دهد.

مبتلایان به HIV، افرادی که تحت درمان بیماری سرطان قرار دارند، افرادی که تحت عمل پیوند عضو قرار گرفته اند و همه افرادی که تحت فشار و استرس فراوان هستند، بیشتر مستعد ابتلا به زونا خواهند بود. در در ناحیه شکم به طور معمول از اولین علائم زونا ست.

برخی افراد این بیماری را بدون ظاهر شدن جوش روی بدن تجربه می کنند. ویروس زونا می تواند موجب احساس بی حسی، خارش، گزگز شدن و درد سوزشی شود که با پیشرفت بیماری تشدید می شود. به طور معمول جوش های ناشی از ویروس زونا به شکل رشته هایی از تاول ظاهر می شود که سمت راست یا چپ بدن را می پوشاند. این وضعیت حدود یک تا پنج روز پس از شروع بیماری اتفاق می افتد. همچنین جوش ها ممکن است در اطراف چشم یا یک طرف گردن یا صورت ظاهر شود.

جوش های ناشی از زونا در نهایت به شکل زخم های تاول مانند حاوی مایع شفاف در می آید. این تاول ها به تدریج کوچک و طی ۱۰ تا ۱۴ روز ناپدید می شود.

از دیگر علائم اولیه زونا احساس خستگی، درد عضلانی، سردرد، حالت تهوع و تب است. زونا به طور معمول بین دو تا چهار هفته طول می کشد.

### درمان آسان گلودرد

استفاده از انواع قرص ها و شربت های شیمیایی تنها راه درمان گلودرد و سرما خوردگی نیست بلکه می توان با استفاده از ترکیبات گیاهی به درمان موثر این عارضه پرداخت.

سهیلا یعقوبی، متخصص طب سنتی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران گفت: یکی از خواص بسیار مفید لیمو ترش در مان و بهبود سریع گلودرد است زیرا لیمو ترش با ضد عفونی کردن بدن، تولید گلبول های سفید را فعال تر و سیستم ایمنی را در برابر بیماری تقویت می کند.

یعقوبی اظهار کرد: آویشن برای مقابله با آنژین، گریپ و برونشیت موثر است. این گیاه معطر، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن و ضد سرقه است و در درمان گلودرد بسیار موثر است.

وی اظهار کرد: برای استفاده، ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش را روی آویشن (به میزان یک قاشق چای خوری) بریزید، در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس محلول را صاف کنید و روزانه بعد از غذا ۳ فنجان از این دم کرده را میل کنید. توجه داشته باشید نباید بیش از ۳ هفته مداوم از دم کرده آویشن استفاده کرد و بهتر است که زنان باردار برای استفاده از آن به پزشک مراجعه کنند.

یعقوبی یاد آور شد: ۲۰ گرم استوقودوس را با یک لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس محلول را از صافی رد کنید و روزانه ۳ فنجان بنوشید و این کار را حداکثر ۵ تا ۷ روز تکرار کنید.

### برش های پسته ای

### آشپزی من



#### مواد لازم

کره ذوب شده- ۱۸۵ گرم  
آرد- ۳۰۰ گرم  
شکر- ۱۵۰ گرم  
پسته خرد شده- ۱۵۰ گرم  
تخم مرغ- یک عدد  
کره- ۶۰ گرم  
عسل- ۵ قاشق غذاخوری  
خامه- نصف پیمانه  
شیر عسل- یک چهارم پیمانه

#### طرز تهیه

آرد، کره، شکر و تخم مرغ را مخلوط می کنیم؛ مواد را داخل قالب ۳۰×۲۰ که قبلاً در کف آن کاغذ روغنی قرار داده ایم، می ریزیم و به مدت ۲۵ دقیقه داخل فر بادمای متوسط قرار می دهیم. بعد از سرد شدن مواد رویه آن را می ریزیم و می گذاریم سرد شود.

#### طرز تهیه

**طرز تهیه رویه شیرینی:**  
عسل، کره و شیر عسل را داخل ظرفی می ریزیم و به مدت ۱۵ دقیقه روی حرارت کم می گذاریم و در مرحله آخر خامه را اضافه می کنیم و هم می زنیم. مواد را از روی حرارت برمی داریم، روی شیرینی پهن می کنیم و پسته روی آن می پاشیم.

## چهار پیامد کمبود ویتامین D

بیشتری نیاز دارند.

#### تعریق سر

یکی از اولین نشانه های کمبود ویتامین D، عرق کردن سر است. پزشکان از مادران درباره عرق کردن سر نوزاد تازه متولد شده شان سوال می کنند تا از احتمال کمبود ویتامین D آنها مطلع شوند.

#### مشکل روده ای

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است. اگر فردی مشکلات معده-روده ای داشته باشد این امر بر توانایی اش در جذب چربی تأثیر می گذارد و در نتیجه جذب ویتامین های محلول در چربی نظیر ویتامین D هم کاهش می یابد. همین مسئله موجب بروز مشکلات روده ای نظیر بیماری روده ای کرون، حساسیت به گلوتن سلیاک و بیماری روده التهابی می شود.



### شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹

### روغن حیوانی و دنبه برای افرادی که فعالیت بدنی ندارند مضر است

روغن و کره حیوانی و دنبه چاق کننده است و مصرف زیاد آن به ویژه برای افرادی که فعالیت بدنی ندارند (ورزش نمی کنند) مضر است. به گزارش تسنیم، سید جواد علوی کارشناس طب سنتی درباره روغن و کره حیوانی اظهار کرد: باور اشتباهی که بین افراد وجود دارد این است که چون کره گاو فراورده طبیعی است، خوردن آن به هر میزان منعی ندارد. وی افزود: مصرف روغن و کره حیوانی و دنبه مشکلاتی نظیر گرفتگی عروق، انسداد عروق بدن (به علت تجمع مواد زائد در بدن) و چاقی و ... به دنبال خواهد داشت. کسانی که مشاغل کارمندی دارند و کم تحرک هستند، باید غذاهای سبک مصرف کنند. مقدار چربی، روغن و گوشت غذای خود را کم و غذاهای گیاهی مثل سالاد را بیشتر مصرف کنند. محصولات کنجیدی برای افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مفید نیست این کارشناس طب سنتی خاطرنشان کرد: اگر افراد از مشکلات ناشی از ضعف معده و سوءهاضمه رنج می برند، از مصرف زیاد کنجد و محصولات آن (مانند روغن کنجد و ارده حلاورده و...) پرهیز کنند.

روغن حیوانی، دنبه و کره حیوانی برای افرادی که ورزش های سنگین می کنند یا مشاغل سخت دارند مانند کشاورزان مفید است.

### تذکره



### 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.

### سلامت

**حدود ۴ ماه پیش دچار نورالژی شدم (نورالژی به دردهای شدید و منظمی گفته می شود که اغلب به شاخه های اعصاب سر و گردن محدود است). در دشدیدی در قسمت پیشانی ام آغاز شد و اکنون به درد مداوم در پیشانی و بالای سرم هنگام خوردن، نوشیدن و حرکت کردن تبدیل شده است. من کار با مازپین، داروهای ضد صرع مصرف می کنم اما می خواهم بدانم چگونه می توانم با این بیماری کنار بیایم.**

### پزشکی

نورالژی عصب سه قلو، بیماری است که باعث درد شدید در صورت می شود. عصب سه قلو مسئول انتقال احساس درد از چهره به مغز است و همچنین کنترل عضلات را که هنگام جویدن مورد استفاده قرار می گیرد و تولید بزاق و اشک می کند، بر عهده دارد. درد ناشی از نورالژی عصب سه قلو اغلب در افراد بالای ۵۰ سال و بیشتر در زنان رخ می دهد. درد ی که حس می شود شدید است و مانند حس یک شوک الکتریکی توصیف می شود و معمولاً تنها روی یک طرف صورت تأثیر می گذارد. شاخه دوم و سوم عصب بیشتر از اول تحت تأثیر قرار می گیرد، و این که شما درد را در پیشانی حس می کنید، کمی غیر عادی است.

در اغلب موارد درد بدون هیچ دلیل شروع می شود اما ممکن است با دست زدن به صورت خود یا با خوردن، درد تشدید شود. با تجویز پزشک، درد را می توان با مصرف کاربامازپین که پیام درد به مغز را کاهش می دهد، کنترل کرد. طبیعی است ابتدا دارو با دوز کم تجویز و سپس به تدریج افزایش داده می شود. پس از متوقف شدن درد، مصرف دارو باید برای حدود یک ماه ادامه پیدا کند و سپس به تدریج کاهش و متوقف شود. بیشتر مردم برای ماه هادردی ندارند، اما احتمال بازگشت درد وجود دارد و باید مصرف دارو مجدداً شروع شود. برای کسانی که درد شدیدی دارند جراحی یک گزینه است اما خطر از دست دادن حس در چهره می ناشتوانی وجود دارد.