

کاهش مصرف فست قود و تنقلات شور در رفع کم‌پشتی مو تأثیر گذار است. همچنین برای حفظ سلامت پوست و مو رفع کم‌پشتی مو و ابرو، میوه و سبزی باید در رژیم غذایی فرد قرار گیرد. اما برخی افراد با وجود رعایت موارد یادشده، ابروی کم‌پشتی دارند. در این موارد برخی روش های موضعی رشد ابرو در کنار رژیم سالم و غنی از ویتامین ب توصیه می شود. آیسنان نوزاد متخصص طب سنتی، در گفت و گو با فارس، مهم ترین عامل در رشد موی سر و ابرو را رژیم غذایی دانست.

بهترین زمان برای غذا خوردن



دلایل تنگی کانال نخاعی در افراد مسن

باریک شدن کانال نخاعی را که بر رشته های عصبی نخاع فشار وارد می کند، تنگی کانال نخاع می نامند. تنگی کانال نخاع بیشتر در قسمت گردن و کمر رخ می دهد، این بیماری بیشتر در افراد مسن مشاهده می شود.

مسعود شیروانی، مدیر گروه جراحی مغزو اعصاب بیمارستان میلاد، در گفت و گو با فارس گفت: وجود علایمی چون اختلال حسی و درد در دو مواقع ایستادن و

راه رفتن، احساس سنگینی در پاها در زمان راه رفتن و داشتن مشکل در کنترل ادرار یا اجابت مزاج از نشانه های تنگی کانال نخاعی است. برای درمان این بیماری توصیه می شود بیمار ۲ تا ۴ هفته استراحت کند؛ در صورتی که بیماری با استراحت بهبود نیافت و درد باعث اختلال در زندگی بیمار شد و درمان های دیگر موثر نبود، برای کاهش فشار بر عصب یا کانال نخاع، نیاز به عمل جراحی است. یکی از بیماری های شایع در سنین

۳۰ سال به بالا دیسک گردن است که در کارمندان و افرادی که زیاد پشت میز می نشینند با توجه به طراحی محیط کارشان شیوع بیشتری دارد. وی گفت: هر انسان معمولاً ۲۶ مهره در ستون فقرات خود دارد، مهره ها از طریق صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک بین مهره ای از یکدیگر جدا می شوند که این صفحات انعطاف پذیر، به تسهیل در حرکات انسان منجر می شود.

وی ادامه داد: اگر بنا به دلایلی از جمله بلند کردن جسم سنگین یا چرخش ناگهانی به ستون فقرات فرد آسیب وارد شود و دیسک از قسمت عقبی دچار بیرون زدگی یا فتق شود، این قسمت بیرون زده روی نخاع یا رشته های نخاع فشار وارد می کند و سبب بروز درد در ناحیه کمر و انتشار آن به پاها می شود که به اصطلاح به آن دیسک کمر می گویند، این بیماری سیاتیک نیز خوانده می شود.

پودینگ شکلات با میوه

آشپزی من

مواد لازم

شیر سرد - دو لیوان
پودر کاکائو - دو قاشق غذاخوری
نشاسته ذرت - دو قاشق غذاخوری
پنیر خامه ای - ۱۰۰ گرم
شکر - نصف تا سه چهارم لیوان
وانیل - نصف قاشق چای خوری
خامه - صد گرم
کره - ده گرم
میوه دلخواه - به میزان لازم
کیک یا بیسکویت دلخواه - به میزان لازم

طرز تهیه

شیر سرد و پودر کاکائو و نشاسته و شکر را مخلوط کنید. بعد روی حرارت ملایم بگذارید و مدام هم بزنید تا غلیظ شود. از روی حرارت بردارید و خامه صبحانه و پنیر خامه ای و کره و وانیل را اضافه و مخلوط کنید تا گرم یکدست شود. وقتی مواد مخلوط شد بگذارید خنک شود. لایه به لایه پودینگ کیک و سپس میوه را در ظرف مناسب بریزید و با میوه تزیین کنید. یک ساعت در یخچال بگذارید تا خنک شود.

سلامت

مادران باردار با عوامل بروز زایمان زودرس آشنا شوند

❖ رعایت نکردن مراقبت های دوران بارداری
❖ استفاده از مواد مخدر در دوران بارداری
❖ ابتلا به برخی عارضه ها در دوران بارداری مانند فشار خون بالا، پره اکلامپسی، دیابت، اختلالات انعقادی یا عفونت
❖ باردار بودن یک کودک دارای نقص عضو
❖ باردار شدن از راه لقاح مصنوعی
❖ بارداری دوقلوی چندقلو
❖ سابقه قبلی مادری خانواده در زایمان زودرس
❖ باردار شدن خیلی زود پس از تولد نوزاد



پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، 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.

سوال

همیشه احساس سر درد می کنم و سینوزیت هایم تیر می کشد آیا در طب سنتی درمانی وجود دارد؟

جواب

درمان معجزه آسای سینوزیت با سیاه دانه

درمان التهاب سینوس ها اهمیت فراوانی دارد زیرا می تواند بر تنفس فرد اثر منفی بگذارد. همچنین با کتری ها و ویروس ها از طریق سینوس عفونی می تواند وارد مغز شود و بیماری های جدی در فرد ایجاد کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، تشخیص التهاب سینوس ها از طریق عکسبرداری یا بررسی علایم بالینی انجام و در بیشتر موارد بیماری با مصرف دارو برطرف می شود و در موارد حاد جراحی برای تخلیه التهاب ها و کیست های باکتریایی ضروری است. معمولاً دوره درمان التهاب سینوزیت طولانی است و بین ۵ تا ۱۰ روز طول می کشد و به مصرف مقادیر بالایی از آنتی بیوتیک های قوی نیاز دارد. گیاه سیاه دانه می تواند به سرعت التهاب و باکتری های مضر را از بین ببرد. این دانه های خوش طعم و شفابخش حاوی مواد شیمیایی بسیار مفید به نام بتا استرول، کاروتن، اسید اولئیک، اسید لینولئیک، پالمتیک، استئاریک و نیز یک روغن بسیار مفید به نام nigellone است. این روغن حاوی آنتی اکسیدان است و خواص ضد درد، ضد باکتری، ضد قارچ، ضد تشنج، ضد حساسیت، ضد التهاب، ضد اسپاسم و نیز قابلیت تقویت سیستم ایمنی بدن را دارد. در استفاده از سیاه دانه برای برطرف کردن التهاب سینوس می توانید مقداری از دانه های آن را در یک پارچه توری قرار دهید و سر آن را اگر بزنید و نزدیک بینی خود قرار دهید و آن را استنشام کنید تا التهاب برطرف شود، عطری که از این دانه ها پخش می شود، می تواند مجاری تنفسی را باز و میکروب ها و باکتری ها را نابود کند. همچنین می توانید مخلوط دانه های زیره سبز و سیاه دانه یا روغن این دانه ها را در یک ظرف حاوی آب گرم بریزید و با استفاده از حوله بخور آب گرم دهید، بخور می تواند باعث ورود عطر این دانه ها به مجاری تنفسی و رفع التهاب و میکروب های آن شود. به جز سیاه دانه می توان از مخلوط زنجبیل و عسل نیز برای درمان التهاب سینوس استفاده کرد، هم زنجبیل و هم عسل حاوی مواد ضد عفونی کننده با خاصیت درمانی بالا برای رفع بیماری هاست. برای بهره مندی از خواص این داروی خانگی باید زنجبیل را خرد و با مقداری عسل و آب گرم مخلوط و روزی دوبار مصرف کنید تا سلامت خود را به دست آورید.

استفاده طولانی از تلفن همراه، خطر خشکی چشم را افزایش می دهد

بزشکی

نتایج یک مطالعه نشان می دهد استفاده از تلفن همراه به مدت طولانی، خطر ابتلا به خشکی چشم را افزایش می دهد. به گزارش ایرنا، بیماری خشکی چشم و خشکی ناشی از استفاده از ابزار های دیجیتال به طور فزاینده ای افزایش یافته است. این تحقیق نشان می دهد در کودکانی که مدت زیادی را برای بازی، جست و جو در شبکه های اجتماعی و اینترنت از طریق تلفن های هوشمند صرف می کنند، علایم ابتلا به خشکی چشم بیشتر است و در صورتی که تلفن های هوشمند یک ماه در اختیار این کودکان نباشد، این علایم کاهش می یابد. بیماری خشکی چشم هنگامی رخ می دهد که چشم به اندازه کافی اشک تولید نمی کند و در نتیجه قرمز، متورم و تحریک می شود. وقتی به صفحه نمایش خیره می شویم، کمتر پلک می زنیم به این معنا که لایه اشکی چشم ما خشک می شود و خطر ابتلا به خشکی چشم افزایش می یابد. نتایج مطالعات نشان می دهد که خشکی چشم یا احساس ناراحتی جسمی که پس از دو ساعت کار مستمر با صفحه های نمایش دیجیتال نمود می یابد، بین بزرگسالان و کودکان روبرو افزایش است. محققان بر اساس این مطالعه توصیه می کنند مدت استفاده از صفحه نمایش در طول روز نباید به اندازه ای باشد که به سلامت آسیب برساند. همچنین یک ساعت قبل از خواب و بیش از دو ساعت مستمر در طول روز نباید از صفحه نمایش هیچ دستگاهی استفاده کرد.

کمبود ویتامین D خطر سردرد مزمن را افزایش می دهد

بیشتر بدانیم

کمبود ویتامین D خطر سردرد مزمن را افزایش می دهد.

به گزارش مهر، مطالعه ای در خصوص سردرد مزمن و ارتباط آن با سطح ویتامین D بین حدود ۲۶۰۰ مرد ۴۲ تا ۶۰ ساله در سال های بین ۱۹۸۴ تا ۱۹۸۹ انجام و مشخص شد، در ۶۸ درصد از این افراد، سطح ویتامین D کمتر از ۵۰ (نانومول در لیتر) بوده است. جمعیت مورد مطالعه بر اساس سطح ویتامین D، به چهار گروه تقسیم شدند. گروهی که در پایین ترین سطح بودند، دو برابر بیشتر از بالاترین گروه، در معرض ابتلا به سردرد مزمن قرار داشتند. همچنین سردرد مزمن بیشتر در ماه های خارج از تابستان بر سری شده بود. زیرا میزان تولید ویتامین D در بدن به دلیل اشعه UVB خورشید، در طول ماه های تابستان بیشتر است.

بافتنی ورزشی برای دست ها

ورزش چشم با خواندن خطوط نازک، ورزش گوش با گوش دادن به صدا های دور، ورزش مغز با تفکر، ورزش حلق و حنجره با آواز خواندن و ورزش دست با بافتنی میسر است. به گزارش تسنیم، برضیه سیاه پوش بیگم دستیار تخصصی طب سنتی اظهار کرد: ورزش از دیدگاه برخی حکما نظیر ابن سینا در حفظ و ارتقای سلامت، بر سایر امور مانند تغذیه، تقدم دارد، فواید ورزش در مواردی چون تقویت اعضا از طریق برافروختن حرارت غریزی و دفع فضولات زائد بروز می کند.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹