

پس از مصرف مواد قندی و شیرین، حدود یک ساعت فرصت باقی است تا دندان ها از تأثیر مواد اسیدی ناشی از تجزیه قند در امان بماند. دکتر جمشید زمان، دندان پزشک در این باره به خبر گزاری صدا و سیما گفت: مواد قندی در دهان از طریق بزاق به اسید تبدیل می شود که این اسید ابتدا به تاج، سپس به مینا و در نهایت به لایه های زیرین دندان وارد و موجب پوسیدگی دندان ها می شود. دندان ها دارای ۵ سطح است که با مسواک زدن فقط ۳ سطح دنداننی تمیزی می شود در حالی که دوسطح بین دندان ها وجود دارد که فقط از طریق کشیدن نخ دندان، تمیزی می شود.



پیشنهاد متخصصان طب فیزیکی، برای افزایش سلامت عضلات

کافه سلامت

افرادی که می خواهند کاهش وزن مناسب داشته باشند، در کنار رژیم غذایی ورزش های هوازی انجام دهند زیرا این روش در کاهش وزن بسیار موثر است. به گزارش ایران اکونومیست؛ در این میان نباید از این نکته غافل بود که عضله سازی باعث افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن می شود. روش های پیشنهادی متخصصان برای داشتن عضلاتی سالم به قرار زیر است:

وارد کردن فشار به عضلات

بدن شما به برخی شرایط از جمله فشارهای عضلانی عادت می کند. به همین دلیل وقتی عضلات برای مدت طولانی تحت فشار ثابت و یکنواخت قرار می گیرد، رشد بیشتری پیدا نمی کند. به یاد داشته باشید که ایده آل ترین تعداد هر حرکت بدنسازی ۸ تا ۱۲ بار است. از طرفی باید و نه ها را طوری تنظیم کنید که هر حرکت را فقط بتوانید بین ۸ تا ۱۲ بار انجام دهید.

دریافت کافی پروتئین

تمرینات عضلانی، بافت های عضلات را تجزیه می کند. سپس در زمان استراحت،

چند راهکار برای حفظ سلامت زانوها

پزشکی

افرادی که از مشکلات زانو رنج می برند، از حرکات سریع و تکرار شونده در هنگام ورزش اجتناب کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران تسنیم، محمدعلی زارعیان دستیار تخصصی طب سنتی ایران در باره راهکارهای حفظ سلامت زانوها اظهار کرد: تقویت عضلات اطراف زانو در حفظ سلامت زانو بسیار مؤثر است.

به گفته وی این کار هم می تواند همراه با حرکت زانوها باشد و هم بدون حرکت دادن زانوها زیرا در بیماری که دچار درد در زانوها یا مبتلا به "کندرومالاسی" هستند، تقویت عضلات باید بدون حرکت دادن زانوها باشد تا بیماری تشدید نشود.

افرادی که از مشکلات زانو رنج می برند از حرکات سریع و تکرار شونده در هنگام ورزش بپرهیزند و با پزشک یا فیزیوتراپ مشورت کنند تا حرکات مفید بدون آسیب را برای تقویت عضلات به آنها بیاموزد.

برای حفظ سلامت زانوها عضلات مرکزی بدن باید تقویت شود

زارعیان تصریح کرد: تقویت عضلات شکم، کمر و لگن باعث حفظ توازن افراد در زمان انجام فعالیت های بدنی می شود و از این رو از آسیب دیدگی زانو جلوگیری می کند. پیلاتس و یوگا ورزش های خوبی برای تقویت این عضلات است. وی ادامه داد: البته افراد در این ورزش ها وی توجهی به تفاوت های مزاجی در زمان انجام این ورزش ها، خود عاملی بر ضعف و بروز آسیب در عضلات و مفاصل است؛ بسیار دیده شده بیماران خشک مزاجی که به دلیل افراد در ورزش های مختلف، به دردهای مزمن اسکلتی-عضلانی مبتلا شده اند.

برای حفظ سلامت زانوها، کشش قبل از نرمش ممنوع است

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران متذکر شد: کشش قبل از نرمش ممنوع است اگر چه انجام ورزش های کششی به صورت روزانه یا حداقل سه بار در هفته، از راه های مفید تقویت عضلات اطراف زانوهاست اما انجام این کار قبل از گرم کردن عضلات، احتمال آسیب دیدگی زانوها را افزایش می دهد؛ لذا ضروری است که قبل از انجام حرکات کششی با یک پیاده روی ملایم ۱۰ دقیقه ای، مفاصل، لیگامان ها و تاندون ها را نرم کرد و سپس به حرکات کششی پرداخت.

ورزش های خوب برای زانو، ورزش هایی است که باعث ایجاد سایش در زانوها نشود؛ از جمله این ورزش ها می توان به پیاده روی ملایم، دوچرخه سواری، شنا و ورزش های کششی قدرتی اشاره کرد.

زیتون و سبزی خوردن، تنها همراهان وعده های غذایی

تغذیه

از خوردن سالاد، ماست، ترشی ها و نوشیدنی های مختلف در کنار غذای اصلی بهره یزیم و تاجی ممکن از زیتون، هویج پخته و سبزی خوردن استفاده کنیم،

مگر آن که منع پزشکی خاص یا توصیه ویژه ای داشته باشیم.

به گزارش مشرق، ناصر رضایی پور متخصص طب سنتی گفت: همراه غذا می توان زیتون خورد زیرا زیتون و سبزی خوردن، تنها موادی است که مصرف آنها کنار غذا، به طور عمومی منعی ندارد.

آشپزی من

تست مرغ کنجدی

مواد لازم

مرغ - ۲۰۰ گرم
تخم مرغ - یک عدد
پودر سیر - یک قاشق مربا خوری
پنیر خامه ای - ۶۰ گرم

طرز تهیه

ابتدا استخوان مرغ را جدامی کنیم. بهتر است از سینه مرغ استفاده شود. زردچوبه و پودر سیر را می افزایشیم و تخم مرغ را اضافه می کنیم و در غذاساز می ریزیم تا مخلوط و یکدست شود.

مایه نسبتاً سفتی به دست می آید. پنیر را اضافه و مواد را به خوبی مخلوط می کنیم. بعد از اضافه کردن پنیر مخلوط کمی سفت تر و چسبنده می شود. روی تخته مقداری کنجدی می ریزیم. نان تست را به شکل دلخواه برش می زنیم. از مخلوط روی نان تست می مالیم. نان را روی کنجد بر می گردانیم تا کاملاً کنجد به مخلوط چسبید.

اگر جایی کنجد نجسبیده روی آن بادست کنجدی می ریزیم. ماهی تابه را روی شعله ملایم داغ می کنیم و مقدار کمی روغن درون آن می ریزیم. نان ها را از طرف کنجد دار آن سرخ می کنیم. باید مراقب بود که حتما حرارت کم باشد چون کنجد زود می سوزد. بعد از سرخ شدن روی دستمال حوله ای آشپزخانه روغن اضافه اش را می گیریم. می توان طرف دیگر را هم سرخ کرد که در این صورت نان سفت تر می شود.

سلامت

درست مانند ریزش مو، ریزش ابرو و مژه نیز باعث نگرانی افرادی می شود و علت آن می تواند یک بیماری زمینه ای باشد. در این مطلب به نقل از سایت نیوزویک، متخصصان پوست و مو به چند علت شایع ریزش ابرو اشاره کردند.

•کم کاری تیروئید: یکی از شایع ترین علل ریزش ابرو کم کاری تیروئید است که روی رشد موهای بدن تأثیر می گذارد. نازک شدن ابرو یکی از علائم کم کاری غده تیروئید با نشانه هایی مانند افزایش وزن، خستگی مزمن و ریزش مو است.

•تریکوتیلومانیا: هنوز بسیاری از مردم نمی دانند که برداشتن زیاد ابرو



نباید های غذایی برای پوکی استخوان

•مواد غذایی غنی از سدیم

مصرف نمک به دفع کلسیم از طریق ادرار و تعریق منجر می شود.

•اکزالات:

این نوع نمک در صورت مصرف با کلسیم، مانع از جذب کلسیم در استخوان می شود. اکزالات در ریواس و سیب زمینی شیرین موجود است.

•سیوس گندم:

این نوع ماده غذایی حتی در صورت مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم باعث کاهش جذب کلسیم می شود. فیتات های موجود در آن در روند جذب کلسیم تداخل ایجاد می کند.

•کنه:

الکل در روند جذب کلسیم و ویتامین D تداخل ایجاد می کند.

گوساله، تخم مرغ، لبنیات، غذاهای دریایی، مغزها و حبوبات مثل سویا و فندق سرشار از پروتئین است.

پرهیز از حرکات هوازی بیش از حد

اگر هدفتان کاهش وزن و چربی بدن است، تمرینات هوازی تنها گزینه مناسب است. ولی اگر به فکر افزایش حجم عضلات هستید، این حرکات حجم عضلات شما را به دلیل افزایش میزان هورمون های کاتابولیک، کاهش می دهد. بلافاصله بعد از تمرینات هوازی، بدن سازی بازنه و دستگاه را انجام دهید. تمرینات هوازی حداکثر ۲۰ دقیقه و در بازه های زمانی کوتاه با سرعت بالا باید انجام شود. برای مثال برای ۴ تا ۵ دقیقه با سرعت و شدت زیاد یک حرکت هوازی را انجام دهید، سپس شدت و سرعت را کاهش دهید و دوباره همین بازه کوتاه را تکرار کنید.

دوری استرس

استرس باعث ترشح کورتیزول می شود. به خاطر داشته باشید که با افزایش پرخاشگری و استرس هیچ پیشرفتی در بدنسازی نخواهید داشت و افراد آرام در این زمینه به موفقیت بیشتری می رسند.

پزشش و پاسخ

تجزیه 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

طب

طب

برای در مان غلظت خون چه توصیه ای می کنید؟

غلظت خون معمولاً به علت تغذیه نامناسب و رعایت نکردن پرهیزات غذایی ایجاد می شود. خوردن فست قود، نوشابه گازدار، گوشت گوساله، مصرف زیاد قارچ، عدس، بادمجان و کلم می تواند باعث افزایش غلظت خون شود. بنابراین پرهیز از این مواد غذایی لازم است و خوردن بعضی خوراکی ها مانند میوه و سبزی تازه به ویژه کاهو خون رقیق ایجاد می کند. استفاده از بعضی داروهای گیاهی مانند عنباب باعث کاهش غلظت خون می شود. می توان عنباب را به صورت خوراکی یا دمنوش مصرف و همراه آن از گل گاوزبان هم استفاده کرد. در بعضی موارد دویه تشخیص پزشک طب سنتی حجامت، فصد و زالو درمانی نیز به درمان کمک می کند.

ناراحتی معده دارم و معده ام دچار ورم است.

عده مشکلات گوارشی مانند ورم معده، نفخ معده، ترش کردن و درد معده به دلیل روش نادرست غذا خوردن است و به طور کلی با خوب جویدن غذا، حذف نوشیدنی همراه غذا و... بهبود پیدا می کند.

از جمله مواردی که به هضم غذا کمک می کند، مصرف زیره همراه غذا یا دمنوش آن است. خوردن آویشن و انجم بادکش شکم و مالیدن روغن سیاه دانه نیز مفید است.

از نظر طب سنتی آندومتر یوز به چه علت به وجود می آید؟

از نظر طب سنتی آندومتر یوز به علت سرد شدن ناحیه تخمدان و رحم ایجاد می شود. افراد مبتلا باید از مصرف سردی ها بپرهیزند. مصرف روزانه یک قاشق مربا خوری مخلوط سیاه دانه و عسل همراه با یک لیوان عرق رازیانه و بومادران مفید است و اگر در زمان قاعدگی خونریزی زیاد بود، مصرف آن را قطع کنید و بعد از قطع خونریزی، مجدداً آن استفاده کنید. انجام بادکش ناحیه شکم و مالیدن روغن های گرم مانند بابونه و سیاه دانه نیز مفید است.

مردی ۳۷ ساله ام. مدتی است که دست راستم از کتف تا مچ در می کند. چون متصدی هستم و بیشتر می نشینم پاهایم روم می کند و مچ و باشته پاهایم درد می کند.

به نظر می رسد شمد دچار افزایش بلغم و سردی در بدن شده اید بنابراین توصیه می شود از مصرف سردی ها مانند ماهی صرف نظر کنید. هر روز آویشن مصرف کنید. مقداری کندر (یک قاشق مربا خوری) روزی سه بار با بلعید و از روغن های گرم برای ماساژ دست و پا استفاده کنید.

گیاهان مدیترانه ای ضد آلزایمر و پارکینسون

بیشتر بدانیم

محققان دانشگاه دریافتند، عصاره نوعی کاکتوس خاردار گلابی شکل و نوعی جلبک دریایی قهوه ای موسوم

به دم طاووس، در بدن انسان فرایندهای کلیدی را که به بروز بیماری آلزایمر و پارکینسون منجر می شود، مختل می کند. هر دو نوع گیاه مورد بحث، بومی ناحیه مدیترانه است. به گزارش ایران، محققان پیش از این نوعی پروتئین چسبناک موسوم به بتا آمیلوئید را شناسایی کرده اند که با ایجاد اختلال در سیستم عصبی، به بروز بیماری آلزایمر منجر می شود. بنابراین شناسایی ماده ای که بتواند این نوع پروتئین ها را از بدن خارج کند یا مانع تشکیل آن ها در بدن شود، می تواند سلاح بسیار آسانی در مبارزه با این بیماری محسوب شود.

محققان برای آزمایش این نظریه، مقداری پروتئین بتا آمیلوئید را به مجموعه ای از مخمر کشت شده در لابرانوار تزریق کردند و سپس با استفاده از عصاره این گیاهان توانستند اثر مخرب پروتئین را در این مجموعه از بین ببرند. در این تحقیقات مشخص شد عصاره این گیاهان با ایجاد اختلال در فرایند تکثیر پروتئین و تشکیل توده های پروتئینی در مغز نمونه های آزمایشگاهی، از بروز علائم بیماری پارکینسون و آلزایمر پیشگیری می کند. با وجود این که هنوز آزمایش های بالینی روی انسان انجام نشده است، محققان ترکیبی از عصاره گیاهان را تولید کرده اند که قابل استفاده برای انسان است.