

محققان هشداری می دهند بقلا می تواند برای افراد مبتلا به اختلال ژنتیکی موسوم به اختلال کمبود گلوکز -۶- فسفات دهیدروژناز خطرناک باشد. به گزارش مهر به گفته محققان شایع ترین مشکل پزشکی مرتبط با G6PD، کم خونی همولیتیک است که گلبول های قرمز خون به سرعت نابودی می شود. مصرف باقلا در این افراد به خستگی، تنگی نفس، سنگ کیسه صفرا، برقان و همچنین در برخی موارد به مرگ منجر می شود.

طبیعت درمانی راهی برای خداحافظی با افسردگی

ر مضانی – سازمان جهانی بهداشت (WHO) می گوید آمار مبتلایان به افسردگی در سطح بین المللی، در دهه گذشته، تقریباً ۲۰ درصد افزایش یافته است.

به گزارش جام جم آنلاین، این آژانس سازمان ملل روز دهم فروردین اعلام کرد تا سال ۲۰۱۵ میلادی، آمار جهانی مبتلایان به افسردگی، با ۱۸/۴ درصد افزایش در مقایسه با سال ۲۰۰۵، به ۳۲۲ میلیون نفر رسید.

مارگارت چان، رئیس سازمان جهانی بهداشت، در بیانیه ای اعلام کرد: این آمار جدید رنگ خطری برای همه کشورهاست.

بر اساس تعریف آژانس جهانی بهداشت، افسردگی، نوعی احساس غم مداوم و علاقه نداشتن به انجام فعالیت هایی است که افراد به طور طبیعی از انجام آن لذت می برند.

زمانی که این احساس غم و اندوه شدید شود و ناتوانی در انجام امور روزمره دو هفته یا بیشتر ادامه یابد، فرد مبتلا به افسردگی است.

کسالت و نداشتن انرژی، تغییر در اشتها یا الگوی خواب، اضطراب، احساس بی ارزشی و فکر خودآزاری و خودکشی از جمله علایم افسردگی به شمار می آید و می تواند کل اعضای خانواده را تحت تأثیر قرار دهد.

نتایج تحقیقات نشان می دهد نوعی روش درمانی به نام «نسخه طبیعت» برای بهبود بیماری هایی چون دیابت، فشارخون، اضافه وزن و سرطان مفید است.

بسیاری از پزشکان و محققان مراقبت های بهداشتی معتقدند طبیعت درمانی که با نام های دیگری مانند «درمان سبز» یا «درمان بر مبنای زمین» نیز نامیده می شود، علاوه بر افزایش سلامت جسمانی، احیا کننده روح و روان است و تأثیر فوق العاده ای در بهبود خلق و خو، کاهش اضطراب، استرس و افسردگی دارد.

پزشکان معمولاً به بیمارانشان پس از تحمل شرایط دشواری مانند درمان سرطان، دیابت، چاقی، فشارخون بالا و افسردگی، راهکاری به نام «نسخه طبیعت» ارائه می دهند.

قدم زدن در طبیعت در یک روز آفتابی نسنخه ای موثر برای رهایی از رخوت روحی است.

فعالیت هایی مانند پیاده روی، ورزش و بازی در محیط باز علاوه بر اثراتی که بر سلامت جسم دارد، راهکاری بی نظیر برای مقابله با افسردگی، استرس و افکار منفی است.

گاهی قدم زدن در طبیعت سبب راه حل های ذهنی برای حل مشکلات می شود که اثرات آن شگفت انگیز است.

باتوجه به اهمیت این امر، شاخه ای علمی به نام «طبیعت درمانی» یا «اکودرمانی» وجود دارد که به مایای این روش می پردازد.

در این نسخه فرد باید چندین روز را به پیاده روی و گردش در طبیعت زیر نور ملایم خورشید اختصاص دهد. نتایج مطالعات



۳۰۰ میلیون نفر در جهان افسرده اند

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان افسرده اند. به گزارش مهر، دکتر مارگارت چان، مدیر کل سازمان بهداشت جهانی، در این باره می گوید: «این اقدام هشداری برای تمامی کشورهاست تا بار دیگر در زمینه اصلاح شیوه های خود برای حفظ سلامت ملت شان و درمان فوری آن ها اقدام کنند».

محققان نشان می دهند نسخه طبیعت، افسردگی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.

این روش به ویژه برای درمان اختلالات خلقی فصلی موثر است. علاوه بر طبیعت گردی و پیاده روی، انجام اموری مانند باغبانی نیز همین تأثیر مثبت را دارد.

روشی موثر برای پیشگیری از دیابت و چاقی

محققان یک مرکز پزشکی در نوادا در آمریکا، برای پیشگیری از ابتلا به دیابت و چاقی، کودکان و نوجوانان را وادار به انجام فعالیت های فیزیکی در فضای باز می کنند.

ویتامین D مورد نیاز بدن تامین می شود

پیاده روی زیر نور ملایم خورشید بهترین روش برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است. کمبود ویتامین D احتمال ابتلا به سرطان های مختلف و بیماری های خود ایمنی از جمله ام اس را افزایش می دهد.

استنشاق هوای تازه

نتایج مطالعات نشان می دهد در یک روز عادی که هوا پاک است، میزان آلودگی هوای منزل ۷۰ برابر هوای بیرون است. منظور از آلودگی، آلودگی ناشی از مواد شیمیایی، پلاستیکی، چاه فاضلاب و سوختن شعله گاز و بخاری است. از طرفی محیط بسته فاقد یون منفی است. یون منفی به دلیل اشعه خورشید در مناطق ساحلی وجود دارد و سبب نشاط می شود. مطالعات نشان می دهد یون های منفی از بروز افسردگی جلوگیری می کند.

بهبود بینایی

هنگامی که در فضای بسته هستیم، معمولاً نور طبیعی به حد کافی وجود ندارد، از طرفی مدام در حال استفاده از تجهیزات الکترونیکی هستیم، ولی به محض این که از خانه خارج می شویم، با طیف گسترده ای از رنگ ها مواجه می شویم و نور طبیعی باعث بهبود دید می شود.

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

سوال

برای پیشگیری از آرتروز و درد مفاصل چه پیشنهادی می کنید؟ خوراکی های مفید چیست؟

چون در طب سنتی آرتروز جزو بیماری های سرد دسته بندی می شود که معمولاً در سنین بالا به سراغ فرد می آید، توصیه می شود مصرف سردی ها مانند ماست، دوغ و انواع ترشی را کاهش دهید و به جای آن از خوراکی های گرم استفاده کنید. استفاده از ادویه گرم مانند دارچین در غذاها یا به صورت دمنوش، استفاده از سیروپیز، گرم نگه داشتن مفصل ها و ماساژ با روغن های گرم به پیشگیری و کاهش درد کمک می کند.

سوال

برای داشتن فرزند پسر چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید؟

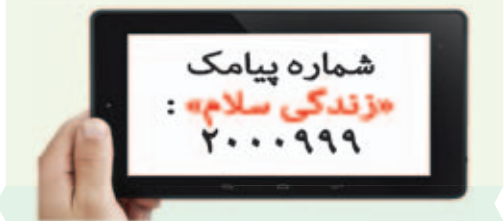
خانم ها باید چند ماه قبل از بارداری از ادویه گرم مانند دارچین، زیره و عسل بیشتر استفاده کنند. استفاده از هوپز ایرانی (زردک) هم مفید است. بعد از چند ماه یک یا دو هفته خانم و آقا از عرق کاسنی استفاده کنند.

سوال

پسر ۲۵ ساله ام به تازگی دچار صرع شده است. می خواستم بدانم از دیدگاه طب سنتی علت ابتلا به صرع در جوانی چیست؟ آیا مشکلی برای فرزندآوری ایجاد نمی کند؟

صرع دلایل متعددی دارد از جمله این موارد می توان به افزایش رطوبت و بلغم در مغز اشاره کرد که بیشتر در افرادی که رطوبت در مغز شان افزایش یافته است دیده می شود. اما علت های دیگری نیز وجود دارد مانند تومور، عفونت مغزی یا زیاد شدن بقیه اخلاط مانند صفرا و سودا و خون. بیمار ازان صرع به مراقبت های خاص نیاز دارند. باید قبل از بارداری با متخصصان طب سنتی مشورت شود تا این مراقبت ها در نظر گرفته شود.

سوال



زرد، قرمز یا سبز؛ خاصیت درمانی کدام سیب بیشتر است؟

تغذیه

انواع مختلف سیب از نظر ارزش غذایی تفاوت چندانی باهم ندارد، اما از نظر ویژگی های درمانی، در برخی موارد متفاوت است. سیب انواع مختلفی دارد. از نظر رنگ سیب سبز، زرد، قرمز و از نظر محصول، دو نوع رایج آن در ایران بیشتر به بار می نشینند: «سیب گلاب» یا آن عطر وبوی منحصر به فرد و «سیب شمیرانی» یا پوستی چرب و طعمی متفاوت که مخصوص نواحی کوهستانی است. سیب سبز یا سیب فرانسوی، به دلیل داشتن اسیدهای آلی فراوان، ترش تر و مصرف آن برای رفع گرمی و حرارت بدن، التهاب کبد و کاهش تهوع ناشی از گرم مزاجی یا گرمادگی بسیار مفید است. مصرف زیاد سیب ترش برای سردمزاجان مناسب نیست و اعصاب را ضعیف می کند و کسانی که معده قوی ندارند نباید پس از خوردن سیب خام و ترش، آب سرد بنوشند. سیب قرمز به دلیل ویتامین ها و رنگدانه های آنتی اکسیدانی قوی که در پوست خود دارد، در مقایسه با سیب زرد که به سیب لبنانی معروف است، خاصیت ضدسرطانی بیشتری دارد و مصرف آن همراه با پوست توصیه می شود. البته برای افزایش ماندگاری سیب ها در انبار، پوستشان را با مواد شیمیایی مومی و براق واکس می زنند، باید ابتدا پوست سیب را کاملاً بشوید و پس از آبکشی میل کنید.

به توصیه متخصصان طب سنتی، دمنوش پوست سیب قرمز و زرد با اندکی غسل برای پاکسازی کلیه ها مفید است و مصرف رنده شده آن همراه با عرقیات چون گلاب، بیدمشک یا بدرنجبوه با کمی زعفران به پاکسازی بدن از مواد زائد- پس از خوردن تنقلات در ایام نوروز- کمک می کند. آب سیب تازه و سیب پخته (کمپوت) نیز تقویت کننده کبد و سمز دای آن است و از تشکیل اسید اوریک در بدن جلوگیری می کند. به همین دلیل مصرف آن برای مبتلایان به درد مفاصل و نقرس توصیه شده است. قند سیب به کندی جذب بدن می شود، بنابراین مبتلایان به دیابت، می توانند پس از مشاوره با متخصص آن را مصرف کنند. با این حال، توصیه می شود که دیابتی ها از سیب های خیلی شیرین استفاده نکنند. برخی افراد عادت دارند سیب یا فرآورده های آن را همراه با دانه هایش بخورند. دانه های سیب همچون مغز هسته زردآلو حاوی ترکیبی از سیانور است که خوردن مقدار زیاد آن به بروز واکنش های نامطلوب در بدن منجر می شود. البته مصرف کم این دانه ها اثر سمی بر بدن ندارد، اما در هر حال چون مقداری ماده سمی سیانید وارد بدن می شود بار تحمل شده به کبد و کلیه ها برای پاکسازی این ترکیبات زیاد است و بهتر است، دانه های آن را پیش از مصرف جدا کنید.

آسیب بیشتر رادپوترابی برای سیگاری های مبتلا به سرطان سینه

پزشکی

مبتلایان به سرطان سینه که سیگار هم می کشند، بیشتر در معرض مشکلات جدی و بلندمدت رادیوتراپی قرار دارند. به گزارش مهر، دکتر «جولی شارپ» از موسسه سرطان بریتانیا در این باره می گوید: براساس نتیجه تحقیقات، بیماران مبتلا به سرطان سینه که سیگاری هم هستند باید به منظور ترک سیگار تحت حمایت قرار گیرند تا گرگونه خطر ناشی از درمان سرطان به حداقل برسد. همچنین محققان پی بردند خطر بلندمدت حمله قلبی با سرطان ریه ناشی از پرتودرمانی برای افراد سیگاری حدود ۵ درصد است، در حالی که این خطر برای افراد غیرسیگاری ۵/۰ درصد است.

آشپزی من

مواد لازم

تخم مرغ - ۲ عدد
بکینگ پودر - یک قاشق غذاخوری
وانیل - کمی
نمک - نصف قاشق چای خوری
شیر - یک پیمانه
آرد - یک و نیم پیمانه
شکر - سه چهارم پیمانه

طرز تهیه

سیب ها را انگینی خرد می کنیم و به آن ها شکر می زنیم و ۱۵ دقیقه درمای محیط قرار می دهیم. شکر و کره هم دما با محیط را باهمزن برقی هم می زنیم تا یکدست و کشدار شود. تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه می کنیم و هم می زنیم. نمک و نصف شیر را اضافه می کنیم و باهمزن دودقیقه هم می زنیم. آرد، بکینگ پودر و وانیل را که از قبل الک کردیم و شیر باقی مانده را هم اضافه و باهمزن مخلوط می کنیم. تا مواد یکدست شود. کف قالب را چرب می کنیم یا کاغذ روغنی می اندازیم و مواد را داخل قالب می ریزیم و روی مواد را صاف می کنیم. سیب ها را داخل آتش قرار می دهیم تا آب اضافه کشیده شود و بعد روی مواد یک را با سیب می پوشانیم. **رویه کیک:** کره را با پودر نارگیل، پودر قند و دارچین مخلوط می کنیم. با انگشتان دست مواد را به شکل خرده نان در می آوریم و روی سیب ها می ریزیم. کیک را در فر که از قبل گرم کرده ایم به مدت ۴۰ تا ۵۰ دقیقه با درجه حرارت ۸۰ می پزیم.

سلامت

تفاوت تخم مرغ های قهوه ای و سفید

برخی بر این باورند که تخم مرغ های قهوه ای طبیعی تر است، در حالی که برخی معتقدند تخم مرغ های سفید تمیزتر است. رنگ تخم مرغ به نژاد مرغ بستگی دارد. رنگ متفاوت پوسته تخم مرغ از رنگدانه های تولیدی مرغ ناشی می شود. رنگدانه اصلی در تخم های قهوه ای به نام پروتوپرفیت IX شناخته می شود که از هم، ترکیبی که رنگ قرمز را به خون می بخشد، شکل گرفته است. ژنتیک عاملی کلیدی در تعیین رنگ تخم مرغ است. به گزارش عصر ایران، به عنوان مثال، مرغ هایی که تخم قهوه ای می گذارند، با افزایش سن تخم های بزرگ تر و کمرنگ تر خواهند گذاشت. محیط زندگی، رژیم غذایی و میزان استرس نیز ممکن است بر رنگ پوسته تخم مرغ تأثیر گذار باشد. **آیا تخم مرغ های قهوه ای سالم تر است؟** حقیقت این است که تمامی تخم مرغ ها، بدون در نظر گرفتن اندازه یا رنگ، مواد مغذی مشابهی دارند. هم تخم مرغ های سفید و هم تخم مرغ های قهوه ای مواد غذایی سالم محسوب می شود. یک تخم مرغ معمولی حاوی مقدار زیادی از انواع ویتامین، مواد معدنی و پروتئین با کیفیت بالاست، که همگی در مجموعه ای با کمتر از ۸۰ کالری گرد هم آمده است. دانشمندان معتقدند رنگ پوسته تخم مرغ هیچ اثر چشمگیری بر کیفیت و تخم مرغ ندارد. این به معنای آن است که رنگ پوسته تخم مرغ تأثیری در سالم بودن یا نبودن آن ندارد. تنها تفاوت در این زمینه رنگدانه پوسته است.

عوامل موثر در ترکیب تخم مرغ: محیط زندگی مرغ می تواند اثر چشمگیری در این زمینه داشته باشد. به عنوان مثال، تخم های تولیدی از مرغ هایی که می توانستند زیر نور خورشید باشند، سه تا چهار برابر ویتامین D بیشتری از تخم های تولیدی از مرغ هایی داشت که در محیط های بسته پرورش داده شده بودند. نوع غذایی که مرغ مصرف می کند نیز می تواند بر محتوای مواد مغذی تخم آن نیز تأثیر گذار باشد. به عنوان مثال، مرغ هایی که با یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ تغذیه می شوند، تخم هایی با سطوح بالاتر از اسیدهای چرب امگا-۳ عادی می گذارند.

آلودگی سربی در کودکی و IQ پایین در بزرگسالی

کافه سلامت

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد، افرادی که در کودکی در معرض میزان بالای سرب قرار می گیرند، در دوران بزرگسالی IQ پایین تری دارند. به گزارش مهر، به گفته محققان، تنفس گازهای حاوی سرب یا بازی با خاک نزدیک جاده های پرتردد، احتمال آلودگی با سرب را افزایش می دهد. در این مطالعه نمونه خون شرکت کنندگان در ۱۱ سالگی از لحاظ وجود سرب آزمایش شد. ارزیابی مهارت های فکری و حافظه هم به طور منظم در طول مطالعه انجام می شد.

آن دسته از شرکت کنندگانی که در ۱۱ سالگی میزان سرب خونشان بیش از ۱۰ میکروگرم در دسی لیتر بود، در ۳۸ سالگی به طور میانگین نمره آی کیوی آن ها ۴.۲۵ کمتر از همسن و سال هایشان با میزان سرب کمتر بود.

طبق نتایج این مطالعه، به ازای افزایش هر ۵ میکروگرم سرب در خون، آی کیو حدود ۱.۵ نمره کاهش می یابد.