

پرستش و پاسخ

تجویز داروها: تنها با معاینه بالینی و ق رفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فیهی

متخصص طب سنتی

فرق سبزی های کوهی با سبزی های دیگر در چیست؟
ایسن گیاهان به دلیل عطر و رایحه دل انگیزشان شامه را تحریک می کنند. بیشتر افرادی که برای تفریح ولذت از طبیعت به دشت وصحرایمی روند، ترغیب به جمع آوری آن های می شوند.این گیاهان به دور از کودهای شیمیایی و از طریق باران آبیاری شده است و زیر نور خورشید رشد می کنند.در مقایسه باسبزی هایی که به روش مصنوعی پرورش می یابد، عطر و طعم متفاوتی دارد.این گیاهان مغذی تر، طبیعی تر و در واقع ارگانیک است.

آیا افرادی که به کیوی حساسیت دارند، نباید از این میوه استفاده کنند؟

در حدود ۱۰۰درصد این افراد، کبد دچار مشکل است؛ یا صفرای زیاد تولید می کند یا صفرای اندوخته شده آن زیاد است.در هر دو حالت زمانی که کیوی وارد گوارش آن ها می شود، بدن را سریع تحریک می کند. این افراد بهتر است از مصرف کم آن شروع و به مرور مقدار مصرف را زیاد کنند تا بدن بتواند خود را هماهنگ کند.توجه شود که هر وقت بدن به مصرف خوراکی حساسیت پیدا کرد، تا یک ماه نباید آن خوراکی مصرف شود و سپس با حجم کم مصرف آن شروع شود و به مرور افزایش یابد تا حساسیت به آن از بین برود.مصرف میوه کال در طب سنتی توصیه نمی شود.کیوی را زمانی مصرف کنید که کامل رسیده و نرم باشد . یعنی طبع آن در طبیعت کامل انجام شده باشد. بهترین زمان مصرف کیوی- وقتی است که نرم و رسیده شده و به شیرینی متمایل است.

کافه جوانی

اگر جوانید،احساس سلامت می کنید وحوصله ندارید،بخوانید ...

حفظ سلامت و تندرستی بدن نقش مهمی در زندگی دارد، اما برنامه های فشرده زندگی در دنیای کنونی موجب شده است مردم از اهمیت آن غافل شوند. با این حال هر فردی اگر احساس نیاز به پیگیری وضعیت سلامت خود نمی کندیا فرصت کافی ندارد، باز هم می تواند با انجام بعضی کارهای ساده به حفظ سلامت و تناسب اندام خود کمک کند.

در ادامه مطلب به برخی از این موارد اشاره می شود.

داشتن خواب کافی

خواب کافی برای حفظ سلامت و تندرستی ضروری است. کمبود خواب به شدت سلامت جسمی و روانی را تحت تاثیر قرار می دهد.

چکاپ سالانه سلامت

انجام چکاپ های منظم سالانه شما را از سلامت بدن تان مطمئن می کند. انجام منظم این کار مفید است چراکه در صورت نیاز به توجه به یک مسئله، می توان به موقع آن را بررسی و با پزشک مشورت کرد.

رژیم غذایی متعادل سالم

مصرف میوه و سبزی های تازه و غلات کامل به حفظ سلامت و تندرستی کمک می کند. باید یک رژیم غذایی متعادل داشت و از پرخوری پرهیز کرد. رژیم غذایی باید شامل منابع کم چرب پروتئین نظیر مرغ، ماهی، پنیر سویا و حبوبات باشد.

نوشیدن آب به مقدار کافی

نوشیدن کافی آب به حفظ رطوبت بدن کمک می کند و برای سلامت بدن ضروری است. آب یک پاک کننده طبیعی برای اعضای بدن و سیستم گوارش است.

استرس نداشته باشید

استرس به بدن آسیب می رساند و می تواند موجب بروز انواع مشکلات از جمله مشکل قلبی و مشکلات گوارشی شود. برای دوری از استرس بهترین شیوه پیاده روی است.

مراقبت های خاص بیماران پسوریازیس

بارداری با پسوریازیس!

باتوان

در دوران بارداری توجه به وضعیت جسمی بیش از پیش اهمیت پیدا می کند به خصوص اگر مادر به برخی بیماری ها از جمله به بیماری پسوریازیس مبتلا شود. بروز مشکل پسوریازیس در زن باردار می تواند به جنین داخل رحم او هم آسیب برساند. از این رو، زنان مبتلا به بیماری پسوریازیس باید طی دوران بارداری خود، مرتب به دکتر متخصص زنان و زایمان مراجعه و تا حد امکان از داروهای موضعی توصیه شده توسط پزشک معالج برای درمان این بیماری استفاده کنند. در بیشتر موارد، دکتر متخصص زنان و زایمان ممکن است استفاده از واژین را برای درمان بیماری پسوریازیس به زنان باردار توصیه کند.



پدیده کوئر

چیست؟

در برخی افراد مبتلا به پسوریازیس هر گونه آسیب دیدگی پوست مانند بریدگی، خراشیدگی، سوختگی، ضربه، واکنش های حساسیت تاثر می یابد و نوع آسیب پوستی دیگر می تواند سبب شعله ور شدن پسوریازیس در محل صدمه دیده یا قسمت های دیگر بدن شود؛ در این حالت می گویم «پدیده کوئر» اتفاق افتاده است. همچنین داروهای بی هوشی، آنتی بیوتیک ها و دیگر داروهایی که استفاده می شود، می تواند باعث بدتر شدن پسوریازیس شود.

فراموش نکنید که مراقبت بسیار از زنان باردار مبتلا به بیماری پسوریازیس در هنگام مصرف داروهای ضد پسوریازیس الزامی است، تا از ورود آن به شیر تراوش شده از بدن مادر طی دوران حاملگی و شیردهی جلوگیری شود.

گاهی اوقات، درمان موضعی ممکن است برای از بین بردن بیماری پسوریازیس در برخی زنان باردار موثر باشد، اما در برخی موارد هم ممکن است وضعیت بدن مادر باردار را بدتر کند. در چنین وضعیتی، معمولاً دکتر متخصص زنان و زایمان در صورت صلاح دید از یک نور باریک ماورای بنفش

و فتوتراپی و در برخی موارد که بیماری پسوریازیس شدت بیشتری یافته است، از روش UVB گسترده که جایگزینی مناسب برای استفاده از نور ماورای بنفش باریک و فتوتراپی است، استفاده می کند.

پسوریازیس در دوران لقاح، باردوری، بارداری و شیردهی ابتلا به پسوریازیس یا آرتريت پسوریاتیک تأثیری بر شانس بارداری شما ندارد. باردار شدن تنها به تصمیم شما و شریک زندگی تان وابسته است. قبل از اقدام به لقاح، در باره آن با تیم پزشکی خود مشورت کنید.

تأثیر منفی داروها

مصرف برخی داروها قبل و حین لقاح توصیه نمی شود، بنابراین شما باید هر گونه بارداری خواسته یا ناخواسته را با پزشک خود در میان بگذارید تا راه جلوگیری مناسبی برای شما در نظر گرفته شود.

اگر در زمان بارداری هنوز مشغول مصرف دارویی هستید، باید بدانید که مصرف برخی داروها اثر سوء بر تکامل جنین در رحم مادر دارد. به همین دلیل به «مرحله پاک سازی» نیاز دارید تا اطمینان حاصل شود که دارو به طور کامل از بدن پاک سازی شده است تا شانس به دنیا آمدن نوزادی سالم، افزایش پیدا کند.

تأثیر قرص های ضد بارداری بر مبتلایان

قرص های ضد بارداری بر هورمون های زنان تأثیر می گذارد و بسته به هر فرد می تواند تأثیرات منفی یا مثبت بر بدن داشته باشد. به این دلیل که بدن هر کس متفاوت است و راهی برای پیش بینی قطعی تأثیر این داروها وجود ندارد.
دلیلی برای تداخل پسوریازیس با یک بارداری و زایمان سالم وجود ندارد، اگر چه برنامه ریزی برای بارداری بسیار حائز اهمیت است. از بعضی داروها در هنگام بارداری نباید استفاده شود و نیازمند آن است که شما حتی بعد از قطع مصرف آن ها مدتی صبر و سپس اقدام به لقاح کنید. از پزشک خود برای راهنمایی بیشتر کمک بگیرید.

بیشتر بانوان مبتلا به پسوریازیس در دوران حاملگی یا تغییری در پوست خود احساس نمی کنند یا شاهد بهبود پوست خود هستند، تنها حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از افراد با بدتر شدن شرایط پوست خود مواجه می شوند. در شفا آنلاین به این نکته اشاره شده است که، متأسفانه راهی برای پیش بینی واکنش بدن هر فرد وجود ندارد. هر بهبودی در وضع پوست نیز اغلب کوتاه مدت است، نشانه ها و علایم بیماری معمولاً بین ۶ تا ۱۲ هفته بعد از زایمان عود می کند ولی به طور کلی بدتر از قبل نخواهد بود.

تأثیر انجام سزارین بر پسوریازیس

در سزارین پوست دچار آسیب می شود و نیاز به درمان و بازسازی پوست آسیب دیده برای بدن احساس می شود؛ این موضوع ممکن است به پدیده کوئر بینجامد.

انتقال پسوریازیس به کودک

عامل اصلی ایجاد این بیماری ناشناخته است، اما زمینه ارثی نیز دارد و این بدان معناست که در بروز پسوریازیس مجموعه ای از عوامل اعم از ارثی و اکتسابی دخیل است. اما ارثی بودن این بیماری یک احتمال است و به این معنا نیست که فرزند شما ۱۰۰ درصد پسوریازیس می گیرد.

حاصل انگل ها و عوامل بیماری زاست و «Genesis II» نام دارد و «جیم هامبل» که سابقاً در کلیسای ساینتولژی عضویت داشت، آن را بنیان گذاشته است. سال ۲۰۱۶ (۱۳۹۵)، خبرنگاران دو شبکه ABC و «Eyewitness News» (اخبار شاهدعینی) توانستند وجود شبکه‌ای را در جنوب کالیفرنیا وجود داشته‌باشد، کشف کنند که محلول «MMS» را به عنوان درمانی برای بیماری‌های سرطان، پارکینسون و اوتیسم در کودکان معرفی می‌کرد. به گفته میلغلان این گروه، اوتیسم

جرم‌زدایی به کار می‌رود. سازمان استاندارد غذایی انگلیس اعلام کرده‌است که مصرف MMS با عوارضی مانند تهوع، اسهال و استفراغ، افت فشارخون، آسیب دیدگی دستگاه گوارش و ایست تنفسی همراه است، پزشکان تمام این استدلال‌ها و روش‌ها را رد می‌کنند اوتیسم، نوعی بیماری عصبی است که در نخستین مراحل شکل‌گیری جنین و در رحم مادر رخ می‌دهد. متأسفانه هنوز نه درمانی برای اوتیسم کشف شده‌است و نه می‌توان روند آن را معکوس کرد.

منبع: نیوزویک



گوچه فرنگی

گوچه فرنگی حاوی عامل ضد آنژیوزنیک موسوم به «لیکوپن»، رنگدانه عامل قرمزی میوه ها و سبزی هاست که از ابتلا به سرطان تخمدان پیشگیری می کند.

کلم برگ

کلم برگ سرشار از عامل مقابله با سرطان موسوم به «کامپفرول» و حاوی آنتی اکسیدان های قوی، ویتامین ها و موادمعدنی است که می تواند ترکیبی موثر در مقابله و پیشگیری از سرطان باشد.



پنهان‌کار در ایالات متحده است که کلیسای «Genesis II» نام دارد و «جیم هامبل» که سابقاً در کلیسای ساینتولژی عضویت داشت، آن را بنیان گذاشته است. سال ۲۰۱۶ (۱۳۹۵)، خبرنگاران دو شبکه ABC و «Eyewitness News» (اخبار شاهدعینی) توانستند وجود شبکه‌ای را در جنوب کالیفرنیا وجود داشته‌باشد، کشف کنند که محلول «MMS» را به عنوان درمانی برای بیماری‌های سرطان، پارکینسون و اوتیسم در کودکان معرفی می‌کرد. به گفته میلغلان این گروه، اوتیسم

تازه ترین فاجعه شبه علمی در جهان:

نوشاندن وایتکس به کودکان برای درمان اوتیسم!

یک انجمن مذهبی مخفی که در کالیفرنیا مستقر است، به پدران و مادران توصیه می کند تا کودکان مبتلا به اوتیسم، را با خوردن محلول هایی درمان کنند که از همان ترکیبات شوینده ها و جرم زدهای صنعتی ساخته شده اند. به گزارش خبر آنلاین، پلیس انگلیس با پرونده های عجیبی روبه رو شده است که در آن، انجمنی مخفی از طریق شبکه اجتماعی فیس بوک، به پدران و مادران درمأنده توصیه می کند تا با خوردن شوینده های صنعتی به کودکان مبتلا به اوتیسم، آن ها را درمان کنند. آن چه این انجمن مخفی تبلیغ می کند، همان شوینده صنعتی CD (کلرید دی اکسید) است که با به گزارش خبر آنلاین، پلیس انگلیس با پرونده های عجیبی روبه رو شده است که در آن، انجمنی مخفی از طریق شبکه

خوش ش چغاله بادام

ابتدای پيازها را تنها با کمی ادویه و زرد چوبه، بدون نمک سرخ کنید و گوشت را با آن خوب نفت دهید تا آب آن كاملا كشيده شود. سپس نعناع و جعفری خرد شده را به آن ها اضافه کنید و مرتب هم بزنید. در این مرحله چغاله ها را اضافه کنید و برای این که خوب طعم مواد را به خود بگیرد با شعله کم در قابلمه را بگذارید و ۴-۳ دقیقه صبر کنید. سپس ۴ لیوان آب اضافه و به مدت ۴۵ تا یک ساعت صبر کنید تا چغاله ها در کنار گوشت خوب نرم و پخته شود. وقتی از پخته شدن چغاله ها اطمینان یافتید، مقداری نمک و کمی آبغوره به آن اضافه و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا قوام یابد. حال غذا آماده است.
نکته: می توانید به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ نیز استفاده کنید. در صورت تمایل می توانید در پایان کار کمی رب گوجه نیز اضافه کنید. اگر از همان ابتدای نمک اضافه شود چغاله ها سفت می شود و به سختی می پزد.

● گوشت خورشتی - ۴۰۰ گرم ● پیاز خرد و سرخ شده - یک عدد متوسط ● چغاله بادام شسته و تمیز - ۲۰۰ گرم ● نعناع و جعفری خرد شده - ۳۰۰ گرم ● نمک، فلفل و ادویه - به میزان لازم ● آبغوره - به میزان لازم ● آب - ۴ لیوان

پیشگیری از سرطان تخمدان با ه خوراکی خوشمزه

و K، منگنز و فیبر رژیمی است.

اسفناج

این سبزی برگ دار حاوی ماده مقابله با سرطان موسوم به کامپفرول است که پتانسیل نابودی سلول های سرطانی را دارد. همچنین این گیاه سرشار از آنتی اکسیدان های قوی، ویتامین ها و موادمعدنی است که می تواند ترکیبی موثر در مقابله و پیشگیری از سرطان باشد.

کلم برگ

کلم برگ سرشار از عامل مقابله با سرطان موسوم به «کامپفرول» و حاوی آنتی اکسیدان های قوی، ویتامین ها و آنتی



این میوه سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که به پیشگیری از ابتلا به برخی انواع سرطان کمک می کند. بلوبری همچنین ملو از عوامل مقابله با سرطان مانند ویتامین C

دوشنبه

تناسب اندام

حرکت پل معکوس برای آب کردن چربی های شکم و پهلو

بالین حرکت که همه جا هم می توانید انجامش دهید کم خوردا کوچک کنید
نحوه اجرا:
– به پشت دراز بکشید و زانوی چپ خود را خم کنید کف پای چپ را صاف روی زمین قرار دهید و پای راست خود را به طرف ساق بالا بیاورید دست چپ را صاف کنید و به طرف بالا بیاورید دست راست را پایین و در کنار خود قرار دهید
– بدون حرکت دادن باسن یا شانه، پایی را که بالا است به سمت راست و دستی را که بالا است به سمت چپ باز کنید.

حالا روی عضلات شکم خود تمرکز کنید و دست و پای خود را سر جای قبلی برگردانید این حرکت را ۱۲-۱۰ بار انجام دهید سپس جهت ها را عوض کنید و دوباره انجامش دهید



دوشنبه

ریزه کاری ها

پاک کردن لکه روغن از روی فرش

لکه های چربی بسیار سرسخت است. لکه چربی حالت چسبی دارد، به همین دلیل شست و شوی فرش که روغن یا چربی روی آن ریخته است، نیاز به روش هایی خاصی دارد. همان طور که می دانید هر چه زمان کمتری از ایجاد لکه گذشته باشد پاک کردن لکه روغن راحت تر است پس هر وقت لکه ای روی قالی به وجود آمد هر چه زودتر آن را پاک کنید. به ویژه لکه های چربی به علت چسبندگی بالایی که دارد راحت تر به فرش می چسبد و ممکن است به جاهای دیگر فرش هم سرایت کند.

قبل از هر اقدامی فراموش نکنید که برای برای پاک کردن هر نوع لکه ای سرعت عمل داشته باشید و به طور کلی، از قسمت پشت لکه باید شروع کنید. به این ترتیب از پخش شدن لکه جلوگیری می شود.

روش عملی پاک کردن لکه روغن

قبل از شروع یک پارچه یا حوله کاغذی را ، به آرامی روی لکه روغن بگذارید و فشار دهید. مراقب باشید که لکه را را حوله کاغذی به صورت افقی، نمالید تا روغن به الیاف عمیق تر فرش نفوذ نکند.

برای تکمیل این مرحله از پاک کردن لکه روغن، با یک چاقو یا کاردک چربی باقی مانده را هم بردارید. بعد از این مرحله باید از حلال هایی که در بازار موجود است استفاده کنید. بعد از پاک کردن لکه با حلال، با آب گرم آن محل را آب بکشید. هنگامی که از مواد شیمیایی سمی مثل حلال ها استفاده می کنید، حتما از دستکش استفاده کنید.

● جوش شیرین و نشاسته ذرت جاذب چربی

سیس مقداری جوش شیرین یا نشاسته ذرت (با توجه به میزان لک) روی قسمت های روغنی بریزید. دو ماده مذکور جاذب رطوبت و چربی است؛ به ویژه جاذب روغن، و به بافت فرش هم، آسیب نمی زند. یکی از مزایای استفاده از جوش شیرین یا نشاسته ذرت، ارزان بودن و در دسترس بودن نسبت به دیگر پودرهای جاذب روغنی صنعتی است، مزیت دیگر آن ها آلی بودن ساختار شیمیایی آن هاست، جوش شیرین و نشاسته ذرت اثر منفی بر محیط زیست یا روی بدن انسان ندارد. سیس با یک جاروبرقی قوی قسمت هایی را که جوش شیرین زدید جارو بکشید؛ دقت کنید که همه جوش شیرین یا پودر ذرت را خوب از تارو بود فرش خارج کنید.

