

پرسشی و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

پیشنهاد شما برای درمان طبیعی

سرماخوردگی چیست؟

بامشاهده نخستین علایم سرماخوردگی یا بیماری های مشابه در روز اول هر یک ساعت یک بار، نصف قاشق از آنتی بیوتیکی را که در ادامه می آوریم بخورید. در روز دوم مصرف، هر دو ساعت یک بار نصف قاشق میل کنید. در روز سوم، سه بار در روز نصف قاشق از این ترکیب را مصرف کنید. ترکیب زردچوبه و عسل را در دهان بگذارید تا به طور کامل ذوب شود. ششما می توانید از این مخلوط به عنوان مکمل درمانی بیماری های تنفسی مختلف استفاده کنید در این صورت نیز می توانید روزانه سه بار، نصف قاشق از این آنتی بیوتیک را مصرف کنید. توصیه می شود این میزان را در شیر حل و میل کنید. برای پیشگیری از بیماری نیز می توانید سه مرتبه در هفته، یک قاشق یعنی حدود ۷ گرم از این آنتی بیوتیک را میل کنید. یادتان باشد این آنتی بیوتیک سالم و تهیه آن ساده است.

روش تهیه آنتی بیوتیک عسل وزردچوبه

عسل طبیعی: ۱۰۰ گرم در حدود یک سوم لیوان زردچوبه: ۱۰ گرم در حدود یک قاشق داخل یک ظرف شیشه ای تمیز، عسل وزردچوبه را بریزید و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود. اجازه دهید مواد به مدت یک شب کامل استراحت کند.

کافه سلامت

مشکلی که اکبر عبدی را از صحنه فیلم برداری راهی بیمارستان کرد

توصیه هایی برای افراد مبتلا به فشار خون



روز گذشته خبری در رسانه ها مطرح شد که «اکبر عبدی» بازیگر پیش کسوت تلویزیون، تئاتر و سینما هنگام بازی در سریال «شش قهرمان و نصفی» به دلیل تعریق شدید و افزایش فشار خون، راهی بیمارستان شده است. البته «حسین قناعت» کارگردان این سریال اعلام کرد خوشبختانه مشکل خاصی نبوده و اکبر عبدی الان جلوی دوربین است و جای نگرانی وجود ندارد. اما اطلاعات شما از بیماری فشار خون و این که با ظاهر شدن چه علایمی حتما باید به پزشک مراجعه کنید، چقدر است؟ در ادامه به توضیحاتی درباره این بیماری می پردازیم.

علایم فشار خون بالا: فشار خون بالا یا پر فشاری خون، یک بیماری مزمن است که معمولاً با چند علامت و گاهی هم بدون هیچ نشانه ای بروز می کند. این اتفاق زمانی رخ می دهد که فشار خون به صورت ناگهانی بالا می رود و وضعیتی را به وجود می آورد که بیمار باید تحت مراقبت های فوری پزشکی قرار گیرد.

علایمی که معمولاً به ندرت دیده می شود شامل سرگیجه، سر در دو خون ریزی بینی است. علایم فشار بالا عموماً محدود است و گاهی هیچ نشانه ای از این بیماری در فرد دیده نمی شود.

تغییرات در رژیم غذایی: تغذیه سالم یکی از مؤثرترین راه ها برای کاهش فشار خون است. توصیه می شود غذاهایی که حاوی مقادیر کمتری نمک و سدیم هستند و پتاسیم بیشتری دارند، مصرف شود. یک برنامه غذایی برای پایین نگه داشتن فشار خون که پزشکان تجویز کرده اند، تمرکز بر غذاهایی مانند میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس داری است که دارای امیزان سدیم و کلسترول پایینی هستند.

ورزش: یکی دیگر از تغییرات مهم سبک زندگی برای مدیریت فشار خون بالا، تحرک ورزش است. انجام ورزش های هوازی (ایروبیک) چند بار در هفته برای داشتن قلبی سالم، بسیار مفید است چون باعث بهبود جریان خون می شود. اگر هر کدام از علایم زیر را هم مشاهده کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید: تار شدن دید، خستگی مفرط، حالت تهوع، گیج بودن و نفس تنگی. ممکن است موارد بالا، علایم مشکل دیگر یا عوارض منفی داروها باشند. در این حالت، شاید نیاز باشد داروی دیگری برای شما تجویز شود که عوارض کمتری برای تان داشته باشد.

با خواص شگفت انگیز سیب زمینی آشنا شوید

وایتکس پوست را می شناسید!؟

یک تکیه کلام رایج بین ما این است که شخص بی مسئولیت و خنثی را با واژه سیب زمینی صدا می کنیم، غافل از این که این غده زمینی ویژگی هایی دارد که به وایتکس طبیعی پوست معروف است. سیب زمینی برای از بین بردن خط های دور چشم استفاده می شود. سیب زمینی رنده و مخلوط شده با آب یک عدد لیمورابه صورت بمالید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. جمع شدن پوست را می توانید احساس کنید. در ادامه به ویژگی های دیگر سیب زمینی برای بهبود



مواد مغذی و ویتامین C آن بیشتر است. سیب زمینی حاوی ویتامین B6 نیز هست. پوست سیب زمینی هم سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است، بنابراین سیب زمینی را با پوست مصرف کنید. از استفاده سیب زمینی سبزی

مواد مغذی و ویتامین C آن بیشتر است. سیب زمینی حاوی ویتامین B6 نیز هست. پوست سیب زمینی هم سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی است، بنابراین سیب زمینی را با پوست مصرف کنید. از استفاده سیب زمینی سبزی

● **برای از بین بردن جوش ها** می گویند آب سیب زمینی التهاب، سوزش، خارش، جوش، زخم و کبودی را کاهش اگر آن را روی قسمت های موثر قرار دهید، جوش روی صورت، کوچک تر می شود. قرار دادن برش های سیب زمینی به جای پالپ سیب زمینی، مؤثرتر است.

● **ماسک برای از بین بردن پف زیر چشم** آیا از پف زیر چشم، چشم های خسته و سیاهی دور چشم و بینی ناراحتید؟ پف چشم به علت باز شدن رگ های کوچک خونی به وجود می آید. آب سیب زمینی خاصیت تسکین دهنده و خنک کننده دارد. با خنک کردن دور چشم ها، رگ های خونی در پوست منقبض می شوند؛ اما به

● **آب سیب زمینی برای پر کردن پوست** به مدت دو هفته هر روز، آب ۲ تا ۳ عدد سیب زمینی متوسط را میل کنید بدون این که در برنامه غذایی یا برنامه زیبایی تان تغییری ایجاد کنید. آب به دست آمده را باید خوب هم بزنید و پس از گرفتن بلافاصله مصرف کنید. متخصصان پوست، معتقدند مصرف آب سیب زمینی مفید است. (بامشورت پزشک) مایعات برای حفظ سفتی و خاصیت انعطاف پذیری پوست لازم است. علاوه بر آن به گفته متخصصان، سیب زمینی دارای میزان زیادی آنتی اکسیدان از جمله پلی فنولز طبیعی است که نوعی ریز ماده مغذی محسوب و در بسیاری از گیاهان یافته می شود. سیب زمینی نقش مهمی در عملکرد سلول و کاهش عفونت دارد. هر چه سیب زمینی تازه تر باشد، میزان



تازه ها

نخ دندان های سرطان زا!

نخ دندان، یک نخ چند رشته ای از جنس نایلون است که برای خارج کردن مواد غذایی باقی مانده در سطوح مجاور دندان ها به کار می رود؛ اما برخی از نخ دندان ها از مواد شیمیایی سمی ساخته می شود و خطر ابتلا به بعضی سرطان ها را افزایش می دهد. استفاده از نخ دندان برای خارج کردن باقی مانده غذا از لای دندان ها، یکی از کارهایی است که افراد آن را به طور روزمره انجام می دهند اما بررسی های جدید محققان

در معرض مواد پلی فلوروآلکیل (PFAS) که به صورت گسترده در بسته بندی های مواد غذایی استفاده می شود، باعث شده تا برخی محققان تأثیر این گونه مواد شیمیایی را بر سلامت انسان ها بررسی کنند. نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است این مواد با ایجاد خطر کلسترول بالا، سرطان بیضه، سرطان کلیه و سرطان تیروئید مرتبط هستند. مواد سمی PFAS در تولید پارچه های ضد لک، ضد آب و حتی بسته بندی

مواد غذایی به کار می روند. محققان از افراد مختلف درباره محل زندگی و آلودگی آب آن ها با مواد PFAS پرسش هایی کردند. بررسی های وسیع محققان نشان داد که این مواد سمی به میزان زیاد در برخی از نخ دندان ها استفاده می شود. آن ها به منظور پی بردن به این موضوع که آیا ماده «فلورین» (این ترکیب از وجود مواد سمی PFAS خبر می دهد) در نخ دندان ها وجود دارد یا خیر، ۱۸ مورد از آن ها را آزمایش کردند.

یافته های جدید نشان داد در خون افرادی که از نخ دندان های برند مخصوص «Glide floss» استفاده می کنند، مقادیر بالایی ماده PFAS وجود دارد. بررسی های دیگر حاکی است که در خون زنان آفریقایی-آسیایی که به صورت منظم از غذاهای آماده با بسته بندی مقوایی استفاده می کنند نیز مقدار زیادی ماده PFAS وجود دارد.

آشپزمن

خا خرما (املت خرما)



- خرما - ۱۲ عدد
- تخم مرغ - ۵ عدد
- گردو - ۶ عدد
- کره - به مقدار لازم

یک غذای ویژه به حساب می آید. این غذا معمولاً به عنوان صبحانه مصرف می شود و خرما اصلی ترین ماده اولیه آن است. خرما طبعی خشک و گرم دارد و غنی از پتاسیم است. پتاسیم برای جلوگیری از پرفشاری خون و کار صحیح عضلات و اعصاب ضروری است. همچنین خرما حاوی میزان قابل توجهی منیزیم است که برای اعصاب و عضلات مهم است. خرما مقدار قابل توجهی فولات یا همان اسید فولیک به بدن می رساند که برای خون رسانی به بدن لازم است و زنان هنگام بارداری مجبورند، علاوه بر دریافت فولات از طریق غذا، قرص آن را نیز مصرف کنند. فولات به عنوان ماده خون ساز در خرما موجود است، هر چند که مقدار آهن خرما چندان زیاد نیست اما برای خون سازی، بدن احتیاج به سه ماده مغذی فولات، آهن و ویتامین B۱۲ دارد که در غذاهای حیوانی یافت می شوند. بدن هر فرد در طول روز، ۶۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کند که تقریباً در هر ۱۰۰ گرم خرما ۱۴ میلی گرم ویتامین C موجود است.

● ابتدا پوست خرما ها را بگیرید و هسته آن ها را در آورید و به صورت دلخواه خرد یا پوره کنید و کنار بگذارید. ● مغز گردو ها را ریز یا آسیاب کنید. ● در تابه ای مقداری کره بریزید سپس خرما و گردو را در آن تفت دهید تا رنگ آن ها کمی بر گردد. دقت کنید با حرارت ملایم این کار را انجام دهید؛ زیرا به دلیل وجود قند در خرما، امکان سوختن آن زیاد است. ● پس از این که کمی رنگ خرما ها تیره شد و بافت نرم تری پیدا کرد، تخم مرغ ها را تک تک درون تابه بشکنید و با قاشق مخلوط کنید. در صورت تمایل مقداری زعفران نیز به تخم مرغ ها اضافه کنید. ● املت را در ظرف مناسب به همراه نان سرو کنید. ● **خواص:**

خا خرما یکی از غذاهای خوشمزه استان کرمانشاه است که طرفداران زیادی دارد. این غذا به دلیل طرز تهیه و انرژی زیاد آن مورد توجه بسیاری از گروه های سنی است. این غذا برای ورزشکاران، کودکان و خانم های باردار

سلامت

اشتباهاتی که مانع کاهش وزن می شود

ماغذاریه دلیل انرژی و مواد مغذی که به بدن مان می رساند می خوریم اما عامل لذت نیز نقش پررنگی در این میان دارد. گاهی این عامل لذت، باعث می شود انتخاب های ناسالم غذایی داشته باشیم. فکر می کنید چه عادت های غذایی بدی دارید که باعث می شود در کنترل وزن تان موفق نباشید؟



بی حواس و بی تمرکز غذایی خورید

آیا در حالی که مشغول حساب و کتاب های کاری تان هستید، ناهار تان را می خورید؟ غذا خوردن در حالی که حواس تان جای دیگری است، اشتباه بزرگی است. موقع غذا خوردن خیلی چیزهایی می توانند حواس تان را پرت کنند؛ تماشای تلویزیون، بالا و پایین کردن صفحات اینترنیتی و... همگی از حواس پرت کن های رایجی هستند که باعث می شوند توجه شما معطوف غذای تان نشود و تجربه حسی از غذا خوردن نداشته باشید.

پیشنهاده: غذای پیش روی تان را با لذت و تحسین به دهان ببرید، بویش را حس کنید، مزه مزه اش کنید و ظاهرش را خوب ببینید. غذا را



نبelیع! و سوسه نشوید که هنگام غذا خوردن به کارهای دیگر مشغول شوید، چون به هر حال شواهد علمی نشان داده اند که انسان در انجام