

دلایل سردی دست و پاها

از نگاه طب سنتی

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

چرا وقتی سرما می خورم احساس سردی در دست و پاها می کنم؟

زمانی که بدن با سرما مواجه می شود، به واسطه وجود (قوه مدبره) حرارت از سطح بدن به مرکز یعنی کبد هدایت و خون رسانی به اندام ها کمتر می شود و حرارت در سیستم مرکزی بدن افزایش می یابد. بالا رفتن حرارت در سیستم مرکزی بدن موجب تب و کاهش حرارت عضلات (دست و پا) باعث ایجاد دردهای عضلانی می شود. با افزایش حرارت در کبد، صفر اغلیظ تر می شود و بخارات صفر ا به سمت سر حرکت می کند. بخارات باعث آبریزش بینی و در ریه ها موجب بروز ترشحات می شود. ایجاد سردرد، کز ختی، بی حالی و پولیپ ملتبه هم ناشی از افزایش بخارات صفر است.

ریه ها مخاط بینی و سینوس ها در هنگام بروز سرما خوردگی رطوبت می گیرند، زمانی که حرارت با رطوبت همراه شود احتقان در آن ها ایجاد و رشد میکروب ها در آن ها میسر می شود.

از روز دوم تا سوم سرما خوردگی شر ایط تغییر می کند و رطوبت سالم در قسمت های ذکر شده ، ناسالم و حاوی باکتری ها می شود. ایجاد سرفه و عطسه باعث پاک سازی قسمت سر و ریه ها می شود و معمولا پزشکان در این مرحله شروع به تجویز آنتی بیوتیک یا افراد به صورت خودسرانه انواع آنتی بیوتیک ها را استفاده می کنند.

مصرف آنتی بیوتیک ها با لانس کبدر امنفی می کند و با افزایش حجم آنتی بیوتیک ها حرارت کبد که به دلیل سرما خوردگی افزایش یافته است، باز دچار حرارت بیشتر می شود و باید افزون بر پاک سازی بدن، آنتی بیوتیک ها را نیز پاک سازی کند. بنابراین لازم است مصرف آنتی بیوتیک ها را محدود و با انجام شیوه های ساده سرما خوردگی و آنفلوآنزا درمان کنیم. مگر در موارد حاد که به تشخیص پزشک مبادرت به مصرف آنتی بیوتیک جایز است.

بیشتر بدانیم

پژوهشگران می گویند اولین ابتلا به آنفلوآنزا اهمیت خاصی دارد

والدینی که امسال فرزندشان مبتلا به آنفلوآنزا شده است، خوب می دانند مراقبت از یک کودک مبتلا به آنفلوآنزای شدید چقدر سخت است. امسال هم که به واسطه شیوع بالای آنفلوآنزا، تعداد کودکانی که برای اولین بار مبتلا به این بیماری شدند، زیاد و از این نظر سال دشواری برای والدین بود. آیا تحمل این بیماری سخت در این فصل، می تواند فایده ای برای کودکان ما داشته باشد؟ جواب متخصصان به این سوال مثبت است. بر اساس مطالعات پژوهشگران دانشگاه آریزونا، اولین ابتلا به آنفلوآنزا در دوره کودکی اهمیت زیادی دارد و می تواند بر احتمال بستری شدن افراد در بزرگ سالی در نتیجه ابتلا به این بیماری تأثیر بگذارد. چرا که بدن ما بعد از اولین ابتلا به آنفلوآنزا، در برابر آنفلوآنزاهای هم خانواده با آن مقاومت خاصی می یابد. مقاومتی که باعث می شود حتی در بزرگ سالی نیز در برابر انواعی از آنفلوآنزاها بیشتر مقاومت کنیم و در صورت ابتلا، بیماری ما چندان شدید نشود. این پژوهشگران می گویند اگر اولین آنفلوآنزایی که فرد در کودکی به آن مبتلا شده است از نوع H1N1 یا نوع دیگری باشد، در بزرگ سالی در برابر این گروه از آنفلوآنزاها مقاومت بیشتری خواهد داشت و احتمال بستری شدن او در بیمارستان به دلیل بیماری کمتر از دیگران خواهد بود. این در حالی است که مقاومت بدن این فرد در برابر دیگر انواع آنفلوآنزا افزایشی نمی یابد. نکته جالب توجه دیگری که این پژوهشگران متوجه شدند این است که افزایش مقاومت به این بیماری به واسطه ابتلا در دوره کودکی، تنها در اولین ابتلای آن روی می دهد و بعد از آن، ابتلا به دیگر انواع بیماری، مقاومت به آن زیر گروه از بیماری را به دنبال نخواهد داشت.

منبع: sciencedaily

۱۲ روش خانگی برای درمان سردرد

سردرد زمینه ها و عوامل مختلفی دارد اما درمان خانگی و طبیعی

برای بسیاری از انواع آن جواب می دهد

سلامت

صدف حقیقت | مترجم

عوامل بسیاری باعث به وجود آمدن سردرد می شود که از میان آن ها فشارهای کاری، دعوا و مشاجره، استرس و ترافیک در فهرست عوامل شایع قرار دارد. حتی برخی از خوراکی های خوب و لذت بخش هم ممکن است باعث به وجود آمدن سردرد شود مثل بستنی که به گونه ای موجب یخ زدن مغز می شود. به طور کلی، سردرد پاسخ بدن به استرس و فشار عاطفی یا فیزیکی است. این فشار می تواند عضلات سر و گردن شمارا منقبض کند و سردردهای تنشی به وجود آورد. پیشنهاد می کنیم این بار برای درمان سردردتان از قرص استفاده نکنید. مواد خانگی و گیاهانی وجود دارد که می تواند خیلی سریع شمارا از شر سردرد خلاص کند. در ادامه ۱۲ روش درمان خانگی سردرد را معرفی خواهیم کرد:

۱ از اسانس روغنی لیمو استفاده کنید

برای از بین بردن سردرد، می توانید از روش های درمانی معطر با اسانس روغنی استفاده کنید. با وجود آن که تحقیقات چندان در خصوص اثر این روغن ها در درمان سردرد انجام نشده

است، ولی برخی از متخصصان برای درمان دردهای سطحی و خفیف از اسانس روغنی لیمو استفاده می کنند.

۲ منیزیم بخورید

مصرف روزانه ۶۰۰ میلی گرم منیزیم به کاهش برخی از حملات میگرنی کمک می کند. البته به یاد داشته باشید که مصرف منیزیم ممکن است در برخی افراد موجب اسهال شود. در نتیجه می توانید این عنصر را در منابع غذایی هم مصرف کنید. موادی مانند تخم کدو، ماهی خال خالی، انجیر خشک و شکلات تلخ حاوی این ماده مغذی با ارزش است.

۳ ویتامین B2 مصرف کنید

مصرف ریبوفلاوین که نوعی ویتامین B

باشد، این دمنوش می تواند به آرام شدن تان کمک کند. یک فنجان آب را بجوشانید. یک چای کیسه ای بابونه به آن اضافه کنید و روی فنجان را بپوشانید. صبر کنید تا دم بگشد.

۶ یک لیوان آب بنوشید

نوشیدن یک لیوان آب، ساده ترین و مؤثرترین روشی است که در دسته درمان های خانگی قرار می گیرد. کم آبی بدن باعث از بین رفتن مایعات مغز می شود، مغز از جمله فاصله می گیرد، در نتیجه گیرنده های درد تحریک می شود، توانایی تمرکز کاهش می یابد و وضعیت سردردی را که وجود دارد وخیم تر می کند. برای رهییز از کمبود آب بدن، روزانه به میزان کافی آب بنوشید.

۷ از کمپرس سرد استفاده کنید

همان طور که برای ماهیچه های ورم کرده یا زخم های ملتهب و وضعیت های پوستی وخیم از یخ استفاده می کنید، می توانید برای سردرد نیز این روش را به کار ببرید. استفاده از کمپرس سرد یا یخ روی گردن، سر یا شقیقه التهاب را کاهش می دهد، وضعیت عصب را آرام می کند، رگ های

خونی را منقبض می کند و در نتیجه موجب کاهش سردرد می شود.

۸ سر که سیب بخورید

این مایع می تواند به جلوگیری از میگرن ناشی از عدم تعادل قند خون کمک کند.

حتی گفته می شود استنشاق بخارات سرکه سیب به درمان سردردهای سینوسی کمک می کند. پزشکان توصیه می کنند سرکه سیب را به طور مستقیم مصرف یا از کمپرس آن روی پیشانی استفاده کنید تا موجب تسکین درد شود.

۹ یک فنجان قهوه بنوشید

مصرف کافئین یکی از شناخته شده ترین روش های درمان خانگی سردرد است. قبل از آغاز سردرد و میگرن، رگ های خونی منبسط می شود، ولی کافئین موجود در قهوه دارای خاصیت تنگ کنندگی عروق است که رگ های خونی را باریک تر می کند و موجب محدود شدن جریان خون می شود.

۱۰ خیار را فراموش نکنید

از آن جایی که ۹۶ درصد خیار از آب تشکیل شده است، به عنوان یک میان وعده عالی



بانوان

۵۰۰ میلی لیتر روغن استوودوس
۵۰۰ میلی لیتر روغن چوبرز (rosewood)
روغن ها را با یکدیگر ترکیب کنید و یک بطری تیره و در بسته بریزید و خوب تکان دهید تا با یکدیگر مخلوط شوند. بهتر است شب ها قبل از خواب، این سرم را به کف سر و موها بنید تا بعد از مدتی کاملا از شر خشکی و بد حالتی موها خلاص شوید. تمام تا رهای مورا به سرم خانگی و دست ساز خود آغشته کنید تا به طور کامل تغذیه رسانی و روغنی شود.

منابع: یزدنیوز، نشریه زیبایی، پی جو

دهید. بعد از استفاده از این سرم، موهای خود را شست و بشوید و اجازه دهید مو به طور طبیعی خشک شود.

❖ **سرم عسل برای برطرف کردن خشکی و معده می مو**
برای تهیه این سرم، یک هشتم قاشق غذاخوری عسل را با یک قاشق غذاخوری نرم کننده مخلوط کنید. مقداری از آن را به موهای خود بمالید، برای این کار می توانید از شانه استفاده کنید.

❖ **سرم موی خانگی و موثر برای موهای خشک**
مواد مورد نیاز:

۵۰۰ میلی لیتر روغن کرچک اصل

در حمام پس از شامپو زدن و شستن موهایتان، مایع خنک را روی موهای خود بریزید و سر خود را به مدت ۲۰ دقیقه در یک حوله گرم قرار دهید، سپس موها را بشوید.

❖ **سرم ز ماری و جعفری برای براق و درخشان شدن مو**
۲ قاشق غذاخوری از دانه های جعفری و یک دوم فنجان رزماری خرد شده را با چند فنجان آب جوش مخلوط کنید. ۲۰ دقیقه صبر کنید تا سرم شما آماده شود.

برای مصرف آن در حمام پس از شست و شوی موها سرم را روی سر خود بمالید و یک ساعت در حوله گرم قرار

اگر موهایی وز، خشک و بد حالت دارید، حتما اطرافیان، سرم مورا به شما پیشنهاد کردند. با وجود این، ممکن است هنوز در استفاده از این محصول شک داشته باشید. ما این جاییم تا بگویم چگونه با استفاده از سرم های خانگی و بدون مواد شیمیایی مشکل موهایتان را برطرف کنید.

❖ **سرم بادام برای حفظ رشد مو و جلوگیری از ریزش و نازک شدن آن**

بادام تازه را داخل یک لیوان آب جوش بریزید. برای مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید و پس از صاف کردن بگذارید تا خنک شود.

سلامت

علائم و عوامل زایمان زودرس

زایمان زودرس و پیش از موعد به وضعیتی گفته می شود که نوزاد بیش از سه هفته قبل از تاریخ تعیین شده متولد شود. به بیان دیگر تولد زودرس پیش از هفته ۳۷ بارداری رخ می دهد.

احتمال بروز این مشکل برای تمامی زنان باردار وجود دارد. در واقع در بسیاری از زنان بارداری که دچار این عارضه می شوند شاخص های خطر زای شناخته شده ای مشاهده نمی شود. در حالی که تمام نوزادان نارس و زودرس دچار مشکلات جسمی نمی شوند با وجود این تولد زود هنگام با مشکلات جسمی و طولانی مدت همراه است. به طور کلی، هر چه نوزاد زودتر متولد شود بیشتر در معرض مشکلات جسمی قرار دارد. برخی از این عوارض هنگام تولد ظاهر می شود در حالی که برخی از آن ها سال ها بعد بروز می یابد.

از جمله نشانه های تولد زود هنگام می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ **جثه بدنی کوچک با سر بزرگ**
- ✓ **پوشیده بودن بدن نوزاد با موهای بسیار نازک**
- ✓ **پایین بودن دمای بدن به ویژه بلافاصله پس از تولد**
- ✓ **مشکل تنفسی**
- ✓ **نداشتن واکنش برای مکیدن شیر یا بلع آن**
- از جمله شاخص های خطر زادر تولد پیش از موعد می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ✓ **سابقه زایمان زود هنگام**
- ✓ **چندقلوزایی**
- ✓ **وقفه کمتر از شش ماه بین بارداری ها**
- ✓ **بارداری به روش لقاح مصنوعی**
- ✓ **استعمال سیگار یا مواد مخدر**
- ✓ **ابتلای مادر به بیماری های مزمن**
- ✓ **مانند فشار خون بالا و دیابت**
- بنابر گزارش سایت تخصصی «مایو کلینیک»، همچنین به دلایل ناشناخته ای زنان سیاه پوست بیش از زنان دیگر ممکن است دچار وضع حمل زود هنگام شوند. هر چند

آشپزی من



چاشنی

سس مایونز

سنتی

- ❖ **ارده** - یک قاشق غذاخوری
- ❖ **سیر** - یک حبه
- ❖ **نخود پخته** - ۶ قاشق غذاخوری
- ❖ **روغن زیتون** - یک لیوان
- ❖ **نمک** - یک قاشق چای خوری
- ❖ **فلفل قرمز** - یک دوم قاشق چای خوری
- ❖ **آب لیموترش تازه** - یک دوم لیوان

❖ تمام مواد را در مخلوط کن کاملا مخلوط کنید تا سس یکنواختی شود.❖ در صورت رقیق شدن یک قاشق غذاخوری نخود پخته را به آن اضافه و مجدداً آن را مخلوط کنید تا غلظت مناسبی پیدا کند.❖ این سس بسیار خوشمزه است و پایه سس های دیگر به شمار می آید.❖ از این سس می توان برای تهیه الویه و دیگر سالادها استفاده کرد.

خواص

❖ طبیعت ارده کنجد گرم و تر و برای اصلاح طبع افراد سرد مزاج بسیار مفید است.