

به گزارش ایران آکونومیست، در بیماری خفیف قلبی، انسداد جزئی جریان خون به قلب وجود دارد. افراد در این شرایط بیشتر در معرض خطر حملات قلبی، مشکلات قلبی و مرگ قرار دارند. پائولا مامرستینگ، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: «در ک سلامت کلی روانی و فیزیکی و همچنین شناخت شخصیت می تواند بر سلامت تأثیر داشته باشد. پزشکان باید عواملی نظیر نگرش منفی را نیز به عنوان یک عامل پر خطر بیماری قلبی در نظر بگیرند.»

علت صداهای بدن

مترجم: علیرضا- بدن هر انسان صداهای مختلفی ایجاد می کند که امری کاملاً طبیعی است. اما گاهی اوقات این صداها نشانه مشکلی است که در داخل بدن رخ می دهد. گاهی اوقات، صدای حرکت سریع خون از شریان کاروتید و عروق ژوگولار که در پشت گوش قرار دارد، شمارا متوجه صدای اضافه می کند. نوع دیگری از صدا هنگام تکان دادن پا خم کردن گردن ایجاد می شود. کشیدگی کیسول موجود در آن قسمت، باعث کاهش فشار بر مایع مفصلی و تجمع گاز می شود. صدایی که شنیده می شود، صدای گاز است که از مایع مفصلی خارج می شود.

اما صداهای دیگر:
صدای زنگ در گوش:

اگر این صدا به صورت منظم شنیده می شود، می تواند علامت هشدار دهنده باشد که بر اثر آسیب دیدن یا عفونت گوش ایجاد می شود.

صدای مفاصل:
هنگام حرکت های ناگهانی مانند ایستادن یا نشستن، صداهایی از مفصل شنیده می شود.

در صورتی که همراه این صدا، کاهش تحرک و سفتی ایجاد شود، می تواند نشانه ای از پارگی رباط یا آسیب دیدگی باشد.

خس خس سینه:

این صدا نشان دهنده انسداد راه های تنفسی به دلیل ترشحات اضافی خلط است. همچنین ممکن است نشان دهنده پارگی غضروف بینی باشد.

سکسکه:

این صدا به علت وقفه در اسپاسم دیافراگم رخ می دهد. اعصاب فرنیک وواگ، دیافراگم را کنترل می کند که به دلیل ایجاد هیجان یا مصرف داروهای تحریک کننده وقفه به وجود می آید.

صدای روده:

بلند شدن این صدا بعد از صرف شام نشانه وجود هوا و مایعاتی است که در دستگاه گوارش در حال حرکت است. هنگامی که معده خالی است، این صدا نشانه تخلیه باقی مانده مواد غذایی و مایعات از روده است.

دود کردن «عنبر نسارا» رفع کننده عفونت چشم، دندان و سینوس ها

طب سنتی

دود کردن عنبر نسا یا عنبر نسارا یکی از روش های درمانی طب سنتی است که برای درمان بیماری های مختلف عفونی از جمله عفونت چشم، دندان، سینوس، عفونت های واژینال و حتی عفونت های پوستی مثل آبله مرغان و... استفاده می شود. به گزارش تسنیم، غلامرضا کر دافشاری متخصص طب سنتی درباره دود درمانی اظهار کرد: یکی از روش های درمانی طب سنتی استفاده از دود درمانی است. از زمان های قدیم، مردم از دود گیاهان دارویی برای بهبود رفع برخی اختلالات استفاده می کردند و به طور گسترده در بسیاری از فرهنگ ها از این شیوه استفاده می شد، حکمای معروف طب سنتی نیز استفاده از دود درمانی را توصیه می کردند. این متخصص طب سنتی تصریح کرد: تاریخ استفاده از دود درمانی بر اساس کتیبه های نوشته شده به خط میخی موجود در بین النهرین به ۲۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی گردد و هنوز هم در درمان بیماری هایی مثل سرفه، سرماخوردگی، آسم، سینوزیت مزمن، برونشیت، پنهومونی، قاعدگی نامنظم، عفونت های ادراری و تناسلی، هموروئید، بیماری های پوستی، التهاب و عفونت های انگلی و بیماری های دندانانی به کار می رود. وی یادآور شد: مسئله مهمی که باعث می شود مردم از استفاده آن امتناع کنند، بوی بد دود آن است. لذا این مسئله باعث شد که «عود عنبر نسا» تهیه شود که به میزان استاندارد و به تدریج می سوزد و دود مور دنظر را تولید می کندو در عین حال بوی بد آن خیلی شدید نیست و قابل استفاده در منزل است.

باورهای درست و نادرست درباره دمنوش ها

کافه سلامت

آیا این جمله را شنیده اید که: دمنوش ها باید لبتری مصرف شود تا آفاقه کند؛ این باور نادرست است. متخصصان طب گیاهی معتقدند که روزانه مصرف ۳ فنجان از هر دمنوشی کافی است. به گزارش جام جم آنلاین، کیفیت گیاهان دارویی به کمیت آن ها را جحیت دارد. گیاهانی که در خاک سالم یعنی به دور از آفت کش ها و سرشار از ترکیبات ارگانیکی و مواد معدنی رشد می کند، تأثیر و خواص بیشتری دارد.

همه دمنوش ها باید شب مصرف شود

این باور نیز اشتباه است. بدون شک دمنوش یا بونونه یا گیاه شاه پسندرا که خاصیت آرام بخشی و ضد اسپاسمی دارد و برای هضم بهتر غذا و خواب راحت مفید است، آخر شب مصرف می کنند، اما بیشتر دمنوش ها و گیاهان باید در طول روز مصرف شود مانند سرکه قرمز برای تسکین پا درد. توصیه می شود گیاهانی مثل جنینسینگ، زنجبیل، آویشن و... که خاصیت تقویت کنندگی دار دصبح مصرف شود.

تاثیر جیوه در ابتلا به بیماری ALS

پزشکی

تحقیقات مقدماتی نشان می دهد خوردن غذاهای دریایی مملو از جیوه خطر ابتلا به بیماری ALS (اسکلروز جانبی آمیوتروفیک) را افزایش می دهد.

به گزارش خبرگزاری دانشجو، در این گزارش در باره آسیب احتمالی ناشی از مصرف ماهی های حاوی جیوه زیاد نظیر اره ماهی و کوسه هشدار داده شده است. سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: «برای بیشتر افراد، خوردن ماهی بخشی از یک رژیم غذایی سالم است. اما هنوز مسائلی در باره تأثیر احتمالی جیوه ماهی وجود دارد». جیوه فلزی سمی است که به طور طبیعی در محیط زیست وجود دارد. این فلز در ماهی هایی نظیر سالمون و ساردین کمتر وجود دارد. با این حال محققان بر خواص متعدد غذاهای دریایی تاکید دارند، اما توصیه می کنند که به نوع غذای دریایی توجه شود.

بیماری ALS یک بیماری عصبی غیر قابل درمان است که به آن «بیماری لو گرهبگ» هم گفته می شود. این بیماری به از بین رفتن تدریجی عملکرد عضلات، به ویژه عضلات مختلط، منجر می شود و با تضعیف ماهیچه ها فرد دچار فلج عمومی می شود به طوری که توانایی هر گونه حرکتی از وی سلب خواهد شد. معمولاً مبتلایان به این بیماری مدت زیادی زنده نمی مانند.

نوشیدنی تصفیه کننده کبد وصفرا

گیاهان

گیاهی با طعم گس که دارای میزان زیادی آنتی اکسیدان است، علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، کبد و کیسه صفرا را پاک سازی می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، عرق کاسنی از گل وریشه گیاه کاسنی به دست می آید و خواص درمانی شگفت انگیزی دارد.

گفتنی است، یونانیان و مصریان باستان از این نوشیدنی دارویی برای درمان بیماری ها و مشکلات کبدی و نیز تصفیه خون استفاده می کردند.

از جمله خواص کاسنی می توان به روان سازی دستگاه گوارش اشاره کرد، همچنین این گیاه می تواند در هضم و دفع چربی ها به کیسه صفرا کمک کند به همین دلیل کارشناسان توصیه می کنند برای داشتن کبد و کیسه صفرا ی سالم عرق کاسنی را در رژیم غذایی تان قرار دهید. کاسنی حاوی فیبر فراوان و نوعی ترکیب به نام اینولین است که می تواند به عملکرد بهتر دستگاه گوارش به ویژه روده ها کمک کند و با افزایش مدفوع و دفع مواد سمی بدن به شکل طبیعی عمل سم زدایی را انجام دهد.

این نوشیدنی معطر طعم گسی دارد و می توان آن را با عرق شاهتره ترکیب و به صورت یک نوشیدنی درمانی و سم زدا مصرف کرد. از آن جا که کاسنی طبع سرد و خشک دارد، قادر به از بین بردن میکروارگانسیم های مضر برای سلامت بدن، قلب و کبد است. با وجود تمامی خواص درمانی کارشناسان توصیه می کنند افراد به ویژه در صورت داشتن بیماری های زمینه ای از مصرف داروهای گیاهی خودداری کنند و تنها در صورت صلاح دید پزشک و در دوز های مشخص و اطمینان از عدم ایجاد تداخل دارویی از عرقیجات گیاهی استفاده کنند.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۵۹۹۹

تجویز دارو ها، 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 سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

پرسش و پاسخ



مردی ۴۵ ساله هستم. بیماری خاصی ندارم و شغلم اداری است. به هر وسیله فلزی که دست می زنم، جریان الکتریسیته را عبور می دهد. به دوستان که دست می دهم از جا می پرند. لطفاً برای رفع این مشکل راهنمایی ام کنید.

توصیه اول این است که استفاده از مواد با طبع گرم را کاهش دهید. اگر از ادویه گرم استفاده می کنید، میزان آن را کم کنید. صبح ناشتا از سکنجبین با عرق کاسنی وشاهتره استفاده کنید. یک تا دو مرحله هم با نظر پزشک حجامت انجام دهید.

دخترم دندان خراب ندارد اما صبح ها که از خواب بیدار می شود دهانش بوی نامطبوع می دهد.

این حالت می تواند ناشی از مشکلات گوارشی باشد که طی آن غذا به خوبی هضم نمی شود یا این که ممکن است به دلیل ترشحات پشت حلقی باشد. در این شرایط مصرف دمنوش آویشن بعد از شام مفید است. اگر بیوسست دار دصبح ها خاکشیر با آب جوش مصرف کنند تا با رفع مشکل، بوی دهان از بین برود.

خوراکی های مفید برای آرتروز وپوکی استخوان چیست؟ برای داشتن فرزند پسر چه توصیه ای می کنید؟

آرتروز به علت افزایش سردی بدن و در سنینی بروز می کند که بدن فرد تمایل به سردی دارد، به همین دلیل آرتروز بیماری سرد محسوب می شود؛ بنابراین باید مصرف سردی ها را محدود کنید.

مصرف ماست، دوغ و سولاد مناسب نیست و از طرفی مصرف خوراکی های گرم، سیر، پیاز، ادویه گرم مانند زیره، دارچین همراه با دمنوش بعد از غذا و گرم نگه داشتن مفاصل و مایلیدن روغن های گرم به مفاصل مفید است.

برای این که خامنی فرزندش پسر شود، معمولاً استفاده از خوراکی های گرم و همچنین زردک یا هوپج ایرانی ۲ تا ۳ ماه قبل از بارداری مفید است. همین طور بعد از ۲ تا ۳ ماه برای یک تا دو هفته خانم و آقا از عرق کاسنی استفاده کنند.

مارکیز شکلاتی

آشپزی من

مواد لازم

شکلات کاکائویی – ۲۰۰ گرم
کره – ۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ – ۳ عدد
شکر دانه ریز – ۷۵ گرم
اسانس با طعم شکلات (در صورت تمایل)

طرز تهیه

شکلات ها را به قطعات کوچک خرد کنید و به همراه کره داخل کاسه ای بریزید و آن را روی قابلمه حاوی آب جوش قرار دهید و خوب هم بزنید تا با هم ترکیب شوند. سپس مایه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود. تخم مرغ های هم زده شده را با شکر داخل کاسه ای بریزید و با همزن هم بزنید تا کرم رنگ شود. سپس مایه شکلات را اضافه کنید و با استفاده از همزن برقی با سرعت کم، مواد را خوب هم بزنید. اسانس شکلات را به مواد اضافه کنید و هم بزنید. خامه را آن قدر هم بزنید تا سفت شود و فرم بگیرد. سپس آن را به مایه شکلات اضافه کنید و هم بزنید. مخلوط آماده شده را داخل شش ظرف یک نفره یا قالب فلزی کوچک بریزید. سپس آن را حداقل تا ۲ ساعت در یخچال بگذارید.

برای سرو، هر یک از آن ها را داخل ظرف مخصوص سرو به صورت جداگانه برگرانید. اگر موقع بیرون آوردن دسر ها از قالب هایشان کمی دچار مشکل شدید قالب های دسر را به مدت چند ثانیه داخل کاسه آب گرم بگذارید تا مارکیز ها به راحتی از قالب جدا شود. روی دسر را پودر کاکائو پاشید و با میوه خامه تاز ه تزئین کنید.

خواص جوانه نخود،از کاهش وزن تا پیشگیری از سرطان

سلامت

پیشگیری از سرطان

•ویتامین و مواد معدنی مفید

جوانه نخود حاوی ویتامین K و C، D، A است و می تواند نیاز روزانه بدن به انواع ویتامین ها را تا حد زیادی بر طرف کند، از این رو کارشناسان مصرف یک فنجان جوانه نخود را به صورت روزانه توصیه می کنند.

•خواص ضد التهابی نخود

جوانه نخود سرشار از انواع آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی گیاهی است که بدن به این مواد برای کنترل التهاب های پیچیده و حتی مرگبار نیاز دارد. نوعی التهاب در بدن باعث می شود فرد دچار آکنه و مشکلات پوستی شود و مصرف نخود به دلیل داشتن آنتی اکسیدان ها و خواص التهابی می تواند آکنه را بهبود بخشد.

•دیابت را با جوانه نخود به زانودر آورید

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که جوانه نخودی می تواند یک منبع عالی و مفید برای کنترل قند خون و تنظیم آن باشد.

•سلامت قلب

خواص ضد التهابی و وجود آنتی اکسیدان ها در جوانه نخود، به تنهایی عامل محافظتی در برابر بیماری های قلبی است.

•کاهش وزن با جوانه نخود

جوانه نخود یک ماده مغذی بسیار کم کالری و سرشار از فیبر است از این رو به کنترل وزن و تنظیم سوخت و ساز بدن کمک می کند.

خواص منحصر به فرد جوانه نخود:

