

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

دکتر مهدی فیهمی
 متخصص طب سنتی

برای چه مزاج هایی حجامت در فصل بهار تجویز می شود؟

حجامت در فصل بهار برای همه مزاج ها توصیه می شود.

حجامت سیستم عصبی، عروقی، ایمنی، حرارتی و رطوبتی بدن در تمام افراد با هر مزاجی را تنظیم می کند.

در فصل زمستان به صورت عام، غلبه بلغم یا افزایش رطوبت بدن و غلبه سردی و تری اتفاق می افتد.

بر همین اساس در منابع طب سنتی از حجامت در فصل زمستان نهی شده است مگر این که پزشک انجام آن را ضروری بداند.

اما حجامت در فصل بهار برای تمام مزاج ها تجویز می شود

❖فواید حجامت در فصل بهار:

در بهار غلبه خون در بدن اتفاق می افتد. با بیرون آمدن حرارت از عمق به سطح بدن،بخارات آزاد می شودو بخاری که متصاعد خواهد شد، در تمام مزاج ها یکسان است.

برخی از کارشناسان حجامت را عامل خروج خون از بدن تلقی می کنند،در حالی که این کاملاً اشتباه است.حجامت باعث خروج بخارات زائد از بدن می شود.

میزان خون گیری در حجامت چقدر است؟

خون خارج شده از بدن در حجامت حجم کمی دارد.

به طور میانگین از بدن یک خانم در هر دوره «عادت ماهانه» ۸۰ تا ۱۵۰ سی سی خون دفع می شود که این موضوع در هر ماه تکرار می شود-و مشکلی هم برای آن ها ایجاد نمی شود.
حال کسی که می خواهد یک مرتبه در سال حجامت کند، به غیر از این که بخارات بدنش خارج می شود، هیچ اتفاقی برای وی نخواهد افتاد.

حجامت نقطه بسیار گرم را سرد می کندو بالعکس هم عمل می کند.

حتی اگر عفونی در آن نقطه پنهان باشد، آن را به سیستم ایمنی می رساندو در تمام بدن علیه آن پادتن لازم تولید می شود.

❖فواید انجام حجامت در فصل بهار در افراد با غلبه بلغم:

بلغم سرد و تر است، در حالی که خون گرم و تر است.

زمانی که باد کشی در نقطه ای از بدن قرار می گیرد، فشار مکش زیر لیوان، از فشار منفی داخل قلب بالاتر است.بنابر این ما در این حالت یک فراخون خون از تمام نقاط بدن به سمت نقطه باد کش را مشاهده می کنیم.

در فاصله پنج دقیقه ای که باد کش به روی نقطه ای از بدن قرار دارد، حدود سه مرتبه گردش کامل خون بدن از این نقطه عبور می کند.زمانی که این اتفاق می افتد، بلغم موضعی رسوب کرده در بافت های بدن از طریق خون شروع به حرکت می کند.

در فصل بهار، حرارت از عمق بدن به سطح حرکت می کند و این مسئله باعث افزایش سکنه های قلبی در این فصل می شود.اما انجام حجامت باعث می شود آن حرارت از بدن خارج شود و از بروز سکنه های قلبی جلوگیری می کند.

حیوانات خانگی باعث ابتلای کودکان به آسم می شود

مطالعات جدید محققان دانشگاه کلرادو نشان می دهد که قرار گرفتن نوزادان شیرخوار در معرض عوامل حساسیت زا ممکن است اثر جبران ناپذیر داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری علم و فناوری به نقل از sciencedaily، آسم می تواند انجام کارهای روزمره فرد را مختل کند. محققان به مدت ۷ سال ۴۵ کودک را که در معرض تماس با حیوانات خانگی بودند زیر نظر داشتند و با مشاهده آسم نوع متوسط ادعاهای خود را ثابت کردند.
بروز آسم در کودکان بعد از ۷ سالگی است.

متخصص طب سالمندی از مصرف ۳ برابری دارو در سالمندان خبر داد

مصرف مکمل ها در سالمندی

مصرف روزانه ۶۰۰ واحد ویتامین D^۳ برای افراد زیر ۷۰ سال و مصرف ۸۰۰ واحد به طور روزانه برای سالمندان سالم بالای ۷۰ سال توصیه می شود.

دکتر ریحانه امین الرعایا، متخصص طب سالمندی درباره اهمیت مصرف مکمل ها در دوران سالمندی گفت: مسئله تغذیه، طی زندگی یک فرد از اهمیت ویژه ای برخوردار است و سلامت فرد، عملکرد مناسب فیزیکی و شناختی و به صورت کلی کیفیت زندگی افراد به ترکیب مواد غذایی مصرفی و مقدار آن بستگی دارد .



در سالمندان تغییرات مرتبط با افزایش سن مانند کاهش حس های چشایی و بویایی، کاهش اشتها، مشکلات دهان و دندان، بیماری های گوارشی و کاهش هضم و جذب مواد غذایی، اختلالات شناختی و دمانس، مصرف داروهای متعدد...، به سو تغذیه، کاهش جذب ویتامین هاو بروز عوارض ناشی از کمبود پروتئین، انرژی و ویتامین هامنجر می شود.

❖اهمیت مصرف مکمل ها برای سالمندان

ویتامین D علاوه بر نقش بسیار مهم و حیاتی برای سلامت استخوان ها، به علت گسترش گیرنده های این ویتامین در سطح انواع سلول های بدن، نقش تنظیم کننده در بسیاری از عملکردهای فیزیولوژیک بدن همچون تولید انسولین، عملکرد سیستم ایمنی، عملکرد تیروئید، رشد عضلانی و انقباض پذیری عضله قلب و عملکرد سیستم عصبی و شناختی دارد.

مطالعات نشان داده است که تجویز مکمل ویتامین D باعث کاهش خطر سقوط در سالمندان می شود. به طور کلی کمبود ویتامین D در افراد شایع است ولی این مسئله در سالمندان

از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا این ویتامین در مواجهه با نور خورشید در پوست ساخته می شود و در کبد و کلیه به شکل فعال درمی آید. تولید این ویتامین در سالمندان، به ویژه افراد ساکن در سرای سالمندان و در پی محدودیت حرکتی و تماس کمتر با نور خورشید کاهش می یابد. وی یادآور شد:

از آن جا که منابع غذایی این ویتامین نیز محدود است (ماهی چرب و شیر غنی شده) و همین طور توسط سالمندان به طور گسترده مصرف نمی شود، استفاده از مکمل ویتامین D در همه افراد سالمند به ویژه کسانی که ساکن سرای سالمندان هستند توصیه می شود.

❖کمبود ویتامین ب ۱۲ در سالمندان

با وجود فراوانی منابع غذایی ویتامین ب ۱۲ ، کمبود این ویتامین در افراد سالمند شایع است. به دلیل کاهش اسید معده مثل گاستریت آتروفیک و همچنین مصرف داروهای آنتی اسید و علل دیگر، جذب ویتامین از غذاها اتفاق نمی افتد به همین دلیل توصیه می شود مکمل ویتامین ب ۱۲ مصرف شود چرا که جذب مکمل تحت تاثیر اسیدمعده قرار ندارد.

برای حفظ سلامت و عملکرد مناسب شناختی و فیزیکی، تمام ویتامین ها و ریزمغذی ها مثل امگا ۳، فلاونوئید، ویتامین E و ... ضروری است که بهتر است از منابع غذایی تازه و طبیعی تامین شود.

❖تداخل دارویی در سالمندان

سالمندان به علت شیوع بیشتر بیماری های مزمن حدودسه برابر افراد جوان، دارو دریافت می کنند. نتایج مطالعات نشان می دهد که استفاده از تمام انواع داروها مانند داروهای تجویزی توسط پزشکان یا مصرف خودسرانه دارو (OTC)، گیاهی، ویتامین و مکمل ها و... در سالمندان به طور چشمگیری افزایش می یابد. سن بالا، آسیب پذیری بیماران (فریبتی)، اختلالات شناختی و افزایش مصرف داروها توسط سالمندان از جمله عواملی است که به افزایش خطر عوارض دارویی منجر می شود. سالمندان به علت تغییرات سوخت و ساز بدن و پاک سازی کمتر داروها، بیشتر در معرض عوارض جانبی داروها هستند. دریافت داروهای متعدد در سالمندان، خطر تداخلات دارویی و عوارض داروها را افزایش می دهد.

مطالعات مختلف نشان می دهد که بین تجویز همزمان ۵ تا ۱۰ دارو(پلی فارمسی) و خطر سقوط و شکستگی لگن در سالمندان ارتباط وجود دارد .

یکی از اقدامات بسیار مهمی که متخصصان طب سالمندی در هر ویزیت انجام می دهند، توجه به داروهای بیماران و عوارض و تداخلات دارویی است. به صورتی که فهرست داروهای مصرفی بیمار را بررسی و سپس داروهای غیر ضروری را قطع می کنند.

تناسب اندام

چاقی کردن صورت با تمرین های ساده

شما با تمرین های ساده و ملایم می توانید جریان خون را در صورت و گونه ها تحریک کنید-و صورتتان را جوان تر نشان دهید.هرچند باین روش ها چربی یا پوست بیشتری به گونه های شما اضافه نمی شود،اما بعد از اجرای این روش گونه های شما چاق تر به نظر می رسد.

نحوه اجرا:

راست بنشینیدو شانه های خود را آرام کنید. سینه را بیرون داده و فشار بر بالته را کاهش

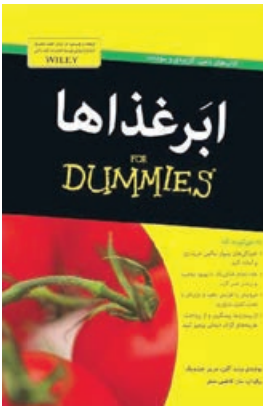
دهید کمی دهان خود را باز و لب هایتان را طوری جمع کنید که دندان ها معلوم نباشد. کمی گوشه دهانتان را به عقب بکشید و هر دورا

تایک سطح و تاندان مولر (آسیا) عقب بکشید

حالت حاصل شده روی صورتان را برای مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید. باید کشیده

شکن ماهیچه های درون گونه و دهان را حس کنید. کم کم حالت را رها کنیدو به صورت عادی برگردید.

معرفی کتاب



کتاب خواندنی «ابر غذاها»

خوراکی ها در زندگی ما خیلی تاثیر گذارند. اگر فکرمی کنید که غذا خوردن فقط برای گرسنه نشانستن است، سخت در اشتباهید. موادی که در تهیه غذاها به کار می روند، طرز درست کرد نشان و حتی حس و حالی که زمان طبخ غذا داریم، همه روی بدن ما اثر می گذارند. هر شخصی برای داشتن یک زندگی خوب و مفید، باید به رژیم غذایی اش توجه کند. یک رژیم غذایی خوب چه معیارهایی دارد؟ غذاهایی که هم سالم باشند، هم قدرت و انرژی زیادی به ما بدهند، چه جور غذاهایی هستند؟

بهترین روش های طبخ چیست؟

کتاب «ابر غذاها» همه اطلاعاتی را که برای درست کردن غذاهای سالم و مقوی لازم دارید، از طرز طبخ سالم، تا نحوه کاشت ابرسبزی ها و حتی راهکارهایی برای صرفه جویی در هزینه برای تهیه این غذاها در اختیار شما می گذارد. اگر می خواهید رژیم غذایی سالم تری داشته باشید، وزن کم کنید یا با بیماری ها بجنگید، این ابر غذاها کارتان را راحت تر می کند. کتاب «ابر غذاها» از مجموعه کتاب های فور دامیز است که به زبان ساده اطلاعاتی را درباره سالم غذاخوردن در اختیار شما می گذارد. این کتاب ۱۲۰ صفحه است و خواندنش وقت زیادی از شما نخواهد گرفت. بخش های مختلف آن شامل بررسی ابر غذاها، راه های گنجاندن ابر غذاها در برنامه غذایی روزانه، نکاتی درباره صرفه جویی در هزینه ها، سالم ترین روش های طبخ، بیش از ۵۰ دستور پخت غذاهای خوشمزه (از صبحانه گرفته تا دسر)، نحوه کاشت ابرسبزی ها و ... می شود. کتاب «ابر غذاها» «فور دامیز» ترجمه «سارا کاظمی منش» را انتشارات «وایلی» (انتشارات آوند دانش) منتشر کرده است.



گفت: این سری از تحقیقات صرفا با هدف شناسایی همان بخش اندک تاثیرات ژنی در بروز احساسات و رفتارهای انسان آغاز شده است. ویژگی های رفتاری یک نفر از هر ۱۰ نفر تحت تاثیر مستقیم ژن ها قرار دارد. اما همان ۱۰ درصد نیز از نظر چهرگی

محققان تاکید می کنند زمان غذا خوردن و تعداد دفعات غذا خوردن، مهم تر از غذای خورده شده و تعداد کالری های مصرفی است. برای مثال میزان سوخت و ساز بدن در طول روز تغییر می کند. مصرف یک برش نان در زمان صبحانه به کاهش واکتش گلوکز منجر می شود و در مقایسه با مصرف یک برش نان در شب کمتر چاق کننده است.

در این مطالعه، محققان وضعیت جسمی ۱۱ زن و ۱۸ مرد چاق و مبتلا به دیابت با میانگین سنی ۶۹ سال را که تحت درمان با انسولین بودند بررسی کردند. بیماران به طور تصادفی به دو گروه با رژیم غذایی کاهش وزن متفاوت تقسیم شدند؛ هر رژیم غذایی حاوی مقدار یکسان کالری روزانه به مدت ۳ ماه بود.

یک گروه موسوم به Bdiet سه وعده غذایی در روز دریافت می کرد: صبحانه مفصل، ناهار با حجم متوسط و شام سبک.

گروه دوم موسوم به Mdiet از رژیم غذایی قدیمی برای افراد دیابتی و کاهش وزن پیروی می کرد: شش وعده غذایی سبک که در طول روز با فاصله مساوی مصرف می کردند.

در طول سه ماه، گروه Bdiet کاهش وزن داشت و گروه Mdiet ۱/۴ کیلو گرم اضافه وزن داشت.

میزان گلوکز ناشتا گروه Bdiet ۵۴ mg/dl کاهش یافت در حالی که در گروه Mdiet تنها ۲۳ mg/dl کاهش یافته بود. گروه Bdiet در مجموع به انسولین بسیار کمتری نیاز داشت در حالی که گروه Mdiet به انسولین بیشتری نیاز داشت.

محققان مشاهده کردند میزان اشتها و گرسنگی به شکل قابل توجهی در گروه Bdiet کاهش یافته بود، اما در گروه Mdiet افزایش یافته بود. محققان تاکید می کنند یک رژیم غذایی با زمان بندی مناسب بین وعده های غذایی در کنترل گلوکز و کاهش وزن نقش مهمی دارد.

توانایی های اجتماعی و احساسی انسان در طول فرایند حضور در اجتماع کسب می شود و در واقع فاکتورهای احساسی انسان در فرایند تربیت و محیط تشکیل می شود. وارن رابریر، دانشجوی دکتری دانشگاه کمبریج و مسئول این مطالعه مطالعه که از نظر تعداد شرکت کنندگان در حوزه ژنتیک در جایگاه نخست قرار دارد، برای اولین بار مشخص شد که تنها ۱۰ درصد از احساسات انسان به ژن ها وابسته است. نتیجه این تحقیقات نشان می دهد که بخش قابل توجهی از ویژگی ها و

محققان دانشگاه کمبریج با مطالعه خاستگاه ژنی بعضی از رفتارهای اجتماعی انسان دریافتند که احساسات یک مفهوم قابل یادگیری است و از طریق ژن ها منتقل نمی شود. به گزارش ایران اکونومیست به نقل از تلگراف، در این

تنها ۱۰ درصد احساسات به ژن ها وابسته است

آلوماش



❖لویبا سفید را خیس می کنیم با آب و ادویه می پزیم. نیم پز که شد بلغورها و ماش را اضافه می کنیم و نیم ساعت دیگر می پزیم.❖آلو بخارا و سبزی های را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم غذا با حرارت ملایم بپزد و جابجیفند. زمان سرو غذا از روغن زیتون استفاده کنید.❖خواص

استفاده از این غذا علاوه بر این که کلسیم ذخیره ای بدن را افزایش می دهد، باعث جذب کلسیم نیز خواهد شد.

❖ آلو بخارا - ۸ - ۱۲ عدد❖ بلغور جو - نصف پیمانه❖ بلغور گندم - نصف پیمانه❖ ماش - یک پیمانه❖ لویبا سفید- یک پیمانه❖ سبزی آش - پنج پیمانه❖ زردچوبه، نمک و فلفل - به میزان لازم❖ روغن کنجد یا زیتون - به میزان لازم



صبحانه پر انرژی به کاهش وزن دیابتی ها کمک می کند

شامل سه وعده، صبحانه مفصل، ناهار با حجم متوسط و شام سبک می تواند تاثیر سریع و مثبتی در مقایسه با شش وعده غذایی کوچک در طول روز داشته باشد.

به گفته محققان، تاثیر مصرف سه وعده غذایی در روز شامل کاهش وزن بهتر، گرسنگی کمتر و کنترل بهتر دیابت و در عین حال مصرف کمتر انسولین خواهد بود.

نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد در بیماران چاق و مبتلا به دیابت نوع ۲، مصرف صبحانه پر انرژی موجب کاهش وزن، بهبود دیابت و کاهش نیاز به انسولین می شود.

به گزارش مهر، محققان در مطالعه اخیر خود دریافته اند در بیماران چاق و مبتلا به دیابت که تحت درمان با انسولین هستند، رژیم غذایی روزانه