

پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی فیهیمی

متخصص طب سنتی

لطفا طرز تهیه سکنجبین را توضیح دهید؟

سکنجبین در طب سنتی ترکیبی است از: عسل نیم‌واحد عرق نعناع یک سوم‌واحد عرق کاسنی یک‌واحد عرق شاه‌تره یک‌واحد سرکه سیب یک سوم‌واحد این مواد را با هم ترکیب کنید و مقداری حرارت دهید و بعد از غلیظ شدن در یخچال نگهداری کنید. هنگام مصرف با کمی آب رقیق کنید. نوع غلیظ آن برای خوردن در کاهو مناسب می‌باشد.

از مواد غذایی که ترشح هورمون تستوسترون را تقویت می‌کند، چه پیشنهاد می‌کنید؟

یک قاشق غذاخوری جوانه گندم در یک فنجان ماست، سالادویا هر غلاتی که می‌خورید اضافه کنید. جوانه گندم سرشار از زینک است که در تولید مهم‌ترین هورمون جنسی یعنی تستوسترون نقش اساسی دارد. حتی می‌توانید از پودر جوانه گندم روی گوشت، تخم مرغ، غذاهای دریایی استفاده کنید.

طب سنتی

چه کسانی باید با مشاوره پزشک «حجامت» کنند

افراد دارای کم‌خونی، کودکان و افراد دارای سن ۶۰ سال به بالا بهتر است تحت نظر متخصص طب سنتی حجامت کنند. به گزارش جام‌نیوز، نعمت‌ا... مسعودی، متخصص طب سنتی درباره «زمان انجام حجامت و فواید آن»، اظهار کرد: حجامت جزئی از کارکردهای بدن برای حفظ سلامت است که قدمای ما در زمان بهار برای سالم ماندن و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه کرده اند. به دلیل این که اختلاط موجود در بدن در فصل زمستان فشرده شده است، وقتی شرایط جوی به سمت گرم شدن می‌رود، این اختلاط، آرام آرام ذوب می‌شوند و باعث می‌شود بیماری‌ها تظاهر کنند؛ در نتیجه بعضی‌ها این طور توصیه می‌شد که حجامت با مشاوره پزشک انجام شود؛ برای نمونه بیماران سرطانی، افراد دارای کم‌خونی، افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند، کودکان و افراد دارای سن ۶۰ سال به بالا که بهتر است تحت نظر یک متخصص طب سنتی حجامت را انجام دهند. خون‌گیری‌های مختلف مانند حجامت، فصد و زالودرمانی را برای همگان توصیه نمی‌کنیم اما بهترین موارد برای این که اختلاط زاید که موجب بیماری می‌شوند از بدن خارج شوند، در طب سنتی، روش‌های ذکر شده است.

معرفی کتاب

کتاب «بیماری‌های پوست و مو»

انجمن پزشکی بریتانیا، کتاب «بیماری‌های پوست و مو» را برای اطلاع خانواده‌ها از بیماری‌های پوست و مو منتشر کرده و به همت دکتر فرهاد همت به فارسی ترجمه شده است. این کتاب تالیف دکتر تونی اسمیت است که در آن به معرفی بیماری‌های پوست، موناخن اشاره شده و روش‌های درمان آن نیز بازگو شده است. در این کتاب آمده است که پوست ما متناسب با زندگی‌مان تغییر می‌کند. رنگ پوست نیز می‌تواند تغییر کند، جالب است بدانید هر فرد سالم در هر دقیقه حدود ۳۰ هزار سلول مرده اش را از دست می‌دهد. در این کتاب از پوست، مو و ناخن تا پر موبی، طاسی طرح‌مرده و شوره سر اشاره شده است. ناشر این کتاب انتشارات عصر ایران است که آن را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.



تاثیر گرسنگی ناشی از کمبود ریز مغذی‌ها بر هیجانات

آیا واقعا ((گرسنه)) هستید؟

دانشتنی‌ها

مریم سادات کاظمی | مترجم

استرس، خستگی و هیجانات روحی شرایطی هستند که غالباً افراد را به غذا خوردن وادار می‌کنند در حالی که بدن نیازی به مواد غذایی ندارد. گرچه این رویه به ظاهر می‌تواند به آرامش فرد کمک کند اما یکی



ویتامین‌ها و املاح، جزو ترکیبات مورد نیاز بدن برای ادامه فعالیت‌های طبیعی همراه با حفظ سلامت هستند. به همین دلیل هرگاه بدن با کمبود قابل توجه یک ویتامین یا ماده معدنی مواجه شود، عکس‌العملی دفاعی از خود نشان می‌دهد تا ما را متوجه این کمبود کند.

گرسنگی فیزیولوژیک یک حالتی است که بدن با ایجاد پیام‌هایی مانند ضعف در معده ظاهر می‌شود و نشان‌دهنده نیاز بدن به ریزمغذی‌ها خواهد بود. بدن عملکرد منظمی برای ارسال چنین پیام‌هایی دارد اما گاه مکانیسم تنظیم درونی بدن تحت تأثیر هیجانات قرار می‌گیرد. در این شرایط، احساس تمایل به غذا در معده تحت تأثیر مغز است. به

دیگر، تمایل بیشتر به غذا خوردن در جمع دوستان به خوبی توسط بدن مدیریت می‌شود؛ البته در صورتی که همیشگی و افراطی نباشد.

از خود بپرسید که «گرسنه‌اید»؟

بهترین روش برای تشخیص گرسنگی واقعی و هیجانی، پرسش از خود درباره تمایل به غذا خوردن است. هر فردی به خوبی متوجه می‌شود که آیا برای رهایی از فشارهای روحی به سراغ خوراکی‌ها می‌رود یا نه؟

البته اگر این شرایط گاهی ایجاد می‌شود، دلیلی برای سرزنش وجود ندارد. خوردن تکه‌ای شکلات به ایجاد آرامش کمک می‌کند و می‌توان مطمئن بود که بدن شرایط دریافت کالری را تنظیم می‌کند. توجه به این نیاز باعث می‌شود تا بدن با ایجاد احساس گرسنگی کمتر در وعده بعد به طور طبیعی دریافت‌های غذایی را کنترل کند و اضافه‌وزن رخ ندهد.

اما اگر گرسنگی هیجانی به وضعیتی مداوم تبدیل شود، ریتم گرسنگی طبیعی بدن به شدت تحت تأثیر هیجانات منفی خواهد بود و تغذیه به عنوان پناهگاهی برای رهایی از آن تبدیل می‌شود. به این ترتیب، بدن قادر به تنظیم شرایط و رعایت رژیم غذایی توسط متخصص تغذیه به تنهایی برای رهایی از چاقی مؤثر نیست و نیاز به مشاوره با روان‌شناس خواهد بود تا هیجانات فرد کنترل شود.

آشپزی

آش ریواس



- نخود و لوبیا پخته - یک پیمانه
- جعفری خردشده - یک پیمانه
- نعناع خشک - یک قاشق چای‌خوری
- عصاره گوشت - یک پیمانه
- گوشت سردست گوسفندی استخوان - به میزان دلخواه
- زردچوبه و نمک - به میزان لازم
- تخم کشنیز - نصف قاشق سوپ‌خوری
- پیازچه - سه عدد
- ریواس خردشده - ۵۰ گرم
- سیر - ۲ حبه
- روغن - به میزان لازم

آش

گوشت را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت قهوه‌ای طلایی شود.
● سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا بوی سیر به مشام برسد. حبوبات و سبزیجات را اضافه کنید.
● عصاره گوشت را به همراه یک پارچ آب به قابلمه اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا آش جابیفند.
● روی آش را با کمی نعناع، سیر و پیاز داغ تزیین کنید.

● مواد اولیه را بشویید. پیازچه را خرد کنید. سبزی‌ها را متوسط خرد کنید. تخم کشنیز را بکوبید.
● ریواس را به صورت حلقه‌هایی به قطر نیم تا یک سانتیمتر برش دهید. ● سیر را با لبه پهن چاقوله کنید سپس آن را ریز خرد کنید.
● قابلمه‌ای حاوی مقداری روغن را روی حرارت متوسط قرار دهید، پیازچه، زردچوبه و تخم کشنیز را به قابلمه اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید سپس

چگونه به پرپشتی موها کمک کنیم؟

یکی از تکنیک‌هایی که هندی‌ها به آن اهمیت زیادی می‌دهند، روغن زدن به موهاست، آن‌ها می‌گویند باید حداقل هفته‌ای دو بار موها را روغن زد، البته بهترین حالت این است که قبل از شست‌وشو این کار را

انجام دهیم. روغن همچون لایه‌ای روی هر کدام از تارهای موم می‌نشیند و درخشندگی خاصی به موها می‌دهد. طب سنتی هندی اعتقاد فراوانی به قدرت روغن نارگیل در احیای مو دارد و در واقع این روغن، یکی از رایج‌ترین مواد طب آیورودا همان طب هندی است و چون مغذی است و خاصیت مرطوب‌کنندگی فراوان دارد، از آن اغلب به عنوان یک درمان برای کمک به رشد مو استفاده می‌کنند. برای مصرف روغن نارگیل باید آن را با روغن کرچک و عطر مخلوط کرده و به طور مرتب در ماساژ پوست سر به کار برد.

پیش از حمام موها را شانه کنید نه بعد از آن

وقتی موها به طور مرتب شانه شوند، احتمال شکننده شدن آن‌ها کاهش می‌یابد.

اما شانه کردن هم اصول خاص خود را دارد؛ اول از همه می‌گویند که موهای خیس را نباید شانه کرد؛ زیرا وقتی مو خیس است بیش از هر زمانی ضعیف و شکننده می‌شود و به همین دلیل نباید به هیچ وجه موهای خیس را شانه کرد. البته حواستان باشد بهتر است موها به طور طبیعی خشک شوند تا آسیب کمتری ببینند.

از ششوار و خشک کننده‌ها تنها زمانی استفاده کنید که مجبورید در زمانی کوتاه موها را خشک کنید یا بخوابید آن‌ها را برای مراسمی خاص حالت دهید. البته باید گفت بهتر است موها را قبل از شستن، شانه کرده و گره‌های آن را باز کنید.



نشانه‌های کمبود ویتامینی

کمبود ویتامین‌ها علاوه بر این که مشکلات روحی ایجاد می‌کند باعث بروز مشکلات جسمی نیز می‌شود. به گفته پزشکان، کمبود در هر یک از ویتامین‌ها می‌تواند اختلالات متعددی را ایجاد کند. از جمله:



ویتامین B3

سر درد و سرگیجه



ویتامین A

اختلالات دید



ویتامین C

خون‌ریزی لثه



ویتامین B

بی‌اشتهایی



ویتامین B2

خستگی



ویتامین A و B

خشکی پوست



ویتامین B5

بی‌خوابی



ویتامین A و D

جوش قرمز



ویتامین B5

اسهال



۱۲ ویتامین B

تهوع و استفراغ



ویتامین D

افسردگی



ویتامین B

ریزش مو