



## پزشکی

### ۵ خوراکی برای درمان یبوست

معمولا وقتی زبان فرد سفید رنگ می شود دفع دستگاه گوارشی هم دچار مشکل شده است. بسیاری از ما با مصرف داروهای شیمیایی به دنبال درمان مشکل یبوست هستیم در حالی که می توان با رژیم غذایی حاوی فیبر فراوان و همچنین مصرف کافی آب این مشکل را به سادگی حل کرد. برای درمان یبوست راهکارهای بسیاری ارائه شده است. از جمله آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### ۱. پشه گل ختمی

گل ختمی سرشار از موسیلاژ است برای همین هم یکی از ملین های طبیعی محسوب می شود. می توانید از ریشه خرد شده آن دمنوش تهیه کنید یا آن را بجوید.

#### ۲. اسفرزه

اسفرزه فیبر طبیعی ملین است که به سفت شدن مدفوع کمک می کند. اسفرزه معمولا برای درمان یبوست مزمن استفاده می شود و ممکن است با دیگر ملین های طبیعی و مصنوعی ترکیب شود. این دارو ممکن است عوارض جانبی مانند واکنش آلرژیک، حالت تهوع، معده درد و استفراغ داشته باشد.

#### ۳. دمنوش زنجبیل

چای زنجبیل ممکن است یکی از قدیمی ترین درمان های یبوست باشد. زنجبیل حاوی مواد بسیاری است که برای تحریک گوارش و جریان خون بسیار مفید است. وقتی دستگاه گوارش تا ن بهبود پیدا کند، اجابت مزاج تا ن تحریک خواهد شد. در نتیجه، یبوست تا ن خیلی زود از بین خواهد رفت.

#### ۴. پرتقال

پرتقال می تواند در این زمینه کمک زیادی به شما بکند. پرتقال مقدار زیادی ویتامین C دارد که به نرم شدن مدفوع کمک می کند و فیبر موجود در آن در حجم گرفتن مدفوع موثر است. این میوه همچنین حاوی فلاونوئیدی به نام «نارینجین» است که محققان می گویند مانند ملین عمل می کند. پرتقال را به صورت میان وعده یا در سالاد استفاده کنید.

#### ۵. آب داغ

یک لیوان آب داغ هر روز صبح انتخاب خوبی برای بسیاری از کسانی است که از یبوست رنج می برند. قبل از خوردن صبحانه، یک لیوان آب گرم بنوشید. همچنین می توانید کمی نمک به آب گرم بفرمایید تا اثر بخشی آن بیشتر شود. وقتی معده تا ن خالی است، آب گرم به پاک سازی تمام باکتری های بد و فعالیت عادی روده های تا ن کمک می کند و در این صورت است که یبوست تا ن خیلی زود کاهش می یابد.

## بیشتر بدانیم

### پوست پر خاصیت ۵ میوه را بشناسید

ما به طور معمول قسمتی از میوه را به همراه پوست آن بیرون می ریزیم در حالی که پوست میوه هم مراحل رسیدن و جذب مواد مغذی را همراه با خود میوه طی کرده است. بنابراین می توان از پوست آن هم استفاده کرد تا جذب مواد مغذی کامل تر شود. در ادامه به پنج میوه که می توان از پوست آن هم استفاده کرد اشاره می کنیم:

#### ۱. پوست موز

پوست موز مانند میوه آن حاوی پتاسیم، فیبر غذایی، چربی غیر اشباع و اسیدهای آمینه است و به ویژه پوست نارس آن سرشار از آنتی اکسیدان است. می توانید پوست موز را در مخلوط کن به صورت اسموتی در بیاورید و مصرف کنید.

#### ۲. پوست پرتقال

پوست پرتقال حاوی آنتی اکسیدان، کلسیم ویتامین B و A و C است. جالب است بدانید فیبر پوست پرتقال از داخل آن بیشتر است.

#### ۳. پوست لیمو ترش

پوست لیمو ترش مواد مغذی همچون کلسیم پتاسیم و ویتامین C دارد.

#### ۴. پوست کیوی

پوست کیوی از فیبر غنی است. فیبر پوست این میوه تقریبا سه برابر خود میوه است.

#### ۵. ساقه کلم بروکلی

ساقه های این سبزی هم به اندازه بوته آن مغذی و خوش طعم و دارای آنتی اکسیدان و فیبر ویتامین و فولات است.

شماره پیاپی **زندگی سالم**  
**۲۰۰۹۹۹**

# ۶ خوردنی برای تقویت گردش خون در فصل سرما

غذاهای خاصی وجود دارد که هم گردش خون را تقویت می کند و هم متابولیسم را افزایش می دهد

## تغذیه

گردش خون نامناسب در بدن عوارض هولناکی به همراه دارد. گردش خون ضعیف می تواند به دلیل شرایط مختلف مانند دیابت، چاقی، سیگار کشیدن، بیماری رینود (کاهش جریان خون در دست و پا) و بیماری شریان محیطی ایجاد شود. کاهش جریان خون باعث درد و گرفتگی عضلات، بی حسی و احساس یخ زدگی در دست و پا می شود. ورزش، غذاهای سالم، مصرف زیاد میوه و سبزیجات (حداقل ۵ بار در روز)، آب رسانی مناسب و مدیریت

استرس، همگی به سیستم گردش خون سالم کمک می کند. غذاهای خاصی وجود دارد که هم گردش خون را تقویت می کند و هم متابولیسم را افزایش می دهد. علایم گردش خون ضعیف عبارت اند از: تورم شکم یا تورم در پا، مچ پا و ران، احساس خستگی، بی حسی، مور مور شدن و سردی دست و پا، مشکلات گوارشی، گرفتگی عضلات، دردی در مفاصل، رنگ پریدگی پوست، در آقایان با مشکلات جنسی، در دققسه سینه و گیجی. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

## مواد غذایی که به تقویت گردش خون کمک می کند



#### ۱. دارچین

یکی دیگر از ادویه های جذاب و باستانی دارچین است که به عنوان یک داروی طبیعی برای بسیاری از بیماری ها شناخته می شود. تاثیر گرم کننده دارچین به دلیل توانایی آن در افزایش جریان خون است. اجزای فعال دارچین سینامالدهید و اسید سینامیک هستند که به دلیل توانایی تولید اکسید نیتریک و همچنین ضد التهاب از قلب محافظت می کنند. مطالعات حیوانی نشان می دهد که اتساع عروق خونی و جریان خون در عروق کرونر بهبود یافته است؛ شریانی که خون را به قلب می رساند.



#### ۲. پیاز و سیر

پیاز و سیر نیز برای گردش خون فوق العاده هستند. هر دو سطح اکسید نیتریک را بهبود می بخشد، بنابراین به رگ های خونی شما کمک می کنند تا جریان خون افزایش یابد و شل شود و هر دو ضد التهاب هستند. پیاز منبع غنی از فلاونوئید هاست که آنتی اکسیدان و به ویژه محافظ قلب است. سیر نیز کیبی به نام آلیسین دارد که نشان داده شده است به دلیل تاثیر آرام بخشی که بر رگ های خونی شما دارد، جریان خون را به بافت های شما افزایش و فشار خون را کاهش می دهد.



#### ۳. چغندر

چغندر سرشار از نیترات است که بدن ما آن را به اکسید نیتریک تبدیل می کند. اکسید نیتریک رگ های خونی شما را باز می کند و یک گشاد کننده عروق طبیعی است که می تواند به کاهش فشار خون و کاهش پلاکت های چسبیده به هم در خون شما کمک کند. بسیاری از ورزشکاران فقط برای افزایش جریان خون و افزایش عملکرد ورزشی، آب چغندر را قبل از حرکت های ورزشی می نوشند.



#### ۴. سبزی های برگ دار

سبزی های برگ دار مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم غنی از نیترات هستند و با گشاد شدن رگ های خونی بر اثر بهبود تولید اکسید نیتریک، گردش خون را بهبود می بخشد.



#### ۵. فلفل تند

فلفل قرمز به سرعت با کاهش فشار خون و تحریک ترشح اکسید نیتریک برای تقویت جریان خون کار می کند. همچنین به افزایش تولید فیبرینولیتیک ها و در پی آن حل شدن لخته های خون کمک می کند.



#### ۶. گردو

ترکیبات موجود در گردو (ویتامین E، آلفا لیپوئیک اسید و ال آرژنین) همگی تولید نیتریک اکسید را تحریک می کنند تا به بهبود جریان خون کمک کنند.

## آشپزی هنر

## مرنگ آجیلی، شیرینی خوشمزه و مقوی

هایده تیمورزاده | قناد

۱- ابتدا سفیده را با دقت جدا می کنیم. ۲- اصلا نباید زرده قاطی شود، ظرفی که سفیده را در آن هم می زنی حتما خشک و تمیز باشد. ۳- هنگام به هم زدن سفیده، وانیل و کرم تارتار را اضافه می کنیم. ۴- پودر قند را به تدریج می افزاییم تا مواد کش دار شود و به اصطلاح به حالت «استیف پیک» برسد. ۵- در این مرحله ماسوره ندانه دار را داخل قیف می گذاریم با هر مدلی که در خانه موجود باشد و مرنگ را داخل آن می ریزیم. ۶- سپس در سینی فر کاغذ روغنی می گذاریم و با قیف دوتا سه حلقه روی هم می ریزیم. ۷- مقدار آجیل خرد شده و کمی پودر دارچین می پاشیم و در فر بادما ۱۲۰ درجه می گذاریم؛ حرارت باید کم باشد تا ترک نخورد.

- سفیده تخم مرغ - ۵۰ گرم
- پودر قند الک شده - ۶۰ گرم
- وانیل - یک هشتم قاشق چای خوری
- کرم تارتار - یک هشتم قاشق چای خوری
- آب لیموی ترش تازه - دوتا سه قطره
- آجیل و دارچین - به دلخواه



## آنتی کرونا

## چرا کرونا برای مردان سخت تر است؟

چندین مطالعه نشان داده است مردان بیش از زنان بر اثر ابتلا به کرونا جان خود را از دست می دهند

توسط موسسه عالی بهداشت ر م در ماه مارس نشان داده است که در میان مبتلایان ایتالیایی به کووید ۱۹، آمار مرگ و میر در مردان ۸ درصد در زنان ۵ درصد بوده است. **مردان ضعیف تر هستند** استیون برگر، متخصص بیماری های عفونی و بنیان گذار بیماری های قلبی در این باره می گوید: «این موضوع که کرونا ممکن است برای مردان کشنده تر از زنان باشد این واقعیت را بیان می کند که بیماری های قلبی در مردان مسن بیشتر از زنان مسن است.» مطالعات همچنین نشان می دهد که فشار خون بالا و بیماری کبدی در مردان شیوع بیشتری دارد و همه این ها منجر به نتایج منفی بیشتری در رابطه با کووید ۱۹ می شود. **عادات های پر خطر نقش آفرین هستند** انجام رفتار های پر خطر مانند سیگار کشیدن بر سلامت ریه

تأثیر می گذارد و مردان بیش از زنان تمایل به مصرف سیگار و دیگر مواد مخدر دارند. به عنوان مثال، سیگار کشیدن در چین تا حد زیادی یک عادت مردانه است، در نتیجه بسیاری از مردان از بیماری مزمن ریه رنج می برند و در صورت ابتلا به کرونا، در معرض آسیب شدیدتری خواهند بود. در بسیاری از فرهنگ ها و جوامع، مردان بیشتر از زنان به کار در فضای باز مشغول هستند و در معرض آلودگی شدید تر قرار دارند. **بی توجهی به سلامت در دسر ساز است** رفتار مردان در جریان همه گیری می تواند از دیگر دلایل افزایش تعداد ابتلای آن ها به کرونا باشد. نظرسنجی گالوپ، نشان می دهد که زنان حدود ۵۸ تا ۶۲ درصد بیشتر از مردان نگران کووید ۱۹ هستند. برگر می گوید: «با توجه به این که مردان تمایل بیشتری دارند تا خود را در معرض جمعیت و تبادلات اجتماعی قرار دهند، احتمال

کارشناسان می گویند، زیست شناسی و رفتار، ممکن است از دلایلی باشد که مردان بیش از زنان به کووید ۱۹ مبتلا می شوند و بر اثر این بیماری فوت می کنند. به گفته آن ها، سیستم ایمنی قوی تر زنان نسبت به مردان می تواند یکی از دلایل اصلی این موضوع باشد. کارشناسان اضافه می کنند که تمایل مردان به انجام رفتار های پر خطر مانند نادیده گرفتن فاصله اجتماعی یا نشستن مرتب دست ها، احتمال ابتلای آن ها به بیماری را بالاتر می برد.

#### • نشانه هایی از این ادعا

محققان چینی گفته اند که در یک زیرمجموعه بزرگ از بیماران کرونایی، بیش از ۷۰ درصد فوت شدگان را مردان تشکیل می دهند. سازمان بهداشت جهانی هم گزارش داده است که ۶۳ درصد مرگ های ناشی از کووید ۱۹ در اروپا، به طور به مردان بوده است. همچنین یک مطالعه

## طب سنتی

### خواص جادویی زنجبیل

مهسا کسنوی

خبرنگار

## بانوان

زنجبیل یکی از ادویه های قوی و بین خانم های ایرانی بسیار محبوب است. از زنجبیل به عنوان طعم دهنده در چای و انواع غذاها استفاده می شود. همچنین می توانید زنجبیل را با آب ترکیب و برای رفع تشنگی در طول روز استفاده کنید. در ادامه به بررسی خواص این گیاه معجزه آسا خواهیم پرداخت.

#### • آنتی اکسیدان

زنجبیل یک آنتی اکسیدان قوی است که برای بهبود و رشد مو در خشان شدن پوست مفید است. همچنین زنجبیل دارای خاصیت ضد باکتری است که به سیستم ایمنی بدن کمک می کند. نوشیدن روزانه، یک فنجان دمنوش طبیعی زنجبیل، بدن شما را در برابر بیماری ها محافظت خواهد کرد.

#### • کاهش درد قاعدگی

در صورتی که دچار تاخیر در قاعدگی شده اید، زنجبیل با ایجاد انقباضات رحمی می تواند باعث کمک به شروع قاعدگی شما شود. علاوه بر این، زنجبیل باعث کاهش درد و گرفتگی های قاعدگی خواهد شد. می توانید در این دوره از دمنوش طبیعی زنجبیل استفاده کنید.

#### • کاهش درد مفاصل و آرتروز

زنجبیل توانایی کاهش مواد شیمیایی التهاب زای تولید شده توسط بدن را دارد. بررسی ها ثابت کرده است این ریشه گیاهی به بدن در تولید اسید سالیسیلیک که یک ماده در ترکیب داروهای آرتروز است کمک می کند. اسید سالیسیلیک جزو ترکیباتی است که برای تسکین درد مفاصل نیز موثر است.

#### • چربی سوزی

زنجبیل خواص چربی سوزی دارد. این گیاه سرعت متابولیسم بدن را بالا می برد و از این نظر به لاغری شما کمک می کند. علاوه بر چربی سوزی، زنجبیل به شما کمک می کند که برای مدت طولانی تری احساس سیری کنید و در برنامه های کاهش وزن به شدت مورد استقبال واقع می شود.

#### • درمان سرطان

برخی بررسی های به عمل آمده در باره اثر زنجبیل روی تومور های سرطانی، حاکی است که این گیاه می تواند جلوی رشد تومور های سرطانی را تا حدی بگیرد. در سرطان رحم و کولون، از سرعت رشد سلول های سرطانی می کاهد و در برخی مواقع آن را متوقف می کند. از طرفی روی بی خوابی های ناشی از درمان سرطان نیز اثر بسیار خوبی دارد.

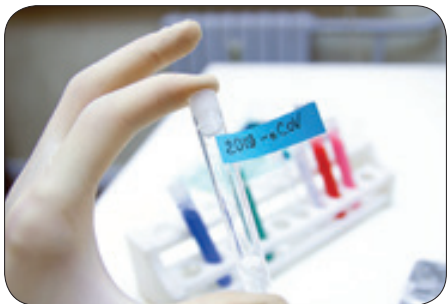
## دهان و دندان

### با لیفت لثه آشنا شوید؟

بسیاری از افراد از پایین بودن بیش از حد لثه خود ناراضی هستند و این موضوع زیبایی لبخندشان را تحت تاثیر قرار داده است و لیفت لثه می تواند گزینه بسیار مناسبی برای آن ها باشد. لیفت لثه به معنی بالاتر بردن لبه های لثه است. به طور کلی لیفت لثه به دو روش انجام می شود؛ روش اول به کمک تیغ جراحی و روش دوم با استفاده از لیزر. بعد از انجام عمل لیفت لثه بهتر است تا چند روز از خوردن غذاهای سفت، تند و چسبنده پرهیز و به آرامی از مسواک استفاده کنید. همچنین برای جلوگیری از عفونت لثه ها می توانید از دهان شویه های آنتی باکتریال استفاده کنید.

#### • مزایای لیفت لثه

- ✓ اصلاح طرح لبخند
- ✓ ایجاد تناسب و تقارن در لثه ها
- ✓ کاهش احتمال ابتلا به بیماری های لثه
- **معایب لیفت لثه**
- ✓ ممکن است بدن بیمار به داروی بی حسی واکنش نشان دهد
- ✓ تورم و سوزش کوتاه مدت پس از انجام لیفتینگ



قرار گرفتن آن ها در معرض خطر بیشتر از زنان است.»

#### • عادت به نادیده گرفتن بیماری دارند

موضوع اثبات شده در باره مردان این است که آن ها تمایلی به انجام مراقبت های بهداشتی ندارند و تا حد امکان آن ها را به تأخیر می اندازند، علایم بیماری را نادیده می گیرند یا آن ها را رد می کنند. دیوید ایزل روان شناس می گوید: «بسیاری از مردان مراقبت از خود را پذیرش ضعف می دانند و این منجر به نادیده گرفتن علایم قابل توجه آنها در باره کرونا بلکه هر بیماری تهدید کننده زندگی می شود.»

منبع: ایرنا