

متخصصان تغذیه و سلامت دریافته اند که خوردن در اواخر شب در طولانی مدت به پیری پوست و ابتلا به سرطان های پوستی منجر می شود. به گزارش ایسنا، بعضی از افراد به خوردن میان وعده در شب علاقه دارند اما متخصصان دریافته اند افرادی که در نیمه شب مواد غذایی مصرف می کنند، پوست های آسیب پذیری دارند. خوردن بی موقع باعث می شود آسیب پذیری پوست در برابر تابش اشعه ماوراء بنفش (UV) بیشتر شود.

## درمان هایی برای درد سیاتیک

گرفتگی رگ سیاتیک عوامل مختلفی دارد که آسیب دیدگی ستون فقرات و عفونت از جمله آن هاست. هر چند دلایل گرفتگی رگ سیاتیک زیاد است ولی می توان آن را با مصرف مواد طبیعی به سرعت تسکین داد. عصب سیاتیک (sciatic nerve) طولانی ترین عصب بدن انسان است که از ناحیه کمر آغاز می شود و تا انتهای پا امتداد دارد. گرفتگی رگ سیاتیک همراه با درد شدیدی است که می توان آن را با روش هایی درمان کرد. گرفتگی رگ سیاتیک علاوه بر درد، ضعف و بی حسی پاها و انگشتان پا را به دنبال دارد که قدم زدن و حتی ایستادن را نیز دشوار می کند. دلایل گرفتگی رگ سیاتیک زیاد است ولی می توان آن را با مصرف مواد طبیعی به سرعت تسکین داد.

#### زردچوبه

زردچوبه دارای خاصیت ضد التهابی است و به همین دلیل برای درمان گرفتگی سیاتیک بسیار مفید است. به همین منظور می توانید یک قاشق چای خوری زردچوبه را داخل یک فنجان شیر داغ بریزید و میل کنید. می توانید مقدار کمی دارچین و عسل نیز به آن اضافه کنید. همچنین می توان از مکمل های زردچوبه نیز استفاده کرد.

#### طب سوزنی

طب سوزنی برای تسکین دردهای عضلانی بسیار مفید است و با تحریک نقاط مختلف بدن دستگاه عصبی را تقویت می کند.

### تفاوت رنگ های فلفل دلمه ای

#### خواص گیاهان

فلفل دلمه ای یکی از سبزیجات پر مصرف در جهان است که در رنگ های مختلف عرضه می شود و افزون بر زیبایی ظاهری، خواص مختلفی دارد. فلفل دلمه ای در رنگ های سبز، زرد، نارنجی و قرمز به فروش می رسد، اما آیا این محصولات با یکدیگر تفاوتی دارند؟ به گفته لیندزی لیوینگستون، متخصص تغذیه،

تفاوت انواع فلفل دلمه ای در حقیقت به میزان رسیدن آن ها بستگی دارد.

فلفل دلمه ای سبز پیش از این که به طور کامل رسیده باشد، چیده می شود. اگر منتظر بمانید، به رنگ زرد، سپس نارنجی و در نهایت قرمز در می آید.

این عامل کلیدی است زیرا هنگامی که فلفل

دلمه ای زود چیده می شود، شیرینی کمتری دارد (شیرین بودن با میزان رسیدن در ارتباط است) و از مواد مغذی کمتری نیز برخوردار است که در این مورد شامل ویتامین های A، C، و B۶ می شود.

فلفل دلمه ای سبز بیشترین میزان تلخی را در میان انواع فلفل دلمه ای دارد و از کمترین مواد

مغذی برخوردار است. به گزارش عصر ایران، فلفل دلمه ای نارنجی و زرد در میانه قرار می گیرد و فلفل دلمه ای قرمز بیشترین میزان شیرینی و ویتامین ها را دارد. تفاوت میان انواع فلفل دلمه ای را هنگام آشپزی نیز باید مد نظر قرار داد و بر اساس دستور العمل ارائه شده، فلفل دلمه ای مناسب را انتخاب کرد.



#### ریشه گیاه علف گر به

ریشه سنبل الطیب یا علف گر به یا گیاه والریان (Valerian) نیز فواید بی شماری دارد که عبارتند از: ضد تشنج، رفع ناراحتی های عصبی و هیستری، ضد اسپاسم و آرام بخش، تب بر، برطرف کردن درد سیاتیک، از بین برنده سکسکه مداوم، برطرف کننده درد سینه و کمک به معالجه مرض قند.

#### تمرین

به گزارش فرادید، یکی دیگر از روش های درمان سیاتیک انجام تمرین های ورزشی است. حرکت کششی "زانو به شکم" می تواند برای تقویت عضلات ناحیه شکم و کمر بسیار مناسب باشد. روی زمین دراز کشیده و یک پایتان را به سمت شکم خود بکشید. بیست ثانیه روی هر پا تمرکز کنید و سپس پای دیگر را بالا بیاورید. در ضمن انجام حرکات کششی یوگا نیز می تواند مفید باشد. البته اگر مشکل جسمی خاصی دارید، بهتر است پیش از انجام این تمرین ها، با پزشک خود مشورت کنید.

سیگار را ترک کنید زیرا موجب تضعیف مهره های کمر می شود.

تشک نباید بیش از حد نرم یا بیش از حد سفت باشد.

از انجام حرکات ناگهانی خودداری کنید.

از مکمل های ویتامین ث، منیزیم و کلسیم استفاده کنید.

پس از مشاوره با پزشک، از نوشیدنی گیاهی و روش های یادشده، استفاده کنید.

#### کمپرس سرد و گرم

استفاده از کمپرس سرد و گرم به سرعت درد سیاتیک را تسکین می دهد؛ زیرا کمپرس سرد بی حسی و کاهش تورم را به همراه دارد و از طرف دیگر، کمپرس گرم موجب آزاد شدن عضله می شود. شما می توانید این رویه را مرتب به مدت دو ساعت تکرار کنید.

#### دانه شنبليله

دانه شنبليله دارای خواص ضد التهابی بی شماری است که می تواند در درمان سیاتیک، نقرس و آرتریت روماتوئید موثر باشد.

نحوه آماده سازی ضماد دانه شنبليله بدین شکل است: آسیاب کردن دانه ها و اضافه کردن آن به یک فنجان شیر. سپس ترکیب را تا زمانی که حالت خمیری پیدا کند، بجوشانید.

محصول نهایی را روی محل درد بمالید و اجازه دهید چند ساعت به همین حالت باقی بماند.

#### پرسش و پاسخ

محمد اسماعیل اکبری فوق تخصص غدد و سرطان – فارس

به دلیل نوع شغل مجبورم از فست فود زیاد استفاده کنم و با توجه به ارتباط مصرف این نوع غذاها و بروز سرطان، نگران سلامتی ام هستم، برای پیشگیری از بروز سرطان چه روشی را پیشنهاد می کنید؟

محدودیتی در مصرف مواد غذایی طبیعی وجود ندارد، اما مشکلی که وجود دارد، زیاده روی در مصرف غذاهاست. باید توجه کرد که فست فود، غذای طبیعی نیست و در فرایند تولید و پخت آن دستکاری هایی انجام گرفته است. مصرف غذاهای طبیعی اصولاً هیچ ضرری برای انسان ندارد؛ اما فست فود جزو غذاهای فراوری شده است. کسی که همیشه فست فود مصرف می کند، به طور مداوم در حال صدور دستور نامناسب به سلول های بدن است. در ابتدا این سلول ها مقاومت می کنند اما در نهایت تسلیم می شوند که این موضوع باعث بروز مشکلات جسمی می شود. از طرفی این دستور ها در ژنتیک فرد ذخیره می شود و برای آیندگان ایجاد مشکل و بیماری خواهد کرد. باید توجه داشت مصرف کم فست فود مشکل خاصی ایجاد نمی کند اما میزان زیاد آن بدون شک مضر است. لذا به مخاطبان عزیز توصیه می شود در صورتی که مجبورند از فست فود استفاده کنند در سایر وعده های غذایی خود میوه و سبزی مصرف کنند تا آنتی اکسیدان و فیبر مورد نیاز بدن تامین شود.

آیا کم کاری یا پرکاری تیروئید مادر ارتباطی با کم بینایی یا نایبایی فرزند خواهد داشت؟

تیروئید غده کوچکی است که در قسمت جلوی گردن قرار دارد و وظیفه آن ترشح هورمون هایی است که عامل اصلی متابولیسم بدن است. کمبود این هورمون ها به معنای کم کاری و زیاد بودن آن ها به معنای پرکاری این غده است. چاقی بی دلیل، ورم چشم، یبوست دایمی، کم تحرکی و اختلال در هوشیاری و یادگیری از جمله نشانه های کم کاری این غده است. این بیماری به آسانی قابل تشخیص است و همچنین در بسیاری از موارد با مصرف یک قرص در روز به راحتی درمان می شود. اما درباره این که آیا کم کاری تیروئید ارتباطی با بینایی و کم بینایی کودک دارد یا خیر باید گفت؛ خداوند بشر را به گونه ای خلق کرده است که مسیر بقای این غده در مادر و جنین متفاوت است، یعنی سیکل مستقل تیروئید جنین از چهل روزگی به وجود می آید و ارتباطی با مادر ندارد اما هورمون های مادر کم یا زیاد وارد خون نوزاد می شود و ناچار است به آن عکس العمل نشان دهد لذا گاهی غده تیروئید نوزاد بزرگ یا کوچک خواهد شد، اما به طور کلی ارتباطی بین این موضوعات وجود ندارد.

### هفته پنجم بارداری

#### سریال بارداری

#### (یک شنبه ها)

در این هفته جنین کوچک شما در حال تغییر قیافه است و سلول های بدن او در حال ساخت اندام های مهم مثل کبد، کلیه و سیستم عصبی است. به تدریج بارش د این سیستم قسمت های نخاع، مغز و ستون فقرات هم شکل می گیرد. قلب او نیز همراه با دستگاه گردش خون به تدریج شکل می گیرد.

جنین شما سالم و سلامت است. غذا و اکسیژنش را دوست مهر بانش، جفت به او می رساند و جای نگرانی نیست. البته به شما بگویم این فرایندی است که طی ۲ یا ۳ هفته به تدریج انجام می شود و این گونه نیست که شما تصور کنید رویان در آخر هفته لزوماً یک مرحله را به پایان رسانده و وارد مرحله بعد شده است.

وبار هم در این زمان بروز احتمالاً حساسی شما را حساس می کند. ممکن است وقتی دلتان پنبه می خواهد ناشی از کمبود سدیم باشد یا هنگامی که هوس بستنی بزرگ کرده اید، بدن شما به کلسیم نیاز داشته باشد.

شما باید غذاهای متفاوتی را برای دریافت مواد مورد نیاز بدنتان، مصرف کنید.

حال زمان آن است که بدن خود را هیدراته کنید و مقدار زیادی آب بنوشید.

به محض آگاهی از بارداری خود، باید مصرف روزانه ویتامین و مواد معدنی را آغاز کنید.

به جای نان سفید، نان سبوس دار مصرف کنید.

منبع: نی نی بان

### از بیماری گواتر چه می دانیم؟

#### بهداشت عمومی

#### (یک شنبه ها)

گواتر بزرگ شدن غیر طبیعی غده تیروئید است. تیروئید یک غده پروانه ای شکل واقع در گردن و در زیر سیب آدم است. اگر چه گواتر معمولاً بدون درد است، اما نوع خیلی بزرگ آن می تواند باعث سرفه شود و روند بلع و تنفس را مختل کند. شایع ترین علت گواتر در سراسر جهان کمبود ید در رژیم غذایی است.

به گزارش عصر ایران، داشتن گواتر لزوماً به این معنا نیست که غده تیروئید شما به درستی کار نمی کند. حتی زمانی که بزرگ شده باشد، ممکن است تیروئیدتان به میزان طبیعی هورمون تولید کند. با این حال محتمل است که میزان ترشح تیروکسین T-3 یا T-خیلی زیاد یا کم باشد.

#### عوامل خطر

گواتر می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. ممکن است در هنگام تولد یا هر زمان دیگری در طول زندگی رخ دهد، اگر چه بیشتر بعد از ۴۰ سالگی رایج است. برخی از عوامل خطر گواتر شامل موارد زیر است:

- کمبود ید در رژیم غذایی
- جنسیت مونث
- سن
- سابقه ابتلا به آن در خانواده
- بارداری و یائسگی
- برخی داروها
- قرار گرفتن در معرض پرتوهای رادیواکتیو

### عفونت در اثر فعالیت بدن از بین می رود

#### بیشتر بدانیم

فعالیت های جسمی در افزایش نیروی حرارتی و الکتریکی بدن قابل ملاحظه است و اشخاصی دایم بیمار می شوند که دارای تحرک بدنی کمتری هستند.

در اثر فعالیت و حرکت، گاز CO2 بیشتری از ریه ها خارج و اسیدلاکتیک زیادتری در عضلات تولید می شود.

انرژی الکتریکی در اثر ماساژ عضلات افزایش می یابد و توان فرد بالا می رود. انواع میکروب ها و عفونت ها در اثر حرکت و فعالیت بدن از بین می رود؛ چرا که برای رشد به محیط آرام نیاز دارد.

به گزارش شفا آنلاین، هنگامی که مغز فعال می شود، کار بدن کاهش می یابد و بدن آرام می گیرد. انرژی بدن نیز کم می شود و بدن رو به سردی می رود و اسیدپته افزایش می یابد.

غذاهای پر انرژی و محیط گرم توجه به فصل مصرف مواد خوراکی و دیگر عوامل در تغییر PH نقش قابل توجهی دارد. در PH قلیایی و بالاتر از خنثی در مدت طولانی و با افزایش ترشح صفرا ی اضافی، انواع بیماری های زردی و یرقان ظاهر می شود، اسید معده کاهش پیدا می کند و روند هضم کامل پروتئین ها و مواد نشاسته ای و قندی مختل می شود.

کارایی مغز و اعصاب کم و عکس العمل های بدن دچار کندی می شود و بیماری های گوناگون بروز می کند که در صورت اصلاح فعالیت کبد در مان انجام می شود.

