

پروستی و یاسخ

تجربہ داروہا، نئہایا معاینہ بالینی و ۳۰ مقلع شرح حال ایگانہ پندہ است و اکثر در یاسخ به سوات صرف دارویی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی قهیمی

متخصص طب سنتی

کسانی که دچار سردردهای میگرنی هستند، از مصرف چه مواد غذایی باید پرهیزند؟

قهوه
پنیر کهنه
سس مایونز
کاکائو
شکلات
سوسیس و کالباس
ماهی شور و نوذی

آیا راه ساده وبی دردسری برای کسانی که حوصله رسیدگی به سلامت خود را ندارند به منظور سسم زدایی از بدن وجود دارد؟ من خیلی از غذاهای نامناسب استفاده می کنم.

یکی از آسان ترین و راحت ترین راه دفع سموم از بدن، مصرف آب نسبتا جوش در طول روز در چندین نوبت است.

زمانی که آب جوش مصرف و در بدن گرمای مطبوع همراه با کمی عرق احساس می کنید، بدن بیشترین استفاده را از این نوشیدنی برده است.

یادمان باشد هیچ گاه مصرف چای را در طول روز نداشته باشیم و آب جوش را جایگزین کنیم.

این که بعضی وقت ها میل به میوه ای پیدا می کنم، خوب است یا بد؟

ممکن است امروز میوه ای را میل می کنید که مثلا دو ماه قبل تمایل به خوردن آن نداشته اید.

یا مثلا خوردن میوه و غذاهای شیرین را دوست دارید و زمانی فقط غذاهای ترش یا ... را انتخاب می کنید.

این موضوع، یعنی تمایل شما به مزه ها، به نوعی با کبد و صفرا ی شما مرتبط است. وقتی صفرا شروع به غلیظ شدن می کند، میل به مواد غذایی شور به شدت بالا می رود.

زمانی که صفرا غلیظ شده، میل به شیرینی به وجود می آید.

میل به ترشی زمانی اتفاق می افتد که کبد صفرا ی اضافه ندارد.

حال زمانی که صفرا تبدیل به سودا می شود، انسان از خوردن مواد غذایی تلخ لذت سرشار می برد و هر چه این سودا بیشتر شود، شخص به سمت خوردن تلخی بیشتر ترغیب می شود.

به همین دلیل است کسانی که سودای زیاد دارند، بسته به درجه سودا شکلات تلخ تر را انتخاب می کنند.

پس بنادید انتخاب معنا دار مزه ها، شما را به شناسایی مزاج فعلی و اتفاقی که برای کبد و صفرا ی شما افتاده است، هدایت می کند.

تو شیدا

معرفی کتاب

«تو! از استخوان ها ماهیچه ها و مفاصلت چه می دانی؟»

داشتن قلب «لنس آرمسترانگ» و مغز «آلبرت اینشتین»، در صورتی که نتوانید به راحتی راه بروید، ذره ای ارزش ندارد. دکتر «مایکل اف رابینز» و «دکتر محمد سی اوز» که جزو افراد برجسته در زمینه پزشکی هستند، در این اثر به استخوان ها، مفاصل و ماهیچه ها اشاره می کنند که با هم، ماشین حرکتی بدن انسان را تشکیل می دهد.

در کتاب «تو! از استخوان ها، ماهیچه ها و مفاصلت چه می دانی؟» به مسائل بسیاری که می تواند سیستم اسکلتی بدتان را به مخاطره بیندازد، اشاره شده است.



بهداشت یخچال و فریزر

بهداشت آشپزخانه

نگهداری غذا در یخچال به کند شدن رشد باکتری ها منجر می شود. اما قبل از آن باید از کارکرد صحیح یخچال خود مطمئن باشید. درجه حرارت باید ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر باشد. درجه حرارت فریزر باید ۱۸- سانتی گراد باشد. این درجه حرارت رشد بسیاری از باکتری ها را متوقف می کند. به طور مرتب دماسنج را تنظیم کنید و تا حد امکان در یخچال و فریزر را کمتر باز کنید.

و در صورت نیاز به میزان لازم از یخچال بردارید و گرم کنید.

نگهداری کنسروها

تمام محصولات کنسروی، کمپوت و سس مایونز را پس از باز کردن در یخچال نگهداری کنید.

نگهداری از فرآورده های گوشتی در فریزر

گوشت قرمز، مرغ، ماهی و فرآورده های دریایی را در ظروف مخصوص و در طبقات زیرین یخچال نگهداری کنید. از قرار دادن بیش از اندازه مواد غذایی در داخل فریزر خودداری کنید تا هوای خنک به راحتی در گردش باشد.

بهداشت مواد غذایی

نگهداری صحیح مواد غذایی در منزل و پیروی از یک الگوی راهنمای مشخص

می تواند تا حدود زیادی در حفظ سلامت این محصولات و در نتیجه سلامت افراد خانواده موثر باشد:

• ظروف نگهداری غلات در بسته باشد و در جای خشک و خنک نگهداری شود. مناسب ترین مکان برای نگهداری حبوبات فضاهای سرد و تاریک مانند داخل کابینت است. نور و حرارت بالا باعث ایجاد حالت کهنگی و تغییر طعم و خواص تغذیه ای حبوبات می شود.

• توصیه می شود نان مصرفی به شکل روزانه تهیه شود. اگر امکان چنین کاری نیست، باید نان به شکل اصولی قبل از قرار دادن در داخل نایلون خنک شود. بعد از خنک کردن نان می توان آن را در داخل نایلون تمیز قرار داد و در فریزر به مدت بیشتری نگهداری کرد.

• آرد را در محیط بسیار خنک یا در داخل بسته بندی مناسب به شکلی که رطوبت یخچال



را جذب کنند، در یخچال نگهداری کنید.

• قرار دادن نان در یخچال، روند بیات شدن آن را تسریع می کند. بنابراین بهتر است داخل یخچال نگهداری نشود.

• برای نگهداری میوه ها و سبزی ها در یخچال اول آن ها را بشوییم و بعد خشک و نگهداری کنیم. میوه ها و سبزی ها پس از شست وشو باید در یخچال نگهداری شود.

• در صورت یکپزدگی باید میوه و سبزی کپک زده از یخچال خارج شود، زیرا باعث انتشار آلودگی در یخچال می شود.

ظروف نگهداری این مواد را نیز از یخچال خارج کنید و به دقت بشویید و ضدعفونی کنید.

• سبزی و میوه را نباید با نایلون در داخل یخچال قرار داد زیرا تعریق، امکان فساد را بیشتر می کند.

• تا زمانی که در شیراسترلیزه باز نشده است، در صورت نگهداری در شرایط خشک و خنک و به دور از تابش مستقیم نور آفتاب، تا ماه ها قابلیت نگهداری در یخچال را دارد.

چنان چه شیرباستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود، قبل از مصرف آن را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید.

• بعد از باز کردن حلب پنیر، یا مواد غذایی و حبوبات کنسرو شده در ظرف فلزی باید آن ها را به ظروف نگهداری مناسب، مانند ظروف شیشه ای منتقل کرد.

• مواد لبنی را در سردترین قسمت یخچال نگهداری کنید.

• پس از باز شدن یخ گوشت، از انجماد مجدد آن باید اکیدا خودداری شود، از این رو مواد پروتئینی را باید به میزان مورد نیاز برای مصرف از فریزر خارج کرد.

• روغن ها و چربی ها ترکیبات فاسدشدنی است و وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس، حرارت و نور باعث فساد روغن می شود، تا حد امکان پس از بازکردن در روغن، آن را در یخچال یا جای خنک نگهداری کنید.

فسادپذیرترین ها را بشناسید

مواد غذایی از نظر فسادپذیری به سه گروه مواد غذایی با فسادپذیری بالا، نیمه فسادپذیر و دیر فسادشونده تقسیم می شود. انواع گوشت، لبنیات و تخم مرغ به دلیل بالا بودن مقدار مواد مغذی، رطوبت بالا و آب فعال درون آن ها در معرض فساد بالاتری قرار دارد.

غذای مانده تا کی خوردنی است؟!

نگهداری طولانی مدت این مواد، به ویژه اگر شرایط استاندارد ذکر شده رعایت نشود، مسمومیت های بسیار شدید و طولانی مدتی را برای فرد در پی دارد که معمولا از طریق میکروب کلوستریدیوم ایجاد می شود .

اصول صحیح

سوزاندن چربی ها

محققان می گویند که در ۴۰ سالگی بدن شما ۱۰۰ تا ۳۰۰ کیلو کالری کمتر از هنگامی که ۳۰ سال داشتید می سوزاند، اما شما می توانید با رعایت برخی نکات این چربی ها را سریع تر بسوزانید و وزن ایده آلی داشته باشید.

۱- تمرین های هوازی:

در هفته سه بار تمرین هوازی را به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه در هر جلسه انجام دهید؛ مانند پیاده روی، دو، دوچرخه سواری. نکته مهمی که باید بدانید این است که یک شکم صاف در آشپزخانه ساخته می شود پس مهم ترین نکته ای که باید به آن توجه کنید، رژیم غذایی مناسب است، شما می توانید تمرین هوازی را صبح زود، روزهای غیر تمرینی یا بعد از تمرین با وزنه خود انجام دهید.

۲- پروتئین:

در روز حداقل ۱۰۰ گرم پروتئین مصرف کنید، پروتئین باعث حفظ، ترمیم و ساخت بافت های ماهیچه ای می شود.

۳- چربی های سالم:

حدود ۲۰ درصد از کالری مصرفی روزانه شما از چربی های سالم مانند مغزهای آجیل و ... باشد؛ چربی های سالم برای کارکرد مناسب هورمون ها، مغز، چربی سوزی ضروری است.

۴- کربوهیدرات و قندها:

مصرف شکر سفید و آرد سفید به طور کامل پرهیزید و به جای آن ها از جو، میوه ها و سبزی ها استفاده کنید.

طب سنتی

درمان میخچه با گیاهان

میخچه به برآمدگی و ضخیم شدن بخش هایی از پوست پا به ویژه در نواحی انگشتان و مفاصل گفته می شود. ایجاد میخچه دلایل مختلفی دارد ولی از مهم ترین آن ها پوشیدن کفش های تنگ و نامناسب است.

داروی خانگی:

زردچوبه - جوش شیرین - سرکه سفید - لیمو - روغن سقر - شیرین بیان

پژوهشکده گیاهان دارویی

آشپزی من

خاگینه اسفناج و سیب زمینی



- سیب زمینی ها را در یک قابلمه متوسط قرار دهید و با آب سرد نمک دار بپوشانید.
- آب را جوش بیاورید. حرارت را تا متوسط پایین بیاورید، اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد تا سیب زمینی ها خوب نرم شود.
- آب سیب زمینی ها را جدا کنید و آن ها را به قابلمه برگردانید. اجازه دهید یک تا دو دقیقه روی شعله متوسط بماند تا خوب خشک شود. سیب زمینی ها را پوره کنید.
- در ظرف متوسط، پودر سوخاری، پودر سیر، فلفل و نمک و ادویه را تر ترکیب کنید. تخم مرغ ها و یک قاشق چای خوری روغن را اضافه کنید. تخم مرغ و اسفناج ها را به سیب زمینی اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملا با هم ترکیب شود. مواد را با دو قاشق غذا خوری روغن زیتون، در یک ماهی تابه بزرگ روی حرارت متوسط بپزید. خاگینه ها را با قاشق چوبی صاف کنید و میانشان فاصله بگذارید تا به هم نچسبید. هنگام پخت، گاهی خاگینه ها را برگردانید تا زمانی که به رنگ قهوه ای طلایی در آید و ترد شود. برای خاگینه های بعدی نیز همین کار را تکرار کنید و بین سرخ کردن روغن اضافه کنید. خاگینه ها را پس از پخت، روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن آن گرفته شود و همان طور گرم سرو کنید. (این غذا مناسب بچه هایی است که سیب زمینی سرخ کرده دوست دارند اما از اسفناج خوششان نمی آید)

- سیب زمینی متوسط، پوست کنده و برش خورده - دودعد - نمک و ادویه دلخواه - کمی - پودر سوخاری - یک چهارم فنجان - پودر سیر - یک قاشق چای خوری - فلفل - یک قاشق چای خوری - تخم مرغ بزرگ - دودعد - روغن زیتون - به مقدار لازم - اسفناج خرد شده - ۲۸۰ گرم

سلاوت

سرطان دهانه رحم و راه های درمان آن



سرطان دهانه رحم اغلب از طریق ویروس پاپیلوم انسانی یا HPV ایجاد می شود. واکسن HPV احتمال خطر این سرطان را کاهش می دهد. سرطان دهانه رحم زمانی اتفاق می افتد که رشد سلول های غیر طبیعی از کنترل خارج شود. در بیشتر مواقع اگر این سرطان به سرعت تشخیص داده شود، قابل درمان است و معمولا از طریق آزمایش پاپ اسمیر در مراحل اولیه قابل تشخیص است. اگر سرطان دهانه رحم درمان نشود، از طریق دهانه رحم به واژن و سپس به بافت های عمقی تر در اطراف رحم انتشار می یابد و ممکن است به گره های لنفاوی لگن و دیگر اعضای موجود در لگن نیز گسترش پیدا کند. در مراحل پیشرفته، سرطان برای عملکرد کلیه و روده ها یا دیگر اندام های بدن مانند کبد و ریه ها مشکل ایجاد می کند.

دلایل سرطان دهانه رحم

طی فرایند طبیعی تغییر، بعضی سلول های دهانه رحم از طریق انواع پرخطر HPV آلوده می شوند و به شکل غیر طبیعی در می آیند. دیگر دلایل ایجاد سرطان دهانه رحم، داشتن بیش از یک شریک جنسی و کشیدن سیگار است.

علائم سرطان دهانه رحم

• خون ریزی غیر طبیعی واژن، مانند خون ریزی در فاصله بین عادات ماهانه، پس از رابطه جنسی یا بعد از یائسگی • درد هنگام رابطه جنسی • ترشحات غیر طبیعی واژن • تغییرات قابل توجه و بدون علت در عادات ماهانه

علائم سرطان پیشرفته دهانه رحم:

• کم خونی به دلیل خون ریزی غیر طبیعی واژن • درد مداوم لگن، ساق یا پ پشت • مشکلات ادراری به علت انسداد یک کلیه یا میز نای • ترشح ادرار یا مدفوع به واژن به دلیل وجود یک فیستول غیر طبیعی بین واژن و مثانه یا رکتوم • کاهش وزن