

پرسش و پاسخ

نویز در هوا تنها با ممانعت از آلودگی و گرفتن منابع آلودگی پدیدار می‌شود و اگر ترانس ۲۰ سوات مصرف در وی نویسی می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فیاضی

متخصص طب سنتی

س: آیا برای پیشگیری از سنگ کلیه به‌ویژه نوع کلسیمی آن راهکاری وجود دارد؟

ج: سنگ کلیه رسوبات سختی است که در کلیه تشکیل و موجب بروز درد در ناحیه کمر و پهلو می‌شود و بسته به نوع سنگ متفاوت است. بعضی از ترکیبات غذایی از رسوب کلسیم که منجر به سنگ کلیه می‌شود جلوگیری می‌کنند.

لیموترش و لیموشیرین با کلسیم ترکیب و از تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیم جلوگیری می‌کند. از مصرف دوز بالای مکمل ویتامین C که ریسک تشکیل سنگ‌های مرتبط را افزایش می‌دهد، اجتناب کنید. مصرف مواد طبیعی حاوی این ویتامین مثل لیموترش خطر افزایش تشکیل سنگ را ندارد. سعی کنید میزان مناسب کلسیم را از طریق مواد غذایی دریافت کنید چون باعث ترکیب با اگزالات مواد غذایی شده و از جذب این ضد مغذی جلوگیری می‌کند. اگزالات یک ضد مغذی است که در ترکیباتی مثل کاکائو، سبزیجات با برگ سبز و میوه‌ها یافت می‌شود. منیزیم از تشکیل سنگ کلیه اگزالات کلسیم جلوگیری می‌کند. این ماده جذب اگزالات در روده را کاهش می‌دهد.

کافه سلامت

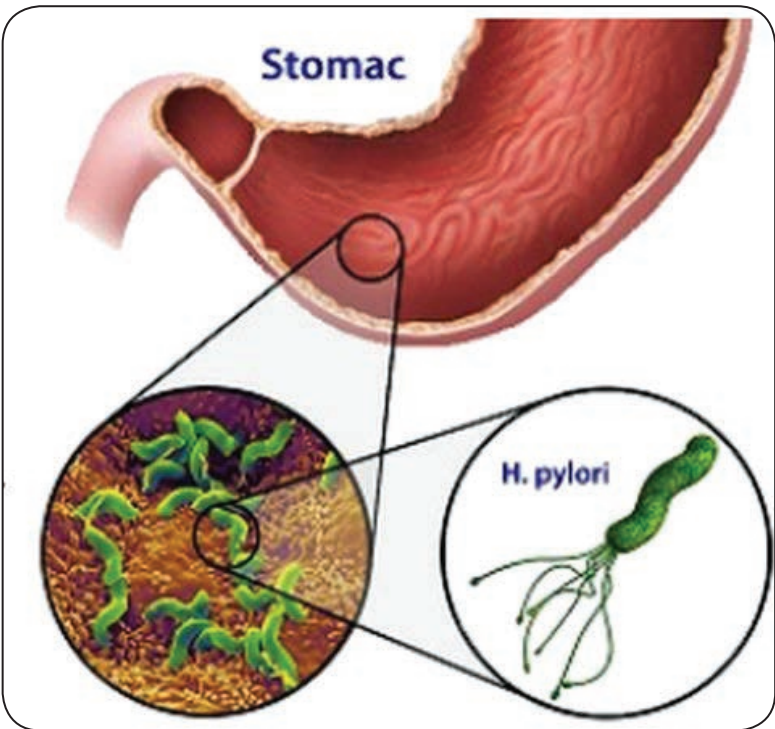
تأثیرات مثبت حمام، باروش پژوهش روز دنیا اثبات شده است

مشاور وزیر و سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، با اشاره به وجود مقالات علمی بسیار در زمینه تأثیر حمام، به ضرورت مشاوره با پزشک آگاه و متخصص طب سنتی، تأکید کرد. به گزارش فارس، محمود خدادوست، مشاور وزیر و سرپرست دفتر طب ایرانی با اشاره به این که در منابع اصلی طب سنتی ایرانی به انجام حمام توصیه شده است، گفت: امروزه مقالات علمی بسیاری در زمینه بررسی آثار درمانی حمام با استفاده از روش‌های پژوهشی روز دنیا منتشر شده که تأییدکننده آثار مثبت آن است. انجام حمام، شرایطی دارد و توجه نکردن به این شرایط، می‌تواند منجر به آثار ناگوار شود. مردم باید بدانند که انجام حمام برای برخی افراد مفید بوده و از بروز بیماری جلوگیری می‌کند، ولی در برخی دیگر می‌تواند نتایج عکس داشته و شرایط فرد را به‌جای بهبود، رو به وخامت ببرد. هر فرد باید برای انجام حمام حتماً از یک پزشک آگاه و متخصص در حوزه طب سنتی ایرانی مشاوره بگیرد تا از مفید یا مضر بودن حمام با توجه به شرایط بدنی خود مطلع شود.

درمان های طبیعی هلیکوباکتر پیلوری

پزشکی

هلیکوباکتر پیلوری باکتری است که آلوده کننده معده است که می‌تواند بیماری زخم معده مزمن ایجاد کند. درحالی که درمان‌های طبیعی نمی‌تواند باکتری را از بین ببرد، ممکن است به کاهش باکتری‌ها کمک کند.



التهاب معده ناشی از این باکتری می‌تواند به گاستریت، زخم و حتی سرطان معده منجر شود. عفونت‌های هلیکوباکتر پیلوری به‌طور معمول نیاز به درمان سه‌گانه با دو آنتی‌بیوتیک و مهارکننده پروتون پمپ دارد. آنتی‌بیوتیک‌هایی می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند. استفاده از درمان‌های طبیعی ممکن است در پیشگیری از این عوارض جانبی، حفاظت از معده، کمک به بدن برای مبارزه با عفونت و ارتقای سلامت کلی مفید باشد.

سلامت

تشخیص بیماری «پارکینسون» از طریق تغییرات شبکه چشم



به‌طور کامل از بین ببرد و فرد ممکن است تصمیم به استفاده از این درمان‌ها در کنار درمان متعارف داشته باشد. محققان طیف وسیعی از مطالعات را در زمینه روش‌های طبیعی برای درمان عفونت‌ها انجام داده‌اند.

هشت درمان طبیعی:

عسل

عسل برای خواص ضدباکتری شناخته شده است و مردم از زمان‌های قدیم آن را به عنوان یک دارو استفاده کرده‌اند. یک مطالعه نشان داد که عسل رشد H. pylori را در سلول‌های معده سرکوب می‌کند.

آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا یک داروی گیاهی است که برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد، از جمله: یبوست، سوزدایی سلامت گوارشی، التهاب زخم

جوانه بروکلی

نشان داده شده است که سولفورافان، یک ترکیب که در جوانه‌های بروکلی یافت می‌شود، H. pylori را می‌کشد. مطالعات انجام شده اثرات مطلوب سولفورافان را در برابر باکتری‌های H. pylori نشان داده‌اند.

شیر

لاکتوفرین، گلیکوپروتئین موجود در شیر هلیکوباکتر پیلوری را سرکوب می‌کند.

چای سبز

چای سبزیکی از نوشیدنی‌های سالم است که شامل بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی است. در یک مطالعه آزمایشگاهی، چای سبز تعداد باکتری و میزان التهاب نمونه‌های آلوده به H. pylori را کاهش داد.

پروبیوتیک

انواع مختلفی از پروبیوتیک وجود دارد. بسیاری از افراد از بیفیدوباکتریوم استفاده می‌کنند که در محصولات لبنی و تخمیری یافت می‌شود تا از عفونت دستگاه گوارش جلوگیری شود.

تحقیقات نشان داده است که بیفیدوباکتریوم اثر خود را علیه H. pylori با قابلیت باکتری‌ها به روی بستر مخاطی معده می‌گذارد.

فتوتراپی

تحقیقات نشان می‌دهد که باکتری‌های H. pylori به نور ماورای بنفش حساس هستند. فتوتراپی نشان داده است که تعداد باکتری‌ها در معده به‌طور معنی‌داری کاهش می‌یابد. با این حال، باکتری‌ها چند روز پس از فتوتراپی دوباره رشد می‌کنند.

ویتامین و مکمل

ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم پس از درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان معده و مری می‌شوند. یک مکمل مولتی ویتامین و معدنی با کیفیت بالا قوی باید ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم را در مقادیر نزدیک به آن‌هایی که در تحقیق بالا استفاده شده تأمین کند، اگر چه شما ممکن است نیازمند ویتامین C بیشتر برای رسیدن به دوز کامل روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم باشید. سیاه‌دانه واجد بسیاری از مزایای اثبات‌شده از جمله مبارزه با عفونت‌های هلیکوباکتر پیلوری است.

تحقیقات از سال ۲۰۱۰ نشان داد که در بیماران مبتلا به باکتری هلیکوباکتر، مصرف روزانه ۲ گرم پودر سیاه‌دانه همراه با امپرازول (کاهش‌دهنده اسید) در درمان هلیکوباکتر مؤثرتر از درمان معمول سه‌گانه کاهش‌دهنده اسید و دو آنتی‌بیوتیک متفاوت است. دوزهای سیاه‌دانه در یک یا سه گرم در روز تأثیر کمتری داشتند. (قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.)

با وخامت بیماری در ارتباط باشد؛ هرچه شبکه‌باریک‌تر شود، بیماری بیشتر پیشرفت کرده است. به گفته یکی از پژوهشگران، این طرح نخستین موردی است که ارتباط میان باریک شدن شبکه چشم و علامت شناخته شده پیشرفت بیماری پارکینسون؛ کاهش سلول‌های مغزی تولیدکننده دوپامین را نشان می‌دهد که البته میزان باریک شدن شبکه چشم با وخامت بیماری نیز مرتبط است. گرچه نیاز به بررسی‌های تکمیلی در این باره وجود دارد اما این یافته‌ها می‌تواند به متخصصان مغز و اعصاب کمک کند تا با انجام اسکن ساده چشم بیماری پارکینسون را در مراحل اولیه تشخیص دهند.

منبع: www.TopSanté.fr

از ابتدای روند بررسی هیچ دارویی مصرف نمی‌کردند با ۵۴۴ فرد سالم در همین رده سنی مقایسه شدند. همه شرکت‌کنندگان در این طرح تحت آزمایش کامل بینایی و شبکه چشم قرار گرفتند. پس از آن پژوهشگران متوجه کاهش قطر شبکه چشم به خصوص در دو لایه از پنج لایه شبکه در مبتلایان به بیماری پارکینسون شدند. به عنوان مثال یکی از لایه‌های داخلی به‌طور متوسط ۳۵ میکرومتر ضخامت داشت، در حالی که در باره افرادی که تشخیص بیماری وجود نداشت، ضخامت این لایه شبکه ۳۷ میکرومتر بود.

این روند باریک شدن همچنین می‌تواند

مریم السادات کاظمی | مترجم

پژوهشگران آن‌گه‌ای به‌تازگی توانسته‌اند به ارتباط میان باریک شدن شبکه چشم و ابتلا به بیماری پارکینسون دست یابند. چشم‌ها، نشانگرهای خوبی برای تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون هستند. پژوهشگران دانشگاه سئول اعلام کرده‌اند که میان نورون‌های تولیدکننده دوپامین که در کنترل حرکات بدن نقش دارند و باریک شدن شبکه چشم ارتباط وجود دارد. برای رسیدن به این نتیجه، پژوهشگران وضعیت ۴۹ فرد با میانگین سنی ۶۹ سال را که دو سال از تشخیص بیماری پارکینسون در آن‌ها می‌گذشت، بررسی کردند. این افراد که

تناسب اندام

کاهش دیواره‌ی؛ حرکتی برای کاهش درد پاشنه پا



یکی از شایع‌ترین دلایل درد پاشنه پا التهاب پلانتار، است. التهاب شناخته شده گروهی از بافت‌های فیبروزی که در طول کف پا قرار دارند. نحوه انجام: پای رهنه روی دیوار بایستید. با دست به دیوار فشار بیاورید و به طرف جلو متمایل شوید. پشت پاشنه پای سمت چپ احساس کشش می‌کنید. ۳۰ ثانیه این حالت را نگه دارید، جای پاها را عوض و حرکت را تکرار کنید.

دوشنبه ها

معرفی کتاب

قابلمه را فراموش کن



اگر می‌خواهید سالم شوید و عمر طولانی داشته باشید، قابلمه را فراموش کنید! هر روز بر تعداد کسانی که در گوشه و کنار جهان بیماری‌هایی لاعلاج نظیر سرطان داشته و دوباره سالم شده‌اند، افزوده می‌شود. دکتر «شلتون» در مانگانه و مدرسه تندرستی خود بهبودی چهل هزار نفر از این افراد را ممکن ساخت. امروزه پزشکان و درمان‌گران زیادی راه و روش او را دنبال می‌کنند که همواره موفقیت این روش را به اثبات رسانده‌اند. این مرکز که از سال ۱۸۲۲ در آمریکا تأسیس شده، با وجود موانع فراوانی که نظام پزشکی بر سر راهش قرار داده، توانسته است خود را تا امروز از گرو دیباذ حوادث نجات دهد. این روش درمانی که شیوه‌ای طبیعی است، تنها امید کسانی است که بیمار شده‌اند و می‌خواهند دوباره سالم شوند. آن‌چه در این کتاب می‌خوانید تنها راه دست‌یابی به سلامت کامل و عمر طولانی است. نویسنده: هلموت واندیمیر مترجم: ماشاء... فرخنده انتشارات: نسل نوآندیش

تور ۳ روزه شمال

هتل ستاره ۳، ۶ کت. به همراه خدمات کامل

اروپا

ایتالیا | فرانسه | سوئیس

روسیه | صربستان

سوچی

تشریفات پرواز

TASHRIFAT PARVAZ

۰۵۱-۳۱۴۰۶

بین‌خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+ |

@VipParvaz

تایلند | مالزی | سنگاپور

آنتالیا | دبی | گرجستان

کارت هدیه ۱۵۰ هزار تومانی به ازای هر نفر

کی‌جی‌ش

چارتر روزانه

کیش

دبی چین مالزی قبرس

بلغارستان صربستان ترکیه

فلامینگو

۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

کیش

کانال تلگرام: @yekta_seir

استانبول مالزی ارمنستان باکو

با شرایط اقساط و تضمین کیفیت

کیش قشم

شمال شیراز اصفهان

www.psd180.ir

پیشگامان سفری دیگر (صادقی) ۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

رزدرو هتل در سرتاسر جهان

اخذ ویزای شینگن

صربستان گرجستان

نقد اقساط

استانبول مالزی تایلند

۳۷۵۰۵

azingasht

azingasht_mhd

www.AGS724.com

آژین گشت

پارمیس کیش

ترانسفر فرودگاهی، استنتر، سوفا، چکوزی، سرو میوه، آب معدنی، پای و قهوه

۰۲۸۴۲۰۴۲۰

نماینده انحصار هتل ۵ ستاره پارمیس کیش

WWW.PARMISTOUR.IR

T.ME/PARMISAGENCY

کیش

تایلند استانبول

طبیعت گردی

۰۹۱۵-۰۵-۳۵

انتخاب طلایی ۱۱۵-۱۰-۱۰-۰۹۱۵

تور آنتالیا

تور کوش آداسی

ویزای شینگن

تور کیش / تور شیراز

تور قشم

۰۵۱-۳۸۰۶۹

۱۵ شهری

(۹۱۹/۹۲۳)

حقوق اسیر زوان

۰۵۱-۳۱۳۰۰

کیش

پاژسیر

۳۱۸۱۰

شمال

تور گروهی جمعه هفت روزه صبحانه، نهار، شام، هتل الماس ۴ ستاره، اسنک، آب معدنی، پارکینگ، خدمات

۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵-۳۶۰

کیش

نقد و اقساط

۳۷۵۰۵

آژین گشت

سپهر بال

www.Sepehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط

چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی

با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره‌مند شوید.

ایران گردی جنگل ابر

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹۰۵۰

جنگل ابر در ۸۵ کیلومتری شمال شاهرود و در مسیر شاهرود به آزادشهر در ۱۲ کیلومتری روستای ابر قرار گرفته. این جنگل‌ها در نهایت به آزادشهر در استان گلستان می‌رسند. این جنگل در منطقه‌ای البرز کم می‌شود و ابرهای گرفتار در پشت این دیواره از بین دره‌ها به سمت جنوب سرازیر می‌شوند؛ قرار گرفتن در دو ناحیه کم فشار و پرفشار یعنی دشت گرگان و منطقه ابر باعث شده هر وقت زمین انرژی می‌گیرد ابرها جابه‌جا شوند. جنگل ابر، دو آبشار معروف شرشر و آلوچال دارد. رسیدن به اولی مخصوص کوهنوردان حرفه‌ایست، ولی با پیاده روی در دل جنگل میتوان به دومی رسید. آلوچال از دو آبشار تشکیل شده که روی هم می‌ریزند. این آبشار ۲۵ متر ارتفاع دارد. راه رسیدن به آن هم از منطقه‌ای تماشایی به اسم دالان پهبشت می‌گذرد.

بذیرش و جذب انحصاری آتشی‌های حوزه گردشگری و ایران گردی: ۳۲۲۹۰۵۰