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 فهیمی
متخصص طب سنتی

س: آبا 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 می شود و بسته به نوع سنگ متفاوت است. بعضی از ترکیبات غذایی از رسوب کلسیم که منجر به سنگ کلیه می شود جلوگیری می کند.

لیموترش و لیموشیرین با کلسیم ترکیب و از تشکیل سنگ های اگزالات کلسیم جلوگیری می کند. از مصرف دوز بالای مکمل ویتامین C که ریسک تشکیل سنگ های مرتبط را افزایش می دهد، 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 می کند. اگزالات یک ضد مغذی است که در ترکیباتی مثل کاکائو، سبزیجات با برگ سبز و میوه ها یافت می شود. منیزیم از تشکیل سنگ کلیه اگزالات کلسیم جلوگیری می کند. این ماده جذب اگزالات در روده را کاهش می دهد.

کافه سلامت

تاثیرات مثبت حجامت، با روش پژوهش روز دنیا اثبات شده است

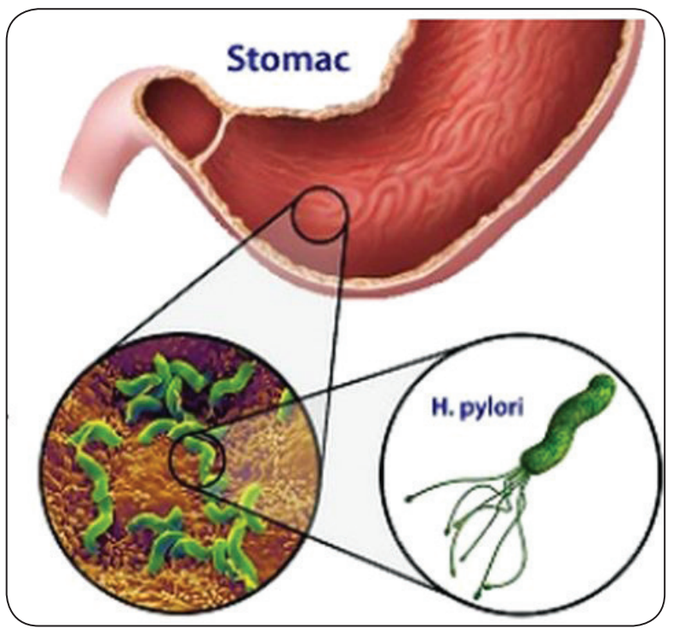
مشاور وزیر و سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، با اشاره به وجود مقالات علمی بسیار در زمینه تاثیر حجامت، به ضرورت مشاوره با پزشک آگاه و متخصص طب سنتی، تاکید کرد. به گزارش فارس، محمود خدادوست، مشاور وزیر و سرپرست دفتر طب ایرانی با اشاره به این که در منابع اصلی طب سنتی ایرانی به انجام حجامت توصیه شده است، گفت: امروزه مقالات علمی بسیاری در زمینه بررسی آثار درمانی حجامت با استفاده از روش های پژوهشی روز دنیا منتشر شده که تایید کننده آثار مثبت آن است. انجام حجامت، شرایطی دارد و توجه نکردن به این شرایط، می تواند منجر به آثار ناگواری شود. مردم باید بدانند که انجام حجامت برای برخی افراد مفید بوده و از بروز بیماری جلوگیری می کند، ولی در برخی دیگر می تواند نتایج عکس داشته و شرایط فرد را به جای بهبود، روبه وخامت ببرد. هر فرد باید برای انجام حجامت حتما از یک پزشک آگاه و متخصص در حوزه طب سنتی ایرانی مشاوره بگیرد تا از مفید یا مضر بودن حجامت با توجه به شرایط بدنی خود مطلع شود.

پزشکی

درمان های طبیعی هلیکوباکتر پیلوری

هلیکوباکتر پیلوری باکتری اســت که آلوده کننده معده است که می تواند بیماری زخم معده مزمن ایجاد کند. درحالی که درمان های طبیعی نمی تواند باکتری را از بین ببرد، ممکن است به کاهش باکتری ها کمک کند.

این مـواد را مصـرف نکنید یا مصرف آن ها را کاهش دهید تـا از هلیکوباکتـر پیلـوری و علایم آن جلوگیری کنید:
کافئین
نوشیدنی های گازدار
ترشی ها و شورها
غذاهای پرادویه
غلات کم فیبر



التهاب معده ناشی از این باکتری می تواند بـه گاسـتریت، زخـم و حتی سـرطان معده منجر شود. عفونت های هلیکوباکتر پیلوری بـه طور معمـول نیاز بـه درمـان سـه گانه با دوآنتـی بیوتیک و مهار کننـده پروتون پمپ دارد. آنتـی بیوتیـک ها مـی توانـد عوارض جانبی ایجـاد کند. اسـتفاده از درمان های طبیعـی ممکـن اسـت در پیشـگیری از این عوارض جانبی، حفاظـت از معده، کمک به بدن برای مبارزه با عفونت و ارتقای سلامت کلی مفید باشد.

درمان طبیعـی، بعید اسـت که ایـن باکتری را به طـور کامل از بیـن ببرد و فرد ممکن اسـت تصمیم به اسـتفاده از این درمان هـا در کنار درمان متعارف داشته باشد.

محققان طیف وسیعی از مطالعات را در زمینه روش هـای طبیعی بـرای درمـان عفونت ها انجام داده اند.

هشت درمان طبیعی:

عسل

عسل برای خواص ضد باکتری شناخته شده است و مردم از زمان های قدیم آن را به عنوان یک دارو استفاده کرده اند. یک مطالعه نشان داد که عسل رشد H. pylori را در سلول های معده سرکوب می کند.

آلوئه ورا

آلوئـه ورا یک داروی گیاهی اسـت کـه برای درمان بیمـاری های مختلف مورد اسـتفاده قرار می گیرد، از جمله: یبوسـت، سم زدایی سلامت گوارشی التیام زخم

جوانه بروکلی

نشان داده شـده است که سـولفورافان، یک ترکیب کـه در جوانه های بروکلـی یافت می شود، H. pylori را می کشد. مطالعات انجام شـده اثرات مطلوب سـولفورافان را در برابر باکتری های H. pylori نشان داده اند.

شیر

لاکتوفریـن، گلیکوپروتئین موجود در شـیر هلیکوباکتر پیلوری را سرکوب می کند.

چای سبز

چای سبز یکی از نوشـیدنی های سالم است که شامل بسیاری از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی است.

در یک مطالعه آزمایشگاهی، چای سبز تعداد باکتری و میزان التهاب نمونـه های آلوده به H. pylori را کاهش داد.

پروبیوتیک

انـواع مختلفـی از پروبیوتیـک وجـود دارد. بسـیاری از افراد از بیفیدوباکتریوم استفاده می کنند که در محصولات لبنـی و تخمیری یافت می شـود تا از عفونت دسـتگاه گوارش جلوگیری شود.

تحقیقات نشان داده است که بیفیدوباکتریوم اثر خود را علیه H. pylori با رقابت با باکتری ها به روی بستر مخاطی معده می گذارد.

فتوتراپی

تحقیقات نشـان می دهـد که باکتـری های H. pylori بـه نـور مـاورای بنفش حسـاس هستند. فتوتراپی نشـان داده است که تعداد باکتری ها در معده به طور معنی داری کاهش می یابد. با این حال، باکتری ها چند روز پس از فتوتراپی دوباره رشد می کنند.

ویتامین و مکمل

ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم پس از درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان معده و مری می شوند.

یک مکمل مولتی ویتامین و معدنی با کیفیت بالا و قوی باید ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم را در مقادیر نزدیک به آن هایی که در تحقیق بالا اسـتفاده شـده تامین کند، اگر چه شـما ممکن اسـت نیازمند ویتامین C بیشتر برای رسـیدن به دوز کامل روزانه ۵۰۰ میلی گرم باشید. سیاه دانه واجـد بسـیاری از مزایای اثبـات شـده از جمله مبـارزه بـا عفونت های هلیکوباکتر پیلوری است.

تحقیقـات از سـال ۲۰۱۰ نشـان داد که در بیماران مبتلا به باکتری هلیکوباکتر، مصرف روزانه ۲ گرم پودر سیاه دانه همراه با امپرازول (کاهش دهنده اسید) در درمان هلیکوباکتر موثرتـر از درمـان معمـول سـه گانـه کاهش دهنده اسید و دوآنتی بیوتیک متفاوت است. دوزهای سـیاه دانه در یک یا سـه گرم در روز تاثیر کمتری داشتند.

(قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.)

سلامت

تشخیص بیماری «پارکینسون» از طریق تغییرات شبکیه چشم

مریم السادات کاظمی | مترجم

پژوهشـگران کُره ای به تازگی توانسته اند به ارتباط میـان باریک شـدن شـبکیه و ابتلا به بیماری پارکینسـون دسـت یابند. چشم ها، نشانگرهای خوبی برای تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون هستند.

پژوهشگران دانشـگاه سئول اعلام کرده اند که میان نورون های تولید کننده دوپامین که در کنترل حرکات بدن نقـش دارند و باریک شدن شبکیه چشـم ارتباط وجود دارد. برای رسـیدن به این نتیجه، پژوهشگران وضعیت ۴۹ فرد با میانگین سـنی ۶۹ سـال را که دو سال از تشـخیص بیماری پارکینسون در آن ها می گذشت، بررسـی کردند. این افراد که از ابتدای روند بررسـی هیچ دارویی مصرف نمی کردنـد با ۵۴ فـرد سـالم در همین رده سنی مقایسه شدند. همه شرکت کنندگان در این طرح تحت آزمایش کامل بینایی و شبکیه چشم قرار گرفتند.

پس از آن، پژوهشـگران متوجـه کاهش قطر شـبکیه بـه خصـوص در دو لایـه از پنـج لایه شـبکیه در مبتلایان به بیماری پارکینسـون شدند.

به عنوان مثال یکی از لایه های داخلی به طور متوسـط ۳۵ میکرومتر ضخامت داشـت، در حالی که درباره افرادی که تشخیص بیماری وجود نداشـت، ضخامت این لایه شبکیه ۳۷ میکرومتر بود.

این رونـد باریک شـدن همچنین مـی تواند با وخامـت بیمـاری در ارتباط باشـد؛ هرچه شبکیه باریک تر شود، بیماری بیشتر پیشرفت کرده است. به گفته یکی از پژوهشگران، این طرح نخستین موردی است که ارتباط میان باریک شدن شـبکیه چشم و علامت شناخته شده پیشـرفت بیماری پارکینسون؛ کاهش سـلول های مغـزی تولیدکننـده دوپامین را نشـان می دهد که البته میزان باریک شـدن شـبکیه با وخامت بیماری نیز مرتبط است.

گرچه نیاز به بررسـی هـای تکمیلـی در این باره وجود دارد امـا این یافته ها مـی تواند به متخصصـان مغـز و اعصـاب کمک کنـد تا با انجام اسکن ساده چشم بیماری پارکینسون را در مراحل اولیه تشخیص دهند.

منبع: www.TopSanté.fr

دوشنبه ها

تناسب اندام

کشش دیواری؛ حرکتی برای کاهش درد پاشنه پا

یکـی از شـایع تریـن دلایـل درد پاشـنه پـا التهاب «پلانتار» اسـت. التهاب شـناخته شده گروهی از بافت های فیبـروزی که در طول کف پا قرار دارند. **نحوه انجام:** پای برهنه روبه روی دیوار بایستید. با دو دست به دیوار فشار بیاورید و به طرف جلو متمایل شوید. پشت پاشنه و پای سمت چپ احساس کشش می کنید. ۳۰ ثانیه ایـن حالت را نگـه دارید، جـای پاهـا را عوض و حرکت را تکرار کنید.

دوشنبه ها

معرفی کتاب

قابلمه را فراموش کن

اگر می خواهید سـالم شـوید و عمـر طولانی داشـته باشـید، قابلمه را فراموش کنید!

هر روز بر تعداد کسانی کـه در گوشـه و کنـار جهـان بیماری هایـی لاعلاج نظیر سـرطان داشته و دوباره سالم شده اند، افزوده می شود. دکتر «شلتون» در درمانگاه و مدرسه تندرستی خود بهبود چهل هزار نفر از این افراد را ممکن ساخت. امروزه پزشـکان و درمان گران زیادی راه و روش او را دنبـال می کننـد کـه همـواره موفقیت این روش را به اثبات رسـانده اند. این مرکـز کـه از سـال ۱۸۲۲ در آمریکا تاسـیس شـده، با وجود موانع فراوانی که نظام پزشکی بر سـر راهش قـرار داده، توانسـته اسـت خود را تا بـه امـروز از گردبـاد حوادث نجـات دهد. این روش درمانی که شـیوه ای طبیعی اسـت، تنهـا امید کسـانی اسـت کـه بیمار شـده اند و می خواهند دوباره سالم شـوند. آن چه در این کتاب می خوانید تنها راه دست یابی به سلامت کامل و عمر طولانی است.

نویسنده: هلموت واندمیکر
مترجم: ماشاءا... فرخنده
انتشارات: نسل نواندیش

ایران گردی جنگل ابر
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۵۰-۳۲۲۹

بسیاری از ما فکر می‌کنیم سرتاسر سمنان کویری و خشک است و هر طرف را که نگاه کنی فقط بیابان میبینی، اما همین بیابان را اگر بروی در ۴۵ کیلومتری شمال شاهرود به جنگل ابر می‌رسی، جنگلی که ابرها بغلش کرده‌اند. جنگل ابر قسمتی از قدیمی‌ترین و زیباترین جنگلهای هیرکانی است با گونه‌های گیاهی و جانوری نادر، یکی از زیباترین نقاط ایران و شمال شرق کشور می‌باشد. این جنگل با ۳۵ هزار هکتار وسعت در ادامه جنگل‌های سرسبز شمال کشور به دلیل این که در اغلب مواقع فضای این جنگل را اقیانوسی از ابر فراگرفته به این نام مشهور است. در این جنگل ابرها آنقدر به درخت‌ها نزدیک اند که به نظر میرسد جنگل ابر روی ابرها سوار است و می‌توان در میان ابرها گشت و گذار کرد و به باور بسیاری از گردشگران یکی از زیباترین چشم اندازهای طبیعت ایران محسوب میشود.

جنگل ابر در ۴۵ 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 قرار گرفته که از ضخامت کوه‌های 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 بهشت میگذرد.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری و ایران گردی: ۳۲۲۹۰۰۵۰

تور ۳ روزه شمال
هتل ۳ ستاره، ۶ گشت، به همراه خدمات کامل
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
سوچی
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz

تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
کارت هدیه ۱۵۰هزار تومانی به ازای هر نفر
چارتر روزانه
کیش

قشم کیش سرعین تبریز شمال
پاژسیر ۳۱۸۱۰ تومان اقساط

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبیحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴ عباس آباد رامسر
۳ شب اقامت با صبحانه
شمال
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۸۶۸۱
۳۸۰۴۲۳۳

شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
آرام سیر شیعیان
نجف کربلا نقد اقساط
اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی (سوریه هوایی)
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

کیش
برزه اصفهان نیروز فرش
نقد و اقساط
۳۷۵۰۵
AGS آذین گشت

سپهربال
SEPEHRBAL
www.Sepehrbal.ir
پایین ترین نرخ فروش بلیط
چارتری و سیستمی کلیه مسیرهای پروازی
با ثبت نام در سایت از تخفیفات ویژه بهره مند شوید.

توس نسیم مشهد
۳۸۴۲۰۴۲۹
@toosnasimmhd
کیش قشم دبی
استانبول آنتالیا مالزی تایلند

اقساط دلخواه
کیش
دبی چین مالزی قبرس
بلغارستان صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش، شمال
نجف
استانبول، آنتالیا، مالزی
پیرواز
۳۶۰۷۹۰۹۹

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
پارمیس
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

حقاسیر رضوان
۰۵۱-۳۸۰۶۹ داخلی (۹۱۹)(۹۲۳)
تور آنتالیا
تور کوش آداسی
ویزای شینگن
تور کیش / تور شیراز
تور قشم
موج آبی
۰۵۱-۳۱۳۰۰

۳۶۰۳۶۰۱۰
اقساط بدون تضمین
کیش
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

کیش نقد و اقساط
تایلند استانبول
تورهای یک روزه
طبیعت گردی
۰۹۱۵-۱۰-۱۰-۱۱۵ انتخاب طلایی ۳۵۰۹۱۵۰۵-۶

ناز لترین قیمت و شرایط کاملا استثنایی
اخذ ویزا در کمترین زمان ممکن
دبی ارگرجستان
استانبول مالزی ارمنستان باکو
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
کیش قشم شمال شیراز اصفهان
اخذ ویزای عراق - چارتر پرواز مشهد - نجف با معراج
www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

رزرو هتل در سرتاسر جهان
اخذ ویزای شینگن
صربستان گرجستان نقد، اقساط
استانبول مالزی تایلند
AGS آذین گشت
azingasht
azingasht_mhd
www.AGS724.com
۰۵۱ ۳۷۵۰۵