

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 فیهیمی

متخصص طب سنتی

لطفا طرز تهیه سکنجبین را توضیح دهید؟

سکنجبین در طب سنتی ترکیبی است از: عسل نیم‌واحد عرق نعناع یک سوم‌واحد عرق کاسنی یک‌واحد عرق شاه‌تره یک‌واحد سرکه سیب یک سوم‌واحد این مواد را با هم ترکیب کنید و مقداری حرارت دهید و بعد از غلیظ شدن در یخچال نگهداری کنید. هنگام مصرف با کمی آب رقیق کنید. نوع غلیظ آن برای خوردن در کاهو مناسب می‌باشد.

از مواد غذایی که ترشح هورمون تستوسترون را تقویت می‌کند، چه پیشنهاد می‌کنید؟

یک قاشق غذاخوری جوانه گندم در یک فنجان ماست، سالادویا هر غلاتی که می‌خورید اضافه کنید. جوانه گندم سرشار از زینک است که در تولید مهم‌ترین هورمون جنسی یعنی تستوسترون نقش اساسی دارد. حتی می‌توانید از پودر جوانه گندم روی گوشت، تخم مرغ، غذاهای دریایی استفاده کنید.

طب سنتی

چه کسانی باید با مشاوره پزشک «حجامت» کنند

افراد دارای کم‌خونی، کودکان و افراد دارای سن ۶۰ سال به بالا بهتر است تحت نظر متخصص طب سنتی حجامت کنند. به گزارش جام‌نیوز، نعمت‌ا... مسعودی، متخصص طب سنتی درباره «زمان انجام حجامت و فواید آن»، اظهار کرد: حجامت جزئی از کارکردهای بدن برای حفظ سلامت است که قدمای ما در زمان بهار برای سالم ماندن و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه کرده اند. به دلیل این که اخلاط موجود در بدن در فصل زمستان فشرده شده است، وقتی شرایط جوی به سمت گرم شدن می‌رود، این اخلاط، آرام آرام ذوب می‌شوند و باعث می‌شود بیماری‌ها تظاهر کنند؛ در نتیجه حجامت را توصیه می‌کردند. برای بعضی‌ها این طور توصیه می‌شد که حجامت با مشاوره پزشک انجام شود؛ برای نمونه بیماران سرطانی، افراد دارای کم‌خونی، افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند، کودکان و افراد دارای سن ۶۰ سال به بالا که بهتر است تحت نظر یک متخصص طب سنتی حجامت را انجام دهند. خون‌گیری‌های مختلف مانند حجامت، فصد و زالودرمانی را برای همگان توصیه نمی‌کنیم اما بهترین موارد برای این که اخلاط زاید که موجب بیماری می‌شوند از بدن خارج شوند، در طب سنتی، روش‌های ذکر شده است.

معرفی کتاب

کتاب «بیماری‌های پوست و مو»

انجمن پزشکی بریتانیا، کتاب «بیماری‌های پوست و مو» را برای اطلاع خانواده‌ها از بیماری‌های پوست و مو منتشر کرده و به همت دکتر فرهاد همت به فارسی ترجمه شده است. این کتاب تألیف دکتر تونی اسمیت است که در آن به معرفی بیماری‌های پوست، موناخن اشاره شده و روش‌های درمان آن نیز بازگو شده است. در این کتاب آمده است که پوست ما متناسب با زندگی‌مان تغییر می‌کند. رنگ پوست نیز می‌تواند تغییر کند، جالب است بدانید هر فرد سالم در هر دقیقه حدود ۳۰ هزار سلول مرده اش را از دست می‌دهد. در این کتاب از پوست، مو و ناخن تأپرمویی، طاسی طرح‌مردانه و شوره سر اشاره شده است. ناشر این کتاب انتشارات عصر ایران است که آن را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.



تاثیر گرسنگی ناشی از کمبود ریز مغذی‌ها بر هیجانات

آیا واقعاً ((گرسنه)) هستید؟

دانشتنی‌ها

مریم سادات کاظمی | مترجم

استرس، خستگی و هیجانات روحی شرایطی هستند که غالباً افراد را به غذا خوردن وادار می‌کنند در حالی که بدن نیازی به مواد غذایی ندارد. گرچه این رویه به ظاهر می‌تواند به آرامش فرد کمک کند اما یکی

عنوان مثال، استرس پیام‌های مغز را تغییر می‌دهد و تنظیم درونی بدن را دچار اختلال می‌کند. به این ترتیب فرد فقط بر اساس عادت و بدون توجه به نیاز بدن، غذای خورده. تشخیص چنین وضعیتی برای افرادی که تحت رژیم هستند یا دقت زیادی به تغذیه خود دارند، مشکل است زیرا کنترل‌های شدید به دلیل بروز حالات استرس و عصبی، تنظیم درونی را برهم می‌زند.

تمایل بیشتر به غذا خوردن در جمع دوستان

البته گاه غذا خوردن نه به دلیل گرسنگی فیزیولوژیک است و نه تحت تأثیر هیجانات. همه ما بارها تجربه غذا خوردن در جمع دوستان را بدون احساس گرسنگی داریم. گرچه در چنین شرایطی مقدار زیادی صرف می‌شود اما به دلیل احساس آرامش و صمیمیت، بدن می‌تواند به طور طبیعی نیازهای خود را در وعده بعدی تنظیم کند و به این ترتیب متابولیسم مختل نمی‌شود و زمینه‌ساز اضافه‌وزن نخواهد بود. به عبارت



ویتامین‌ها و املاح، جزو ترکیبات مورد نیاز بدن برای ادامه فعالیت‌های طبیعی همراه با حفظ سلامت هستند. به همین دلیل هرگاه بدن با کمبود قابل توجه یک ویتامین یا ماده معدنی مواجه شود، عکس‌العملی دفاعی از خود نشان می‌دهد تا ما را متوجه این کمبود کند.

گرسنگی

فیزیولوژیک

حالتی است که بدن با

ایجاد پیام‌هایی مانند ضعف در معده ظاهر

می‌شود و نشان دهنده نیاز بدن به

ریزمغذی‌ها خواهد بود.

بدن عملکرد منظمی برای ارسال چنین

پیام‌هایی دارد اما گاه مکانیسم تنظیم

درونی بدن تحت تأثیر هیجانات قرار

می‌گیرد. در این شرایط، احساس تمایل

به غذا در معده تحت تأثیر مغز است. به

آشپزی

آش‌ریواس



- نخود و لوبیا پخته - یک پیمانه
- جعفری خردشده - یک پیمانه
- نعناع خشک - یک قاشق چای‌خوری
- عصاره گوشت - یک پیمانه
- گوشت سردست گوسفندی استخوان - به میزان دلخواه
- زردچوبه و نمک - به میزان لازم
- تخم کشنیز - نصف قاشق سوپ‌خوری
- پیازچه - سه عدد
- ریواس خردشده - ۵۰ گرم
- سیر - ۲ حبه
- روغن - به میزان لازم

آش

گوشت را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت قهوه‌ای طلایی شود.
● سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا بوی سیر به مشام برسد.
● حبوبات و سبزیجات را اضافه کنید.
● عصاره گوشت را به همراه یک پارچ آب به قابلمه اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا آش جابیفند.
● روی آش را با کمی نعناع، سیر و پیاز داغ تزیین کنید.

● مواد اولیه را بشویید. پیازچه را خرد کنید. سبزی‌ها را متوسط خرد کنید. تخم کشنیز را بکوبید.
● ریواس را به صورت حلقه‌هایی به قطر نیم تا یک سانتیمتر برش دهید. ● سیر را با لبه پهن چاقوله کنید سپس آن را ریز خرد کنید.
● قابلمه‌ای حاوی مقداری روغن را روی حرارت متوسط قرار دهید، پیازچه، زردچوبه و تخم کشنیز را به قابلمه اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید سپس

چگونه به پریشانی‌ها کمک کنیم؟

یکی از تکنیک‌هایی که هندی‌ها به آن اهمیت زیادی می‌دهند، روغن زدن به موهاست، آن‌ها می‌گویند باید حداقل هفته‌ای دو بار موها را روغن زد، البته بهترین حالت این است که قبل از شست‌وشو این کار را انجام دهیم. روغن همچون لایه‌ای روی هر کدام از تارهای موی می‌نشیند و درخشندگی خاصی به موها می‌دهد. طب سنتی هندی اعتقاد فراوانی به قدرت روغن نارگیل در احیای مو دارد و در واقع این روغن، یکی از رایج‌ترین مواد طب آیورودا همان طب هندی است و چون مغذی است و خاصیت مرطوب‌کنندگی فراوان دارد، از آن اغلب به عنوان یک درمان برای کمک به رشد مو استفاده می‌کنند. برای مصرف روغن نارگیل باید آن را با روغن کرچک و عطر مخلوط کرده و به طور مرتب در ماساژ پوست سر به کار برد.

پیش از حمام موها را شانه کنید نه بعد از آن

وقتی موها به طور مرتب شانه شوند، احتمال شکننده شدن آن‌ها کاهش می‌یابد.

اما شانه کردن هم اصول خاص خود را دارد؛ اول از همه می‌گویند که موهای خیس را نباید شانه کرد؛ زیرا وقتی مو خیس است بیش از هر زمانی ضعیف و شکننده می‌شود و به همین دلیل نباید به هیچ وجه موهای خیس را شانه کرد. البته حواستان باشد بهتر است موها به طور طبیعی خشک شوند تا آسیب کمتری ببینند. از ششوار و خشک کننده‌ها تنها زمانی استفاده کنید که مجبورید در زمانی کوتاه موها را خشک کنید یا بخواهید آن‌ها را برای مراسمی خاص حالت دهید. البته باید گفت بهتر است موها را قبل از شستن، شانه کرده و گره‌های آن را باز کنید.



نشانه‌های کمبود ویتامینی

کمبود ویتامین‌ها علاوه بر این که مشکلات روحی ایجاد می‌کند باعث بروز مشکلات جسمی نیز می‌شود. به گفته پزشکان، کمبود در هر یک از ویتامین‌ها می‌تواند اختلالات متعددی را ایجاد کند. از جمله:



ویتامین B3

سر درد و سرگیجه



ویتامین A

اختلالات دید



ویتامین C

خون‌ریزی لثه



ویتامین B

بی‌اشتهایی



ویتامین B2

خستگی



ویتامین A و B

خشکی پوست



ویتامین B5

بی‌خوابی



ویتامین A و D

جوش قرمز



ویتامین B5

اسهال



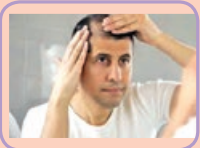
۱۲ ویتامین B

تهوع و استفراغ



ویتامین D

افسردگی



ویتامین B

ریزش مو