

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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

خانمی لاغر اندام هستم اما دچار سلولیت شده ام. لطفاً فیز یولوژیست ورزشی پاسخ بدهند در مان آن و اصلی ترین راهکار رفع سلولیت چیست؟

قبل از بیان راه های در مان سلولیت، خوب است بدانید سلولیت به تجمع پد شکل چربی هایی گفته می شود که در سوخت و ساز آن ها اختلال ایجاد می شود و این چربی ها همراه با مواد سمی زیر پوست، سوب می کنند. در ادامه چند نکته مهم را که باعث ایجاد سلولیت به خصوص در خانم ها می شود، می خوانید که شما با انجام دادن یان دادن این موارد می توانید از ایجاد سلولیت جلوگیری یا آن را در مان کنید: نداشتن تحرک و ورزش نکردن، پور ائت، نوشیدن آب ناکافی، خوردن غذاهای چرب و ناسالم، مصرف دخانیات، کاهش یا افزایش ناگهانی وزن، جریان ناکافی خون در ناحیه زیر پوست، پیروی از رژیم غذایی غلط به منظور لاغر شدن.

در مان سلولیت، راه های بسیاری دارد اما بهترین راه تغذیه و تمرین همراه با ماساژ است. شما خواننده محترم می توانید روزانه به مدت ۱۰ دقیقه بدن خود را با گرم های ضد سلولیت ماساژ دهید. این کار شما سیستم لنفاوی را به جریان می اندازد. در خصوص تغذیه توصیه می شود تغذیه خوب و سالمی داشته باشید و بدنتان را از سموم پاک سازی کنید. به این منظور می توانید از آب میوه های طبیعی برای پاک سازی بدن استفاده کنید. در روند اصلاح رژیم غذایی تان حتماً مصرف غذاهای پر چرب، آماده، حاوی نگهدارنده و غذاهای شیرین مانند شکر تصفیه شده را کاهش دهید. در رژیم غذایی می توانید آنتی اکسیدان مصرف کنید، به این منظور میوه جات (شاخص گلاسمی پایین و دارای مقادیر بسیار فیبر و مواد معدنی) و سبزیجات را در غذای خود افزایش دهید. فراموش نکنید دخانیات را ترک کنید تا متابولیسم بدن به حالت اولیه باز گردد و سطوح آنزیم ها و هورمون ها که باعث تشدید سلولیت می شوند، به حالت طبیعی برگردند. از ورزش غافل نشوید و حتماً تمرینات هوازی (ایروبیک، پیاده روی...) را در کنار تمرینات مقاومتی (تی آر ایکس، بدنسازی، بادی پامپ...) انجام دهید. بهترین حالت تمرینی هم سه جلسه در هفته به مدت ۶۰ دقیقه باشد تا ۷۵ درصد است.

چند ماده غذایی مفید برای رفع سلولیت

انواع توت ها، پرتقال، آریانه مخصوص خانم ها، گوجه رنگی، اسفناج، کلم بروکلی، گشنیز، جعفری، هویج، فلفل سیاه، زردچوبه، ماهی، برون

زیتون

خواندنی ها

به مناسبت اولین واکسیناسیون دنیا در ۲۲۵ سال قبل

نجات بشریت از بیماری مرگبار آبله

علوم تجربی ثابت کرده است که بعضی از بیماری ها تنها برای وقت معین و یک بار در طول زندگی به سراغ انسان می آید. به عنوان مثال، هنگامی که کودکی به سرخ مبتلا می شود برای بار دوم به آن مبتلا نخواهد شد. «ادوارد جینر» پزشک انگلیسی این موضوع را می دانست. وی را پدر ایمنی شناسی می دانند و گفته می شود کار او بیش از هر کس دیگری جان انسان ها را نجات داده است. ادوارد به عنوان هشتمین فرزند خانواده زاده شد. در سال ۱۷۷۰ به بیمارستان سنت جورج انگلستان رفت و تحت تعلیم جراح جان هانت قرار گرفت. ادوارد جینر در کودکی شنیده بود که شیردوشان پس از ابتلا به آبله گاوی هرگز به بیماری آبله مبتلا نمی شوند. جینر به پیافیده بودن تلاش هایش برای در مان این بیماری پی برد. او تحقیق کرد و دریافت شیردوشان تقریباً هرگز، حتی وقتی از مبتلایان به آبله پرستاری می کنند، دچار آبله نمی شوند. به فکرش رسید که آبله گاوی را به افراد تلقیح کند و آن ها را از ابتلا به بیماری مرگبار تر آبله مصون سازد. اولین بار وی در ۱۴ می ۱۷۹۶ پسری هشت ساله به نام جیمز فیلیپ (پسر باغبانشان) را در برابر بیماری آبله گاوی واکسینه کرد. این بیماری مانند بیماری آبله ولی کم خطرتر از آن است. پس از آن که جینر میکروب بیماری آبله را به آن پسر تزریق کرد، چون واکسن آبله گاوی در وی مصونیت ایجاد کرده بود، به بیماری آبله مبتلانشد.

پیشنهاد های طب سنتی برای کاهش تشنگی در ماه رمضان

تشنگی روزه داری به سراغ چه کسانی می آید؟

طب سنتی

روزه داری فرصت خوبی برای پاک سازی بدن و حفظ سلامت است؛ البته مشروط بر این که به اصول تغذیه صحیح و تامین نیاز های بدن توجه کنید. یکی از مهم ترین مسائل مربوط به روزه داری، خشکی و کاهش رطوبت بدن است که با افزایش طول روز و گرم شدن هوا بیشتر می شود. در ادامه توضیحات دکتر معصومه السادات کابلی فرشی در کنای طب سنتی ایرانی را در این باره آورده ایم:



غلبه خشکی

در روزه داری

به طور کلی روزه داری باعث ایجاد خشکی در بدن می شود و به دلیل غلبه خشکی، به تامین رطوبت بدن باید بسیار توجه شود. در این شرایط افرادی که مزاج گرم و تر یا سرد و تر دارند، کمتر تحت تاثیر خشکی ناشی از روزه

داری هستند اما افراد دارای مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک بیشتر متاثر می شوند. لازم است روزه داران برای تامین رطوبت مورد نیاز بدن به چند نکته مهم توجه کنند: از مصرف مواد غذایی به شدت خشک از جمله ادویه پرهیز یا کمتر مصرف کنند. امروزه استفاده از ادویه ای مانند فلفل، زنجبیل، دارچین، زعفران، زردچوبه و نمک بسیار کاربرد دارد در حالی که ادویه در واقع داروست و نباید در مصرف آن ها افراط کرد.

بهترین منابع تامین کننده رطوبت بدن

مصرف رطوبت بخش ها، از دیدگاه

طب سنتی بسیار مهم است. شیر و لبنیات جزو بهترین منابع تامین رطوبت بدن محسوب و افرادی که هنگام مصرف دچار مشکل می شوند، بهتر است از فرآورده های شیر مانند شیر برنج و فرنی استفاده کنند.

شیر برنج یکی از بهترین خوراکی های توصیه شده برای افراد لاغر با مزاج خشک خواهد بود.

اشتباه نوشیدن آب زیاد در وعده سحری!

یکی از اشتباهات رایج این است که در وعده سحری تنها آب به مقدار فراوان نوشیده می شود در حالی که آب به سرعت دفع می شود و موجب تشنگی در طول روز خواهد شد. برای جلوگیری از تشنگی توصیه می شود بین وعده افطار تا سحر، علاوه بر مصرف آب و نوشیدنی ها، میوه های آبدار فصل مانند هندوانه، طالبی، پرتقال، لیمو شیرین، آلو... بسته به مزاج هر فرد میل شود زیرا فیبر بالای موجود در

این میوه ها موجب تامین و حفظ رطوبت یافتی در طولانی مدت می شود.

شربت های سنتی

همچنین شربت سکنجبین و شربت تخم نظیر شربت آلبالو، ریواس، لیمو... از نوشیدنی های مناسب برای جلوگیری از تشنگی است. شربت مناسب در این ایام باید با توجه به شرایط گوارشی هر فرد انتخاب شود. به عنوان مثال در صورت وجود درد و سوزش معده، استفاده از شربت های ترش و حاوی سرکه توصیه نمی شود.

سبزیجات مفید

نوشیدن آب دوغ خیار، شربت سکنجبین و خیار، دوغ طبیعی همراه با تخم خرفه نیز در فاصله افطار تا سحر مناسب است.

انواع سوپ ها و آش های رقیق حاوی سبزیجات فصل مانند کرفس، هویج، کدو، گشنیز، خرفه، اسفناج و جعفری همراه با قدری مرغ و استفاده از جویا ماش، نمونه خوبی از سوپ های مناسب افطار خواهد بود. افزودن کمی آب نارنج، زرشک یا آب لیمو در انتها توصیه می شود. بهتر است در تهیه خورش ها از سبزیجات سرخ نشده و آب پز مانند کرفس، هویج، ریواس، کدو اسفناج و دیگر سبزی جات استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

میخچه و پینه را در منزل در مان کنید

چند وقت پیش یکی از دوستانم که از میخچه کف پایش ابراز ناراحتی و دردمی کرد، به مطب پزشک مراجعه و میخچه اش را جراحی کرده بود. حفره ای عمیق در کف پایش به چشم می خورد که هر روز آن را پانسمان می کرد. هنوز یک میخچه کوچک در دستش پیدا بود که می گفت قرار است برای جراحی آن هم به پزشک مراجعه کند اما من به او

پیشنهاد کردم از روش های خانگی استفاده کند. پینه نشانه ای واضح از کم آبی و کمبود لایه بر داری است. اگر پینه را در مان نکنید، تبدیل به میخچه می شود. میخچه در مناطق حساس مثل کف پا و قسمت انتهایی انگشت بزرگ پایا روی مفاصل دست ایجاد می شود. در طب سنتی روش هایی برای در مان آن ذکر شده است از جمله:

پیاز و سرکه سفید

ترکیب سرکه و پیاز، پوست سخت را نرم تر می کند و پینه و میخچه را به تدریج از بین می برد.

روش استفاده

یک عدد پیاز متوسط را پوست کنید و درون نصف لیوان سرکه به مدت ۴ تا ۸ ساعت بگذارید. این مخلوط را روی پینه و میخچه قرار دهید، رویش را با پلاستیک بپوشانید و اجازه دهید یک شب بماند. صبح روز بعد

دست یا پای خود را بشویید. بعد از شست و شو با آب گرم از سنگ یا استفاده کنید. ۷ تا ۱۰ روز از این در مان استفاده کنید تا مشکل شما کاملاً رفع شود.

نکات بهداشتی

هرگز از موچین یا ناخن گیر برای برداشتن پوست سخت شده استفاده نکنید. اگر کفشتان به پا فشار می آورد حتماً را تغییر دهید. اغلب، کفش ها عامل ایجاد میخچه و پینه در پا هستند.

در واقع پینه، پوست سخت و خشکی است که بر اثر فشار مداوم بر یک بخش دست یا پانتان، ایجاد می شود

مدت زمان ماندگاری گوشت، مرغ و ماهی در یخچال و فریزر



رعایت بهداشت یخچال و فریزر و باز و بسته نکردن زیاد آن و همچنین تازگی پروتئین خریداری شده و نحوه بسته بندی آن به طور موثر در ماندگاری این مواد موثر است. پیشنهاد همیشگی ما این است که مواد غذایی تازه مصرف کنید.



شیر را در قابلمه ای بریزید و با پودر بادام

- شیر: ۳ لیوان
- آرد برنج - ۱۰۰ گرم
- پودر بادام - ۳۰ گرم
- شکر - ۱۰۰ گرم
- گلاب - ۲ قاشق سوپ خوری
- کشمش، بادام یا برگه زردآلو - به دلخواه

شیر را در قابلمه ای بریزید و با پودر بادام

- شکر، آرد برنج و گلاب مخلوط کنید تا زمانی که شکر کاملاً حل شود.
- اجازه دهید مواد با حرارت ملایم بجزد و به قوام برسد.
- محلی را از روی حرارت بردارید و در ظرف های مد نظر تا نیمه بریزید.
- کشمش یا برگه زردآلو را روی دسر ریخته و ظرف را با بقیه محلی پر کنید.
- دسر را تا زمان سرو در محیط خنکی