

#### عارضه های خطرناک

#### استفاده مداوم از رژلب



معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با اشاره به مصرف مداوم رژلب در طول سال‌های زندگی زنان، نسبت به افزایش تماس بدن با ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین، هشدار داد.
به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، رویا مرجانیان گفت: زنان در طول سال‌های زندگی ناخواسته مقدار قابل توجهی رژلب را می‌بلعند و این موضوع می‌تواند جذب ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین موجود در فرآورده‌های تقبلی را تشدید کند.
وی افزود: استفاده نادرست از لوازم آرایشی و کاهش سن مصرف، زمینه را برای افزایش تماس بدن با آلاینده‌ها فراهم می‌کند.

مرجانیان توضیح داد: فرآورده‌های غیراستاندارد و قاچاق معمولاً حاوی مقادیر بالای فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک و جیوه هستند. این آلاینده‌ها که در برخی پیگمنت‌های رنگی نامرغوب وجود دارند، می‌توانند در بافت‌های نرم بدن تجمع پیدا کنند.

وی گفت: انباشته شدن این آلاینده‌ها در طول زمان ممکن است به بروز عوارض جدی و ماندگار منجر شود.

مرجانیان، بر ضرورت خرید محصولات دارای مجوز سازمان غذا و دارو تأکید و تصریح کرد: سلامت مصرف‌کنندگان وابسته به رعایت استانداردهای تولید و کنترل‌های نظارتی است و سازمان غذا و دارو در این حوزه اقدامات مستمر انجام می‌دهد.

وی گفت: نظارت بر زنجیره تأمین لوازم آرایشی با هدف جلوگیری از عرضه محصولات قاچاق ادامه دارد.

#### نوشیدنی‌های صبحگاهی مفید برای کبد چرب



یک استاد پیشکسوت گوارش و کبد، در خصوص اینکه کدام نوشیدنی‌های صبحگاهی برای کبد چرب مفید هستند، توضیحاتی داد.
به گزارش خبرنگار مهر، سمیدوم علویان، با طرح این پرسش که آیا می‌دانستید شروع روز با نوشیدنی مناسب می‌تواند تأثیر قابل توجهی در سهم‌زدن کبد، کاهش التهاب و بهبود متابولیسم چربی‌ها داشته باشد، به معرفی چند نوشیدنی ساده و در دسترس پرداخت.

آب گرم با لیمو تازه

ترکیبی طبیعی و موثر برای تحریک تولید صفرا، کمک به هضم چربی‌ها و پاکسازی کبد.
لیمو سرشار از ویتامین سی و آنتی‌اکسیدان است. صبح‌ها با معده خالی مصرف شود.

چای سبز

یکی از غنی‌ترین منابع کاتچین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها که در کاهش چربی کبد، کنترل التهاب و بهبود آنزیم‌های کبدی نقش دارد.
روزانه ۲ تا ۳ فنجان توصیه می‌شود.

دمنوش زردچوبه و زنجبیل

این دو ماده ضدالتهاب طبیعی، عملکرد آنزیم‌های کبدی را بهبود می‌بخشند و از تجمع چربی در سلول‌های کبدی جلوگیری می‌کنند.
برای جذب بهتر کورکومین (زردچوبه)، مقداری فلفل سیاه یا روغن زیتون به آن اضافه کنید.

آب چغندر تازه

منبع عالی از نیترات‌های طبیعی، آنتی‌اکسیدان‌ها و بتائین؛ که به سم‌زدایی، بهبود جریان خون کبد و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.
علویان در ادامه یک نکته مهم را مورد توجه قرار داد و گفت: از مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند نوشابه‌ها و انرژی‌زها به طور کامل پرهیز کنید؛ این موارد دشمن اصلی کبد شما هستند.

## سلامت

# برای تقویت سیستم ایمنی چی بخوریم



- خندیدن و شادی، که دومینوبی از رویدادهای گوناگون در سیستم تنفسی، عصبی، عضلانی، گردش خون و غدد بدن فعال میکند.
مقالات و پژوهش‌های علمی متعددی نشان داده است که نتیجه نهایی این رویدادها افزایش قابل توجه قدرت سیستم ایمنی است.

- برای کاهش اضطراب می‌توان از بوهای طبیعی و مقوی قلب مثل بوی پرتقال، نارنج، به، لیمو و خیار و نیز برخی گل‌های طبیعی مثل گل نرگس و مانند آن استفاده کرد و یا کمی گلاب سرد را در افشانه ریخته و در هنگام بی‌تایی‌ها و احساس کم‌هوایی اضطرابی، به چهره و گردن و سینه باشید.
ستایش گفت: اقدام مهم دیگر برای افزایش ایمنی و آمادگی بهتر بدن در مقابله با ویروس، تنظیم زمان خواب و بهبود کیفیت خواب است. از مهمترین عوامل تمدید و بازتوانی سیستم عصبی، و مقوی دستگاه ایمنی، خواب در زمان مناسب و به میزان مناسب و با کیفیت خوب است.
بهترین زمان پیشنهادی خواب، خوابیدن سر شب و ترجیحا قبل از ساعت ۱۰ شب است. کم‌خوابی و بدخوابی‌های طولانی، به طرز قابل توجهی سطح ایمنی بدن را کم می‌کند و فرد را مستعد بیماری می‌کند؛ لذا اگر اختلال خواب جدی وجود دارد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید؛ نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های محرک مغز و برهم زننده خواب مثل قهوه، نسکافه، چای سبز، و شکلات تلخ در ساعات عصر و شب توصیه نمی‌شود.

او افزود: از عوامل مهم و قابل مداخله دیگر در تقویت سیستم ایمنی اصلاح تغذیه و رفتارهای تغذیه‌ای است؛ در شرایط همه گیری بیماری‌های عفونی، از سه رفتار نامناسب تغذیه‌ای باید تا حد امکان اجتناب کرد.
اول از همه، پرخوری، حتی خوردن غذاهای سبک. دوم درهم خوری و استفاده از چند نوع مواد غذایی و مخلفات آن‌ها در یک وعده غذایی و یا ریزه‌خواری مرتب در طول روز؛ و سوم سنگین خوری به معنای افراط در مصرف غذاهای دیر هضم؛ این سه رفتار تغذیه‌ای منجر به انباشت مواد اضافه در بدن شده که این انباشتگی با مشغول کردن قوای طبیعت بدن به خود، می‌تواند مقاومت بدن را کاهش داده و درصد ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش دهد.
غذاهای چرب و سرخ کرده، ماکارونی، لوبیو به گوشت‌های صنعتی، سوسیس و کالباس، آش رشته غلیظ، فست فودها، غذاهای کارخانه‌ای و کنسروها، و پنیر پیتزا نمونه‌هایی از غذاهای سنگین و دیر هضم هستند.

ستایش بیان داشت: شوری‌ها مثل خیارشور، ترشی‌های محرک مثل سرکه تند و تیز خشکی آور مخاط تنفسی هستند و پرهیز از آن‌ها توصیه می‌شود.
زیاد خوردن ماست و دوغ ترش هم توصیه نمی‌شود و در صورت مصرف ترجیحا همراه با مصلحات آن‌ها مثل پودر نعناع یا آویشن استفاده شود.

او تصریح کرد: توصیه‌های غذایی برای بهبود تغذیه و افزایش سطح ایمنی مواردی هستند:

- آشنی با این ترکیب: گوشت مرغ، برنج، جو، پیاز، برگ گزنه، اسفناج، هویج رنده شده، گشنیز وجعفری، نمک و زردچوبه

- سوبی شامل: برنج، ماش، هویج، کدو، گشنیز و جعفری، آلو بخارا، بال یا گردن مرغ روغن زیتون، زردچوبه، آلیمو یا آب نارنج - سوپ جو همراه با شلغم، گشنیز، برگ کاهو و اسفناج، تخم گشنیز، آلو بخارا و زرنشک

- خورش‌های آبدار مثل خورش کدو، خورش لوبیاسبز، و خورش بامیه با سبزی شوید و جعفری، خورش به

- نخود آب - هویج آب پز، کدو حلوائی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز، در کسانی که ضعف هضم یا بیوست دارند توصیه می‌شود. به این مواد می‌توان کمی عسل و ساییده زعفران نیز اضافه کرد.

او تصریح کرد: خوردن یک نوشیدنی سالم و ساده به شرح زیر برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود:
آب سه چهارم لیوان، گلاب یک چهارم لیوان، تخم بالنگو یک قاشق چای خوری، تخم بارهنگ یک قاشق چای خوری؛ پس از هم زدن و لعاب دادن، کمی زعفران ساییده هم اضافه شود.
بزرگسالان از این ترکیب روزانه یک تا دو بار می‌توانند استفاده کنند.

او گفت: استفاده از دمنوشی که از ترکیباتش شامل: آویشن یک قاشق غذا خوری، پودر ریشه شیرین بیان یک قاشق چای خوری، و عنباب سوراخ شده ۵ عدد که حداقل یک ربع یا یک لیوان آب جوش دم کشیده باشد نیز توصیه می‌شود؛ این دمنوش را بزرگسالان تا دو بار در روز و به صورت گرم گرم می‌توانند میل کنند؛ البته کسانی که فشار خون بالا دارند به دلیل وجود شیرین بیان در این دمنوش، بیشتر از سه هفته استفاده نکنند.

ستایش افزود: به طور کلی در مطالعات مختلف علمی ثابت شده است که مواد غذایی زیر می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشند و هر کس به فراخور حال و بر اساس میل خود می‌تواند دو یا چند مورد را با هم ترکیب و غذا، نوشیدنی یا دمنوش دلخواه را تهیه و میل نماید:

ریحان، نعناع، لوبیا سبز، کدو حلوائی، کدو سبز، چغندر، زردک، هویج، سیب درختی، به، زرشک، عنباب، مرکبات، انجیر، آب‌انار و رب انار؛ همچنین موارد زیر از ادویه‌ها و گیاهان دارویی هستند که مصرف آن‌ها به صورت دمنوش یا شکل‌های دیگر می‌تواند به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کند، اما نکته مهم اینکه این ادویه در خانم‌های باردار و افرادی که داروهای دیگری نیز مصرف می‌کنند احتیاط دارند و باید با مشورت پزشک مصرف شوند:
آویشن، دارچین، سیاه‌دانه، مرزنجوش، چای کوهی، بابونه، بادنجه‌وبیته، زعفران، هل، رزماری، گل‌گاوزبان.

او بیان داشت: یکی دیگر از مهمترین و شاید بتوان گفت مهمترین عامل حفظ سلامت، داشتن تحرک کافی است. در این روزها که سکونت خانواده‌ها در منزل بیشتر شده است، کم تحرکی از یک سو و پرخوری و بدخوری از سوی دیگر می‌تواند تهدید کننده سلامت باشد؛ لذا به همه عزیزان به ویژه کسانی که افزایش وزن، چربی خون، پرفشاری خون یا دیابت دارند توصیه می‌شود در همان فضای منزل نیز از انجام حرکات نرمشی و یا ورزش با وسایل خانگی غافل نشوند. البته در صورت وجود بیماری‌های حاد و تب‌دار توصیه به استراحت فیزیکی است.



برای مصارف خانگی از آن استفاده کرد. در تهیه گلاب سبک، از حدود ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم گل محمدی استفاده می‌شود و از غلظت کمتری برخوردار است.
او تصریح کرد: اگر بعد از یک بار انجام فرایند گلاب‌گیری، مجدداً به گلاب به دست آمده گل محمدی اضافه شود و فرایند تقطیر دوباره روی آن تکرار شود، گلاب دو آتشیه به دست می‌آید. غلظت گلاب دو آتشیه بسیار بالاست و طعم تلخی دارد و بیشتر در مصارف درمانی کاربرد دارد.

رئیس زاده گفت: اگر فرایند گلاب‌گیری برای بار سوم انجام شود، گلاب سه آتشیه به دست می‌آید که معمولاً به مقدار بسیار کم تولید شده و برای مصارف خاص از آن استفاده می‌شود و در صورتی که بعد از فرایند گلاب‌گیری، روی تفاله‌های گل محمدی آب بریزیم و عمل تقطیر را مجدداً انجام دهیم، گلاب رقیقی به نام پس آب تولید می‌شود که کیفیت پایین و عطر کمی دارد.

دوشنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۶۹ / سال سی ویکم

#### توصیه‌های طب سنتی برای درمان

#### سردرد



پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: سردرد یکی از شایع‌ترین شکایت‌های بیماران است و بروز آن می‌تواند دلایل متفاوتی داشته باشد.

محدثه کمالی پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در گفت و گو با خبرنگار گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از کرمان، گفت: سردرد یکی از شایع‌ترین شکایت‌های بیماران است که در بیشتر موارد عللی خوش‌خیم دارد، ولی در بعضی از موارد بسیار شدید و غیرقابل تحمل است و می‌تواند نشانه بیماری‌های خطرناکی مانند تومور مغزی یا خونریزی مغزی باشد که در این موارد مراجعه به متخصص مغز و اعصاب برای بررسی‌های بیشتر لازم و ضروری است.

او افزود: درمان سردرد بستگی به عامل ایجادکننده آن دارد که این نکته خصوصاً از نظر طب سنتی خیلی اهمیت دارد به همین دلیل در طب سنتی ایرانی سردرد‌ها به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند که تشخیص نوع سردرد حتماً باید زیر نظر پزشک متخصص طب سنتی باشد تا خطا در آن صورت‌نگیرد و در صورت نیاز بیمار به متخصص مغز و اعصاب ارجاع داده شود تا سردردهای خطرناک و نیازمند به مداخله درمانی فوری، تشخیص داده شوند؛ بنابراین باید از خوددرمانی پرهیز شود.
کمالی بیان داشت: به‌طور کلی از جمله‌امور سودمند در از بین بردن هر نوع سردردی، کم‌خوردن و کم‌نوشیدن است و این یعنی میزان غذا و نوشیدنی‌ها از آن مقدار که فرد به آن عادت دارد کمتر شود؛ بنابراین غذاهایی که تولید کرد می‌کند که در طب سنتی به آن‌ها (مبخرات) گفته می‌شود مانند سیر و پیاز خام، خرما، گردو، خردل، شاهی و تره‌البته در کم‌خوری نباید افراط شود، زیرا گرسنگی نیز خود می‌تواند سردرد ایجاد کند.

او تصریح کرد: همچنین داشتن آرامش، کم‌صحبت کردن و پرهیز از زیاد فکر کردن، خشم و غضب لازم است، ماساژ دست‌ها و پاها و شستشوی پاها با آب گرم و بادکش کردن ساق‌ها در رفع سردرد مفید است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: ماساژ ملایم ملامح عصبان و عضلات گردن نیز خوب است.
استفاده از سنگ باد در حمام و گذاشتن پاها در آب سرد بعد از استحمام نیز توصیه شده است؛ همچنین بویدن مواد خوشبو، نرم نگه داشتن شکم با ملبیناتی نظیر فلوس (خیار چنبر) یا گلقدن نیز در درمان و تسکین سردرد مفید است.

او افزود: بویدن چیزهای گرم مثل گل نرگس، ریحان، مرزنجوش، سیاه‌دانه، عنبر، عود برای سرد مزاجان و بویدن صندل، کافور، خیار و لشبای سرد خوشبو برای گرم مزاجان موثر است؛ ولی بویدن موارد فوق به کسانی که حساسیت به انواع بوها دارند توصیه نمی‌شود.

کمالی بیان داشت: پرهیز از ترشیجات به خصوص سرکه، غذای نفاخ و دیر هضم همچنین پرهیز از زیاده‌روی در مصرف گردو، سیر، سیر دلاغ، پیاز، تره، تره تیز که کلم، خردل، فلفل، زعفران زیاد، خرما، شنبلیله، عدس، لوبیا، بادمجان، یاقلا، پنیر، ماهی، دارچین برای انواع سردرد توصیه می‌شود.

او گفت: کسی که با سردرد دچار ضعف بدنی می‌شود از مصرف شیر اجتناب کند؛ کسانی که مزاج گرم دارند نوشیدن مائالشعیر طبی، شربت لیمو، شربت آلو، خوردن خیسانده آلوبخارا، خیسانده تمره‌هندی یا عنباب (مخصوصاً در صورت بیوست)، خوردن کاهو، لعاب اسفزه یا شربت گلاب برای سردردشان مفید است.
کمالی افزود: برای سردردی که از حرارت آفتاب ایجاد شده باشد لعاب‌به‌دانه که در گلاب لعاب داده باشد مفید است.
آش جو، مائالشعیر طبی یا مغز بادام شیرین سفید شده آش ماش که از ماش پوست گرفته، کدو، اسفناج، گشنیز، خرفه، شیرمغز بادام، روغن بادام و آب انار، آب‌قوره درست شده باشد نیز مفید است؛ ترشی غذاهای آلیمو، آب‌قوره، آب انار، زرشک، تمره‌هندی یا سماق باشد، در غذاها از گشنیز تازه یا خنک استفاده شود.
ویان داشت، انار، شتالو، به، سیب، گلای میخوش، آلو، توت، خیار نیز مفید هستند.

پاشویه یا جوشانده سیوس گندم، خطمی و بنفشه نیز مفید است؛ اگر ادویه مذکور در دسترس نباشد صرفاً آب گرم و نمک و سیوس برای پاشویه استفاده شود.
مایلدن روغن گل سرخ به وسط و جلوی سر البته در صورتی که همراه با سردرد، ترشح پشت حلق و آبریزش بینی وجود نداشته باشد و گذاشتن پارچه‌ای که با روغن گل سرخ، گلاب دو برابر روغن و سرکه نصف روغن‌تر شده باشد روی پیشانی و جلوی سر مکرراً و عوض کردن آن بعد از گرم شدن نیز موثر است، بویدن گل سرخ و گلاب، نوشیدن و پاشیدن گلاب بر سر و صورت (مقدار گلاب خیلی کم باشد، زیرا باعث تشدید سردرد می‌شود) نیز در رفع سردردهای ناشی از گرمی می‌تواند موثر باشد.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: گذاشتن لیمو ترش نیز روی پیشانی برای کاهش سردرد گرم می‌تواند مفید باشد، به این ترتیب که لیمو را بریده و هر دو قسمت آن را روی تابه‌ای که گرم شده گذاشته، یکی از آن‌ها را برداشته روی پیشانی بگذارند و هرگاه سرد شد آن را مجدداً روی تابه گذاشته و دیگری را روی پیشانی بگذارند.
بادکش کردن پاها و بعد از آن شستن پاها با آب نیم گرم یا آبی که داروهای پاشویه در آن جوشانده باشند برای همه اقسام سردرد گرم مفید است.
او افزود: افرادی که مزاج سرد دارند می‌توانند از این خوردنی‌های مفید برای رفع سردردشان استفاده کنند:

سکنجبین که با عسل درست شده باشد، دمنوش اسطوخودوس، مربای بالنگ، مربای زنجبیل، مائعلسل که با عرق رازیانه درست شده باشد، البته بهتر است به جای آب آب عسل استفاده شود.
انجیر خشک، کدو، پیسته، بادام خام هم توصیه می‌شود.
کمالی این کار داشت: دم کرده بابونه، زرده گندم، آش‌جو با ادویه‌جات مثل گرم نمک، زیره، دارچین، پودر میخک، پودر آویشن، نخودبال نیز مفید است.
استنشاق بخار آشن‌ها و سوپ‌ها هنگام خوردن هم می‌تواند در درمان و تسکین سردرد مفید و موثر باشد.