

برنامه غذایی مناسب افراد

با طبع سرد و خشک

بدن از اخلاط چهار گانه سودا صفرا بلغم و دم تشکیل شده است که سودا دارای طبع سرد و خشک صفرا دارای طبع گرم و خشک بلغم دارای طبع سرد و تر و دم دارای طبع گرم و تر است.
به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مصرف بیش از حد و بدون مصلح (اصلاح کننده طبع غذا) بادمجان غذاهای نمک‌سود مانند ماهی دودی ماهی شور خیار شور نمک زیاد پنیر شور گوشت گاو و گوشت حیوانات پیر گوشت شتر و شترمرغ غذاهای مانده بیات و فریزشده و لبنیات برای افراد دچار غلبه سردی و خشکی بسیار مضر است.

کلم گل کلم کاهو ماهی‌برنج سفید عدس ترشی‌ها سرکه تمر هندی غوره و آبغوره سیب‌زمینی گوجه فرنگی قارچ لوبیاسبز نخودفرنگی ذرت (بالا) ارزن جو و همه میوه‌های ترش مانند انواع آلو ترش انار ترش پرتقال تمشک

راهی جدید برای لاغری



برنامه‌های کاهش وزن رفتاری در اشکال مختلف می‌توانند وسیله‌ای موثر برای مقابله با پیشگیری از چاقی باشند.

نویسندگان یک مطالعه جدید رویکرد جایگزینی را ترسیم کرده‌اند تا ذهن افرادی را که به نشانه‌های غذایی واکنش نشان می‌دهند برای مقاومت در برابر هوس‌های غذایی آموزش می‌دهد و نشان می‌دهد که ممکن است از استراتژی‌های فعلی برای کاهش وزن طولانی‌مدت بهتر عمل کند.

مداخله آزمایشی کاهش وزن که در این مطالعه توسط دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو ابداع شد برای افرادی طراحی شده است که نشانه‌های قوی گرسنگی درونی را تجربه می‌کنند و مقاومت در برابر غذا برایشان سخت است.

این نظریه که به عنوان نظریه حساسیت رفتاری شناخته می‌شود بر این تصور استوار است که ویژگی‌های اشتهاآور ژنتیکی و محیط غذایی فعلی ترکیب می‌شوند تا افراد خاصی را در معرض خطر بالاتر چاقی قرار دهند.

کری آن، پوتل نویسنده اول می‌گوید: افرادی هستند که به نشانه‌های غذایی واکنش نشان می‌دهند. یعنی نمی‌توانند در مقابل غذا مقاومت کنند یا نمی‌توانند از فکر کردن به غذا دست بردارند. مهارت‌های کاهش وزن رفتاری برای این افراد کافی نیست بنابراین ما یک رویکرد جایگزین برای رفع این نیاز بالینی طراحی کردیم. پوتل و همکارانش از نظریه حساسیت رفتاری به عنوان مبنایی برای رویکردی جدید برای کاهش وزن استفاده کردند. این تیم مداخله خود را «تنظیم‌نشانه‌ها» می‌نامد و از آموزش روانی برای آموزش افراد در مورد موقعیت‌ها افکار حالات و محیط‌هایی که منجر به پرخوری می‌شود و یادگیری تجربی برای توسعه مهارت‌های مقابله روان‌شناختی برای کاهش حساسیت به نشانه‌های غذایی و تحمل هوس‌ها استفاده می‌کند.

این روش شامل نظارت بر گرسنگی بیماران قبل و بعد از غذا بود و یا برای مثال چگونه این سطوح گرسنگی بسته به خلق و خوی آن‌ها تغییر می‌کرد. این برنامه همچنین افراد را زمانی که سیر شده بودند در معرض غذاهایی قرار داد که به شدت هوس می‌کردند.

۲۷۱ بزرگسال دارای اضافه وزن که در این مطالعه شرکت کردند تحت ۲۶ درمان گروهی در یک دوره ۱۲ ماهه قرار گرفتند. وظیفه آن‌ها انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا شدید در هر هفته بود. سپس به آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی مداخله سبک زندگی تنظیم‌نشانه‌ها برنامه کاهش وزن رفتاری با رژیم غذایی سخت و محدودیت‌های کالری ترکیبی از این دو یا در یک گروه کنترل قرار گرفتند که آموزش تغذیه حمایت اجتماعی و آموزش ذهن آگاهی دریافت کردند.

مشاهدات ۲۴ ماه بعد نشان داد که کاهش وزن بین شرکت کنندگان در تنظیم‌نشانه‌ها و شرکت کنندگان کاهش وزن رفتاری قابل مقایسه است. دانشمندان دریافتند که گروه دوم پس از آن به راحتی وزن خود را به دست آوردند در حالی که شرکت کنندگان در تنظیم‌نشانه‌ها توانستند وزن بدن خود را تثبیت کنند و وزن خود را کاهش دهند.

یافته‌های ما نشان می‌دهد که مکانیسم‌های اشتهایی که توسط تنظیم‌نشانه‌ها مورد هدف قرار گرفته‌اند ممکن است به ویژه برای کاهش وزن در میان افرادی که به مقاومت در برابر غذا مشکل دارند و می‌توانند در یک رویکرد پزشکی شخصی استفاده شوند حیاتی باشد. دانشمندان می‌گویند نتایج نشان می‌دهد که مداخله تنظیم‌نشانه‌ها می‌تواند یک رویکرد عملی برای کاهش وزن برای بزرگسالان مستعد پرخوری باشد. برای کسانی که در تلاش برای کنترل وزن بدن خود از طریق مداخلات دیگر هستند این تکنیک می‌تواند جایگزین موثری باشد.

پوتل می‌گوید: افرادی که برای کاهش وزن به کمک نیاز دارند اگر کاهش وزن رفتاری برایشان موثر نبود اگر احساس می‌کنند در مقاومت در برابر غذا خوردن مشکل دارند یا اگر هرگز احساس سیری نمی‌کنند می‌توانند به دنبال برنامه تنظیم‌نشانه‌ها باشند.

این تحقیق در مجله JAMA Network Open منتشر شده است.

سلامت



گریپ فروت و لیمو از پرهیز‌های ضروری برای افراد دچار غلبه سردی و خشکی است.

کافئین التهاب را کاهش می دهد



کافئین به محافظت در برابر دیابت سکنه مغزی بیماری قلبی افسردگی و سایر بیماری‌ها به افراد کمک می‌کند. برخی از افراد می‌توانند شبانه روز قهوه بنوشند و احساس خوبی داشته باشند در حالی که برخی دیگر ممکن است تنها پس از نوشیدن چند جرعه قهوه دچار عصبانیت اضطراب یا سردرد شوند.

به نقل از هلث نیوزیک فنجان ۸ اونسی قهوه حدود ۸۰ تا ۱۰۰ میلی گرم کافئین دارد به این معنی که طبق توصیه بالا یک فرد بالغ متوسط می‌تواند با خیال راحت چهار یا پنج فنجان قهوه در روز بنوشد.

با این حال کافئین را می‌توان در چای سبز نوشابه نوشیدنی‌های انرژی‌زا شکلات و برخی داروها نیز یافت.

البته این محرک طبیعی می‌تواند انرژی را اسقامت شما را افزایش دهد تمرکز ذهنی را افزایش داده و التهاب را کاهش دهد. در درازمدت ممکن است به محافظت در برابر دیابت سکنه مغزی بیماری قلبی افسردگی و سایر بیماری‌ها کمک کند.

با این حال کافئین بیش از حد می‌تواند بر سلامتی شما تاثیر بگذارد و منجر به بی‌خوابی افزایش فشار خون و تپش قلب شود.

ویروس تبخال ریسک ابتلا به دیابت را افزایش می دهد

تولید انسولین کافی را متوقف می‌کند.

این تحقیق بر اساس داده‌های بهداشتی ۱۹۶۷ نفر در جنوب آلمان بود. شرکت‌کنندگان در ابتدا (۲۰۰۶-۲۰۰۸) و در مرحله پیگیری (۲۰۱۳-۲۰۱۴) تحت معاینات بهداشتی دقیق قرار گرفتند که شامل آزمایش وجود هریس ویروس‌های انسانی آزمایش‌های تحمل گلوکز خوراکی (OGTT) و اندازه‌گیری هموگلوبین گلیکوزیله (cHbA۱) بود. تجزیه و تحلیل‌های بیشتری از نمونه‌های خون برای تشخیص وجود آنتی بادی برای ۷ مورد از ۸ ویروس هریس انسانی انجام شد که نشان دهنده وجود عفونت‌های اولیه و نهفته است.

از هفت ویروس هریس بررسی شده HSV ۲ و CMV با بروز (پیش) دیابت در بین افراد با تحمل گلوکز طبیعی مرتبط بودند. افراد مبتلا به HSV ۲ نسبت به افرادی که سرم منفی بودند ۵۹ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به (پیش) دیابت بودند در حالی که عفونت CMV با افزایش ۳۳ درصدی بروز (پیش) دیابت همراه بود.مطالعه محققان دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیانسن آلمان نشان داد که هر دو HSV ۲ و CMV به طور مداوم و

پس از خوردن میوه‌های دارای مزاج سرد می‌توان از یک تا دو قاشق غذاخوری عسل استفاده کرد.
از همه غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای مزاج سرد به ویژه سرد و خشک هستند پرهیز و در صورت ضرورت و نیاز حتماً با مصلحات آن و به مقدار خیلی کم استفاده کنند.
از گوشت برهٔ کبوتر گنجشک و سار مرغ محلی فربه تخم مرغ محلی گندم لوبیا سیب با پوست و دانه گل‌ابی طالبی به بادام شیرین خربزه انگور آب نارگیل آلو شیرین و در صورت مصرف برنج حتماً از شوید زیره سیاه و زعفران استفاده شود.از سبزی‌های گرم مانند نعناع ریحان ترخون مرزه جعفری تره ساقه کرفس کنگر چغندر شلغم ترب هویج فرنگی فندق عسل توت کشمش انجبر خرما دل دارچین زنجبیل زعفران و زیره استفاده شود.
همچنین از بذرهای ملّین مانند قدومه شیرازی تخم ریحان سالاد فصل با مقداری جوانه گندم شربت زعفران فرنی بادام نخود نخودآب کنجد ارده عسل شیره خرما یا انگور پسته گردو فندق و نان سنگک کنجدی با کره محلی گاوی و مربای بالنگی که در تهیه آن از عسل بهره گرفته شده است استفاده شود.

حدود پنج ساعت دارد به این معنی که در مدت ۱۰ ساعت یا بیشتر از بدن شما خارج می‌شود. پس چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ زمانی که غرق در کار هستید زیاده‌روی در مصرف کافئین آسان است. یک فنجان قهوه می‌نوشید یک تکه شکلات می‌خورید یک فنجان دیگر قهوه می‌نوشید و غیره. زمانی شما شروع به احساس عصبانیت می‌کنید. ضربان قلب شما بالا می‌رود معده شما درد می‌کند و دستان شما می‌لرزند.

یکی از راه‌های رفع این مشکلات افزایش مصرف آب است. نوشیدن یک لیوان آب به ازای هر فنجان قهوه برای جلوگیری از کم آبی توصیه می‌شود. روش دیگر نوشیدنی‌های الکترولیتی است.

به محض اینکه وقت آزاد داشتید بدن خود را به حرکت درآورید. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۸ در مجله پزشکی و علم در ورزش منتشر شد فعالیت بدنی ممکن است به کاهش اضطراب ناشی از کافئین کمک کند.

آخرین اما نه کم اهمیت ممکن است مدیتیشن تنفس عمیق

یوگا و سایر تکنیک‌های تمدد اعصاب برای آرام کردن ذهن و

کاهش تنش پس از نوشیدن بیش از حد قهوه باشد.



مکمل در ایجاد (پیش) دیابت نقش دارند. مکانیسم‌هایی که توسط آن این ویروس‌ها می‌توانند به ایجاد (پیش) دیابت کمک کنند هنوز کشف نشده است. هر دو HSV ۲ و CMV باعث عفونت‌های مزمن می‌شوند که می‌تواند سیستم ایمنی را با تحریک یا سرکوب فعالیت آن تعدیل کند که به نوبه خود می‌تواند بر عملکرد سیستم غدد درون ریز (هورمونی) تأثیر بگذارد.

فشار خون بالا چگونه بر سلامت کودکان تاثیر می گذارد؟



فشار و استرس برای داشتن عملکرد تحصیلی بهتر برتری در رشته ورزشی و سایر فعالیت‌ها می‌تواند باعث شود بسیاری از کودکان و نوجوانان به عارضه فشار خون بالا مبتلا شوند. این وضعیتی است که در آن فشار خون ثبت شده بالاتر از مقدار متوسط مورد انتظار برای یک سن خاص است.به گزارش ایسنا معمولا فشار خون بالا به عنوان بیماری در نظر گرفته می‌شود که بیشتر معاینات مسن را تحت فشار قرار می‌دهد؛ اما در چند دهه گذشته شاهد افزایش موارد ابتلا در کودکان و نوجوانان هستیم. مهم است والدین مراقب وضعیت فشار خون فرزندان خود باشند که باید موارد زیر را در نظر گیرند.

فشار خون فرزندان خود را به طور منظم کنترل کنید
با شروع سه سالگی از پزشک درخواست کنید که به طور منظم فشار خون فرزندان را در طول معاینات منظم سلامت اندازه گیری کند. همچنین اگر لازم است فشار خون آن‌ها را هنگامی که احساس کسالت دارند یا دستگاه‌های فشار سنخ خانگی ثبت کنید.
مراقب رژیم غذایی و فعالیت بدنی آنها باشید
نکته دیگر این است که مراقب آنچه فرزندان مصرف می‌کند حفظ وزن مناسب و داشتن فعالیت بدنی منظم باشید.
این موارد می‌تواند فشار خون آنها را کاهش دهد و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در مراحل بعدی زندگی کاهش دهد.
احساس کسالت فرزندان را نادیده نگیرید
فشار خون در کودکان هیچ علامتی ندارد و تشخیص آن اغلب با تاخیر انجام می‌شود. برخی از کودکان ممکن است از تحریک پذیری اختلالات خواب یا عملکرد ضعیف در مدرسه شکایت داشته باشند.
مراقب بیماری‌های زمینه ای باشید
به گزارش ایسنا به نقل از هندوستان تایمز کودکانی که به فشار خون بالا مبتلا می‌شوند اغلب به بیماری کلیوی نارسایی قلبی یا مشکلات هورمونی مبتلا هستند. در سال‌های اخیر جاتی به عنوان یکی از دلایل فشار خون بالا در جمعیت جوان و نوجوان مطرح شده است.

حجامت کمک به درمان کدام بیماریهاست؟



پژوهشگر طب سنتی گفت: در بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا غلظت خون قند خون بالا سینوزیت سیاتیک اگرما کپیر جوش صورت و بدن گور گرفتگی و تعریق زیاد احساس سنگینی و تنگی نفس آسم لکنت زبان واریکوسل ضعف سیستم ایمنی کلسترول و چربی خون بالا می‌توان از حجامت استفاده کرد.

به گزارش خبرگزاری صداو سیما؛ حیدر عظمائی با بیان اینکه حجامت پیشگیری از بروز بیماری‌ها و تقویت سیستم بدن در بهار و پاییز برای افراد سالم انجام می‌شود افزود: حجامت درمانی زمان خاصی ندارد و بنابر تشخیص متخصص طب سنتی و بسته به شرایط بدنی و نوع بیماری تعداد حجامت و میزان خونگیری مشخص می‌شود همچنین افراد دارای مزاج دمو بهترین گزینه برای انجام حجامت هستند.

این پژوهشگر طب سنتی با بیان اینکه حجامت در درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید بوده گفت: به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن حجامت را در زمان‌های خاص باید انجام داد و برخی افراد به دلیل شرایط جسمی نباید این روش درمانی را انجام دهند.

وی با بیان اینکه حجامت یک روش درمانی آزموده شده است افزود: حجامت روش‌های مختلف بادکش گذاری و در واقع اعمال یک دسترسی فوری به سیستم ساکن عمومی بدن محسوب شده تا آن را علیه کلیه عوامل درونی و بیرونی هوشیار و فعال کند.

وی ادامه داد: بیشترین کاربرد حجامت در بعد پیشگیری بوده و با ایجاد مکانیزم‌های مختلف از جمله تنظیم سیستم ایمنی بدن ترکیبات شیمیایی هورمون‌ها و سیستم اعصاب خودکار بدن را از ابتلا به انواع بیمار‌ها مصون نگه می‌دارد.

عظمائی عنوان کرد: در صورت وجود بیماری با استفاده از اندیکاسیون‌های حجامت و با توجه به وضعیت مزاجی فرد می‌توان بسیاری از آنها را درمان کرد.

وی افزود: حجامت در تنظیم دستگاه اعصاب خودکار (سمپاتیک و پاراسمپاتیک) تنظیم ترشحات غدد سم‌زدایی بدن افزایش اکسیژن رسانی به عضلات ترک سیگار و اعتیاد رفع خواب‌رفتنگی دست و پا نیز موثر است. عظمائی با بیان اینکه دو نوع حجامت خشک و تر داریم عنوان کرد: حجامت خشک یعنی بادکش گذاری و حجامت تر بادکش گذاری همراه خروج خون از بدن است در بادکش خشک تن‌ها عمل ساکشن روی پوست انجام می‌شود و به صورت سرد و خشک و گرم و خشک صورت می‌گیرد.وی با اشاره به زمان انجام حجامت افزود: بعد از روغن مالی و بادکش گرم حجامت‌تر در محل تجمع خون روی نقطه‌ای میان دو کتف پس از ضدعفونی کردن چند خراش سطحی انجام شده و با توجه به شرایط و بنیه بدنی بیمار مقداری خون به شکل دفع سموم خارج می‌شود. این‌پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: انجام حجامت‌تر به نوع بیماری وضعیت جسمی و روحی او بستگی دارد که توسط متخصص طب سنتی یا کسانی که در حجامت تخصص دارند انجام می‌شود.

عظمائی با بیان اینکه برای درمان بیماری‌های مختلف حجامت مخصوص انجام می‌شود گفت: حجامت آسم بین دو کتف و حدود مهره سوم و چهارم سینه‌ای (۳۲ و ۴۲) به عنوان حجامت نافع برای کل بدن انجام می‌شود که در کاهش چربی خون تحریک سیستم ایمنی ناراحتی گوارشی خستگی و پرخوابی داغ شدن اندام‌ها ناباوروی افزایش نور چشم موثر است.وی حجامت سر را یکی دیگر از انواع حجامت‌ها معرفی کرد و افزود: این نوع حجامت در وسط سر انجام شده که به آن حجامت نقره نیز گفته می‌شود که در رفع احساس سنگینی سر کوررنگی سردرد بیماری‌های چشمی تقویت مو فشارخون عصبی افسردگی و عوارض ناشی از سکنه مفید واقع می‌شود.

این متخصص طب سنتی اظهار داشت: حجامت کمر نوع دیگری از این روش درمانی بوده و در گودی کمر انجام می‌شود و از آن به عنوان حجامت رهانده نیز یاد می‌شود که خواص درمانی زیادی در دردهای کمر مشکلات زنان مانند ناباوروی تقویت باروری مردان واریکوسل ناراحتی‌های پروستات دردهای سیاتیکی دارد.

وی درباره انواع دیگر حجامت بیان کرد: حجامت ساق پا نقره در گودی گردن چانه در زیر فک پشت گوش که برای کاهش زردی نوزاد در حد یک خراش بر روی لاله گوش حجامت موضعی خورشیدی قاعده ریه برای درمان آسم و بیماری‌های ریه از انواع دیگر حجامت محسوب می‌شوند.عظمائی با اشاره به بهترین زمان حجامت گفت:

۱۷ ربیع‌الاول و حزیران رومی بهترین روز سال برای حجامت بوده و از نظر زمانی در همه ماه‌ها بجز دیماه می‌توان حجامت را انجام داد البته روز ۱۷ ۱۹ ۲۱ و ۲۳ ماه قمری بهترین روزها برای حجامت محسوب می‌شوند.

وی با بیان اینکه بهترین زمان برای حجامت به منظور پیشگیری از بروز بیماری‌ها فصل پاییز و بهار است گفت: فردی که می‌خواهد بیشترین نفع را از حجامت ببرد بهتر است ۳ روز قبل از حجامت از خوردن غذاهای سنگین و پر چرب شیرینی جات قنادی و ترشجات سرکه پرهیز کند.

این پژوهشگر طب سنتی تأکید کرد: افرادی که کم‌خونی شدید دارند نباید حجامت و خونگیری انجام دهند اما روغن مالی و بادکش سرتاسری پشت بدن از شانه تا ساق پاها برای آن‌ها بسیار مفید بوده که به اصطلاح به آن بادکش خون‌ساز می‌گویند.