

با این میان وعده مقوی صبح ناشب انرژی داشته‌باشید!

مصرف دسر انجیر و گردو علاوه بر افزایش انرژی در افراد بویژه سالمندان می تواند به عنوان مکمل درمانی در بیماران مبتلا به کمردرد مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ محمدعلی زارعیان دستیار تخصصی طب سنتی ایران درباره خواص متعدد انجیر اظهار کرد: مصرف انجیر خشک در بیماری‌های خارش‌دار پوستی می‌تواند به تشدید بیماری منجر شود، خوردن انجیر خشک خیس خورده همراه با گردوی تازه هم عوارض پوستی آن را کاهش می‌دهد و منافع آن را دوچندان می‌کند.

وی افزود: مداومت غرغره با آبی که در آن انجیر پخته شده است برای تحلیل ورم لوزه‌ها و آدنوتید مفید است، مصرف روزانه انجیر خشک خیس خورده همراه با گردو

چگونه در فصل پاییز

سیستم ایمنی بدن خود را

تقویت کنیم؟



یک پزشک و متخصص طب ایرانی به بیان توصیه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل پاییز پرداخت.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، زهره مرتجی در پاسخ به این سوال که با توجه به شیوع کرونا و همچنین افزایش موارد ابتلا به انواع سرماخوردگی و آنفلوانزا در فصل پاییز طب ایرانی چه توصیه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی دارد؟، گفت: به طور کلی توصیه ما این است که افراد برای تقویت سیستم دفاعی بدن خود از میوه‌ها و سبزیجات سبز، زرد و نارنجی فصل استفاده کنند. در حال حاضر فصل کدو حلوائی است و توصیه می‌شود افراد از این میوه بسیار بسیار مقوی غفلت نکنند و علاوه بر مصرف سایر مرکباتی که در این فصل می‌آیند، حتما از کدو حلوائی استفاده کنند، چرا که این میوه معجزه می‌کند و افراد به هر شکلی که دوست دارند از جمله خام و پخته و همچنین فرآورده‌های آن از جمله کیک و دپ می‌توانند این میوه را میل کنند.

وی ضمن اشاره به اینکه خوشبختانه این میوه خوشمزه در کشور ما زیاد است، متذکر شد: یکی از کارهایی که برای تقویت سیستم ایمنی به پرهیز از انجام آن توصیه می‌شود، استفاده از میوه نوبرانه است و برای مثال بهتر است در صورتی که پرتقال و نارنگی آمد و نوبر بود و مورد استفاده قرار نگیرند و باید کمی صبر کرد تا میوه کاملا از نظر آب‌وهوایی برسد و در بازار به مقدار زیادی از آن یافت شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان اینکه میوه نوبر، میوه‌ای است که مقدار کمی از آن از درخت چیده و در بازار عرضه شده و کامل نرسیده است، افزود: هنگامی که گرما و یا سرما به حدی باشد که میوه به طور کامل برسد و در در بازار به مقدار زیادی از آن یافت شود، بهترین زمان مصرف میوه است چرا که در آن زمان میوه بالاترین سود خود را به بدن می‌رساند.

وی ضمن تاکید بر پرهیز از پر خوری اظهار کرد: ما نمی‌گوییم افراد باید گرسنه باشند و توصیه این است که یک تا دو لقمه مانده به سیر شدن دست از غذا خوردن کشیده شود و پرهیز از پرخوری و مصرف در حد نیاز و متعادل مواد غذایی بر سلامت بدن، تقویت سیستم ایمنی و مقابله با بیماری‌ها نقش بسزایی دارد.

کارشناس دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در خصوص بیماری کرونا هم چنین موضوعی مطرح است که افرادی که بدن سالم‌تری داشتند و به طور مرتب ورزش می‌کردند، میزان ابتلای کمتری داشتند، ادامه داد: از طرفی دیگر آن دسته از افراد که دچار اضافه وزن بودند، سخت‌تر به این بیماری مبتلا شدند.

این پزشک متخصص ضمن تاکید بر اینکه مراقب باشید که دفع خوب و منظمی داشته باشید و دچار یبوست نباشید، توضیح داد: دفع خوب باید روزی حداقل یک بار، به راحتی و به صورت کامل انجام شود. در صورتی که دفع شما این ویژگی‌ها را ندارد، باید به خودتان کمک کنید. برای برطرف کردن یبوست، اولاً غذاهای آبدی مثل سوپ و آش را وارد برنامه غذایی خود کنید. ثانیاً حتما برنامه ورزشی منظمی داشته باشید.

استفاده از مواد ملین مثل انجیر و آلو خیسانده در آب یا گلاب، می‌تواند کمک کننده باشد. در صورتی که با این تدابیر، یبوست شما برطرف نشد، حتما به پزشک متخصص طب ایرانی مراجعه کنید.

سلامت



نوشیدنی ایرانی که بر هر دردی درمان دواست

چه زمانی چای نبات بخوریم؟



بدوبود کنیم. در اینصورت با ترشی و بدمزگی تلخی دهان روبرو می‌شویم. چای نبات بهترین گزینه برای مهار این تلخی و بازیابی انرژی‌ست تا زمانی که به یک وعده غذای خوب برسیم.

درمان باد گلو و معده

اگر از آن دسته کسانی هستید که بعد از خوردن غذا حسایی بادگلو دارید و یا باد بدنتان معذبتان می‌کند. چای نبات فراموش نشود. چای نبات باد گلو و بدنتان را می‌گیرد و به هضم سریع غذایتان کمک می‌کند. پس بهتر است با چای نبات جلو بادگلو معده‌تان را که ممکن است معذبتان کند و یا ازارتان دهد بگیرید. به خصوص بعد از خوردن غذاهای به اصطلاح باد دار مثل لوبیا، نخود، بادمجان و...

چه کسانی چای نبات مصرف نکنند!

اگر دیابت دارید؛ نبات به علت قند بالایی که دارد به بیماران دیابتی اصلا توصیه نمی‌شود و بهتر است با کنترل بیشتر استفاده از چای نبات بکنند، چون قند خونشان بالا می‌رود.

اگر رژیم دارید؛ چای نبات قند بالایی دارد و معمولا مصرف چنین ماده‌ای در ایام رژیم ممنوع است. بهتر است موز، کشمش یا خرما را جایگزین کنید.

اگر باردار هستید؛ مصرف روزمره چای نبات با تمام خاصیت‌هایش برای زنان باردار حساس است. چون قند بالایی آن ممکن است موجب دیابت بارداری شود. دیابت بارداری بسیار خطرناک است و سبب زایمان زودرس و فشار به جنین می‌شود. همچنین، چون اغلب نبات‌ها زعفرانی هستند. مصرف زیاد آن در ماه‌های اول باید کنترل شده باشد.منبع : فارس

کمبود ید باعث کاهش عملکرد و هوش می شود



ید یک ماده کلیدی برای تنظیم عملکرد غده تیروئید است و کمبود آن ممکن است به بیماری‌های متعددی منجر شود.

ید، یک عنصر معدنی ضروری برای سلامتی است که در بدن برای ساختن هورمون‌های تیروئیدی مورد نیاز است. در صورتی که دارای کمبود ید باشید، مصرف مکمل ید ممکن است توسط پزشک توصیه شود. این مکمل فواید زیادی برای بدن دارد و البته باید با دقت و به اندازه مصرف شود.

یک متخصص غدد مطرح کرد: کمبود ید در بدن انسان منجر به کاهش عملکرد و هوش می‌شود.

وی خاطرنشان کرد که هیچ نشانه آشکاری از کمبود ید وجود ندارد؛ اما با آن بیماری‌ها و شرایط مختلف جمع می‌شوند.

این پزشک تاکید کرد که با کمبود ید، سندرم خستگی مزمن، بسیار سریع‌تر و واضح‌تر ایجاد می‌شود. سندرم خستگی مزمن (CFS) یک بیماری مزمن است که به عنوان یک وضعیت پزشکی مزمن توصیف می‌شود. علائم اصلی آن شامل خستگی شدید است و حداقل شش ماه ادامه دارد که با استراحت آنچنان تسکین نمی‌یابد. علاوه بر خستگی، بیماران علائمی مانند درد عضلانی و مفصلی، اختلال در خواب، مشکلات تمرکز و حافظه، سردرد، افزایش حساسیت به محیط و افزایش علائم پس از فعالیت بیش از حد را تجربه می‌کنند. مدیریت سندرم خستگی مزمن معمولاً شامل ترکیبی از رویکردهای درمانی است.

علاوه بر این‌ها، با کاهش میزان ید در بدن، هوش کاهش می‌یابد و عملکرد سریع‌تر از بین می‌رود. در چنین شرایطی، زنان باردار بیشتر از حالات دیگر، در معرض خطر سقط جنین هستند. کمبود ید باعث آسیب‌های مغزی به خصوص در جنین زنان باردار می‌شود. اگر زنان در دوران بارداری به حد کافی ید دریافت نکنند، بچه‌های آن‌ها با اختلال یادگیری یا تیروئید مادرزادی به دنیا می‌آیند. این اختلال با نام کرتینیسم شناخته می‌شود. کمبود ید یکی از اصلی‌ترین عوامل مؤثر بر ضریب هوشی کودکان و توانایی‌های یادگیری و خواندن در

از مکمل‌های درمانی مناسب در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن است.

طرز دسری خوشمزه برای سالمندان

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران یادآور شد: از ترکیبات مفید برای سالمندان از جمله مبتلایان به آلزایمر مصرف دسر انجیر و گردو است؛ این ترکیب اثرات مثبتی در درمان بیماری دارد و باعث لینت مزاج و رفع یبوست می‌شود همچنین این دسر برای حفظ سلامت سالمندان و سردمزاجان نیز مناسب است. زارعیان عنوان کرد: برای تهیه این دسر به‌میزان لازم انجیر خشک، گردو و شیر مورد نیاز است؛ باید انجیرها را از قسمت سر باز کرده و با گردوی خردشده پر کنند و در قابلمه با «تابه» کنار یکدیگر ردیف کنند به‌طوری‌که سرشان به‌سمت بالا باشد، بعد از چیدن همه، روی آنها شیر بریزید تا جایی که روی انجیرها را بپوشاند، سپس ظرف را روی حرارت ملایم بگذارند تا شیر کاملاً به خورد انجیرها رود، بعد از سرد شدن در یخچال بگذارند و بسته به اشتها، صبح ناشتا، قبل از وعده‌های غذا و قبل از خواب بخورند.منبع:تسنیم

ترفند هایی برای از بین بردن

بوی سیر



خنثی کردن بوی آنزیم‌ها در سیر دردرس بسیاری

از افراد است، برخی به علت بوی بد سیر از خوردن آن صرف نظر می کنند .سیب، آب لیمو ، نعناع ،جای سبز، جعفری و اسفناج از بهترین گزینه های خوراکی برای رفع بوی بد سیر هستند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، متخصصان آمریکایی پس از انجام پژوهش‌هایی درباره خواص مواد غذایی، طی یک مقاله جدید مواد خوراکی از بین برنده بوی نامطبوع سیر را معرفی کردند.

به گفته متخصصان آمریکایی خوردنی‌هایی چون سیب، آب لیمو و نعناع در از بین بردن بوی نامطبوع سیر موثر هستند. همچنین مصرف چای سبز، جعفری و اسفناج می‌تواند به از بین بردن بوی نامطبوع سیر کمک کند.

یکی از ترکیب‌های موجود در سیر موسوم به «allyl methyl sulphide» یا AMS در زمان هضم تجزیه نمی‌شود و به همین دلیل از طریق تنفس و عرق کردن از بدن خارج می‌شود.

در این بررسی از تعدادی شرکت کننده درخواست شد سیر خام مصرف کنند و سپس میزان چهار ترکیب در سیر را که ایجادکننده بوی نامطبوع در این ماده خوراکی هستند در تنفس این افراد اندازه گیری شد. سپس از آنان درخواست شد از مواد خوراکی مختلفی که تصور می‌شود قابلیت دارند بوی نامطبوع سیر را از بین ببرند، مصرف کنند تا تاثیر آنها ارزیابی شود. از میان تمامی مواد خوراکی مصرفی، سیب خام بیش از سایر گزینه‌ها در کاهش بوی نامطبوع سیر موثر بوده است.

به نقل از روزنامه دیلی میل، پرفسور «شریل بارینگر» از دانشگاه اوهایو گفت: سیب با خنثی کردن بوی آنزیم‌ها در سیر، این تاثیر مفید دارد.در حقیقت مواد خوراکی حاوی ترکیب‌هایی موسوم به «بلی‌فتول»‌ها مواد ایجادکننده طعم تند و بد را در سیر خنثی می کنند. همچنین اسیدی بودن آب لیمو در روند خنثی کردن بوی سیر موثر است.

منبع:دکتر سلام

پنج روش موثر برای درمان دست

و پاهای سرد



اگر دست و پاهایتان بیشتر مواقع سرد است، با مصرف غذاهای پرادویه و تند و همچنین پوشیدن لباس‌های گشاد، می‌توانید آنها را گرم نگه دارید.

به گزارش گروه‌وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ هنگام سرما معمولاً رگ‌های خونی موجود در دست‌ها و پاهای بدن منقبض شده و گرما در اندام‌های حیاتی بدن حفظ می‌شود اما دست و پاها نسبتاً سرد می‌مانند. با روش‌های زیر می‌توانید این بخش از بدن خود را نیز گرم نگهدارید:

۱- مصرف خوراکی‌های تند

غذاهای تند می‌توانند جریان خون در رگ‌ها را سرعت داده و موجب پمپاژ سریع‌تر قلب شوند و در نتیجه دمای بدن افزایش یابد. فلفل نیز با وجود ویتامین‌های A و C می‌تواند رگ‌های خونی را قوی‌تر کرده و جلوی کرختی ناشی از گردش خون ضعیف در دست و پاها را بگیرد.

۲- دوری از قهوه و سیگار

در روزهای سرد زمستان باید از نیکوتین، کافئین و همچنین نوشیدنی‌های الکلی دوری کنید، زیرا این مواد با منقبض کردن رگ‌های خونی، موجب سرد شدن بدن، به ویژه دست و پاهایتان می‌شوند.

۳- مصرف ماهی و سبزیجات برگ‌دار

نیاسین، آهن و اسیدهای چرب امگا۳ و ۶ موجود در این خوراکی‌ها، نیز جریان خون در بدن را بهبود می‌بخشند و شما از سردی بدن و دست و پاهایتان تا حد زیادی در امان خواهید ماند.

۴- پوشیدن لباس های گشاد

لباس‌های تنگ، گردش خون در بدن را سخت می‌کنند. همچنین لباس گشاد، جای کافی برای جریان هوا باقی می‌گذارد و همین مساله باعث می‌شود که بدن برای گرم کردن هوای اطراف خود، دمای خود را بالاتر برده و در نهایت موجب گرم شدن دست و پاها شود.

۵- ورزش

انجام دادن حرکات ورزشی و همچنین پیاده روی، جریان خون را افزایش داده و کل بدن تان گرم می‌شود.به گزارش طبنا، با انجام دادن این کارها، دست و پاها گرم می‌مانند اما اگر هنوز هم احساس سرما می‌کنید، حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

منبع: بهداشت نیوز