

تعدیل حرارت بدن با شربت

سکنجبین



متخصص طب سنتی گفت: سکنجبین سبب تعدیل حرارت و تنظیم رطوبت بدن می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، مجید امتیازی متخصص طب سنتی گفت: بر اساس منابع طب ایرانی در فصل‌های مختلف نوشیدنی‌های خاصی وجود دارد.

او افزود: مصرف نوشیدنی‌ها باید با مزاج و اقلیم زندگی فرد تناسب داشته باشد و بیماران خاص در مصرف انواع نوشیدنی‌ها احتیاط کنند.

متخصص طب سنتی گفت: سکنجبین‌ها انواع مختلفی دارند و ۱۲۶۰ نوع سکنجبین مختلف وجود دارد که اغلب آن‌ها دارویی است.

او گفت: برخی از سکنجبین‌ها دستور تهیه مختلف دارند که جنبه تغذیه‌ای و خوراکی را شامل می‌شوند. امتیازی طب سنتی بیان کرد: معمول‌ترین سکنجبین نوع ساده است که با سرکه انگور تهیه می‌شود و نسبت آن ۱۲۴ است یعنی یک مقدار سرکه، دو برابر شکر و چهار برابر آن را آب تشکیل می‌دهد. او اظهار داشت: سکنجبین باید روی حرارت ملایم قرار بگیرد تا به قوام خود برسد و مورد استفاده افراد قرار بگیرد و متناسب با شرایط استفاده شود.

امتیازی گفت: از رایج‌ترین سکنجبین‌ها سکنجبین نعنائی است که در حین پخت بر اساس طرز تهیه که ۱۲۴ است باید ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم نعنا تازه همراه با بوته که شسته شده در مرحله‌ای که کمی مانده قوام پیدا کند به آن اضافه شود.

او افزود: بوته نعنا باید ۴ تا ۵ دقیقه بجوشد و بعد بوته را بیرون می‌آورند و پخت سکنجبین ادامه باید تا به قوام برسد.

امتیازی گفت: افراد در تهیه سرکه انگبین به جای شکر از عسل استفاده می‌کنند و خواص آن متفاوت است.

متخصص طب سنتی گفت: توصیه ما مصرف سکنجبین ساده است که سبب تعدیل حرارت، تنظیم کننده رطوبت بدن و شکننده شدت خشکی است و در افراد با مزاج مختلف قابل استفاده است.

او عنوان کرد: بیماران دیابتی با احتیاط سکنجبین مصرف کنند همچنین مهم‌ترین خاصیت سکنجبین صفربری است و حالت ضد خشکی و ضد عطش دارد. او گفت: برای افرادی که نقص عملکرد کبد دارند از بهترین نوشیدنی‌ها سکنجبین است که سبب تعدیل گرما می‌شود.

امتیازی گفت: سکنجبین برای افراد که دچار خارش بدن، آلرژی و کهمر هستند نوشیدنی مفیدی است.

متخصص طب سنتی اظهار داشت: بسیاری از افراد عطش همراه با تلخی دهان دارند که سکنجبین برای این افراد مفید است.

او گفت: سکنجبین خود به تنهایی قابل استفاده است، اما همراه با ترکیبات سایر دانه‌های لعاب دار که رطوبت به بدن می‌دهد و سبب تعدیل حرارت می‌شود نیز مصرف می‌شود.

امتیازی گفت: به افرادی که شب‌ها از حرارت کف پا شکایت دارند، مصرف سکنجبین توصیه می‌شود. او تصریح کرد: سکنجبین را می‌توان با سایر سرکه‌ها نیز تهیه کرد و نوشیدنی بسیار خوشمزه‌ای است.

محققان پی بردند:

تردید در مورد مزیت کلسترول خوب HDL برای حفظ سلامت قلب

نتایج یک مطالعه نشان می دهد میزان HDL خون، نوع مشهور کلسترول خوب، ممکن است تفاوت بزرگی در سلامت قلب ایجاد نکند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، این مطالعه بر روی حدود ۲۴۰۰۰ بزرگسال نشان داد که سطح پایین HDL با ریسک بالاتر حمله قلبی مرتبط است.

اما میزان بالا HDL که به عنوان دوستدار قلب تعریف می شود، هیچ تفاوتی در خطرات قلبی برای بزرگسالان ایجاد نکرد.

محققان دانشگاه بهداشت و علوم اورگن گفتند که این یافته‌ها بر ارزیابی مجدد نحوه استفاده از HDL برای پیش بینی خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی تأکید دارند.

اگر HDL ۴۰ زیر ۹۰ میلی گرم در دسی لیتر برای مردان یا ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر برای زنان باشد، بسیار کم در نظر گرفته می شود. مقادیر بین این اعداد و ۵۹ میلی گرم در دسی لیتر عادی تلقی می شود، اما ۶۰ بالاتر از آن «مطلوب» است.

این مطالعه شامل ۲۳۹۰۱ بزرگسال ایالات متحده در سن ۴۵ سال و بالاتر بود که در ابتدا عاری از بیماری قلبی عروق کرونر بودند.

طی یک دهه بعد، بیش از ۱۶۰۰ نفر دچار حمله

قلبی شدند یا در اثر بیماری عروق کرونر قلبی

درگذشتند.

پزشکان در تخمین خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی در ۱۰ سال آینده از HDL به همراه سایر عوامل خطر مانند فشار خون بالا و LDL بالا استفاده می‌کنند. و این نتایج می‌تواند آنها را به راهکارهای درمانی نظیر تجویز استاتین سوق دهد.

سلامت

از خرما و آب ولرم تا پرهیز از غذای چرب؛

نسخه طب ایرانی برای روزه‌داران



پر خوری ناگهانی پس از گرسنگی طولانی، می‌تواند باعث سوءهاضمه، نفخ، ترش کردن و احساس سنگینی شود. بنابراین توصیه می‌شود پس از افطار سبک، حدود نیم ساعت تا یک ساعت فاصله ایجاد شود و سپس وعده اصلی شام مصرف گردد. این فاصله به معده فرصت می‌دهد تا فعالیت خود را تنظیم کند و هضم اولیه را انجام دهد.

وی در ادامه گفت: در وعده اصلی بهتر است غذاهای همچنان سبک و متعادل باشند، غذاهای آب‌پز، بخارپز یا خوراک‌های ساده نسبت به غذاهای سرخ کرده و پرچرب اولویت دارند. همچنین مصرف بیش از حد گوشت‌های سنگین، غذاهای فست‌فودی یا ترکیبات بسیار متنوع در یک وعده، از دیدگاه طب سنتی می‌تواند باعث تولید اخلاط ناسالم و احساس کسالت در روز بعد شود.

تدابیر رفع عطش

رئیس سلامتکده‌های دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران اذعان کرد: برای کاهش عطش در طول روزهای ماه رمضان، تنها نوشیدن آب زیاد در افطار کافی نیست، بلکه باید به کیفیت خوراک توجه دلشت. در طب سنتی توصیه می‌شود از مصرف غذاهای بسیار شور، پرلویه و سرخ کرده که موجب افزایش حرارت و خشکی بدن می‌شوند، پرهیز شود. همچنین مصرف زیاد شیرینی‌های مصنوعی و شربت‌های بسیار شیرین می‌تواند تشنگی را تشدید کند.

وی افزود: نوشیدنی‌هایی مانند شربت خاکشیر، شربت تخم شربتی یا عرقیات ملایم مانند گلاب، در صورت اعتدال می‌توانند به تعدیل حرارت بدن کمک کنند. البته زیاده‌روی در مصرف هر نوع نوشیدنی- even اگر مفید باشد- می‌تواند موجب رقیق شدن بیش از حد شیره‌های گوارشی و ضعف هضم شود.

زراعی متذکر شد: یکی دیگر از توصیه‌های مهم، خوردن

میوه‌های آبدار با فاصله از غذای اصلی است.

بهتر است میوه بلافاصله پس از غذای سنگین مصرف نشود، زیرا می‌تواند موجب تخمیر و نفخ گردد. فاصله حداقل یک ساعت میان غذای اصلی و میوه، به هضم بهتر کمک می‌کند.

برای هضم غذا سر که سیب بخوریم یا آبلیمو؟



«هوستون متودیست» معتقد است نوشیدن سرکه سیب همراه با غذا به این امر کمک می‌کند. به این ترتیب، پوشش داخلی معده شما در برابر اسید، کمی بیشتر محافظت می‌شود چون غذاهای دیگری هم در معده وجود دارند.

اما آبلیمو، پروبیوتیک ندارد اما طبق اعلام کلینیک کلینولد، نشان داده است که نوشیدن یک لیوان از آن در هر زمانی از روز به هضم غذا کمک می‌کند. پس چرا مفید است؟

به گزارش ایندپیندنت، «جولیا زومپانو»، کارشناس رسمی تغذیه توضیح داد: اسید به تجزیه غذا کمک می‌کند. به همین دلیل است که مقدار زیادی از آن در معده ما وجود دارد. اسید موجود در لیموها ممکن است به‌ویژه در کمک به تأمین سطح اسید معده مفید باشد؛سطحی که با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند.

برای دستیابی به این فواید و فواید بیشتر، نصف یک لیمو در یک لیوان (حدود ۲۲۰ سی‌سی) کافی است.

آبلیمو منبعی از آنتی اکسیدان ویتامین ث است که برای سیستم ایمنی مفید است و یک لیوان حاوی ۴۸ گرم آبلیمو، ۲۱ درصد از مقدار توصیه‌شده روزانه آن را تأمین می‌کند.

چهارشنبه ۲۹ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۱۹ / سال سی و دوم

۶ نشانه سرفه «قلبی عروقی»



سرفه مزمن می‌تواند نشانه بیماری قلبی و نه بیماری ریوی باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان-دکتر دیلارا اسلامووا اظهار داشت که سرفه مزمن می‌تواند نشانه بیماری قلبی باشد، نه بیماری ریوی. او توضیح داد که دانستن علل سرفه قلبی و نحوه شناسایی آن مهم است.

این پزشک توضیح داد که سرفه اغلب با بیماری‌های تنفسی مرتبط است، اما در برخی موارد، می‌تواند نشانه بیماری قلبی عروقی باشد، نه مشکلات ریوی. سرفه مزمنی که بیش از هشت هفته طول بکشد، گاهی اوقات به عنوان علامت نارسایی قلبی در نظر گرفته می‌شود و سرفه قلبی نامیده می‌شود.

دکتر دیلارا اسلامووا تأکید کرد که سرفه قلبی به خودی خود یک بیماری نیست، بلکه علامتی است که در نتیجه بیماری قلبی ظاهر می‌شود. این سرفه معمولاً در نارسایی قلبی ایجاد می‌شود، زمانی که قلب قادر به انجام عملکرد اقیاضی خود نیست. این امر منجر به تجمع خون در ریه‌ها می‌شود که باعث تجمع مایعات در مجاری هوایی و مشکلات گردش خون می‌شود که بدن را از اکسیژن محروم می‌کند و در نتیجه سرفه به عنوان یک رفلکس طبیعی رخ می‌دهد.

بیماری‌های اصلی که باعث سرفه قلبی می‌شوند:

بیماری ایسکمیک.

فشار خون شریانی.

اختلالات ریتم قلب (ضربان قلب نامنظم).

بیماری‌های دریچه قلب.

این پزشک افزود که تشخیص سرفه قلبی آسان نیست، زیرا علائم آن شبیه به علائم سایر بیماری‌ها است، اما علائم متمایزی وجود دارد:

سرفه خشک، اغلب بدون خلط و گاهی اوقات مخاط مخلوط با خون.

بدتر شدن وضعیت هنگام دراز کشیدن، به خصوص در شب.

تنگی نفس، که هنگام نشستن بهبود می‌یابد.

خس خس سینه و صدای سوت با احساس تنگی نفس.

تورم رگ‌ها در گردن، پاها و شکم.

ضعف عمومی و رنگ‌پریدگی پوست.

این پزشک خاطرنشان کرد که وقتی چنین علائمی ظاهر می‌شوند، مشورت با متخصص و نادیده نگرفتن آنها ضروری است، زیرا ممکن است نشان دهنده یک بیماری جدی قلبی عروقی باشند. علت دقیق آن فقط پس از انجام آزمایش‌هایی مانند: الکتروکاردیوگرام (ECG)، اکوکاردیوگرام، عکس برداری از قفسه سینه و آزمایش خون قابل تعیین است.

پیسارووا توصیه کرد که از دستورالعمل‌های پزشک پیروی کنید و سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرید که شامل نظارت بر فشار خون، محدود کردن مصرف نمک و انجام فعالیت بدنی متوسط است.

خواص بی نظیر سماق؛ از کاهش چربی خون تا تقویت لثه!

یک متخصص طب سنتی گفت: سماق دارای فوائد بسیار زیادی است که مصرف آن باعث بهبود بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.محمد رضا حاجی‌حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان ،درباره گیاه سماق گفت: سماق میوه درختچه‌ای است که در مناطق مختلف جهان مانند مدیترانه، خاورمیانه و قسمت‌های مختلف ایران مانند استان مرکزی و اردبیل رویش دارد.او افزود: خواص غذایی و دارویی سماق با طبع سرد و خشک از قدیم برای ایرانیان شناخته شده است و یکی از اجزای سرفه هفت‌سین به حساب می‌آید.

حاجی حیدری تصریح کرد: طعم سماقترش مزه و کمی گس است و به عنوان جاشنی بعضی غذاها به خصوص همراه کباب کوبیده استفاده می‌شود. حتی طبق تحقیقات و مطالعات گوناگون سماق به علت خواص آنتی‌اکسیدانی بالا از بروز سرطان پیشگیری می‌کند.

فوائد سماق در درمان بیماری‌ها

این متخصص طب سنتی با اشاره به فوائد سماق در درمان بیماری‌ها اظهار کرد: از اثرات مهم سماق می‌توان به خاصیت ضدقارچی، ضدمیکروبی، ضدعفونی، ضدالتهابی، رفع حالت تهوع و استفراغ، کاهش خونریزی‌های قاعدگی، کاهش چربی خون، کاهش قندخون، بهبود آفت دهان، بهبود و تقویت لثه اشاره کرد. حاجی حیدری ادامه داد: مصرف سماق همراه تخم گیشنیز و زرده تخم‌مرغ باعث قطع اسهال می‌شود و نیم‌کوب‌شده آن با زیره برنای بدن آوردن استقراف بسیار موثر است.

این متخصص طب سنتی درباره مصرف سماق بر افراد گرم مزاج، گفت: مصرف سماق برای افراد گرم‌مزاج باعث تعدیل حرارت صفرا و کاهش عطشناشی از حرارت و افزایش صفرا به خصوص در تابستان می‌شود.

حاجی حیدری افزود: سماق یکی از جاشنی‌های غذایی پرکاربرد و مورد استفاده در سرتاسر جهان است و مصرف آن به تمامی افراد توصیه می‌شود.

او تصریح کرد: گونه بسیار نادری از گیاه سماق ممکن است باعث مسمومیت شود، ولی در کل مصرف اغلب انواع سماق‌ها مشکلی ندارند.

چه کسانی نباید به مصرف سماق بپردازند؟

این متخصص طب سنتی با اشاره به مضرات سماق اظهار کرد: اغلب گیاهان ترش مزه مانند سماق و جای ترش باعث کاهش فشار خون، چربی خون و قندخون می‌شود و بهتر است بانوان باردار و افراد سرده‌مزاج در مصرف آن‌ها حد تعادل را رعایت کنند چراکه زیاده‌روی در سماق ممکن است مشکل ایجاد کند. حاجی حیدری در پایان گفت: سماق اشتهاآور است و باعث سیاهی مو، پاکسازی و تقویت معده می‌شود و مصرف این خوراکی خوشمزه همراه غذا برای کاهش اسهال مزمن، پیشگیری از زخم روده یا به اصطلاح کولیت الستراتیو مفید است.