زردچوبه و بهبود یک بیماری دردناک



ماده موثره زردچوبه ترکیبی به نام کارکامین است.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، بررسی‌های جدید نشان می دهند که زردچوبه به پیشگیری و درمان برخی بیماری‌های مفصلی مثل آرتریت روماتوئید (نوعی بیماری التهابی مفصل) و پوکی استخوان کمک می کند.

از سال ها پیش در طب سنتی به ویژه در آسیا ریشه زردچوبه به عنوان یک روش درمانی برای بهبود التهاب مفاصل کاربرد داشته است. ماده موثره زردچوبه ترکیبی به نام کارکامین است.امروزه مکمل های غذایی حاوی کارکامین تولید شده است زیرا بر اساس مطالعات، این ترکیب دارای خواص ضد التهابی می باشد.

برای انجام این تحقیق در مرکز پژوهش طب گیاهی آریزونا، عصاره های مختلفی از زردچوبه تهیه گردید. نتایج نشان داد که که این ماده علایم التهاب مفصل را کاهش می دهد. این محققان معتقدند که احتمالا روزانه ۱/۵ گرم کارکامین برای کاهش التهاب مفاصل مورد نیاز است، که این مقدار در حدود ۱۰ برابر میزان مصرف روزانه زردچوبه یک فرد عادی است. بنابراین بهترین راه برای تأمین این مقدارکارکامین استفاده از مکمل های غذایی است.

به گفته متخصصان احتمالاً سایر مواد آنتی اکسیدانی موجود در زردچوبه به جز کارکامین هم دارای خواص ضد التهابی هستند و این مواد همراه هم با کارکامین واکنش های التهابی را مهار می کنند.

در پختن و کباب کردن سبزیجات این نکات را فراموش نکنید



اگر می خواهید سبزیجات نرم و ترد باشد، لازم است نکات زیر را رعایت کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ کباب کردن سبزیجات شاید خیلی آسان به نظر بیاید اما اگر می خواهید سبزیجات نرم و ترد باشد، لازم است نکات زیر را رعایت کنید.

سبزیجات را به تکه های مساوی خرد کنید.

پس از خرد کردن، کمی آن ها را چرب کنید. توجه داشته باشید سبزیجاتی مانند قارچ و بادمجان به روغن بیشتری نیاز دارد. به اندازه ۲قاشق غذاخوری برای هر سینی سبزیجات، روغن اضافه کنید.

سبزیجات رادر حجم زیاد نپزید؛ سبزیجات با تبخیر شدن آب موجود در آن، له می شود.

سبزیجات باید روی حرارت زیاد پخته شود تا کاراملی شود. حرارت پایین یعنی مدت پخت طولانی که احتمال له شدن آن ها را افزایش می دهد.

در زمان پخت که حدود ۳۵ تا ۴۵ دقیقه طول می کشد یک یا دو بار آن ها را هم بزنید تا یکسان پخته شود.

آقایان، در فصل زمستان حتما ضد آفتاب بزنید!



در زمستان معمولا چون رطوبت کمتر می شود پوست مستعد به خشکی می شود و برای جلوگیری بیش از حد از ضد آفتاب استفاده کنید.

دکتر امیر هوشنگ احسانی ،متخصص پوست در گفتگو با خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، گفت: استفاده از کرم های ضد آفتاب هر دو یا نیم ساعت با غلظت کافی و مناسب می تواند پوشش محافظتی خوبی در برابر آفتاب به شمار رود.

وی گفت: برای مردان در زمستان معمولا چون رطوبت کمتر می شود پوست مستعد به خشکی می شود برای جلوگیری بیش از حد خشکی از ضد آفتاب استفاده می کند که حرارت بدن یا در واقع آبی که در روی سطح بدن وجود دارد تبخیر شود.

آقایان بعد از استحمام و تراشیدن ریش هایشان حتما باید از مرطوب کننده متناسب با پوست خود استفاده کنند و استفاده از کرم ضد آفتاب با spfمناسب در این فصل برای جلوگیری از خشکی پوست و تیرگی آن ضروری است.

چند کاربرد پروبیوتیک ها

بدانید و آگاه باشید که پروبیوتیک ها به بدن تان قدرت می دهند تا با میکروب ها مقابله و هر نوع بیماری و عفونتی را از شما دور کند.به گزارش باشگاه خبرنگاران، کلمه ی پروبیوتیک از یک کلمه ی یونانی به نام «برای زندگی» گرفته شده است.

این باکتری های مفید برای هضم راحت غذامفید بوده و به طور طبیعی در برخی مواد غذایی مانند ماست، شوکروت(خوراک فرانسوی تهیه شده از کلم)، کفیر و غیره وجود دارد.

نتایج بررسی های علمی متعدد نشان داده است که ارتباطی بین باکتری های فعال موجود در پروبیوتیک ها و پیشگیری و درمان برخی از بیماری ها وجود دارد. در این مطلب به ۱۰ فایده ی پروبیوتیک ها اشاره کرده و شما را به مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی این ترکیبات دعوت می کنیم.

پروبیوتیک ها و هضم راحت غذا

اگر در هضم غذا مشکل دارید بهتر است مصرف مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک را آغاز کنید. همچنین می توانید از مکمل های پروبیوتیک استفاده کنید تا با مشکلاتی مانند عدم تحمل لاکتوز مقابله کنید. این باکتری های مفید به شما کمک خواهند کرد تا بهتر بتوانید از عهده ی هضم محصولات لبنی و البته دیگر مواد غذایی بر بیایید.

پروبیوتیک ها برای جذب بهتر مواد مغذی

می خواهید بیشترین میزان ویتامین ها و مواد معدنی موجود در مواد غذایی را جذب کنید؟ مصرف پروبیوتیک ها باعث جذب بیشتر مواد مغذی موجود در مواد غذایی مصرفی تان می شود. به عنوان مثال پروبیوتیک ها تاثیر زیادی در جذب کلسیم و ویتامین B دارد.

پروبیوتیک ها: برای مقابله با عفونت‌ها و ویروس‌ها

بدانید و آگاه باشید که پروبیوتیک ها به بدن تان قدرت می دهند تا با میکروب ها مقابله و هر نوع بیماری و عفونتی را از شما دور کند. در واقع این ترکیبات مفید مانند نگهبانان بدن هستند که باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قارچی(میکوز) و عفونت‌های مجاری ادرار شده و یک سلاح خوب در برابر آکنه و آلودگی به coli.E باکتری محسوب می شود. مجاری ادراری نیز نیاز به تعادل بین باکتری های خوب و بد دارند. به همین دلیل نیز مصرف پروبیوتیک‌ها می توانند مانع از بروز عفونت در مجاری ادراری بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها شود.

پروبیوتیک ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن

آیا می دانید که مصرف مکمل یا مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک ها باعث بهبود و حفظ فلور دستگاه گوارش می شود؟ باید بدایند که سیستم گوارش سالم به طور مستقیم روی سیستم ایمنی بدن نیز تاثیر می گذارد. در نتیجه با تولید هر چه بیشتر لنفوسیت‌ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

پروبیوتیک ها برای دفع راحت

اگر از یبوست رنج می برید و به طور گذرا یا در بیشتر مواقع در دفع دچار مشکل می شوید حتما پروبیوتیک ها را امتحان کنید. توجه داشته باشید که پروبیوتیک ها مانع از این می شوند که مدفوع آبکی(اسهال) یا خیلی سفت(یبوست) شود. این ترکیبات مفید از بدن در برابر یبوست مسافرتی و دیگر بیماری های مسافرتی حفاظت می کند.

پروبیوتیک ها برای کاهش آلرژی ها

با وجود اینکه هنوز محققان به نتایج قطعی در این خصوص نرسیده اند اما بر این باور هستند که مواد غذایی سرشار از پروبیوتیک ها باعث کاهش واکنش های آلرژیک بدن می شود.

نتایج چند پژوهش که در این خصوص انجام شده است نشان می‌دهد خانم‌های بارداری که محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک مصرف می کنند به میزان ۳۰ درصد کمتر از دیگر خانم‌ها بچه‌های آلرژیک به دنیا می آورند. در واقع کودکان این مادرها کمتر در معرض آسم، التهاب و اگزما قرار می گیرند.

پروبیوتیک ها برای تمیزکاری بدن

پروبیوتیک ها به بدن کمک می کنند تا به طور طبیعی خود را سم زدایی و تمیز کند. بنابراین توصیه می کنیم به جای خرید ملین ها و دیگر تمیز کننده های روده ها از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک ها استفاده کنید. این ترکیبات همچنین به کمک قدرت تمیزکنندگی خود باعث کاهش زخم های گوارشی و بوی بد دهان می‌شوند.



پروبیوتیک ها برای خنثی کردن اثرات منفی آنتی بیوتیک ها

مصرف آنتی بیوتیک ها برای درمان بیماری ها معمولا باعث از بین رفتن باکتری های مفید سیستم گوارشی می شود. واقعیت این است که این داروها برای از بین بردن باکتری ها هستند و به این ترتیب نمی توانند بین باکتری های خوب و بد تفاوتی قایل شوند. به همین دلیل است که در حین مصرف آنتی بیوتیک ها دچار مشکلات گوارشی یا اسهال می شوید. معمولا پزشکان به همراه آنتی بیوتیک ها، مکمل پروبیوتیک نیز تجویز می کنند تا فلور روده را بازسازی کند. این باکتری های مفید به شما کمک خواهند کرد تا بهتر بتوانید از عهده ی هضم مواد غذایی بر بیایید.

پروبیوتیک ها برای سلامت خانم‌ها

واژن خانم‌ها نیز همانند دستگاه گوارش، نیاز به تعادل بین باکتری های خوب و بد دارد. اگر این تعادل به هم بخورد مشکلاتی مانند قارچ یا عفونت باکتریایی بروز خواهند کرد. مصرف و استفاده از پروبیوتیک ها برای حفظ تعادل فلور باکتریایی واژن و پیشگیری از عفونت مفید است. اگر به طور مرتب از قارچ یا سایر عفونت های زنانه رنج می برید با پزشک مشورت کرده و مکمل پروبیوتیک مصرف کنید.

پروبیوتیک ها برای مقابله با عفونت های ادراری

مجاری ادراری نیز نیاز به تعادل بین باکتری های خوب و بد دارند. به همین دلیل نیز مصرف پروبیوتیک ها می توانند مانع از بروز عفونت در مجاری ادراری بعد از مصرف آنتی بیوتیک ها شود. نتایج بررسی های انجام شده در دانشگاه ماریلاند آمریکا نشان می‌دهد که مصرف پروبیوتیک‌ها مانع از گسترش باکتری‌های مضر در مجاری ادراری شده و باعث حفظ باکتری‌های خوب این مناطق می شود.

بهترین زمان برای نوشیدن چای چه زمانی است؟



چای به دلیل حرارت مزاجی خود، اخلاط لزج را از مسیرهایی که در آن تجمع یافته‌اند پاک می کند و نوشیدن آن پس از فعالیت‌های بدنی یا فکری موجب رفع خستگی و تسکین ناراحتی‌ها می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، به گفته یک متخصص طب سنتی، چای مانند هر نوشیدنی دیگر فواید و مضراتی خاص خود دارد، اما از آنجا که طبیعت آن در درجهٔ دوم گرمی و خشکی قرار دارد، مداومت در نوشیدن آن چندان زیان‌آور نیست و مصرف آن حتی در زمان‌های مناسب، سودمندتر خواهد بود.

دکتر ناصر رضایی پور افزود: بر خلاف آب، نوشیدن یک فنجان چای، یک ساعت پس از خوردن غذاهای چرب و سنگین منجر به بهبود جریان خون در عروق معده و در نتیجه کمک به هضم غذاهای می‌شود و احساس راحتی را در معده پدید می آورد.

به گفته رضایی پور، چای به دلیل حرارت مزاجی خود، اخلاط لزج را از مسیرهایی که در آن تجمع یافته‌اند پاک می کند و نوشیدن آن پس از فعالیت‌های بدنی یا فکری موجب رفع خستگی و تسکین ناراحتی‌ها می‌شود و می‌تواند همچون یک مسکن خفیف عمل کند.

این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: چای به دلیل دارا بودن ترکیباتی مانند تانن، کافئین و تئوفیلین، خاصیت ادرارآوری دارد و مصرف آن در افرادی با مزاج سرد و تر شود و، چون نوشیدن آن موجب افزایش ترشح عرق و ادرار می‌شود، پس به دفع مواد زائد بدن نیز از این طریق کمک می کند.

دکتر رضایی پور اضافه کرد: بهترین چای، چای سفید و پس از آن چای سبز است که خواص آن بیشتر و قوی‌تر از انواع دیگر چای است. بهترین روش دم‌کردن آن نیز چنین است که آب را بجوشانید تا یک پنجم آن بخار شود. سپس به ازای هر نیم لیتر از آب جوشیده، سه تا پنج گرم چای خشک اضافه می‌شود و روی آن را با دستمال حوله‌ای می‌پوشانند. پس از نیم ساعت دمنوش را صاف کرده و میل می کنند.

این متخصص طب سنتی توصیه کرد که بهتر است افراد، بخصوص سردمزاجان، چای را با مصلحات آن یعنی میخک، زنجبیل، دارچین، هل یا زعفران بنوشند.

شیر و چای را مخلوط کنیم یا نه؟

خیلی‌ها عادت دارند چای را با شیر بنوشند. ریشه این رسم و عادت از انگلستان آمده که پس از مدتی به هندوستان هم کشیده شد و در میان ما ایرانی‌ها هم طرفدارانی پیدا کرد. اما آیا این ترکیب مواد مغذی درون شیر را نابود می کند؟

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،چای یکی از رایج‌ترین آشامیدنی‌های موجود در ایران و بسیاری از نقاط جهان است که بر اساس تخمیری که روی برگ آن انجام می‌گیرد به ۳ شکل چای سفید، سبز و سیاه در بازار عرضه می‌شود. ترکیب‌های فعال موجود در چای، از گروه پلی‌فنول‌ها هستند.پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی بسیار قوی هستند که ضمن فرایند تخمیر و تبدیل چای سبز به سیاه، برخی از آن‌ها تا حدی تجزیه می‌شوند و پلی‌فنول‌های جدیدی می‌سازند و میزان کافئین در برگ چای افزایش پیدا می کند.

یعنی کافئین موجود در برگ چای سیاه بسیار بیشتر از چای سبز است و این موضوع باعث ایجاد وابستگی به مصرف چای در افرادی می‌شود که علاقه زیادی به این نوشیدنی دارند و ترک ناگهانی این عادت می‌تواند عوارضی مانند سردرد برای آن‌ها به دنبال داشته باشد.

خیلی‌ها عادت دارند چای را با شیر بنوشند. ریشه این رسم و عادت از انگلستان آمده که پس از مدتی به هندوستان هم کشیده شد و در میان ما ایرانی‌ها هم طرفدارانی پیدا کرد. اما آیا این ترکیب مواد مغذی درون شیر را نابود می کند؟

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، به گفته یک متخصص طب سنتی، چای مانند هر نوشیدنی دیگر فواید و مضراتی خاص خود دارد، اما از آنجا که طبیعت آن در درجهٔ دوم گرمی و خشکی قرار دارد، مداومت در نوشیدن آن چندان زیان‌آور نیست و مصرف آن حتی در زمان‌های مناسب، سودمندتر خواهد بود.

دکتر ناصر رضایی پور افزود: بر خلاف آب، نوشیدن یک فنجان چای، یک ساعت پس از خوردن غذاهای چرب و سنگین منجر به بهبود جریان خون در عروق معده و در نتیجه کمک به هضم غذاهای می‌شود و احساس راحتی را در معده پدید می آورد.

به گفته رضایی پور، چای به دلیل حرارت مزاجی خود، اخلاط لزج را از مسیرهایی که در آن تجمع یافته‌اند پاک می کند و نوشیدن آن پس از فعالیت‌های بدنی یا فکری موجب رفع خستگی و تسکین ناراحتی‌ها می‌شود و می‌تواند همچون یک مسکن خفیف عمل کند.

این متخصص طب سنتی توصیه کرد که بهتر است افراد، بخصوص سردمزاجان، چای را با مصلحات آن یعنی میخک، زنجبیل، دارچین، هل یا زعفران بنوشند.

شیر و چای را مخلوط کنیم یا نه؟

خیلی‌ها عادت دارند چای را با شیر بنوشند. ریشه این رسم و عادت از انگلستان آمده که پس از مدتی به هندوستان هم کشیده شد و در میان ما ایرانی‌ها هم طرفدارانی پیدا کرد. اما آیا این ترکیب مواد مغذی درون شیر را نابود می کند؟

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،چای یکی از رایج‌ترین آشامیدنی‌های موجود در ایران و بسیاری از نقاط جهان است که بر اساس تخمیری که روی برگ آن انجام می‌گیرد به ۳ شکل چای سفید، سبز و سیاه در بازار عرضه می‌شود. ترکیب‌های فعال موجود در چای، از گروه پلی‌فنول‌ها هستند.پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی بسیار قوی هستند که ضمن فرایند تخمیر و تبدیل چای سبز به سیاه، برخی از آن‌ها تا حدی تجزیه می‌شوند و پلی‌فنول‌های جدیدی می‌سازند و میزان کافئین در برگ چای افزایش پیدا می کند.

یعنی کافئین موجود در برگ چای سیاه بسیار بیشتر از چای سبز است و این موضوع باعث ایجاد وابستگی به مصرف چای در افرادی می‌شود که علاقه زیادی به این نوشیدنی دارند و ترک ناگهانی این عادت می‌تواند عوارضی مانند سردرد برای آن‌ها به دنبال داشته باشد.

خیلی‌ها عادت دارند چای را با شیر بنوشند. ریشه این رسم و عادت از انگلستان آمده که پس از مدتی به هندوستان هم کشیده شد و در میان ما ایرانی‌ها هم طرفدارانی پیدا کرد.

پلی‌فنول‌ها می‌توانند به عناصر دو ظرفیتی مانند کلسیم یا آهن متصل شوند و ترکیب جدیدی ایجاد کنند.

این ترکیب باعث پیدایش یک مجموعه غیر قابل جذب می‌شود و قدرت دسترسی به ماده معدنی را در بدن تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد.

به عبارت ساده‌تر، پلی‌فنول‌های موجود در چای می‌توانند به آهن یا کلسیم موجود در بدن که با خوردن مواد غذایی مختلف دریافت شده‌اند، بچسبند و باعث ایجاد اختلال در جذب آن‌ها شوند.

به همین دلیل به افراد مبتلا به کم‌خونی یا خانم‌ها توصیه می‌شود بلافاصله پس از صرف غذا، چای ننوشند. درباره شیر هم همین‌طور است. پلی‌فنول‌های چای می‌توانند تا حدی جذب کلسیم شیر را در بدن مختل کنند. البته این موضوع تا حد زیادی به غلظت چای، میزان پلی‌فنول‌های موجود در آن و به حجم شیری که با آن مخلوط می‌شود، بستگی دارد.اگر قصد نوشیدن چای داشته باشید و مقدار اندکی شیر برای خوش‌طعم‌تر شدن به آن اضافه کنید، این مقدار شیر نمی‌تواند نقش چندانی در تأمین نیازهای بدن به کلسیم داشته باشد اما چیزی هم از خواص چای کم نمی‌کند. در واقع شیر نوعی ارزش افزوده برای چای محسوب می‌شود.اگر عطر و طعم شیر را دوست نداشته باشید و به جای حذف کامل آن از رژیم روزانه‌تان، با افزودن کمی چای بخواهید طعم آن را مطلوب‌تر کنید، مشکلی پیش نمی‌آید.

یعنی هرچند ارزش تغذیه‌ای شیر ساده و معمولی بیشتر از شیرهای ترکیبی است اما اگر سه‌چهارم لیوان شیر را با یک‌چهارم لیوان چای مخلوط کنید،

با اینکه به طور حتم بخشی از کلسیم دریافتی را از دست خواهید داد، اما باز هم این نوع مصرف کردن شیر بهتر از مصرف نکردن آن است.

نتیجه نهایی:

معمولا تخمین زده می‌شود حدود ۱۰ درصد از جذب کلسیم شیر با اضافه کردن چای به آن در بدن کاهش پیدا کند. البته این میزان به حجم شیر و چای بستگی دارد اما از دست رفتن ۱۰ درصد جذب کلسیم به حذف کامل شیر از رژیم غذایی روزانه می‌ارزد. البته مصرف شیر با این روش، علاوه بر جذب مقداری از کلسیم موجود در آن، باعث دریافت پروتئین مرغوب و ویتامین‌های گروه B هم می‌شود.

گوش دادن به موسیقی مورد علاقه به تسکین درد کمک می‌کند

محققان پی بردند پخش موسیقی مورد علاقه‌تان با صدای مناسب می‌تواند به تسکین درد کمک کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلثی، این مطالعه شامل ۲۰۴ نفر بود که تحت تصویربرداری ام‌آرآی (MRI) غیرفوری از مغز، ستون فقرات، یا ناحیه سر و گردن قرار می‌گرفتند. در هر یک از این مراحل، نیاز به استفاده از «کانولا» (یک لوله باریک که وارد رگ می‌شود) برای تزریق ماده‌ای که در ام‌آرآی برای تصویربرداری بهتر استفاده می‌شود وجود دارد.

پیش از انجام این مراحل، بیماران به چهار گروه تقسیم شدند و به موارد زیر گوش دادند:

- سونات شماره ۴۴۸ موتزارت (K. ۴۴۸) که به گفته محققان، در مطالعات پیشین خواص درمانی آن نشان داده شده است.
- موسیقی مورد علاقه خودشان.
- موسیقی آرامش‌بخش - شبیه به آنچه ممکن است در مراکز آرام‌سازی و ماساژ بشنوید.
- بدون موسیقی (گروه شاهد یا کنترل).

سه گروه از شرکت‌کنندگان، پیش از ورود کانولا، در حین آن و پس از آن به موسیقی گوش دادند. گروهی که به موسیقی مورد علاقه خود گوش می‌دادند، پیش از شروع کار، هنرمند یا آهنگ دلخواهشان را انتخاب کردند.پیش از شروع کار، محققان یک مقیاس بصری را به بیماران نشان دادند که درد را از ۰ (بدون درد) تا ۱۰ (بدترین دردی که تاکنون تجربه کرده‌اند) درجه‌بندی می‌کرد. سپس بیماران میزان درد خود را در زمان‌های مختلف ارزیابی کردند: پیش از ورود کانولا، در حین ورود آن، ۳۰ ثانیه پس از آن، و مجدداً ۲ دقیقه بعد.«آندری کریستینل دراگ‌نیا»، نویسنده اصلی این پژوهش از بیمارستان دانشگاهی زوریخ، در یک بیانیه مطبوعاتی گفت: «اگرچه فرو رفتن سوزن یک اقدام پزشکی جزئی محسوب می‌شود، اما میزان درد می‌تواند از فردی به فرد دیگر به‌طور قابل توجهی متفاوت باشد. در پزشکی مدرن، هدف پزشکان معالج تنها تشخیص و درمان موفق نیست، بلکه اطمینان از این نکته نیز هست که فرایند درمان، کمترین میزان ناراحتی یا درد را برای بیمار به همراه داشته باشد.»

به‌طور کلی، پژوهشگران دریافتند افرادی که به موسیقی مورد علاقه خود گوش می‌دادند، هم در ۳۰ ثانیه و هم در دو دقیقه پس از ورود کانولا (سوزن پزشکی)، درد بسیار کمتری را نسبت به کسانی که به هیچ موسیقی‌ای گوش نمی‌دادند، گزارش کردند.

موسیقی موتزارت تأثیرات محدودتری داشت. اگرچه در مورد تمام کسانی که به موسیقی موتزارت گوش داده بودند، روندی به سمت کاهش درد در دقیقه دوم مشاهده شد، اما این نتایج از نظر آماری معنادار نبودند. با این حال، برای آن دسته از بیمارانی که پیش از شروع فرایند، درد داشتند و به موسیقی موتزارت گوش دادند، نتایج مربوط به تسکین درد قطعی‌تر بود. بیشترین بهره را گروهی بردند که به موسیقی مورد علاقه خود گوش داده و پیش از جای‌گذاری کانولا نیز درد را احساس کردند.از سوی دیگر، گروهی که به موسیقی آرام‌بخش (موسیقی مخصوص ریلکسیشن) گوش داده بودند، در مقایسه با گروه شاهد، کاهش درد معناداری از نظر آماری نشان ندادند. بنابراین، اگرچه آن صداهای ملایم و آرام‌بخش (مانند آنچه در مراکز اسپا شنیده می‌شود) ممکن است برای جلسات ماساژ یا یوگا عالی باشند، اما احتمالاً برای تسکین درد ناشی از فرو رفتن سوزن چندان کارآمد نیستند.

«گارسیا آلزامورا»، نویسنده ارشد این پژوهش، در بیانیه‌ای مطبوعاتی گفت: «موسیقی‌های آرام‌بخش معمولاً دارای ریتمی کند و صدایی ملایم هستند و فاقد تغییرات پویای قابل‌توجه‌اند. این ویژگی‌ها ممکن است باعث شده باشد که بیماران به این نوع موسیقی بی‌توجه باشند یا آن را نادیده بگیرند؛ که همین امر می‌تواند دلیل عدم تسکین درد باشد.»

اما چرا آهنگ‌های مورد علاقه شما می‌توانند به تسکین درد کمک کنند؟ به گفته پژوهشگران، موسیقی آشنا ممکن است به‌ویژه در منحرف کردن ذهن ما از یک تجربه ناخوشایند مؤثر باشد. همچنین موسیقی ممکن است بر فرایندهای طبیعی تسکین درد در بدن تأثیر بگذارد و هم‌زمان استرس و اضطراب را کاهش دهد؛ هرچند این پژوهش به‌طور مستقیم این نظریه را آزمایش نکرده است.با این وجود، پژوهشگران معتقدند که گوش دادن به موسیقی- به‌ویژه آهنگ‌های مورد علاقه- می‌تواند راهکاری ساده و کم‌هزینه برای کمک به کاهش درد و ناراحتی در طول عمل‌های پزشکی جزئی باشد. اگرچه برای تعیین اینکه آیا همین تأثیرات در مورد عمل‌های تهاجمی‌تر نیز صدق می‌کند یا خیر، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

روش‌های نوین ترمیم جوش و آکنه و درمان آن چگونه است؟

یک متخصص پوست در خصوص درمان انواع جوش در دوران جوانی توضیحاتی ارائه داده است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ حمیدجنیدی‌مقدم- شادی عزیززاده متخصص پوست و مو و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: یکی از بیماری‌های شایع در بین نوجوانان و جوانان ایجاد جوش و آکنه است که این جوش بر اثر چربی‌های روی پوست یا انسداد‌های پوستی تشکیل می‌شود.

به گفته وی، ایجاد جوش بر اثر عواملی همچون ترشح و تجمع چربی، فعالیت باکتری‌های سطح پوست و انسداد منافذ پوستی ایجاد می‌شود؛ این عوامل در کنار یکدیگر زمینه‌ساز بروز التهاب و انواع جوش‌ها می شود.

عزیززاده با اشاره به اینکه بروز جوش یک عارضه بوده و سبب ایجاد فرورفتگی بر روی پوست می‌شود، تاکید کرد: برای درمان انواع جوش داروهای موضعی، کرم و حتی مصرف آنتی بیوتیک تجویز می شودکه در بین افراد مختلف درمان متفاوتی توسط متخصص تجویز می‌شود.

وی بیان کرد: آکنه می‌تواند به اشکال مختلفی از جمله ضایعات زیرپوستی سرسیاه و سرسفید، ضایعات التهابی و چرکی و در موارد شدیدتر به‌صورت ندول‌ها و کیست‌های عمقی و بزرگ پوستی بروز پیدا می کند.

وی اضافه کرد: خانواده‌ها تصور می کنند جوش یک وضعیت فیزیولوژیک و گذرا است و به درمان نیازی ندارد؛ در حالی که متخصصان تأکید جدی بر آغاز درمان به‌موقع انواع جوش و آکنه دارند.

وی افزود: عدم درمان مناسب می‌تواند در سنین بالاتر منجر به ایجاد اسکارهای فرورفته و دائمی در پوست شود که فرایند درمان آنها به‌مراتب پیچیده‌تر و طولانی‌تر خواهد بود.

برای خلاصی از ترش کردن معده این میوه‌ها را امتحان کنید



برخی از میوه‌ها به طور طبیعی دارای نوعی ترکیبات درمانی خاص برای درمان مشکلات گوارشی هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛کارشناسان به افرادی که دچار مشکل رفلاکس اسید معده به مری هستند توصیه می کنند علاوه بر تنظیم رژیم غذایی خود شامل محدود کردن غذاهای بسیار داغ و یا پرچرب از میوه هایی که دارای شیرین کننده طبیعی زایلیتول مانند آلو و تمشک است حتما استفاده کنند.

زایلیتول طبیعی موجود در آلو و تمشک دارای خاصیت ضد باکتری است و باعث کاهش بروز رفلاکس اسید معده به مری می‌شود.

۵ گیاهی که نفخ شکم تان را از بین می برد

گیاهان و میوه‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند از تورم شکم جلوگیری کنند که در گزارش اخیر به آن پرداخته ایم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ باد یا نفخ شکم می تواند ناشی از غذاهای گازدار، آلرژی‌های غذایی یا غذاهای فوق‌العاده غنی‌شده باشد. آرام غذا خوردن و اجتناب از مصرف نوشیدنی‌های گازدار احساس پف کردگی را کاهش خواهد داد. اما گیاهان و میوه‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند از تورم شکم جلوگیری کنند که در گزارش اخیر به آن پرداخته ایم.

آووکادو :

در صدر این فهرست قرار دارد چرا که از موز هم پتاسیم بیشتری دارد. غذاهای سرشار از پتاسیم می‌توانند از تجمع سدیم اضافی در بدن جلوگیری کند. آووکادو دارای بافت خمیری است که ساندویچ‌ها و سالادها را لذیذ می‌کند. همچنین می‌توانید آن را به سس یا اسموتی اضافه کنید.

آناناس :

حاوی آنزیمی طبیعی به نام بروملائین است که به مشکلات گوارشی ازجمله باد و نفخ شکم و سوءهاضمه کمک می‌کند. همچنین سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است. آناناس فارغ از اینکه به‌خودی‌خود خوشمزه است در ترکیب با یک اسموتی یا سس سالسا گزینه مناسبی خواهد بود.

مارچوبه:

به دلیل داشتن خاصیت ادرار آوری طبیعی شناخته‌شده است. این سبزی سرشار از فیبر است که به‌سلامت معده و روده کمک می‌کند. مصرف آن همراه با گوشت و غذاهای دریایی آن‌هم بخار شده، برشته یا کبابی توصیه م شود.

رازیانه:

حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، روغن‌های اسانس، ویتامین، مواد معدنی و فیبر است. برخی از اسانس‌های موجود در دانه‌های رازیانه با بهبود عملکرد جذب و هضم مواد غذایی از نفخ شکم پیشگیری می‌کند. می‌توانند آن را روی سالاد، سس یا غذاهای دریایی تازه بپاشید.

زنجبیل :

به دلیل کمک به نرم کردن معده معروف است. همچنین در خالی کردن تورم معده از غذاهای گازدار مؤثر است. زنجبیل مزه‌ای تا حدی شیرین و فلفلی به غذاهای آسیایی و نیز آبمیوه، اسموتی و سوپ اضافه می‌کند. مطمئن باشید جویدن یا نوشیدن زنجبیل برای رفع مشکل نفخ شما مفید است.