14.qxd 2020/04/07 6:31 Page 1



# ضدعفونی کردن دست ها شمشیر دو لبه

# هم ضد کرونا و هم تاحدودی دردسر آفرین برای دست ها

همانطور که میدانید این روزها بدلیل بروز پاندمی کرونا، توصیه مهم و اصلی شستشوی مکرر دست‌ها با محلول های حاوی الکل و یا آب و صابون به مدت حداقل بیست ثانیه با تکنیک و ترتیب تایید شده می‌باشد.

با این حال باید توجه داشت که استفاده مکرر و پشت سرهم و تا حدودی وسواس گونه از این شوینده‌ها سبب افزایش شیوع خشکی و التهابات همراه با پوسته‌ریزی و قرمزی و بعضا خارش می‌شود.

و این دقیقا به دلیل آن رخ میدهد که استفاده مکرر از الکل یا ضدعفونی کننده های حاوی الکل هفتاد درجه، قادر است علاوه بر گندزدایی پوست دست، سد دفاعی پوست را از بین برده و سبب پوسته‌ریزی قرمزی، زبری و خارش گردد.

**موارد زیر برای جلوگیری از خشکی پوست توسط جمعی از متخصصین پوست توصیه می شود:**

۱- برای شستشوی دست بهتر است از آب ولرم استفاده شود.

۲-برای شستشوی دستها از صابون یا شوینده های غیرصابونی، به نام پن یا سیندت یا فوم‌های شستشو که مخصوص پوستهای آسیب‌دیده و خشک می‌باشند، به مدت حد اقل ۲۰ ثانیه، استفاده کنید. شوینده ها، بهتر است معطر رنگی و یا حاوی فرمالین نباشند.

۳.میتوانید از محلول‌های ضدعفونی استاندارد حاوی الکل و گلیسرین هم برای ضدعفونی دستها استفاده کنید.

۴-بعد از هر بار شستن، آب دستها با دستمال کاغذی و یا حوله تمیز شخصی گرفته شود، و درحالی که دست هنوز نم دار است از کرم های مرطوب کننده استفاده شود.

استفاده از مرطوب کننده و یا آب رسان‌ها (بخصوص آنهای که حاوی درصدهای متفاوتی از اوره هستند) ممکن است بر روی پوست کاملا خشک نتیجه مطلوبی نداشته باشد.

۵-استفاده از وازلین و یا کرم مرطوب کننده حاوی اوسرین، اوره ۳ تا ۱۰ درصد و گلیسیرین به تمام نقاط دست و انگشتان توصیه می‌شود.

مصرف مرطوب کننده حتما پس از هر بار شستن دستها و یا در زمان استراحت و هنگام خواب توصیه می‌شود.

۵-برای کلیه کارهایی که دستها با آب و مواد شوینده تماس دارند، از دستکش مناسب استفاده نمایید و زمان پوشیدن دستکش طولانی حتی الامکان نباشد.

۶- اگر با وجود توصیه های فوق علائم خارش التهاب قرمزی یا زخم پوست اضافه شود، چون ممکن است غیر از اگزمای دست،تشخیص‌های دیگری نیز مطرح باشد بنابراین حتما با پزشکتان مشورت نمایید.

در هنگام خرید محلول های ضد عفونی‌کننده دست مراقب باشید فقط از ان محلول هایی که تاییدیه وزارت بهداشت را دارند استفاده کنید.

برخی از سودجویان ممکن است از متانول (الکل صنعتی) در محلول هایشان استفاده کرده باشند که علاوه بر خطر جذب شدن به بدن، و عوارض سختی مثل نابینایی و... ممکن است داشته باشد و اصلا خاصیت ضد کرونایی را ندارند.

لیست این محلول های غیر مجاز مرتبا توسط وزارت بهداشت و مراکز ان در استانها اعلان می گردد.

این متن توسط جمعی از متخصصین پوست کشور تهیه و تایید شده و مطالب تکمیلی توسط دکتر نریمان شهبا-متخصص بیماریهای پوست و مو و رییس انجمن متخصصین پوست استان برای نورخوزستان، به آن افزوده شده است.

## خواص شگفت انگیز دارچین برای معده

یک متخصص طب سنتی گفت: دارچین بهترین دارو برای بازیافتن انرژی است اگر ناراحتی معده دارید حتماً از دارچین استفاده کنید.

داوود حاج محمدخانی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید دمنوش دارچین گفت: دارچین دارای طبع گرم و خشک است و مصرف آن در غذا پاد زهر مسمومیتی‌های حیوانی، گیاهی و معدنی است.

این متخصص طب سنتی با اشاره به فواید درمانی دارچین اظهار کرد: مصرف دارچین باعث کاهش رطوبت‌های اضافی بدن شده و برای رفع بوی بد دهان، ترس یا وحشت و تقویت قوه بینایی چشم موثر است.

حاج محمد خانی ادامه داد: افرادی که سرفه‌های رطوبتی همراه با خلط دارند، بایستی دارچین پودر شده را همراه با کمی عسل میل کنند.

او گفت: افرادی که مزاج سرد و تر دارند و دچار آبریزش بینی می‌شوند و ترشحات پشت حلق دارند پودر دارچین را با کمی عسل، خمیر کرده و بر پیشانی ضماد کنند و همچنین دمنوش دارچین میل کنند.

حاج محمدخانی اظهار کرد: هر روز صبح ناشتا کمی پودر دارچین را در دهان ریخته و میل کنید؛ چرا که برای تقویت حافظه، تحریک اشتها، درد معده و سوهاضمه مفید است.

دارچین بهترین دارو برای بازیافتن انرژی است اگر ناراحتی معده دارید حتماً از دارچین استفاده کنید.

از قدیم همه ما ایرانی‌ها در سراسر کشور برای دلنشین‌تر کردن طعم غذا از دارچین به عنوان ادویه استفاده می کردیم؛ چرا که از نظر طب سنتی دارچین دارای خواص زیادی برای سلامتی بدن و تقویت سیستم ایمنی است. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که دارچین یکی از انواع ادویه‌های گیاهی است که تاثیر فوق‌العاده‌ای در اکسید شدن سلول‌های بدن دارد و از این بایت در بالاترین درجه شناخته شده است.

آنتی اکسیدان‌های دارچین خواص درمانی زیادی از قبیل پیشگیری از آلزایمر، جلوگیری از دیابت، خواص ضد التهابی، سلامت پوست، محافظت از قلب، کاهش احتمال ابتلا به سرطان، خوشبوکنندگی و سلامت دهان و دندان، مبارزه با آلرژی، جلوگیری از عفونت جلوگیری از قارچ و عفونت یا باکتری، پیشگیری کننده از سرماخوردگی یا آنفوانزا را داراست.

از دیگر خواص دارچین می‌توان به عنوان جایگزین مناسبی برای شکر استفاده کرد دارچین به هیچ عنوان برای بدن ضرر نداشته و متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند می‌توان به همراه چای استفاده کرد؛ چرا که کالری نداشته و قند خون را افزایش نمی‌دهد.

همچنین به علت خواص آنتی باکتریالی و آنتی اکسیدانی دارچین باعث شده است تا بتوان از آن به عنوان نگهدارنده طبیعی خوراکی‌های مختلف استفاده کرد.

البته توصیه شده است نباید بیش از ۶ گرم دارچین در ۶ روز از هفته یا کمتر از آن استفاده کرد؛ به علت اینکه می‌تواند منجر به مسمویت در بدن می‌شود. استفاده بیش از حد دارچین در زنان باردار باعث زایمان زود رس و در سایر افراد باعث کاهش قند خون، رقیق کننده خون، آلرژی، تحریک پوست، افزایش ضربان قلب، افزایش خطر خفگی و گرمای بدن می‌شود.

## خواص و فواید کدو برای درمان بیماری ها

یک متخصص طب سنتی گفت: کدو یکی از سبزیجات مفید برای درمان بیماری‌هاست و خواص فراوانی برای زنان باردار و کودکان دارد.

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید کدو گفت: طبع کدو در طب سنتی ایران سرد و تر بوده و همه انواع کدو مانند کدو خورشتی و حلوایی دارای مزاج سرد و تر هستند. کدو یکی از سبزیجات مفید برای درمان بیماری هاست و خواص فراوانی نیز برای زنان باردار و کودکان دارد.

او افزود: کدو حلوایی برای بیماری‌های تنفسی، پاکسازی روده‌ها یا کلیه‌ها و سرماخوردگی مخصوصا سرفه‌های خشک و مزمن به صورت بخارپز مورد استفاده قرار می‌گیرد. می‌توان کدو سبز را با کمی دارچین و نعناع، آب پز کرد و روزی یک بار میل کرد.

حاجی حیدری تصریح کرد: مصرف خرد شده کدو با سرکه برای کاهش تب بسیار مفید است.

این متخصص طب سنتی درباره تاثیر مصرف کدو بر کاهش اشتها گفت: مصرف کدو عطش و اشتها را کاهش می‌دهد. چکاندن روغن کدو در بینی برای برطرف کردن بی خوابی بسیار مفید است.

او افزود: مصرف مغز تخم کدو برای سرفه، کاهش التهابات دستگاه ادراری، مثانه و پروستات مفید بوده و خوردن آب کدو برای بعضی سردردها یا به اصطلاح سردردهای گرم مفید است. حاجی حیدری اظهار کرد: مصرف کدو برای افرادی که دائما مجبور به نوشیدن آب هستند بسیار مفید است چراکه رطوبت معده را افزایش می‌دهد.

**برای درمان یبوست آب کدو را فراموش نکنید**

این متخصص طب سنتی افزود: خوردن آب کدو با عسل برای درمان یبوست مفید است؛ با توجه به اینکه طبع کدو سرد و تر بوده، مصرف آن برای گرم مزاجان و صفراوی مزاجان بسیار مناسب و مفید است، ولی برای سرد مزاجان مانند بلغمی مزاجان و سوداوی مناسب نخواهد بود.

## سیب زمینی سرخ کرده منجر به کدام بیماری می شود؟

یک متخصص تغذیه گفت: سیب زمینی سرخ کرده باعث افزایش وزن، افزایش قند خون، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید سیب‌زمینی گفت: سیب زمینی اولین محصول مصرفی در کشور آمریکا و چهارمین محصول بعد از برنج، گندم و ذرت در دنیاست.

او افزود: مصرف زیاد سیب زمینی مخصوصا سرخ کرده آن باعث افزایش وزن، افزایش قند خون، بالا رفتن فشار خون، چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

**مضرات سیب زمینی سرخ شده**

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مضرات سیب زمینی سرخ شده گفت: مطالعات نشان داده افرادی که در هفته دو بار سیب زمینی سرخ شده مصرف می‌کنند، خطر مرگ خود را بالا می‌برند.

رحمانی تصریح کرد: بهترین فرم مصرف سیب زمینی به صورت تنوری یا آبپز است که هیچ ضرر و زیانی برای افراد ندارد و باعث حفظ ارزش تغذیه‌ای آن می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به کالری‌های موجود در سیب زمینی اظهار کرد: در لیست مواد غذایی سیب‌زمینی جزو گروه سبزیجات ریشه‌ای است پس نسبت به سایر سبزیجات دارای کالری بیشتری است و باید در مصرف آن حد تعادل را رعایت کرد. او افزود: مصرف میوه و سبزی زیاد برای بدن خوب است و متخصصان تغذیه و رژیم درمانی توصیه زیادی به مصرف محدود سیب زمینی به علت نشاسته موجود در آن دارند. رحمانی درباره ویتامین‌های موجود در سیب زمینی گفت: سیب‌زمینی منبع بسیار خوبی از ویتامین C، ویتامین B6 ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند کاروتنوئید ها، منگنز، مقدار بسیار زیادی پتانسیم، روی و فسفر است.

او افزود: مصرف سیب زمینی‌های رنگ بنفش نقش بسزایی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن و انواع سرطان‌ها دارند.

**از فواید مصرف پوست سیب زمینی چه می‌دانید؟**

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به فواید مصرف پوست سیب زمینی اظهار کرد: پوست سیب زمینی فیبر بسیار بالایی دارد که همین عامل باعث کاهش فشار خون و بهبود عملکرد مغز می‌شود. اما باتوجه به کربوهیدرات‌های موجود عوارض جبران ناپذیری مانند افزایش بیماری‌های التهابی و آرتریت خواهد داشت.

رحمانی تصریح کرد: سیب زمینی علاوه بر مواد مغذی حاوی مقداری سم به نام «آکریلامید» است که نباید آن را در مقابل نور نگه‌داشت؛ چرا که باعث ایجاد رنگ سبزی در سیب زمینی می‌شود که مصرف آن، باعث ایجاد خطراتی در بدن خواهد شد.

او افزود: ۶۰ تا ۷۰ درصد مواد سمی در پوست سیب زمینی است که هنگام پوست گیری باید آن‌ها را حتما دور بیندازیم و در زمان خرید از تهیه سیب زمینی‌های جوانه زده پرهیز کنیم.

این متخصص تغذیه و رژیم رمانی درباره مصرف سم موجود در سیب زمینی گفت: قسمت‌های سمی سیب زمینی هنگام مصرف می‌تواند باعث افزایش خواب آلودگی، حساسیت، خارش و علائم گوارشی شود.

رحمانی در پایان گفت: افراد باید دقت کنند تا دو ساعت بعد از پخت سیب زمینی آن را از محیط عادی خارج کرده و می‌توانند از ۳ تا ۵ روز این ماده خوراکی و غذایی را در یک ظرف در بسته و در یخچال نگهداری کنند. در صورتی که علاقه به مصرف آن در میزان مدت ذکر شده نداشتند بهتر است آن را در فریزر نگهداری کنند.

## پرخاصیت بدبویی که به جنگ تومورهای سرطانی می‌رود

سیر برای پیشگیری از سرطان کولون، سرطان معده، سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان ریه مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سیر سرشار از فولیک اسید، ویتامین C کلسیم، آهن منیزیم، پتاسیم و مقدار کمی روی و ویتامین‌های B۱، B۲ و B۳ است. از سال‌های گذشته تا به الان از سیر برای تصفیه خون استفاده می کردند.

سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و پتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد.

خوردن سیر تنفس و خون را پاک می کند و با این کار از شدت و زحمت تنگی نفس کم شده و گاهی حتی موجب درمان آن می‌شود. بعضی از انواع سل ریوی را معالجه می کند خصوصا وقتی که با شیر ترکیب شود. سیر پوست بدن را خوش رنگ و گونه را سرخ و روده‌ها را از عفونت‌ها پاک می کند.

**فواید شگفت انگیز سیر**

- برای تسکین دندان درد، سیر خام را روزی چند بار روی لثه و دندان بمالید.

- سیر له شده را روی زگیل قرار دهید تا از بین ببرد.

- برای درمان سینوزیت، چند حبه سیر له شده را در کره تفت دهید و با نان میل کنید.

- یک حبه سیر را ریز خرد کنید و با کمی آب میل کنید تا نفخ، یبوست و درد معده از بین برود.

- بوی سیر با جویدن کاهو، جعفری یا خوردن شیر، سیب یا عسل رفع می‌شود. همچنین گذاشتن مقداری چای خشک در دهان و قورت دادن آن.

روزانه استفاده کردن از نصف یا یک حبه سیر خام توصیه می‌شود.

- مصرف پماد غلیظ سیر ممکن است موجب تحریکات جلدی و حتی سوختگی‌های خفیف شود.

**خواص سیر**

سایر مصارف سیر شامل استفاده از آن برای درمان تب، سرفه، سردرد، شکم درد، احتقان سینوسی، نقرس، روماتیسم، هموروئید، آسم برونشیت، تنگی نفس، فشار خون پایین، قند خون پایین، قند خون بالا و جای گزیدگی مار استفاده می‌شود. از سیر برای مبارزه با استرس و خستگی و حفظ سلامت کبد نیز استفاده می‌شود.سیر برای درمان نسیان و فراموشی بسیار مفید است. مالیدن سیر بر روی گل مژه و جوش پلک چشم باعث برطرف شدن آن می‌شود. قرار دادن سیر پخته در طی چندین روز بر روی میخچه و زگیل باعث رفع آن‌ها می‌شود. سیر از جمله سبزیجاتی است که باعث پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها می‌شود. مانع از بروز سرطان روده بزرگ، سینه، معده، پروستات و مثانه می‌شود.سیر برای درمان بیماری‌های مختلفی از جمله آسم، برونشیت، روماتیسم نقرس، میخچه و زگیل (به صورت موضعی)، سل دندان درد، نیش زدگی و فشار خون بالا مفید است. در ضمن، سنگ کلیه را خرد می کند و در ضدعفونی کردن دستگاه‌های ادراری و عفونت‌های واژینال و مثانه نیز بسیار مؤثر است.سیر برای پیشگیری از سرطان کولون سرطان معده، سرطان سینه، سرطان پروستات و سرطان ریه مفید است. همینطور از سیر برای درمان سرطان پروستات و مثانه هم استفاده می‌شود. سولفور و سلنیم در آن مانع از بروز تومور شده و در صورت ایجاد تومور، اندازه‌های آن را کم می کند. خاصیت مسکن آن دندان درد را درمان می کند همینطور با بالابردن میزان انسولین، قند خون را تنظیم می کند. سیر خام حاوی آنتی بیوتیک طبیعی به نام آلیسین است و باکتری‌های مقاوم به دارو مانند «MRSA» و «هلیکوباک‌تر پیلوری» را که موجب زخم معده و سرطان معده می‌شود از بین می‌برد.

## فواید خاکشیر برای درمان چه بیماری‌هایی موثر است؟

یک متخصص طب سنتی از فواید درمانی خاکشیر و عوارض آن برای افراد مختلف گفت.

محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید خاکشیر گفت: خاکشیر در طب سنتی با عنوان خبه شناخته شده و دارای طبع گرم و تر است.

او افزود: خاکشیر از زمان‌های قدیم به عنوان یکی از گیاهان دارویی در همه خانه‌ها در دسترس بوده و خواص درمانی آن برای خانواده‌های ایرانی شناخته شده است.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: خاکشیر در درمان بیماری‌های مختلف از جمله مشکلات گوارشی و مسمومیت‌های غذایی کاربرد دارد. برای درمان یبوست در بزرگسالان یک قاشق غذاخوری خاکشیر را داخل یک لیوان آب جوش بریزید و بعد از مدت ۱۰ دقیقه با اضافه کردن کمی شکر به صورت ناشتا صبح هنگام نیم ساعت قبل از صبحانه به صورت ولرم مصرف کنید.

حاجی حیدری افزود: خاکشیر در اسهال و استفراغ مفید است. برای رفع این عارضه حدود یک قاشق غذاخوری خاکشیر را داخل یک لیوان آب خنک بریزید و کم کم و قاشق قاشق میل کنید.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: شربت خاکشیر برای رفع عطش در هوای گرم تابستان همراه عرق کاسنی بسیار مناسب است و یکی از گیاهان دارویی برای برطرف کردن خشکی پوست و بهبود بیماری‌های پوستی نظیر اگزما و پسوریازیس است.

او افزود: استفاده از یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر داخل یک لیوان آب همراه با شکر به مدت دو بار در روز برای از بین بردن عطش مفید است.

حاجی حیدری تصریح کرد: مصرف خاکشیر برای شادابی و طراوت پوست توصیه می‌شود و یک رطوبت رسان طبیعی برای پوست‌های خشک است.

او ادامه داد: خاکشیر برای پاکسازی بدن، دفع مواد زائد، خشکی دهان و رفع عطش‌های ناشی از گرمی و خشکی معده به خصوص در افرادی که دارای کهیرهای مزمن و حساسیت پوستی هستند توصیه می‌شود.خاکشیر که به نام خاکشی هم معروف است در دشت و کوهستان می‌روید و تخم آن ریز و کمی دراز است. خاکشیر به دو رنگ قرمز و قرمز تیر مایل به قهوه‌ای یافت می‌شود که طعم قرمز آن کمی تلخ است.خاکشیر برای درمان جوش صورت، لکه و آکنه شوره سر، سرماخوردگی، کنترل فشار خون، دفع سنگ کلیه، تب، لاغری، کاهش وزن، درمان یبوست و اسهال مفید است و مصرف آن به شدت توصیه می‌شود.یکی از بهترین و موثرترین راه‌های طبیعی برای درمان کبد چرب مصرف خاکشیر به همراه ترنجبین است. متخصصان تغذیه و طب سنتی عقیده دارند که نوشیدن عرقیجات با طبع سرد، کبد را تنبل و چرب کرده و برای درمان آن باید از عرقیجاتی استفاده کرد که طبع گرم و تر دارند.

متخصصان طب سنتی تاکید می کنند خاکشیر را از سن دو سالگی به بعد باید در رژیم غذایی کودک اضافه کرد و قبل از آن می‌توان آب آن را از صافی رد کرد و به کودک داد.

## سم شیرینی که سلامتی بدن را نابود می‌کند

مصرف بیش از حد شکر باعث به وجود آمدن اعتیاد به این ماده شیرین می‌شود و سلامت بدنتان رابه خطر می‌اندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میل به خوردن شیرینی از همان دوران کودکی شروع می شود و اگر توسط خانواده کنترل نشود می تواند عواقب مخربی بر بدن بگذارد.

بسیاری از افراد اطلاعاتی درباره ضررهای شکر برای بدن را نمی‌دانند. اعتیاد به شکر یک معضل بزرگ و مخرب سلامت بدن بوده که ضررهای آن نه تنها برای بدن بلکه برای پوست نیز خطرآفرین خواهد بود. مصرف بی‌رویه قند باعث می‌شود که رنگ صورت تیره و خاکستری رنگ شود.

اگر مصرف قند و شیرینی بالا باشد به زودی شاهد نوعی نازک شدن پوست، بروز جوش‌های چرکی سفید دردناک، تیرگی نواحی دور چشم و همچنین چین و چروک روی پیشانی خواهید بود.

البته می‌توانید عوارض و آسیب‌های شکر بر پوست را کنترل کنید.

این کنترل را می‌توان از خوردن و نخوردن بعضی غذاها شروع کرد. افراد باید فهمیده باشند که از دسرها و غذاهای شکردار باید اجتناب کنند. مقدار شکر مصرفی شما نباید بیشتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد.

باید مراقب شکرهای مخفی در غذاهای فرآوری شده و آماده نیز باشند؛ همچنین نوشیدنی‌هایی که منبع شکر هستند می توانند به پوست آسیب وارد کنند.

علاوه بر این که باید مراقب مقدار شکر مصرفی خود باشید باید به نحوه غذاپختن خود نیز دقت کنید.

وقتی غذا را در حرارت بالا گاز می‌پزید مانند سرخ کردن، بریان کردن ترکیبی از چربی‌ها و پروتئین‌های موجود باعث پیری زودرس پوست خواهند شد. حتما یک برنامه غذایی سالم با شکر پایین را دنبال کنید و مراقب شکرهای مخفی در غذاهای فرآوری شده و آماده باشید.

علاوه بر این قند زیاد باعث کاهش خاصیت ارتجاعی پوست می‌شود.

این علائم به ویژه نتیجه مازاد قند موجود در محصولات صنعتی شیرین است. توصیه می‌شود که تا حد امکان از زیاده روی در مصرف قند و شیرینی بپرهیزید، چون برای سلامتی عمومی بدن مضر است.