

توصیه های متخصصان طب سنتی؛

اهمیت پاکسازی بدن در تندرستی انسان

متخصصان طب سنتی بر اهمیت پاکسازی بدن تاکید کرده و آن را یکی از اصول تندرستی می دانند.

به گزارش مهر، یکی از ۶ اصل ضروری تندرستی، استفرغ و احتباس است. استفرغ از ریشه فراغت و به معنی پاکسازی و تخلیه بدن از سموم است و احتباس از ریشه حبس و به معنای نگه داشتن مواد ضروری در بدن.

در دیدگاه طب ایرانی، به همه روش هایی که می توان به کمک آنها به پاکسازی و تخلیه مواد زائد، نامناسب و غیر طبیعی از بدن پرداخت، استفرغ گفته می شود.

حجامت، فصد، زالو درمانی و اهدای خون، از انواع پاکسازی درمانی، و تعریق، دفع

۵ اشتباه رایج در آشپزی که عامل سرطان است



انتباهاتی در آشپزی وجود دارد که شاید به عقیده برخی از افراد کوچک باشد اما در سلامت افراد بسیار تاثیر گذار خواهد بود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان لشتباهات رایجی در زمینه آماده سازی غذا وجود دارد که باعث بروز سرطان می شود. تحقیقات نشان می دهد که عارضه سرطان مربوط به رژیم های غذایی و نحوه پخت آن ها مربوط می شود.بسیاری از افراد به سلامت خود اهمیت زیادی می دهند و در طول روز مراقب تغذیه، تحرک و سلامت خود هستند اما برخی اشتباهات رایج روزمره می تواند، سلامت انسان را به خطر بیندازند.

در ادامه این مطلب شما را با ۵ عادت بد در آشپزی که باید ترک شوند، آشنا می کنیم.

۱. اضافه کردن نمک به روغن داغ سرطان زاست

اضافه کردن نمک در روغن داغ باعث می شود نقطه دود روغن کاهش پیدا کند و این امر سبب آزاد شدن مواد سمی و سرطانزا در روغن می شود.

۲. حرارت دادن عسل با استفاده از آن در دمای بالا باعث

تولید ماده سمی به اسم هیدروکسی متیل فورفورال یا HMF می شود. HMF یک ترکیب ۶ کربن جامد با رنگ زرد و دمای جوش پایین و محلول در آب است. این ماده سمی برای زنبورها کشنده و برای انسان سرطان زاست. این سم به راحتی از روده جذب و در بدن متابولیزه می شود و دارایی خاصیت جهش زاست، یعنی ایجاد سمیت ژنتیکی می کند. افرادی که این ماده را استفاده کردند متابولیت های ثانویه تولید شده از آن را می توان در ادرارشان جدا کرد.

۳. کباب کردن گوشت

کباب سرطان زا نیست اما روش پخت آن می تواند عامل سرطان باشد. کباب کردن گوشت روی آتش سرطان زاست. روغنی که از گوشت روی خاکستر می ریزد، باعث ایجاد هیدروکربن های آروماتیک می شود. این مواد سرطان زاست و از طریق دود آتش روی گوشت قرار می گیرد و مصرف طولانی مدت آن زیان آور است.

۴. استفاده از رب گوجه فرنگی کبک زده خیلی وقت ها شده است که رب گوجه فرنگی کبک بزند. لنتباهی که مرتکب می شویم این است که قسمت کبک زده را با قاشق جدami کنیم و بقیه رب را مصرف می کنیم، غافل از اینکه بدانیسم سم قارچ در کل رب گوجه پخش شده است. این سم بیشتر تحت عنوان آفلاتوکسین ها شناخته می شود و استفاده از آن در طولانی مدت باعث سیروز کبدی و سرطان کبد می شود.

۵ استفاده از ظروف پلاستیکی در مایکروویو

ظروف یکبار مصرف پلاستیکی در صورت تماس با مایعات و مواد غذایی در دمای بالای ۴۰ درجه سانتیگراد، باعث آزاد شدن ماده شیمیایی و سرطان زایی به نام استایرن می شود. این ماده سرطان زا و همچنین دارای سمیت عصبی هم هست.ممکن است با چند بار استفاده، متوجه تاثیرات بد آن نباشید اما در طولانی مدت باعث آسیب های برگشتناپذیر می شود؛ بنابراین از ظروف پلاستیکی در مایکروویو استفاده نکرده و همچنین از کشیدن غذاهای داغ در ظروف پلاستیکی خودداری کنید.

تتایچ یک مطالعه نشان می دهد؛

پروبیوتیک ها به کاهش علائم اگزما

در کودکان کمک می کنند

مطالعات نشان می دهد بکارگیری یک نوع باکتری خوب برای پوست می تواند به تسکین خارش و ناراحتی پوستی ناشی از اگزما در کودکان کمک کند.

به گزارش مهر، اگزما یک بیماری پوستی التهابی است که موجب خارش، خشکی پوست و بثورات پوسته ای می شود. معمولاً از اوایل دوره کودکی آغاز شده و معمولاً با آلرژی های نظیر زکام فصلی و آسم همراه است. درمان های متعددی برای اگزما وجود دارد ولی برخی در مورد کودکان قابل استفاده نیست. دکتر «ایان میلز»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی آلرژی و بیماری های عفونی، در این باره می گوید: «ما نیاز به روش های درمانی ایمن تر و مؤثرتری برای بچه های کوچک داریم.» برای این مطالعه، از پروبیوتیک موضعی علیه اگزما در ۲۰ کودک ۳ ساله استفاده شد. در طول ۴ ماه میزان خارش در ۱۷ کودک تا بیش از ۵۰ درصد کاهش یافت.

همچنین در این کودکان استفاده از کوئیکوالستروئیدهای موضعی، که درمان استاندارد برای اگزما است، کاهش یافت.

پروبیوتیک درمانی یک نوع محلول حاوی باکتری زنده Roseomonas mucosa است که بر روی پوست اسیری می شود. این میکروب ها به طور معمول بر روی پوست وجود دارند و تحقیق اخیر نشان می دهد که mucosa Roseomonas بدست آمده از پوست افراد سالم می تواند موش های آزمایشگاهی مبتلا به اگزما را درمان نماید. به گفته میلز، «این باکتری می تواند به ترمیم پوست از لحاظ خشکی و خارش کمک کند»



ادرار، مدفوع و ... از جمله استفرغات طبیعی هستند. ۱۴ برای نمونه، اگر کسی به اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق مناسب نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد و به عکس، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد نیز دچار مشکل می شود.

اگر استفرغ به هنگام و درست انجام نشود، مواد زائد ناشی از فعل و انفعالات بدن (مثل هضم غذا) در بدن باقی مانده و روی هم انباشته می شوند و ممکن است در اثر حرارت بدن، فاسد و متعفن شده و بیماری های مختلفی ایجاد کنند.

از دیگر سو اگر مواد مورد نیاز بدن ازجمله املاح، ویتامین ها و ... در بدن نگه داشته نشوند نیز فرد دچار اختلال در عملکردهای مختلف و بیماری خواهد شد.

معرفی بهترین نوشیدنی های چربی سوز



میلی لیتر آب گلایی تازه احتیاج دارید. پس از آماده کردن آب گلایی، تعداد ۱۰ عدد برگ مریم گلی را هم در مخلوط کن ریخته

یا با چاقو به صورت ریز خرد کنید.

پس از آن یخ ها را درون مخلوط کن ریخته و آب گلایی و لیمو را به صورت حلقه حلقه شده در ظرفی جداگانه با یخ خرد

شده مخلوط کنید.

یک عدد گلایی را به صورت تگینی خرد کرده و با سایر موارد بالا مخلوط کرده و میل کنید. در صورت استفاده روزانه از این نوشیدن خانگی، اثرات معجزه آسای آن در چربی سوزی برای

شما قابل مشاهده است.

نوشیدنی چربی سوز خیار

خیار از جمله میوه هایی است در تهیه یک نوشیدنی چربی سوز اثر گذار می توانید از آن استفاده کرده و تاثیرات شگرفش را در لاغری و کاهش وزن مشاهده کنید. یک عدد خیار، مقدار کمی جعفری به اندازه یک دسته کوچک، یک عدد لیمو ترش، یک قاشق غذاخوری زنجبیل تازه که آن را رنده می کنید یا اگر زنجبیل تازه در

استخدام

به یک نفر منشی (ترجیحا خانم)

جهت اشتغال در شرکت طب گستر نیازمندیم

ساعت تماس: ۹ الی ۱۴ غیر روزهای تعطیل

۰۶۱-۳۳۳۸۹۵۶۲-۴

دعوت به همکاری

استخدام سرپرست تحقیقات بازار جهت نظر سنجی در شهر اهواز

- دارای تیم پرسشگر و سابقه تجربی حداقل یک ساله در این موقعیت شغلی

- درآمد مناسب

- جنسیت آقا و خانم شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۴۰۳۴۲ آدرس ایمیل: job@emrc.info

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۳۳۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۳۳۲۷۸۵۱

آسیب های غیر قابل جبران استفاده

از هندزفری بر شنوایی فرد



یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت استفاده مکرر از هندزفری با صدای بلند می تواند عوارض غیر قابل جبرانی را برای فرد داشته باشد.

دکتر علی اصغر شیرازی متخصص گوش و حلق بینی از دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در مورد عوارض استفاده مکرر از هندزفری و هدفون برای گوش اظهار کرد: استفاده مکرر از هندزفری به پرده گوش آسیبی نمی رساند، اما به این خاطر که هندزفری وارد گوش خارجی می شود ممکن است آسیب هایی به آن وارد کند و حتی باعث ایجاد حساسیت در گوش شوداو بیان کرد: همچنین هنگام استفاده از هندزفری، جرم هایی که در داخل گوش وجود دارد در پشت آن باقی مانده و به داخل گوش فرستاده می شود که در نهایت به دلیل تجمع جرم ها در داخل گوش، شنوایی فرد دچار آسیب می شود. شیرازی تصریح کرد: اگر کسی پرده گوشش دچار پارگی و یا سوراخ شده باشد و یا حتی عفونت گوش میانی داشته باشد، استفاده مکرر از هندزفری سبب می شود تا این عفونت نیز بیشتر شود و مشکلاتی را برای گوش میانی به همراه داشته باشد.

او ادامه داد: یکی از مسائل مهمی که در رابطه با استفاده از هندزفری باید به آن توجه شود این است که کسانی که به صورت مکرر از هندزفری استفاده می کنند به خصوص در مدت زمانی طولانی و با صدای بلند در چنین شرایطی ممکن است آسیب های جدی به عصب و حلزون گوش وارد شود و شنوایی افراد را تا حد قابل توجهی ضعیف کند که این آسیب غیر قابل جبران و بازگشت است.

شیرازی گفت: بنابراین افراد نباید مدت زمان طولانی از هندزفری استفاده کنند همچنین لازم است بدانید که به هنگام استفاده از هندزفری نباید صدای گوشی آتقدر بلند باشد که صداهای محیط اطراف به هیچ وجه شنیده نشود پس علامت بلند بودن صدای هندزفری آن است که فرد به هنگام استفاده از آن متوجه صداهای محیطی نشود.

او در نهایت افزود: استفاده مکرر از هندزفری و هدفون به صورت طولانی مدت آن هم با صدای بلند به عصب گوش آسیب می رساند، اما تنها تفاوت آسیبی که بر اثر استفاده از هدفون در مقابل هندزفری به گوش وارد می شود این است که چون هدفون وارد مجرای گوش نمی شود پس دیگر سبب جمع شدن جرم ها داخل گوش نخواهد شد یا کسانی که پرده گوش شان به هر علتی که پاره و یا سوراخ شده است و یا حتی عفونت گوش میانی دارند نسبت به کسانی که از هندزفری استفاده می کنند کمتر در معرض خطر کم شنوایی قرار می گیرند.

جوشکاری حفاظ و آگار دُنونی

ماهان

قابیل نصب جلوی درب های ضد سرقت
دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۳۲۲۶۱۷۲۷-۰۶۱ مشاورلی

دعوت به همکاری

استخدام سرپرست تحقیقات بازار جهت نظر سنجی در شهر اهواز

- دارای تیم پرسشگر و سابقه تجربی حداقل یک ساله در این موقعیت شغلی

- درآمد مناسب

- جنسیت آقا و خانم

شماره تماس: ۰۲۱۸۸۰۴۰۳۴۲
آدرس ایمیل: job@emrc.info

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۳۳۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۳۳۲۷۸۵۱

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب

۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰ جزیی و کلی

آدرس: اهواز ، امانیه ، خیابان انقلاب ، بین سقراط و دز ، کوچه رشیدی ، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

cmv k