

حفظ سلامت در دنیای آلوده به سموم



«تعریق درمانی» شیوه ای بسیار عالی برای کمک به سم زدایی بدن است و اما چند نکته در مورد استفاده از سونا:

- زیاده روی نکنید. از چند دقیقه و با دمای پایین تر شروع کنید و تدریجا مدت زمان و دما را افزایش دهید، باید در هر صورت احساس راحتی کنید، نه اینکه آذیت شوید.
- به ندای بدن تان گوش دهید. اگر احساس سرگیجه و یا هر احساس ناخوشایند دیگری در سونا داشتید، باید از سونا خارج شوید.
- بدن تان را کم آب نکنید. با خوردن آب همراه داشته باشید و جرعه جرعه بنوشید.
- بعد از سونا، بدنتان را آب بکشید تا سموم دفع شده از طریق پوست، شسته شوند و مجددا جذب بدنتان نگردد.

چک کردن رنگ ادرار نیز شیوه ی خوبی است. اگر رنگ ادرارتان زرد تیره و کدر باشد، پس به اندازه کافی آب نمی نوشید.

زمان ترانزیت دستگاه گوارش تان را تسریع کنید

به زمانی که طول می کشد تا غذای خورده شده فاصله بین دهان تا روده بزرگ را طی کند و آماده ی دفع شود، زمان ترانزیت دستگاه گوارش گفته می شود، یعنی مدت زمان عبور غذاها در دستگاه گوارش. یک زمان ترانزیت نرمال، حدودا یک روز است. اگر زودتر از ۱۲ ساعت، غذای خورده شده دفع شود، بدن زمان کافی برای جذب مواد مغذی لازم از غذا را نخواهد داشت. اگر هم بیشتر از یک روز طول بکشد، غذای گوارش شده شروع می کند به سمی شدن و این سموم مانده، دوباره جذب سیستم بدن می شوند و تعریق، روشی جهانی در راستای سلامتی است.

سموم موادی هستند که بدنتان نمی تواند از آنها استفاده کند و اگر در بدن باقی بمانند و به سلول ها بچسبند، می توانند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند. البته آلاینده ها و سمومی که در دنیای امروز وجود دارند در همان ابتدای ورود به بدن نمی توانند به آن آسیب بزنند، چون بدن می داند که چگونه از سموم دوری کند؛ چیزی را که نیاز دارد می گیرد و از شر چیزهایی که نمی خواهد خلاص می شود. کبد برای سم زدایی بدن از دو شیوه استفاده می کند. کلیه ها هم سم زدایی می کنند، خون را فیلتر می کنند و سموم را از طریق ادرار از بدن دفع می نمایند. پوست نیز سم زدایی می کند و این کار را با استفاده از میلیون ها غدد عرق انجام می دهد. شما حتی از طریق تنفس هم بدنتان را سم زدایی می کنید، اکسیژن زندگی بخشش را به درون ریه ها می کشید و گازهای سموم را بیرون می دهید. تنفس، یک حقیقت اساسی را در مورد بدن نشان می دهد: بدن به طور اتوماتیک سم زدایی می کند. پس نگران نباشید. اما در دنیای سمی پیرامون ما که ترکیبات مضر بیشمار وجود دارند و می توانند بدن را با مشکل مواجه کنند، گاهی باید به کمک بدنتان بشناییم تا سم زدایی را بهتر انجام دهد. روش های دور کردن سموم شامل موارد زیر است:

غذایی را که نمی دانید چیست نخورید

موادی که روی برچسب موادغذایی نوشته شده بیشترشان قابل خواندن نیست، یعنی همان افزودنی های مضر. پس چرا بدنتان را با سموم شیمیایی که حتی نمی دانیم چیستند، به رگبار می بندیم؟

مکمل های مصرف کنید که به سم زدایی کمک می کند

کبد برای اینکه کارش را بهتر انجام دهد، به مواد مغذی خاصی نیاز دارد. از کجا بدانی این مواد مغذی را به مقدار کافی در اختیار کبدتان قرار می دهید؟ از مکمل هایی استفاده کنید که شامل تمام اسیدامینه های ضروری، ویتامین ث و بسیاری از مواد مغذی حاوی گلوکوتائین برای سم زدایی باشند.

آب بنوشید

آب نقش اساسی در سم زدایی بدن دارد. نوشیدن آب کافی بهترین راهی است که می توانید برای حفظ سلامت کلیه ها و در نهایت پاکسازی خون در پیش بگیرید. هر روز چقدر باید آب بنوشید؟ ببینید لب ها و دهانتان در چه وضعیتی است. اگر خشک باشند، پس به آب بیشتری نیاز دارید.

بیماری هایی که با «پسوریازیس» گره خورده اند

بیماری پسوریازیس هنگامی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن سیگنال های اشتباهی می فرستد و این سیگنال ها باعث افزایش سرعت رشد سلول های پوست می شود؛ یعنی سرعت رشد سلول های پوستی بیشتر از میزان ریختن آن هاست.

این بیماری مسری نیست و غیر از نمای بدی که در پوست ایجاد می کند، می تواند موجب ابتلا به مشکلات دیگر سلامتی و بیماری ها شود. در این مطلب به چهار مشکل سلامتی که با پسوریازیس گره خورده اند اشاره می کنیم:

چاقی و دیابت نوع دو

افراد مبتلا به دیابت نوع دو ۵۰ درصد بیشتر از افرادی که به دیابت دچار نیستند به پسوریازیس مبتلا خواهند شد. همچنین افراد چاق یا شاخص توده ی بدنی بیش از ۳۵، تقریبا دو برابر بیش تر از افرادی با وزن طبیعی دچار این بیماری می شوند. طبق مطالعات انجام شده این موضوع کشف شد که علاوه بر دخالت عوامل محیطی مانند چاقی و استعمال سیگار عامل مهم تر و محکم تری نیز برای ابتلا به پسوریازیس وجود دارد و آن ژنتیک است.

پوکی استخوان یا استئوپروز

یک ارتباط بسیار واضح و روشن بین التهاب پوستی و استخوان های ضعیف وجود دارد. محققان با بررسی افراد مبتلا به پسوریازیس دریافتند بسیاری از آن ها به دلیل افزایش ماده ای به نام سایتوکین IL-۱۷A، یک پروتئین سیستم ایمنی که مانع استخوان سازی می شود) استخوان های ضعیفی دارند. ۶۰ درصد از مبتلایان به پسوریازیس دچار استئوپنی (کم تراکمی استخوان) هستند و ۱۸ درصد از آنان به پوکی استخوان جدی دچارند. این بررسی همچنین نشان داد در افراد مبتلا به این بیماری پوستی، خطر ابتلا به استئوپنی و استئوپروز در هر سال ۵ درصد افزایش می یابد.

خبر خوب اینست که داروهای که برای درمان پسوریازیس استفاده می شوند، در واقع با مسدود کردن سایتوکین IL-۱۷A، از کاهش تراکم استخوان جلوگیری می کنند.

بیماری کرون و کولیت اولسراتیو

حدود ۱۰ درصد از زنان مبتلا به پسوریازیس به یک بیماری التهابی روده مانند کرون و یا کولیت زخمی دچار هستند. این بیماری ها هم منشأ ژنتیکی دارند. تداخل در سایتوکین اینترلوکین ۲۳ و اینترلوکین ۱۲ که هر دو به تنظیم سیستم ایمنی کمک می کنند می تواند برای درمان پسوریازیس و بهبود علائم کرون به کار برود.

افسردگی

حدود ۱۶.۵ درصد از مبتلایان به پسوریازیس، علائم جدی افسردگی را دارند. رابطه ی این دو مشکل مانند موضوع مرغ و تخم مرغ است. ولی اینکه افراد به دلیل ابتلا به پسوریازیس دچار افسردگی می شوند و یا افسردگی موجب تغییرات ژنتیکی و بروز بیماری پسوریازیس می گردد، هنوز مشخص نیست. دلیل هر چه که باشد، باید پزشکی و وضعیت روانی و افسرده بودن یا نبودن شما آگاه باشد. همچنین اگر به این بیماری دچار هستید، داروهای تجویز شده را با اصول صحیح و به موقع مصرف نمایید تا دچار تغییرات منفی در خلق و خو نگردید.

روزانه چقدر قند مصرف کنیم؟

سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه با بیان اینکه بین ۵۰ تا ۶۰ درصد از انرژی روزانه افراد از مواد قندی تامین می شود، گفت: توصیه می شود افراد در هر سنی از مواد قندی مرکب، تصفیه نشده و طبیعی برای تامین انرژی روزانه خود استفاده کنند نه خوراکی هایی نظیر قند، شکر، شکلات و شیرینی که عامل اضافه وزن



و ابتلا به بیماری های متابولیکی است. وی افزود: استفاده بیش از حد شیرینی، شکلات و خوراکی هایی از این دست موجب پایین آمدن سن دیابت و ابتلای کودکان به این بیماری شده است.

مظهری تصریح کرد: میزان مصرف قند تصفیه شده در طول روز با توجه به سن، جنس و وضعیت متابولیک بدن هر فرد باید بین ۱۰ تا ۳۰ گرم باشد. وی با اشاره به اینکه هر میزان مصرف قند کمتر باشد فرد زندگی بهتر و عمری طولانی تر خواهد داشت، اظهار کرد: شکر، نمک و هروین سه ماده سفید خطرناک هستند که در بیشتر موارد موجب ابتلا به بیماری های متابولیکی و مرگ می شوند. این متخصص تغذیه ادامه داد: قند تصفیه نشده، طبیعی، بدون طعم، نشاسته های گیاهی و حیوانی خطرناک نیستند و در نان های سبوس دار، غلات و حبوبات وجود دارد که به خوبی می تواند میزان قند مورد نیاز روزانه را تامین کند.

مظهری با بیان اینکه خرما، انجیر، خربزه و انگور دارای قند فراوانی هستند، گفت: انواع توت از میوه هایی است که قند متوسط داشته و برای بدن بسیار مفید است.

درد کشیدن خاموش سالمندان و کودکان

نیایش محبی متخصص داروسازی بالینی و عضو گروه داروسازی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اهمیت کنترل درد به ویژه در سالمندان و اطفال، گفت: بیان درد در اطفال و سالمندان متفاوت از دیگر افراد بوده و کنترل آن نیز با ملاحظات خاصی انجام می شود.



وی تغییر الگوی گریه کردن و نحوه شیر خوردن را از علائم غیر مستقیم درد در نوزادان دانست و افزود: در سنین کودکی و خردسالی نیز بازی نکردن، وضعیت های غیرعادی بدن و عدم نشاط از جمله شواهد وجود درد است.

عضو گروه داروسازی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران، حس درد در سالمندان و بخصوص در افراد آلزایمری را غیرمعمول خواند و بیان کرد: غذا نخوردن، ناله های غیرعادی، محدود شدن فعالیت های روزمره و شکلک های نشان دهنده آزار از مهمترین معیارهای تشخیص درد در سالمندان است، وی داروهای ضد درد را بر حسب شدت درد و شرایط بیمار به دو دسته غیر مخدر و مخدر تقسیم بندی کرد و ادامه داد: استامینوفن ها، ضد دردها، داروهای ضد تشنج و ... هر یک در نوع خاصی از درد استفاده می شود ولی داروهای مخدر باید با بررسی عوارض آن و بر حسب نوع درد در دوزهای پایین و به صورت کوتاه مدت استفاده شود.

محبی با توصیه بر استفاده از درمان های فیزیکی، ورزشی، حمایت های روانی و داروهای طب سنتی در درمان درد سالمندان، یادآور شد: بررسی عوارض داروهای ضد درد اهمیت فراوانی دارد چرا که در برخی موارد عوارض عصبی مثل سرگیجه، توهم و حتی تشنج را در پی دارند. این متخصص داروسازی بالینی درخصوص درمان درد اطفال ابراز داشت: اولین عامل کاهش درد در کودکان کنترل محرک ها مثل نور و صدا در اطراف آنها بوده و پس از آن در مرحله دارو درمانی استامینوفن انتخاب مناسبی برای التیام دردهای متوسط است.

وی ادامه داد: برای کاهش درد در اطفال باید از روش های بی آزاری مانند استفاده از داروهای خوراکی با توجه به وزن کودک و عدم استفاده از تزریق عضلانی در این سنین استفاده کرد.

محبی یادآور شد: وظیفه ما در هر شرایطی کنترل درد و جلوگیری از رنج کشیدن ناشی از درد در تمام بیماران است.

خواص هلیله سیاه در طب سنتی

سوپ خوری نرم شده آن را در یک پیاله کوچک ماست خوری حل کرده بعد از هر غذای ظهر و شب میل کنید. مدت مصرف ده روز در صورت تمایل انجام پذیرد.

جلوگیری از سفیدی مو: چنانچه دچار سفیدی مو در سر هستید می بایست به مدت یک سال الی یک و نیم سال هر شب نیم ساعت بعد از هر غذا یک قاشق کوبیده آن را در دهان بریزید بعد آب میل کنید به طور حتم جواب قطعی می باشد.

بیوست: بیوست های مزمن دائم را می توانید با مصرف چهل شب بدون وقفه بر طرف کنید. برای این منظور باید هلیله سیاه ریز و سفت را تمیز کرده دویست گرم آن را کوبیده بعد هر شب به مدت چهل شب پنج گرم آن را روی زبان بریزید بالای آن آب میل کنید اگر درست و بدون وقفه اجرا شود نتیجه حتمی خواهد بود.

اسهال: برای بند آوردن اسهال آن را کمی

خواص درمانی و روش مصرف تقویت معده: کوبیده سه گرم آن که خوب نرم شده باشد بلکه باید آن را مانند دانه کندم بلغور شود برای هرگونه ناراحتی معده به مدت سه روز صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری آن را روی زبان ریخته روی آن مقداری آب گرم میل گردد. هلیله سیاه سیستم گوارشی را برای هضم غذا تحریک می کند. مصرف هلیله سیاه موثر در کاهش اسیدیت و سوزش سر دل بوده و آن را درمان می کند. مصرف آن پس از غذا، اسیدیت معده را خنثی می کند.

تقویت چشم: برای تقویت نور چشم آن را کوبیده به مدت سه الی چهار هفته هر صبح قبل از طلوع آفتاب ناشتا یک قاشق مرباخوری سر پر آن را در دهان ریخته بلافاصله روی آن آب میل کنید. برای درمان ناراحتی های چشمی، با دم کرده آن بهتر است چشم شست و شو داده شود.

تقویت کبد: برای تقویت کبد یک قاشق

هلیله سیاه طبیعت گرم و خشک دارد و درخت آن تقریبا طولش سه الی چهار متر است. در آغاز بهار برگ داده و برگ های آن بیضی کشیده نوک تیز است. این درخت پر شاخه برگ های به رنگ سبز تیره شامل دم برگی که تا روی برگ صاف پشت برگ اندکی کرک دار خاکستری در اوایل آردیبهشت گل می کند. گل های آن کوچک پنج پر نازک به رنگ صورتی مایل به سفید به صورت خوشه ای. این گل ها تا اوایل خرداد پر شاخه ها دوام دارند بعد تبدیل به میوه می شوند. میوه آن اندکی دراز و نوک تیز اول به رنگ سبزه به مرور تبدیل به قرمز می گردد. در آخر مردامه ها به طور کامل می رسد و تغییر رنگ می دهد. همه قهوه ای سیر مایل به سیاه آن را در اوایل شهریور از درخت می چینند در آفتاب پهن می کنند تا خشک شود. در اثر خشک شدن به طور کلی تغییر رنگ می دهد به رنگ سیاه تبدیل می گردد و آماده برای بازار صادرات می شود. بهترین نوع آن بی دانه سفت بدون پوستیگی کوچک با رنگ سیاه می باشد. این درخت بومی هندوستان است اما در بنگلادش و پاکستان هم وجود دارد.

مواد غذایی ویژه برای زمان هایی که مریض هستید



یک چهارم قاشق چایخوری باعث تسکین حالت تهوع ۴۰ درصد بیماریانی می شود که بر اثر شیعی درمانی دچار تهوع می شوند.

زمانی که احساس خستگی می کنید

یک غذای خاصی برای تمام انواع خستگی ها وجود ندارد. با این حال مصرف یک سالاد سبز حاوی انواع سبزیجات به همراه یک تکه ماهی آزاد کباب شده بهترین توصیه برای برطرف کردن خستگی های گاه و بسی گاه است، چون این سالاد سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی و همچنین امگا ۳ ها می باشد که همگی انرژی تان را بالا می برند همیشه یادتان باشد که به میزان کافی آب بنوشید،

سیر با التهاب مقابله کرده و سیستم ایمنی بدنتان را تقویت می کند. سبزیجات نیز حاوی ترکیبات مغذی هستند که به درمان گلودرد کمک می کنند. یادتان باشد که باعث ایجاد سردرد می شوند. علاوه بر این نیازی به جویدن ندارد. چون در مواقع سردرد حتی عمل جویدن نیز سخت و عذاب آور می شود. این سوپ مراکشی سرشار از پروتئین است. ادویه های آن ضدالتهاب هستند و منیزیم آن به تسکین رگ های خونی و در نتیجه بهبود سردردتان کمک می کند. کافی است طرز تهیه این سوپ ساده را یاد بگیرید و در چنین مواقعی استفاده کنید.

زمانی که در سینیوس هایتان احساس فشار می کنید

نتایج پژوهشی که در مرکز بهداشت دانشگاه سینیناتی انجام شده است نشان می دهد هر غذای پرادویه و تند به تسکین التهاب سینیوس ها کمک می کند. بنابراین می توانید به سراغ سوپ ها یا غذاهای حاوی فلفل و تند بروید و سینیوس هایتان را تسکین دهید.

زمانی که گلودرد دارید

سوپ مرغ (با سبزیجات و آب مرغ) یا آتش یا سیر، سبزیجات معطر و انواع سبزیجات دیگر به تسکین گلودرد کمک می کند. در این مواقع چای سبزه عسل میل کنید. در واقع شما نیاز به مصرف مایعات فراوان دارید که سوپ، آش و همچنین چای سبز جزو بهترین ها هستند که به بهبود احتقان کمک می کنند.

چون کم آبی بدن باعث تخلیه انرژی آن نیز می شود. اگر خستگی تان ناشی از بی خوابی است از مصرف کافئین پرهیزید. درست است که اکثر افراد برای کسب انرژی به سراغ قهوه و نوشیدنی های انرژی زا می روند و شاید در شروع باعث شادابی آن ها بشود. اما این کسب انرژی کاذب است و خیلی زود منجر به بی خوابی و خستگی و ادامه این چرخه معیوب خواهد شد.

زمانی که دچار بیوست شده اید

غلات کامل با میوه های سرشار از فیبر و آب گرم حاوی لیپوترش بهترین درمان شماسنت. یادتان باشد فیبرها باعث نرم شدن مدفوع شده و آب گرم با لیپوترش نیز حرکات عضلات دستگاه گوارش برای دفع را تحریک می کند.

زمانی که دچار اسهال می شوید

در مواقع اسهال برای شروع نوشیدنی ورزشکاران یا پدالیست توصیه می شود. چون هدف اصلی جایگزین کردن مایعات و الکترولیت هایی است که از طریق اسهال از بدن دفع شده اند. باید به مصرف مایعات ادامه دهید و مواد غذایی ساده هضم مانند موز یا کته را دریا بید. یادتان باشد اگر ریسک کنید و چیزهایی بخورید که قبلا به مصرف آن ها عادت نداشته اید ممکن است وضعیت را بدتر کند و التهاب را افزایش دهد. در حالت کلی همان کته ماست معروف از همه چیز بهتر است.

زمانی که استرس به جانتان افتاده

ترکیب بابونه و نعنا برایتان مفید است. نوشیدن این دمنوش گرم باعث آرامش دستگاه عصبی تان می شود. در مواقعی که بسیار مضطرب هستید از مصرف زیاد چربی های ترانس یا قند خودداری کنید. نتایج پژوهشی که به چاپ رسیده نشان می دهد این ترکیبات باعث بروز مشکلات دیگری می شوند که با استرس های مانند استرس اکسیداتیو و تجمع گاه و بسی گاه است، چون این سالاد سرشار از سلامتی تان را بدتر از آنچه که هست می کند. سعی کنید به غذای تان ادویه ارزشمندی مانند زعفران را اضافه کنید و از خواص نشاط آور آن بهره ببرید.