

برخی گیاهان دارویی برای رفع بوی بد بدن ناشی از تعریق زیاد پوست و رشد باکتری ها روی آن مفید می باشند. این گیاهان علاوه بر کاهش تعریق بدن و اثر ضد عفونی کنندگی، دارای بوی خوش و مطبوع نیز هستند. لذا نه تنها بدبویی بدن را رفع می کنند، بلکه به خوشبو شدن آن نیز کمک می نمایند.

۱- برگ مورد

پاشیدن پودر برگ خشک شده گیاه مورد، یا شستشوی پوست با دم کرده غلیظ برگ مورد به علت داشتن تانن فراوان و خاصیت قابض بودن، تعریق پوست را کنترل می کند و اسانس معطر آن باعث خوشبویی بدن می شود.

۲- برگ شیرین بیان

دم کرده غلیظ برگ تازه شیرین بیان (حدود ۵۰ گرم در یک لیتر آب جوش که به مدت ۱۵ دقیقه دم کشیده باشد) را جهت شستشوی موضع عرق روزی ۲ تا ۳ بار استفاده نمایید تا از بوی بد عرق رهایی یابید.

۳- برگ حنا

پودر برگ حنا به تهایی یا همراه با پودر برگ سدر یا جوش شیرین، با اثر خنک کنندگی پوست و کم کردن فعالیت غدد عرق، به رفع بدبویی عرق کمک می کند. همچنین می توان حنا را با جوشانده سماق یا سرکه خمیر کرده و به موضع عرق مالید و نیم ساعت بعد با آبغوره یا سرکه رقیق شده موضع را شستشو داد.

۴- مریم گلی

از جوشانده گیاه مریم گلی همراه با گل ختمی و زوفا، می توان شربت خوراکی تهیه کرد و روزی ۲ مرتبه میل نمود تا در کاهش تعریق بدن اثر بگذارد. همچنین پاشیدن پودر آن در زیر بغل یا داخل کشش یا شستشوی موضع عرق با دم کرده غلیظ آن، در رفع بدبویی و خوشبو نمودن پوست موثر است.

۵- مازو

تان فراوان این گیاه، آن را جزو قابض های قوی قرار داده است که استفاده از پودر یا دم کرده غلیظش به کسانی که از ترشح زیاد عرق غدد پوست شاکلی اند

با این روش درمانی جانی تازه به رگ های خود ببخشید

محمد عباسی پژوهشگر طب سنتی

درباره فصد خون گفت: هنگام عمل فصد، شکافتن یا سوراخ شدن رگ، در اثر فشار زیاد خون ها از سیاهرگ خارج می شود که این عمل باعث درمان دفع سموم بدن، لخته شدن، خون مردگی و ورود اکسیژن به داخل رگهای خونی می شود.

این پژوهشگر طب سنتی اذعان داشت: در عمل فصد خون، ناحیه مورد نظر را به دلیل مسدود شدن جریان خون می بندند تا مانع بازگشت جریان خون از سیاهرگ و رگهای لنفاوی شوند. وی با اشاره به درمان برخی بیماری ها از این طریق عنوان کرد: پزشکان طب سنتی برای درمان بیماری هایی همچون خونی زردی، بیخوابی، اختلالات خواب، کاهش فشار خون، درد سیاتیک و اسکلتی، درد کمر و دندان، سرطان خون و تقویت چشم جهت خون گیری از روش فصد استفاده می کنند.

عباسی با اشاره به نکاتی برای انجام فصد، ابراز داشت: با توجه به نکات و شرایطی مانند سن، جنس، افزایش یا کاهش وزن، فشار خون و غلظت خون فصد انجام می شود.

وی بیان بیان اینکه انجام فصد برای بعضی افراد ممنوع است، تصریح کرد: درمان از طریق خونگیری فصد به دلیل اینکه در انسان موجب ضعف بدنی، سستی و سوءاضامه می شود، برای بیماران مبتلا به زردی و دارای تب مناسب نیست و توصیه نمی شود.

این پژوهشگر طب سنتی درباره این روش درمانی اظهار داشت: فصد مانند حمامت یک روش درمانی مجاز، مناسب و قابل پذیرش برای درمان و خارج کردن خون های مرده از رگ های بیمار است.



خطر افزایش کلسترول برای زندگی امروز

علی اصغر سماتی متخصص قلب و عروق درباره افزایش کلسترول خون گفت: به افزایش چربی سلول های بدن در خون کلسترول گفته می شود که توسط لیپوپروتئین ها (ترکیبی از پروتئین و چربی) وارد سلول های بدن انسان می شود.

این متخصص قلب و عروق اذعان داشت: مردم شهرهای بزرگ از مواد غذایی خانگی و حاضری پرچرب و



کلسترول بالا همچون تخم مرغ، گوشت، نمک، کره، فست قود و ساندویچ های آماده استفاده می کنند. وی با بیان اینکه مصرف این مواد باعث آسیب به سلامت انسان می شود ابراز داشت: مصرف مواد غذایی کلسترول دار، باعث افزایش چربی در بدن و انسداد راه اکسیژن می شود. سماتی با بیان اینکه افزایش چربی باعث ایجاد بعضی از بیماری ها در انسان می شود، اظهار داشت: مصرف مواد غذایی با کلسترول بالا باعث ایجاد بیماری های قلبی مانند سکت، نارسایی قلبی و عروقی، اختلال در سوخت و ساز چربی، نارسایی کلیه، سکت مغزی، گرفتگی عروق، افزایش وزن و دیابت در افراد می شود. وی درباره اختلال چربی خون بیان کرد: به افزایش مقدار کلسترول یا تری گلیسرید از مقدار طبیعی آنها در خون، اختلال چربی خون گفته می شود.

این متخصص قلب و عروق ابراز داشت: افزایش چربی و قند خون و غلظت بالای خون، خواب رفتگی به همراه دارد که از علائم آن گرم شدن کف پا در هنگام خواب است که بی خوابی در افراد را به همراه دارد.

وی با اشاره به ضروری بودن کلسترول در بعضی نواحی بدن گفت: به دلیل اهمیت کلسترول در جذب ویتامین D، وجود این ماده در بعضی از اعضای بدن همچون مغز، کبد و نخاع ضروری است.

سماتی با اشاره به سندرم متابولیک، اظهار داشت: سندرم متابولیک، با افزایش فشارخون، چربی در اطراف شکم، سطوح افزایش یافته انسولین و چربی خون ایجاد می شود که عوامل ایجاد این بیماری، چاقی دور شکم، تغییر میزان چربی خون، ایجاد التهاب و مقاومت در برابر انسولین است.

وی افزود: با کاهش مواد غذایی حاوی چربی و کلسترول می توان از بروز بیماری، حملات قلبی و مغزی و سندرم متابولیک پیشگیری کرد.

نکاتی درباره واکسن آنفلو آنزا

هر ساله با شروع فصل سرما تزریق واکسن آنفلوآنزای فصلی برای حفاظت افراد در برابر این بیماری ویروسی انجام می شود.

آنفلوآنزا بیماری تنفسی است که از ویروس آنفلوآنزا ناشی می شود. علائم شایع این بیماری شامل تب، سرفه، گلورد، آب ریزش بینی، درد ماهیچه های و احساس خستگی است.

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ویروس در حال تغییر است هر سال بر اساس پیش بینی های انجام گرفته در مورد چگونگی رشد و تکامل نسخه ویروسی جدید، واکسن تازه ای تولید می شود.

این واکسن با استفاده از فناوری مبتنی بر تخم مرغ یعنی با مقادیر اندکی از پروتئین تخم مرغ تولید می شود و در گذشته کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ویروسی می کردند افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند تا ۳۰ دقیقه پس از دریافت این واکسن، تحت مراقبت باشند اما در انواع جدید این واکسن این نگرانی وجود ندارد. همچنین کارشناسان این مرکز تأکید دارند که امسال اسپری های استنشاقی آنفلوآنزا برای هیچ کس توصیه نمی شود چرا که بنابر اطلاعات جدید این اسپری ها بین سال های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ تأثیر چندانی نداشته اند.

پزشکان به افراد توصیه می کنند با شروع فصل پاییز واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند و پس از آن تقریباً دو هفته طول می کشد تا بدن در برابر آنفلوآنزا ایمن شود.

از دیگر توصیه های پزشکان این است که کودکان زیر شش ماه نباید واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند. همچنین افرادی که در گذشته به این واکسن واکنش های آلرژیک شدید داشته اند باید از تزریق آن خودداری کنند.

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا مطالعات نشان می دهد تزریق واکسن های آنفلوآنزا در تمام دوران بارداری برای زنان بی خطر است. همچنین واکسنیاسون در دوران بارداری کمک می کند تا کودک در برابر آنفلوآنزا و زمانی که اجازه تزریق آن را ندارد محافظت شود.

همچنین در پاسخ به این سوال که آیا فرد با تزریق این واکسن دچار آنفلوآنزا می شود کارشناسان تأکید دارند که ویروس های موجود در واکسن آنفلوآنزا غیرفعال هستند و این امکان وجود ندارد که افراد با تزریق این واکسن دچار آنفلوآنزا شوند.

نوزادان در اولین وعده غذایی، تخم مرغ و بادام زمینی بخورند

به گفته محققان، دادن تخم مرغ و بادام زمینی به نوزادان در اولین وعده های غذایی موجب می شود ریسک آلرژی غذایی کاهش یابد. محققان بیمارستان کودکان کلورادو با بررسی ۱۴۶ مطالعه قبلی دریافتند زمان اولین وعده غذایی به کودک بر ریسک بروز آلرژی تأثیر دارد. همچنین آنها دریافتند هیچ ارتباطی در مورد این زمان و بروز بیماری های خودایمنی وجود ندارد.

محققان با «قطعی متوسط» گزارش می کنند نوزادانی که در سن ۴ تا ۶ ماهگی تخم مرغ دریافت کرده اند دارای ریسک پایین تر ابتلا به آلرژی تخم مرغ هستند و به کودکانی که در سن ۴ تا ۱۱ ماهگی بادام زمینی داده شده است نیز کمتر از کودکانی که در سنین بالاتر بادام زمینی دریافت کرده اند در معرض ریسک آلرژی به بادام زمینی قرار دارند.

طبق این مطالعه، دادن زودهنگام این دو ماده خوراکی به کودک می تواند موجب کاهش ۲۲ مورد ابتلا به آلرژی به تخم مرغ و ۱۸ مورد آلرژی به بادام زمینی در هر ۱۰۰۰ نفر شود.

طبق شواهد مطالعاتی، این رابطه در مورد ورود زودهنگام ماهی به رژیم غذایی کودک مشاهده نشد. با این حال محققان عنوان می کنند برای رسیدن به قطعیت در مورد وجود این رابطه به مطالعات بیشتری نیاز است.



رفع بوی عرق با گیاهان دارویی

تهیه نمود و روزی ۲ تا ۳ بار به محل عرق پاشید. علاوه بر گیاهان دارویی مذکور، استفاده از جوش شیرین، گل ارمنی و زاج سفید نیز که در واقع جزو مواد معدنی دارویی هستند، برای درمان تعریق و بوی بد آن موثر است. گل ارمنی یا همان خاک اریژل، نوعی گل رس خالص ورز داده شده است که در التیام زخم و ضد عفونی کردن پوست و رفع بوی گل موثر است. طرز استفاده از این ماده معدنی به این صورت است که می توان آن را به صورت خشک به تهایی و یا ترکیب با پودر نعنای گل سرخ روی موضع عرق پاشید، یا به صورت محلول با مقادری آب و سرکه که به صورت گل شسل درآورد و روزی نیم ساعت روی موضع عرق گذاشت. به طور کلی ذرات رس قدرت جذب بالایی دارند.

۸- برگ سیب
شستشوی بدن با دم کرده برگ تازه درخت سیب، در کاهش بوی بد عرق نقش موثری دارد، خصوصاً اگر این دم کرده همراه با کمی سرکه استفاده شود.
۹- گل سرخ
گذاشتن گلبرگ های تازه گل سرخ روی موضع عرق یا شستشوی بدن با گلاب یا پاشیدن پودر گل سرخ زیر بغل یا داخل کشش، از دیگر روش های طبیعی کاهش عرق و رفع بوی آن محسوب می شود.
۱۰- رزماری
این گیاه که به اکلیل کوهی نیز شهرت دارد، در کاهش تعریق بدن اثر بسزایی دارد. می توان ترکیبی از ۵۰ گرم پودر برگ رزماری و ۲۰۰ گرم پودر تالک

توصیه می شود.
۶- پوست و برگ گردو
برگ گردو دارای خاصیت ضد میکروبی قوی می باشد و شستشوی موضع عرق با خیسانده یا دم کرده غلیظ برگ تازه گردو در رفع بدبویی پوست موثر است. پوست سبزه گردو نیز به علت دارا بودن تانن فراوان و قابض بودن، در کنترل ترشح عرق بسیار مفید است.
۷- نعنای
استفاده خوراکی از برگ تازه نعنا یا عرق نعنا در رفع بدبویی دهان بسیار موثر است. همچنین استفاده از دم کرده نعنای جهت شستشوی پوست بدن علاوه بر رفع بدبویی و کم کردن ترشح غدد عرق باعث خوشبو شدن بدن نیز می شود.

علائم آرتروز کمر را جدی بگیرید



کمر خود را خم کرده و خمیده راه می روند. این افراد همچنین با دوجره سواری نیز تسکین پیدا می کنند و بسر خلاف پیاده راه رفتن که باعث درد می شود، می توانند یکمتره سواری کنند.
دلیل آن چیست؟
خم کردن پشت با گشاد کردن کانال تنگ شده نخاعی کمر باعث تسکین مفاصل کمر می شود. مشکل تنگی کانال نخاعی به دلایل متعددی بروز

آن بیرون زدگی دیسک (فتق دیسک) گفته می شود. این بیرون زدگی به ریشه های عصب سیاتیک فشار وارد می کند و ممکن است باعث بروز سیاتیک شده و یا به عصب کرورال فشار آورده و باعث بروز سیاتیک پا (جلوی ساق پا) می شود.
نیاز به خم کردن کمر
برخی افراد که از درد کمری رنج می برند، برای تسکین درد خود به سمت جلو خم می شوند. در واقع

آرتروز کمر در ناحیه پایین ستون فقرات بروز می کند. این نوع آرتروز مانند آرتروز هر قسمت دیگری از بدن ناشی از پدیده تخریب مفصل است. در واقع غضروف آسیب پذیر شده و غشای سینوویال مفصل دچار التهاب می شود و ضخامت التهابی استخوان ها افزایش پیدا می کند. بعد از ۶۵ سالگی معمولاً آرتروز کمر، مفاصل بین مهره ای پشتی را درگیر می کند. این نوع آرتروز در بیماران جوان تر بیشتر در ناحیه دیسک های بین مهره ای جا خوش می کند.
دردهای کمر که با راه رفتن تشدید می شود
بر اساس بررسی های محققان فرانسوی، ۸۴ درصد آقایان و ۷۴ درصد خانم های بالای ۵۰ سال در عکس های رادیولوژی علامتی از آرتروز کمری را دارند. در واقع با در نظر گرفتن تعداد مفصل ها و فشردگی مهره های کمری، این میزان شیوع قابل فهم به نظر می رسد. دردهای ناشی از این مشکل در اکثر موارد «دردهای مکانیکی» بوده و با راه رفتن تشدید می شود.

ممکن است فردی بعد از یک کیلومتر دچار کمر درد شود و فرد دیگری با پنجاه متر پیاده روی نیز احساس درد کند. در این صورت بیمار باید به مدت چند دقیقه ای توقف کرده و دوباره مسیر خود را در پیش بگیرد.

دلیل آن چیست؟

مهره های کمری با ساخت استخوان اضافی نسبت به ضعف مفصل واکنش نشان می دهند و این مسئله باعث تنگی کانال نخاعی کمر شده و حرکت ستون فقرات را محدود می کند. این مسئله نیز باعث ایجاد درد در این ناحیه خواهد شد.
دردهای ناگهانی بعد از تحرک بدنی
در این صورت درد در ناحیه انتهایی کمر بسیار شدید است و بعد از هر نوع فعالیت بدنی، یا بلند کردن اشیاء گرفته تا حتی یک قطعه ساسه، درد ناگهانی بروز می کند. این درد همچنین به پای بیمار سرایت می کند.
دلیل آن چیست؟
این درد از ضعف دیسک بین مهره ها که از حلقه فیبری غضروفی تشکیل شده ناشی می شود و بخشی از هسته ژلاتینی داخل دیسک بیرون می زند که به

کنترل اعصاب و تسریع سوخت و ساز بدن شده و به دفع سریع چربی های تجمع یافته در ناحیه کمک می کند.

قهوه

شاید به نظر تان عجیب بیاید اما یک فنجان قهوه صبحگاهی می تواند به داشتن شکمی تخت و ارتقای سلامت کبد و قلب کمک کند. البته باید یادتان باشد که برای بهره مندی از خواص طبیعی قهوه نباید به آن شکر، شیر پرچرب یا خامه اضافه کنید. کافئین خاصیت ترموزنی دارد و برای تحریک سوخت و ساز بدن موثر است. قهوه به کالری سوزی کمک کرده و باعث کاهش احساس گرسنگی می شود. این نوشیدنی حاوی آنتی اکسیدان بالایی است. خیلی از افراد صبح خود را با قهوه شروع می کنند. البته بهتر است در مصرف آن نیز دچار افراط نشوید. باید بدانید که قهوه صبحگاهی برای عروق و مغز شما مفید است و به کاهش چربی های شکمی کمک می کند. یادتان باشد که برای خوش اندام بودن نمی توانید صرفاً به این نوشیدنی ها اتکا کنید. بهترین کار این است که این نوشیدنی ها را در چهارچوب یک رژیم غذایی متعادل و متنوع گنجانده و از تحرک بدنی غافل نشوید.

نوشیدنی های صبحگاهی چربی سوز

چربی ها بیش از پیش در ناحیه شکم تجمع پیدا کرده و سخت تر از بین می روند. البته نمی توان گفت که همه چیز قطعی و غیر قابل جبران است. با داشتن رژیم غذایی مناسب می توان به کاهش چربی های این ناحیه کمک زیادی کرد. برای موفقیت از همین امروز مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده را از برنامه غذایی تان حذف کنید و نوشیدنی لیمو ناده را در برنامه غذایی تان بگنجانید. لیموتش، آب لیم و نعنا می تواند به تأمین آب بدن و التهاب زدایی از بافت های شکم کمک کند.
باید بگوییم که خاصیت دیورتیک و سم زدای موجود در این نوشیدنی و همچنین میزان آنتی اکسیدان بالای آن یک درمان قوی برای مقابله با چربی های شکمی است. اگر بدنتان دچار احتباس آب (ورم) شده است یا می خواهید سوخت و ساز بدنتان را بالا ببرید و آن را از شر توکسین ها خلاص کنید به سراغ این نوشیدنی بروید.
آب زغال اخته، آناناس و گلابی
این نوشیدنی سالم بسیار خوشمزه است. مصرف

آن به صورت ناشتا به بدن کمک می کند تا تولید کورتیزول را کنترل کند. همان طور که می دانید کورتیزول همان هورمون استرس است. البته برخی افراد با قرار گرفتن در شرایط استرس زا وزن کم نمی کنند. اما خیلی از افراد در چنین شرایطی وزن اضافه کرده و چاق تر می شوند. در واقع کورتیزول در بدن افراد مختلف متفاوت عمل می کند اما در اکثر موارد باعث تجمع چربی در ناحیه شکم می شود. این چربی ها مقاومت زیادی دارند و به راحتی از بین نمی روند. ترکیب سه میوه زغال اخته، آناناس و گلابی می تواند شرایط را به نفع شما تغییر داده و به خوش اندامی تان کمک کند.
آناناس غذا و نوشیدنی کورتیزول خون شده و در هضم راحت غذا و همچنین مقابله با ورم معده نقش دارد، چون حاوی آنزیمی قوی به نام برولین است که می تواند به هضم پروتئین ها کمک کند.
زغال اخته نیز به نوبه خود به پیشگیری از بروز عفونت ها در بدن کمک می کند. ترکیب این دو میوه با گلابی باعث تهیه یک نوشیدنی ایده آل برای