

روش های طبیعی برای درمان برونشیت



پوکی استخوان، شایعترین عارضه استخوانی سالمندان

عضو هیات علمی بیمارستان شهید مدرس گفت: با توجه به افزایش امید به زندگی و شیوع سالمندی در جامعه، جهت گیری سیستم بهداشت و درمان به سمت بیماری های دوران سالمندی ضروری به نظر می رسد. دکتر سید احمد رئیس السادات گفت: در حال حاضر حدود ۶ میلیون سالمند در کشور وجود دارد و بر اساس پیش بینی های انجام شده جمعیت بالای ۶۰ سال کشور در سال ۲۰۲۰ به حدود ۱۰ میلیون نفر خواهد رسید که پوکی استخوان به عنوان شایعترین بیماری متابولیکی استخوان از مهمترین بیماری های دوران سالمندی به شمار می رود.



رئیس السادات بیان داشت: در این بیماری تراکم استخوان ها کاهش می یابد و استخوان ها متخلخل تر می شود و به دلیل تغییر کیفیت ساختاری استخوان خطر و احتمال شکستگی در آنها افزایش می یابد. این بیماری هم به دلیل اختلالاتی که در کیفیت زندگی ایجاد می کند و هم به علت شکستگی های ناشی از کاهش تراکم استخوان، هزینه های بسیاری بر سیستم بهداشت و درمان جامعه تحمیل می کند.

عضو هیات علمی بیمارستان شهید مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: اهمیت پوکی استخوان به حدی است که سازمان جهانی بهداشت (WHO) روز ۲۹ مهر (۲۰ اکتبر) را به عنوان روز جهانی استئوپوروز نامگذاری کرده است.

دیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران گفت: در ایران براساس مطالعات مختلف برحسب زمان تحقیق، منطقه و استان، سن و جنس جمعیت مورد بررسی، شیوع پوکی استخوان متفاوت گزارش شده است. در جمعیت با سن بیش از ۳۰ سال ۱۷ درصد گزارش شده است. درجات خفیف تر کاهش تراکم استخوان که به آن استئونی می گویند ۲۵ تا ۴۰ درصد است. در سال های اخیر شیوع پوکی استخوان در ایران رو به افزایش گذاشته است و بانوجه به افزایش امید به زندگی و طول عمر به نظر می رسد پوکی استخوان در آینده ای نه چندان دور به عنوان یک معضل جدی سیستم سلامت عمومی و بهداشت سالمندان را به چالش بکشد.

رئیس السادات گفت: مطالعات انجام شده نشان می دهد از هر ۵ خانم یائسه یکی مبتلا به پوکی استخوان است. مطالعات انجام شده نشان می دهد ساکنین مناطق شمالی کشور (گلستان، مازندران و حتی آذربایجان) و استان تهران به طور قابل توجهی بیش از استان های جنوبی (بوشهر و فارس) به پوکی استخوان مبتلا هستند که ممکن است بدلیل کمتر در معرض قرار گرفتن در آفتاب، تندی و یا فعالیت فیزیکی متفاوت باشد.

وی توضیح داد: پوکی استخوان به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود، پوکی استخوان اولیه با افزایش سن، یائسگی و عادات مربوط به شیوه زندگی مانند سیگار، الکل، رژیم غذایی غلط و فعالیت فیزیکی ناکافی ایجاد می شود. پوکی استخوان ثانویه به اثر بیماری های مختلف (دیابت، پرکاری تیروئید و پاراتیروئید، کاهش هورمون های رشد، برخی سرطان ها و...) و یا استفاده از دارو از جمله داروهای استروئیدی (کورتون) و ضد تشنجی، داروهای مورد استفاده در درمان بیماری های تیروئیدی و... ایجاد می شود.

رئیس السادات گفت: از نظر آسیب شناختی پوکی استخوان حاصل عدم تعادل بین ساخت استخوان جدید و برداشت استخوان قدیمی است که در نهایت منجر به از دست رفتن پیشرونده بافت استخوان و تغییر کیفیت ساختاری آن می شود. تراکم استخوان در انسان بعد از جهش رشدی در دوران بلوغ افزایش می یابد و در ۲۵ تا ۳۵ سالگی به حداکثر مقدار خود می رسد. حدودا بعد از ۴۰ سالگی تراکم استخوان ها مرتباً کم می شود و این کاهش تا پایان عمر ادامه می یابد. اثر هورمون های جنسی بر فرایند استخوان سازی و بروز پدیده یائسگی (منوپاز) سبب می شود روند کاهش تراکم استخوان در خانم ها سرعت بیشتری نسبت به مردان داشته باشد به طوریکه شیوع پوکی استخوان در سنین یائسگی حدوداً ۵ برابر مردان است. البته در مردان سن نیز، کاهش تدریجی هورمون های مردانه باعث ایجاد حالتی شبیه به یائسگی در آقایان می شود.

دکتر رئیس السادات بیان داشت: از مجموعه این مطالب، می توان میزان تراکم استخوان را به یک پس انداز طولانی مدت بانگی تشبیه کرد. تا حدود ۳۰ تا ۳۵ سالگی فرصت داریم که بروجودی این حساب بیفزاییم. پس از این سن میزان برداشت از حساب همواره بیشتر از میزان واریز به حساب است و در دوران سالمندی این افزایش برداشت می تواند منجر به ورشکستگی شود. بی آمدن یائسگی این ورشکستگی، پوکی استخوان و عوارض و پیامدهای ناشی از آن است. هر چه میزان حداکثر تراکم استخوان (پس انداز اولیه در سنین جوانی) بیشتر باشد احتمال ابتلا به پوکی استخوان (کاهش موجودی و ورشکستگی در سنین بالاتر کمتر خواهد شد.

تأثیر منفی نوشیدنی های قندی بر قدرت باروری زنان

طبق نتایج تحقیقات، هم نوشیدنی های رژیمی و هم نوشابه های حاوی قند می توانند بر سلامت تخم های زنان تأثیر گذارند و توانایی باروری آنها را به خطر اندازند. محققان برزیلی در مدت دو سال تأثیرات نوشیدنی های رژیمی و نوشیدنی های حاوی قند را بر روی قدرت باروری زنان مورد مطالعه قرار دادند. یافته های آنها نشان داد هر دو نوع نوشیدنی موجب می شوند که موفقیت تخمک ها در لانه گزینی در رحم کمتر شود. به گفته محققان، بیماران باید از عوارض جانبی و احتمالی ماده قندی و شیرین کننده های مصنوعی بر موفقیت تولیدمثل آگاه باشند. به گفته تیم تحقیق، «عمدتاً مردم معتقدند شیرین کننده های مصنوعی سالم تر از قند عادی هستند و از خطرات پنهان آن آگاه نیستند.»



در این مطالعه، تیم تحقیق پنج هزار و ۵۴۸ سلول تخمک زنان را که تحت درمان باروری بودند مورد بررسی قرار دادند و به نتایج فوق دست یافتند.

فواید رژیم غذایی مدیترانه ای برای قوه بینایی

طبق نتایج یک تحقیق جدید، رژیم غذایی مدیترانه ای ریسک بیماری های چشمی مرتبط با افزایش سن را کاهش می دهد. طبق یک مطالعه جدید، افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کنند یک سوم کمتر در معرض ابتلا به بیماری چشمی موسوم به «دژنراسیون ماکولا» یا تباهی لکه زرد چشم (AMD) که منجر به کوری می شود، قرار خواهند داشت.



طبق گزارش این محققان، پیروی بیشتر از رژیم غذایی مدیترانه ای با ریسک کمتر بیماری AMD که با افزایش سن بروز می کند همراه است و تنها ۳۹ درصد افرادی که از این رژیم غذایی پیروی کردند مبتلا به این بیماری چشمی شدند درحالی که در حدود ۵۰ درصد از افرادی که این بیماری مبتلا شدند که از این رژیم غذایی پیروی نکرده بودند.

محققان دریافتند میوه ها مخصوصاً نقش مهمی در سلامت چشم دارند و افرادی که حدود ۱۴۰ گرم میوه در روز می خورند ۱۵ درصد کمتر مبتلا به بیماری چشمی تباهی لکه زرد می شوند. علاوه بر این گزارش نشان داده است که کافئین و آنتی اکسیدان ها برای سلامت چشم نقش محافظتی دارند، بطوریکه افرادی که میزان بالای کافئین مصرف می کردند (در حدود ۷۸ میلی گرم در روز) ۵۴.۴ درصد مبتلا به AMD نشدند و ۴۵.۱ درصد مبتلا به این بیماری بودند.

در این مطالعه، تیم تحقیق ۸۸۳ فرد ۵۵ ساله و بالاتر را در کشور پرتغال بین سال های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ مورد مطالعه قرار دادند. به منظور بررسی میزان پیروی این افراد از رژیم غذایی مدیترانه ای، از آنها در مورد میزان خوردن برخی غذاهای مشخص پرسیده شد و براساس پاسخ شان به آنها از ۰ تا ۹ امتیاز داده شد بطوریکه نمره ۹ حاکی از بیشترین پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای بود. به گفته محققان، علاوه بر حفاظت از سلامت چشم، این رژیم غذایی با کنترل بهتر قند خون، ریسک پایین تر افسردگی و کاهش میزان التهاب نیز مرتبط است.

برونشیت به معنای التهاب، تورم یا عفونت لوله های برونش و ریه ها می باشد، که معمولاً توسط ویروس ها، باکتری ها، یا ذراتی که لوله های برونش را تحریک می کند ایجاد می شود. علائم برونشیت شامل سرفه یا خلط، تنگی نفس، درد قفسه سینه، احتقان بینی، خستگی، درد عضلانی و تب است. افراد مبتلا به برونشیت می توانند با داروهای ساده خانگی درمان شوند:

گل شمدانی

گل شمدانی که بومی آفریقای جنوبی است، گیاهی است که برای بیماری های دستگاه تنفسی کاربرد زیادی دارد. نتایج تحقیقات روی ۲۱۷ بیمار در سال ۲۰۰۸ ثابت کرد که عصاره مایع گل شمدانی در درمان برونشیت بسیار موثر است.

این بیماران اظهار داشتند که مهم ترین علائم برونشیت حد از جمله سرفه، افزایش آب دهان و خلط، گرفتگی صدا، سردرد، خستگی و تب طی ۷ روز پس از درمان بهبود یافت.

مقدار مصرف: هر فرد بزرگسال باید ۳۰ قطره از عصاره استاندارد و تأیید شده این گیاه را ۳ بار در روز مصرف کند. این مقدار برای کودکان باید کمتر باشد. حتماً هنگام مصرف بروشور آن را مطالعه کنید.

پیچک بالارونده

این گیاه از سالیان قبل در پزشکی کاربرد داشته و تأثیر آن در درمان عفونت ها و التهابات دستگاه تنفسی از جمله علائم بیماری برونشیت مزمن از سال ۱۹۸۸ در کشور آلمان تأیید شده است. تحقیقات آزمایشگاهی از تأثیر آن در بهبود علائم برونشیت حاد و مزمن به خصوص افزایش دریافت هوای ریه ها و کاهش سرفه های زیاد حکایت دارد.

مقدار مصرف دارویی

جوشانده: یک قاشق چایخوری پر برگ خشک شده را در ۱۵۰ میلی گرم آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. این دمنوش را تا ۳ بار در روز میل کنید.

کیسول پودر برگ های خشک: معادل ۳۰۰

میلی گرم پودر آن را در روز مصرف کنید.

عصاره: روزانه ۰/۳ میلی لیتر مصرف کنید.

آویشن

آویشن گیاهی از ریشه پامچال دارویی است که در کاهش مدت و شدت علائم بیماری برونشیت مؤثر است. در سال ۲۰۰۷، ۳۶۱ بیمار تحت تحقیقات

پزشکی قرار گرفتند که نتایج آن تأثیر فوق العاده عالی آویشن را در درمان برونشیت ثابت می کرد. سرفه های شدید کسانی که از عصاره این گیاه استفاده کرده بودند طی ۱۱ روز خیلی زودتر از بقیه تسکین یافت.

مقدار مصرف دارویی

جوشانده: ۲ تا ۳ گرم گیاه خشک را در ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. چند فنجان از آن را طی روز بنوشید.

عصاره برگ: ۲۰ تا ۴۰ قطره عصاره آویشن را

با آب یا آبمیوه رقیق کنید و ۳ بار در روز میل کنید.

شیرین بیان

شیرین بیان از قدیم به عنوان گیاهی مسکن مورد استفاده بوده است. استفاده از این ریشه خوراکی موجب تسکین درد مربوط به التهاب نایژه ها می شود. به علاوه، شیرین بیان حاوی گلیسریرین است که این ماده در مقابله با بسیاری از ویروس ها مؤثر است. عملکرد محرک آن بر سیستم ایمنی در مقاومت در برابر عفونت های مجاری تنفسی مانند برونشیت مزمن نقش دارد.

مقدار مصرف دارویی

ریشه خشک: ۵ تا ۱۵ گرم ریشه شیرین بیان را ۳ بار در روز بعد از غذا به صورت پودر یا جوشانده مصرف کنید. ثابت شده است که ریشه خشک ۴ درصد گلیسریرین دارد.

عصاره:

۴ تا ۵ میلی لیتر را ۳ بار در روز بعد از غذا میل کنید.

اکالیپتوس

مصرف اکالیپتوس به صورت خوراکی یا استعمال خارجی مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی است. خواص درمانی این گیاه به نظر محققان منحصر به فرد بوده و در برگ های آن نهفته است. روغن آن ۷۰ تا ۸۵ درصد این تأثیرات را دارد. مطالعات

برونشیت مزمن حکایت دارد.

مقدار مصرف دارویی

جوشانده: ۲ تا ۳ گرم برگ خشک شده را در ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و دو فنجان در روز میل کنید.

عصاره برگ: ۲ تا ۳ میلی لیتر را دو بار در روز

میل کنید.

روغن: روزانه ۲ تا ۶ قطره روغن اکالیپتوس

غرغره کردن با آب نمک چند بار در روز، راه بسیار مفید است.

آن، برای درمان برونشیت، به ویژه برونشیت حاد بسیار مفید است.

روش مصرف: سه حبه سیر را پوست کنده و ریز ریز خرد می کنیم در یک لیوان شیر جوش می ریزیم و قبل از خواب می نوشیم.

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای درمان سرفه همراه با برونشیت است. به دنبال این درمان سینه صاف می شود.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه می کنیم. دو یا سه بار در روز آن را بنوشید. برای نتایج سریع تر، با معده خالی بنوشید.

توجه: این درمان مناسب افرادی که دارای سنگ کیسه صفرا، اسید، زخم معده و یا زردی هستند مناسب نیست.

آب نمک غرغره کردن با آب نمک چند بار در روز، راه

بسیار مفید است.

روش مصرف: یک حبه سیر را پوست کنده و ریز ریز خرد می کنیم در یک لیوان شیر جوش می ریزیم و قبل از خواب می نوشیم.

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای درمان سرفه همراه با برونشیت است. به دنبال این درمان سینه صاف می شود.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه می کنیم. دو یا سه بار در روز آن را بنوشید. برای نتایج سریع تر، با معده خالی بنوشید.

توجه: این درمان مناسب افرادی که دارای سنگ کیسه صفرا، اسید، زخم معده و یا زردی هستند مناسب نیست.

آب نمک غرغره کردن با آب نمک چند بار در روز، راه

بسیار مفید است.

روش مصرف: سه حبه سیر را پوست کنده و ریز ریز خرد می کنیم در یک لیوان شیر جوش می ریزیم و قبل از خواب می نوشیم.

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای درمان سرفه همراه با برونشیت است. به دنبال این درمان سینه صاف می شود.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه می کنیم. دو یا سه بار در روز آن را بنوشید. برای نتایج سریع تر، با معده خالی بنوشید.

توجه: این درمان مناسب افرادی که دارای سنگ کیسه صفرا، اسید، زخم معده و یا زردی هستند مناسب نیست.

آب نمک غرغره کردن با آب نمک چند بار در روز، راه

بسیار مفید است.

روش مصرف: سه حبه سیر را پوست کنده و ریز ریز خرد می کنیم در یک لیوان شیر جوش می ریزیم و قبل از خواب می نوشیم.

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای درمان سرفه همراه با برونشیت است. به دنبال این درمان سینه صاف می شود.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه می کنیم. دو یا سه بار در روز آن را بنوشید. برای نتایج سریع تر، با معده خالی بنوشید.

توجه: این درمان مناسب افرادی که دارای سنگ کیسه صفرا، اسید، زخم معده و یا زردی هستند مناسب نیست.

آب نمک غرغره کردن با آب نمک چند بار در روز، راه

بسیار مفید است.

روش مصرف: سه حبه سیر را پوست کنده و ریز ریز خرد می کنیم در یک لیوان شیر جوش می ریزیم و قبل از خواب می نوشیم.

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای درمان سرفه همراه با برونشیت است. به دنبال این درمان سینه صاف می شود.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه می کنیم. دو یا سه بار در روز آن را بنوشید. برای نتایج سریع تر، با معده خالی بنوشید.

توجه: این درمان مناسب افرادی که دارای سنگ کیسه صفرا، اسید، زخم معده و یا زردی هستند مناسب نیست.

آب نمک غرغره کردن با آب نمک چند بار در روز، راه

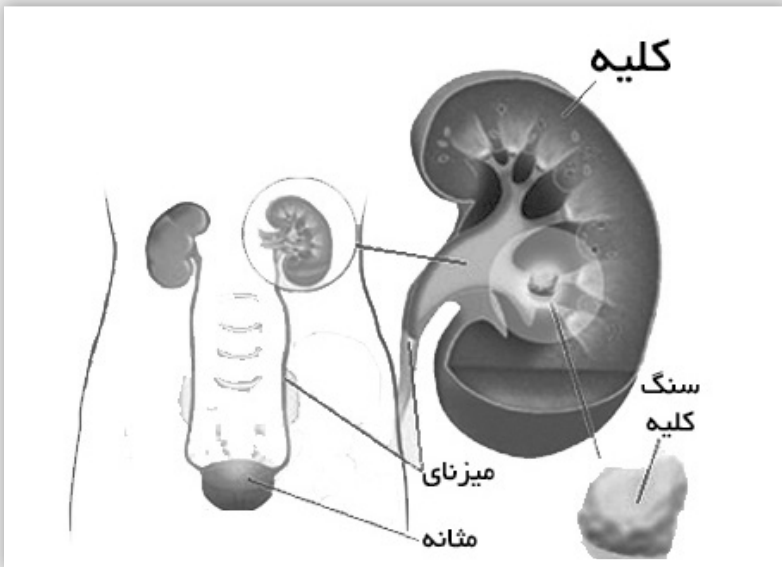
بسیار مفید است.

روش مصرف: سه حبه سیر را پوست کنده و ریز ریز خرد می کنیم در یک لیوان شیر جوش می ریزیم و قبل از خواب می نوشیم.

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای درمان سرفه همراه با برونشیت است. به دنبال این درمان سینه صاف می شود.

روش مصرف: یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر اضافه می کنیم. دو یا سه بار در روز آن را بنوشید. برای نتایج سریع تر، با معده خالی بنوشید.

نکاتی جالب درباره سنگ کلیه



حرکت سنگ و یا لبه ی تیز آن را احساس کنند. ولی این طور نیست. درد زمانی رخ می دهد که سنگ از کلیه به درون میزانای بيفتد و در آن جا گیر کرده و انسداد ایجاد کند. حالب (میزانای) مجرای است که از درون کلیه به سمت مثانه می برد. **مصرف بیش از حد کره ی بادام زمینی می تواند موجب ابتلا به سنگ کلیه شود** اگر شما مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستید، سطح زیاد اگزالات مواد غذایی به همراه کلسیم موجود در ادرا می تواند در کلیه ایجاد سنگ نماید.

سنگ کلیه که نفرولیت هم نامیده می شود، جسم سختی است که از املاح موجود در ادرار تشکیل می شود. اغلب بیماران مبتلا به سنگ کلیه معمولاً در سال های اول بلوغ هستند و حداکثر شیوع سنی آن حدود ۲۸ سالگی است. به طور کلی سنگ های کلیه در مردان چهار برابر زنان شایع هستند.

دانشمندان در طی یک تحقیق این موضوع را مطرح کردند که می توان با تکان دادن شدید بدن به دفع سنگ کلیه کمک کرد. از این رو بازی های شهربازی را مؤثر دانستند. اما این موضوع در شدیدی ایجاد می کند، گاهی اجازه تحرک را به فرد نمی دهد و نمی توان آن را بسیار علمی دانست. در این مطلب به نکاتی درباره ی سنگ کلیه و روش های جالب برای دفع آن اشاره خواهیم کرد.

همه سنگ های کلیه یکسان نیستند

احتمالاً اغلب شما فکر می کنید همه ی سنگ های کلیه، کلسیمی هستند. البته شایع ترین نوع سنگ های کلیه همین نوع است و اختلالات متابولیک، عوامل تغذیه ای و جراحی بای پس روده می تواند خطر ابتلا به آن را افزایش دهد.

نوع دیگر، سنگ های استروویت هستند که توسط یک عفونت مانند عفونت ادراری ایجاد می شوند و می توانند به سرعت رشد کنند. کم آبی بدن، نفرس و دیگر عوامل ژنتیکی می توانند به تشکیل سنگ کلیه از نوع اوریک اسید ختم شوند. در نهایت سنگ های سیستین که در اثر یک اختلال ژنتیکی تشکیل می شوند که در طی آن کلیه ها مقادیر بیش از حدی از آمینو اسید را انتشار می دهند.

سنگ های واقعی هیچ دردی ایجاد نمی کنند

گاهی اوقات بیماران فکر می کنند که می توانند

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در تازه ترین آزمایشات خود دریافتند که افراد چاق زودتر به زوال عقل مبتلا می شوند.

این آزمایش توسط متخصصان دانشگاه آریزونا روی ۲۱ هزار و ۵۰۰ داوطلب انگلیسی در مدت ۱۲ سال انجام شده است.

در این افراد که همگی در زمان آزمایش بیش از ۵۰ سال عمر داشته اند، سیستم عصبی به سرعت ملتهب شده و علائم زوال عقل و اختلال حافظه بیشتر از دیگر گروه های جامعه بروز کرده است. به عقیده محققان، این تغییرات به سبب وجود پروتئین های سی در پلاسماهای خون مشاهده شده

اورولوژیست ها معتقدند زندگی در مکان هایی با آب و هوای گرم که باعث کم آبی بدن می شود، خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد، زیرا زمانی که بدن شما دچار کم آبی می شود، مواد زائد بدن در کلیه ها باقی می ماند و در نهایت تشکیل سنگ می دهند. بنابراین منطقی است که این بیماری در نواحی گرم و در تابستان شایع تر باشد.

کلسیم دشمن شما نیست

دیگر این روش قدیمی شده است که جلوی مصرف لبنیات توسط فرد مستعد سنگ کلیه را بگیریم. در واقع اگر فرد مصرف کلسیم را کاهش دهد، در عوض به جذب بیشتر اگزالات در بدن کمک کرده است (که اگزالات زیاد در بدن خود باعث تشکیل سنگ کلیه می شود). همچنین بدن برای حفظ استخوان ها به کلسیم نیاز دارد به خصوص این نیاز در زنان یائسه شدیدتر است. اورولوژیست ها توصیه می کنند که افراد مبتلا به سنگ کلیه، ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نمایند. اما مصرف مکمل های کلسیمی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود، زیرا کلسیم موجود در قرص ها در روش کلسیم موجود در مواد غذایی جذب نمی شود و در نهایت حجم آن در ادرار زیاد می شود که ممکن است به تشکیل سنگ منجر گردد.

نوشیدنی لیموناد (عصاره ی لیمو ترش)

به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می کند

نوشیدن لیموناد (یا عصاره لیموترش) می تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، اسیدی کمک کند. لیمو حاوی غلظت بالایی از سترات، یک مهارکننده تشکیل سنگ کلیه، است و حتی می تواند با قلیایی کردن ادرار، سنگ اسید اوریک را در خود حل کند.

دیگر این روش قدیمی شده است که جلوی مصرف لبنیات توسط فرد مستعد سنگ کلیه را بگیریم. در واقع اگر فرد مصرف کلسیم را کاهش دهد، در عوض به جذب بیشتر اگزالات در بدن کمک کرده است (که اگزالات زیاد در بدن خود باعث تشکیل سنگ کلیه می شود). همچنین بدن برای حفظ استخوان ها به کلسیم نیاز دارد به خصوص این نیاز در زنان یائسه شدیدتر است. اورولوژیست ها توصیه می کنند که افراد مبتلا به سنگ کلیه، ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نمایند. اما مصرف مکمل های کلسیمی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود، زیرا کلسیم موجود در قرص ها در روش کلسیم موجود در مواد غذایی جذب نمی شود و در نهایت حجم آن در ادرار زیاد می شود که ممکن است به تشکیل سنگ منجر گردد.

نوشیدنی لیموناد (عصاره ی لیمو ترش)

به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می کند

نوشیدن لیموناد (یا عصاره لیموترش) می تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، اسیدی کمک کند. لیمو حاوی غلظت بالایی از سترات، یک مهارکننده تشکیل سنگ کلیه، است و حتی می تواند با قلیایی کردن ادرار، سنگ اسید اوریک را در خود حل کند.

دیگر این روش قدیمی شده است که جلوی مصرف لبنیات توسط فرد مستعد سنگ کلیه را بگیریم. در واقع اگر فرد مصرف کلسیم را کاهش دهد، در عوض به جذب بیشتر اگزالات در بدن کمک کرده است (که اگزالات زیاد در بدن خود باعث تشکیل سنگ کلیه می شود). همچنین بدن برای حفظ استخوان ها به کلسیم نیاز دارد به خصوص این نیاز در زنان یائسه شدیدتر است. اورولوژیست ها توصیه می کنند که افراد مبتلا به سنگ کلیه، ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نمایند. اما مصرف مکمل های کلسیمی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود، زیرا کلسیم موجود در قرص ها در روش کلسیم موجود در مواد غذایی جذب نمی شود و در نهایت حجم آن در ادرار زیاد می شود که ممکن است به تشکیل سنگ منجر گردد.

نوشیدنی لیموناد (عصاره ی لیمو ترش)

به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می کند

نوشیدن لیموناد (یا عصاره لیموترش) می تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، اسیدی کمک کند. لیمو حاوی غلظت بالایی از سترات، یک مهارکننده تشکیل سنگ کلیه، است و حتی می تواند با قلیایی کردن ادرار، سنگ اسید اوریک را در خود حل کند.

دیگر این روش قدیمی شده است که جلوی مصرف لبنیات توسط فرد مستعد سنگ کلیه را بگیریم. در واقع اگر فرد مصرف کلسیم را کاهش دهد، در عوض به جذب بیشتر اگزالات در بدن کمک کرده است (که اگزالات زیاد در بدن خود باعث تشکیل سنگ کلیه می شود). همچنین بدن برای حفظ استخوان ها به کلسیم نیاز دارد به خصوص این نیاز در زنان یائسه شدیدتر است. اورولوژیست ها توصیه می کنند که افراد مبتلا به سنگ کلیه، ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نمایند. اما مصرف مکمل های کلسیمی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود، زیرا کلسیم موجود در قرص ها در روش کلسیم موجود در مواد غذایی جذب نمی شود و در نهایت حجم آن در ادرار زیاد می شود که ممکن است به تشکیل سنگ منجر گردد.

نوشیدنی لیموناد (عصاره ی لیمو ترش)

به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می کند

نوشیدن لیموناد (یا عصاره لیموترش) می تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، اسیدی کمک کند. لیمو حاوی غلظت بالایی از سترات، یک مهارکننده تشکیل سنگ کلیه، است و حتی می تواند با قلیایی کردن ادرار، سنگ اسید اوریک را در خود حل کند.

دیگر این روش قدیمی شده است که جلوی مصرف لبنیات توسط فرد مستعد سنگ کلیه را بگیریم. در واقع اگر فرد مصرف کلسیم را کاهش دهد، در عوض به جذب بیشتر اگزالات در بدن کمک کرده است (که اگزالات زیاد در بدن خود باعث تشکیل سنگ کلیه می شود). همچنین بدن برای حفظ استخوان ها به کلسیم نیاز دارد به خصوص این نیاز در زنان یائسه شدیدتر است. اورولوژیست ها توصیه می کنند که افراد مبتلا به سنگ کلیه، ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نمایند. اما مصرف مکمل های کلسیمی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود، زیرا کلسیم موجود در قرص ها در روش کلسیم موجود در مواد غذایی جذب نمی شود و در نهایت حجم آن در ادرار زیاد می شود که ممکن است به تشکیل سنگ منجر گردد.

نوشیدنی لیموناد (عصاره ی لیمو ترش)

به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می کند

نوشیدن لیموناد (یا عصاره لیموترش) می تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، اسیدی کمک کند. لیمو حاوی غلظت بالایی از سترات، یک مهارکننده تشکیل سنگ کلیه، است و حتی می تواند با قلیایی کردن ادرار، سنگ اسید اوریک را در خود حل کند.

دیگر این روش قدیمی شده است که جلوی مصرف لبنیات توسط فرد مستعد سنگ کلیه را بگیریم. در واقع اگر فرد مصرف کلسیم را کاهش دهد، در عوض به جذب بیشتر اگزالات در بدن کمک کرده است (که اگزالات زیاد در بدن خود باعث تشکیل سنگ کلیه می شود). همچنین بدن برای حفظ استخوان ها به کلسیم نیاز دارد به خصوص این نیاز در زنان یائسه شدیدتر است. اورولوژیست ها توصیه می کنند که افراد مبتلا به سنگ کلیه، ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نمایند. اما مصرف مکمل های کلسیمی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود، زیرا کلسیم موجود در قرص ها در روش کلسیم موجود در مواد غذایی جذب نمی شود و در نهایت حجم آن در ادرار زیاد می شود که ممکن است به تشکیل سنگ منجر گردد.

نوشیدنی لیموناد (عصاره ی لیمو ترش)

به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می کند

نوشیدن لیموناد (یا عصاره لیموترش) می تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، اسیدی کمک کند. لیمو حاوی غلظت بالایی از سترات، یک مهارکننده تشکیل سنگ کلیه، است و حتی می تواند با قلیایی کردن ادرار، سنگ اسید اوریک را در خود حل کند.

دیگر این روش قدیمی شده است که جلوی مصرف لبنیات توسط فرد مستعد سنگ کلیه را بگیریم. در واقع اگر فرد مصرف کلسیم را کاهش دهد، در عوض به جذب بیشتر اگزالات در بدن کمک کرده است (که اگزالات زیاد در بدن خود باعث تشکیل سنگ کلیه می شود). همچنین بدن برای حفظ استخوان ها به کلسیم نیاز دارد به خصوص این نیاز در زنان یائسه شدیدتر است. اورولوژیست ها توصیه می کنند که افراد مبتلا به سنگ کلیه، ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز مصرف نمایند. اما مصرف مکمل های کلسیمی برای افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود، زیرا کلسیم موجود در قرص ها در روش کلسیم موجود در مواد غذایی جذب نمی شود و در نهایت حجم آن