

سنگ کلیه را با این فرمول‌های خانگی نابود کنید

باشگاه خبرنگاران: دوازده درصد از جمعیت دنیا، در مرحله‌ای از زندگی خود دچار سنگ کلیه می‌شوند و علاوه بر تحمل درد سنگ کلیه، دچار تکرر ادرار، خون در ادرار، تهوع و استفراغ می‌شوند. در ادامه این مطلب با چند راهکار خانگی ساده برای دفع سنگ کلیه آشنا شوید.

آب: اگر از جمله افرادی هستید که در روز آب به اندازه کافی نمی‌نوشید.

اصلی‌ترین علت ایجاد سنگ کلیه را فعال کرده‌اید. نوشیدن آب کمک می‌کند تشکیل کریستال‌ها به تأخیر بیفتد و کلسیم و فسفر از کلیه‌ها دفع شوند. سعی کنید در طول روز آب زیاد بنوشید.
گوچه فرنگی: گوچه فرنگی سرشار از ترکیبات بیواکتیو مانند سیترات است که به دفع سنگ کلیه کمک می‌کنند. گوچه فرنگی را می‌تواند به میزان زیادی از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کند. یک تا دو بار در هفته دو عدد گوچه فرنگی را پوره کرده، یک قاشق مرباخوری آلبیمو به آن اضافه کنید و ترکیب به دست آمده را میل نمایید.

آلبیمو: لیموترش سرشار از ویتامین C است، سیترات از تشکیل کریستال‌ها در کلیه پیشگیری کرده و با افزایش حجم ادرار از میزان اشباع آن کم می‌کند. به دو تا سه فنجان آب، یک قاشق غذاخوری آلبیمو و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون اضافه کرده و در طول روز چند بار بنوشید.

آب تربیحه: مطالعات نشان می‌دهند مصرف آب تربیحه، دفع کلسیم اگزالات را در ادرار افزایش می‌دهد و به دفع کریستال‌هایی که ممکن است در کلیه‌ها تجمع کنند کمک می‌نماید. به اندازه‌ی ۱۰۰ میلی لیتر آب تربیحه تهیه کرده و هر روز صبح ناشتا بنوشید. این کار را یک تا دو هفته انجام دهید.

جوش شیرین: جوش شیرین نیز برای دفع سنگ کلیه مفید است، زیرا می‌تواند کریستال‌های کلیه‌ها را دفع کند. یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را به یک لیوان آب گرم اضافه کرده و فوراً بنوشید. این کار را دو تا سه بار در روز انجام دهید.

عصاره گیاه دم آسبی: عصاره گیاه دم آسبی خاصیت ادرارآوری دارد و حجم ادرار را افزایش می‌دهد. دو تا سه قاشق غذاخوری گیاه دم آسبی را به مدت ۱۵ دقیقه در یک لیوان آب بجوشانید، صاف کرده و بنوشید. دو تا سه بار در روز این کار را انجام دهید.

خارخسک: مطالعات نشان می‌دهند گیاه خارخسک می‌تواند کریستال‌های کلسیم اگزالات را از کلیه‌ها دفع کند. یک قاشق مرباخوری عصاره خارخسک را دم کرده، صاف کنید و بنوشید. دو تا سه بار در روز این منوش را بنوشید تا سنگ کلیه‌های‌تان دفع شوند.

برگ ریحان: برگ ریحان یکی از متداول‌ترین گیاهان در طب سنتی است. برگ ریحان خاصیت ادرارآور دارد و می‌تواند حجم ادرار را زیاد کند. در نتیجه سنگ‌ها راحت‌تر دفع خواهند شد. یک مشت برگ ریحان را در یک فنجان آب جوش دم کرده و یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه کنید. دو تا سه بار در روز دمنوش ریحان بنوشید.

رازپانه: دانه‌های رازپانه می‌توانند به خرد کردن کریستال‌هایی که در کلیه‌های‌تان شکل گرفته‌اند کمک کرده و آن‌ها را از طریق ادرار از کلیه‌ها خارج کند. یک قاشق مرباخوری پودر رازپانه را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید، خوب ترکیب کرده و بعد از خنک شدن بنوشید. به مدت دو هفته هر روز این نوشیدنی را مصرف کنید.

سرکه سیب: سرکه سیب نیز حاوی اسید سیتریک است که می‌تواند به متلاشی کردن تجمع کلسیم کمک کند. دو قاشق غذاخوری سرکه سیب خالص را با ۲۵۰ میلی لیتر آب ترکیب کرده و چند بار طی روز بنوشید. بهتر است این ترکیب را قبل از غذا مصرف کنید.

عصاره جوانه گندم: جوانه گندم حاوی ترکیباتی است که تولید ادرار را افزایش می‌دهند، در نتیجه سنگ‌ها راحت‌تر عبور کرده و احتمال تشکیل مجدد سنگ‌ها نیز کاهش می‌یابد. جوانه گندم دارای آنتی‌اکسیدان‌های زیادی نیز می‌باشد که به پاکسازی مجاری ادرار از مواد معدنی و نمک نیز کمک می‌کند. عصاره جوانه گندم خالص را هر روز بنوشید.

آب کرفس: کرفس دارای آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیباتی است که تولید ادرار را افزایش می‌دهند. افزودن دانه‌های کرفس به غذا به طور منظم می‌تواند احتمال تشکیل سنگ کلیه را کاهش بدهد. یک یا دو عدد ساقه کرفس را با آب ترکیب کرده و آب کرفس بگیرید. هر روز آب کرفس بنوشید تا علامت‌تان برطرف شوند.

عصاره لوبیا قرمز: لوبیا قرمز دارای منیزیم فراوانی است. منیزیم به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند. یکی از راه‌های مصرف لوبیا قرمز برای دفع سنگ کلیه این است که غلاف یا پوست لوبیا قرمز را جدا کرده و غلاف‌ها را تقریباً ۵ تا ۶ ساعت بجوشانید. سپس مایع حاصل را صاف کرده و طی روز مصرف کنید.

آب انار: خاصیت قابض و آنتی‌اکسیدانی انار می‌تواند احتمال تشکیل سنگ کلیه را کاهش داده و عبور آن‌ها را ساده‌تر کند. آب انار حاوی ترکیباتی است که اسیدیته‌ی ادرار را کم می‌کند، در نتیجه شرایط برای تشکیل سنگ، سخت خواهد شد. خودتان در خانه آب انار تهیه کرده و طی روز بنوشید.

وزن کم کنید: وزن سالم همراه با یک رژیم غذایی سالم و متعادل که شامل مواد مغذی و فیبر کافیست می‌تواند تا حدود بسیار زیادی احتمال تشکیل سنگ کلیه را کاهش بدهد و یا به دفع آن‌ها کمک کند. نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار و یا الکی همگی می‌توانند احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش بدهند. ضمناً غذاهای پر از قند و نمک و چربی نیز منجر به تشکیل سنگ کلیه می‌شوند.

درمان تیرگی زانو و آرنج با طب سنتی

باشگاه خبرنگاران: حیدر عظامایی

محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره تیرگی زانوها و آرنج‌ها اظهار کرد: برای تیرگی زانوها و آرنج‌ها عوامل خاصی وجود دارند که می‌توانند موجب تیرگی شوند، مانند: رعایت نکردن بهداشت فردی، آنباشتة شدن سلول‌های مرده پوست روی هم، قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب و حتی عوامل ژنتیکی چون خشکی

پوست، چاقی، اصطکاک بیش از حد آن نواحی، افزایش رنگدانه‌های پوستی و عوارض داروهای شیمیایی. او در ادامه افزود: عوامل دیگری که می‌توانند موجب تیرگی نواحی بدن مانند زانو و آرنج شوند مانند مشکلات هورمونی، سندروم آدیسون هستند. عظامایی بیان کرد: برای درمان این نوع تیرگی‌ها ابتدا می‌توان به متخصص طب سنتی مراجعه کرد و با توجه به طبع و مزاج فرد، آن را درمان کرد. البته اگر این تیرگی‌ها شدید باشد و تمام نواحی بدن را درگیر کرده باشند بهتر است درمان‌های جدی‌تری صورت گیرد و شناسایی بیماری‌هایی را که موجب آنها می‌شوند در نظر بگیریم. این محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: به طور کلی درمان‌هایی وجود دارند که می‌توان با استفاده از آنها به راحتی از این نوع تیرگی‌ها نجات یابیم، البته باید پاکسازی طبعی و مزاجی انجام شود و در کنار آنها درمان‌های خانگی صورت گیرد.

او تصریح کرد: یکی از ترکیباتی که می‌توان از آن به عنوان رفع تیرگی استفاده کرد مخلوط زردچوبه همراه شیر و کمی عسل است که می‌توان آنها را با هم ترکیب کرد و روی نواحی تیره قرار داد. بعد از ۵ الی ۱۰ دقیقه باید آن ناحیه را شست. همچنین می‌توان از ماسک آب نخود خام با مقداری ماست و لیموترش تازه برای نواحی تیره استفاده کرد و در مواقع لزوم از آن استفاده کرد. عظامایی تصریح کرد: ترکیب دیگری که می‌تواند موثر باشد مخلوط کردن لیمو ترش تازه همراه زردچوبه و خیار رنده شده است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: ترکیب دیگری که می‌تواند بسیار موثر واقع شود سرکه سیب به همراه ماست و لیمو ترش است که البته هر کدام آنها به تنهایی می‌توانند تأثیرگذار باشند. اما ترکیب قوی سرکه سیب به همراه ماست می‌تواند لایه‌بردار خوبی باشد. او یادآوری کرد: یکی از ترکیبات خوب، روغن نارنگل و روغن بادام هستند که می‌توان با هم ترکیب کرد و روی نواحی زانو و آرنج که تیره شده‌اند قرار داد و پس از چند روز که آن نواحی به خوبی نرم شدند می‌توان با سنگ پا به آرامی آنها را از بین برد تا سلول‌های مرده پوست در اثر کشیده شدن سنگ پا از پوست جدا شده و لایه‌برداری صورت گیرد. عظامایی بیان کرد: یکی دیگر از ترکیبات مفید مخلوط کردن جوش شیرین و شیر است که می‌توان با یک اندازه، آنها را ترکیب کرد و روی نواحی تیره پوست گذاشت و پس از ۵ دقیقه شست‌وشو کرد.



باشگاه خبرنگاران: خستگی زیاد، بی‌خوابی و بسیاری از عوامل دیگر در برخی افراد منجر به ایجاد سردردهای آزار دهنده می‌شود، اما بعضی از افراد دچار درد ناحیه پشت سر خود می‌شوند که بسیار آزار دهنده است. استرس، خستگی، کمبود خواب و مصرف موادغذایی مضر، ساختار بدنی ضعیف، ورم مفاصل، دردهای ستونسی و کم نوشیدن آب از عوامل ابتلا به درد پشت سر هستند. در همین راستا در این مطلب به بیان راهکارهای مناسب برای پیشگیری از سردرد پشت سر پرداخته شده است.

فشار زیاد

یکی از رایج‌ترین نوع سردردهای سر ناشی از فشار زیاد است که مدت زمان آن بین ۳۰ دقیقه تا ۷ روز طول می‌کشد و ناحیه درد آن به پشت سر بازمی‌گردد، مصرف داروهایی مانند آسپرین و استامینوفن برای کاهش درد پشت سر موثر است.

بیماری میگرن

یکی از مؤثرترین بیماری‌ها در افزایش سردرد به خصوص ناحیه پشت سر میگرن است که شروع آن از دوران کودکی آغاز و با افزایش سن بیشتر می‌شود، میگرن در افراد بزرگسال چند بار در هفته (مخصوصاً در بین زنان ۲۵ تا ۴۷ ساله اتفاق می‌افتد). میگرن دارای علائمی مانند درد شدید در یک طرف سر، حالت تهوع و استفراغ، اختلال دید، حساسیت شدید نسبت به نور، بو و صدا، عضلات پوست حساس و سردردهای طولانی به مدت چند ساعت تا چند روز است. این بیماری توسط عوامل مختلفی مانند: استرس و افسردگی، نوره‌های چشمک زن و چراغ پرنور، صدای بلند و بوی تند، کمبود غذا، نداشتن خواب کافی، داشتن رژیم غذایی خاص مثل پنیر،

عواملی که درد پشت سر را به جانان می‌اندازند



شکلات و کافئین، تغییرات هورمونی و داروهای ضد

بارداری ایجاد می‌شود. برای بهبود درمان میگرن مصرف آسپرین، استامینوفن و استراحت در اتاق کاملاً تاریک را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

سردردهای تششی

سردرد زیاد سمت راست پشت سر می‌تواند به دلیل سردرد تششی باشد که با یک درد خفیف در سر مشخص می‌شود. ورزش باعث تشدید درد در ناحیه

بیماری‌ها را

بر اساس گروه خونی خود بشناسید



ذرت، گندم، گوچه فرنگی و بادام زمینی باعث افزایش سلول‌های چربی، خستگی زیاد، سکنه، اختلالات ایمنی و کاهش قند خون در بدن می‌شود. گوشت بـرـه برای گروه خونی B مناسب‌ترین جایگزین به جای گوشت مرغ است، این نوع گروه خونی به علت

گروه خونی A و B و از

گردن به وجود آمده‌اند و با حرکت شدید و درد آن‌ها در پشت سر احساس خواهد شد.

تومورهای مغزی

تومورهای مغزی باعث ایجاد درد در سمت چپ می‌شوند و مشکلات بینایی، از دست دادن احساس در دو دست، از دست دادن شنوایی و سرگیجه در حالی که احساس فشار بیش از حد در جمجمه وجود دارد از اختلالات آسیب به بافت مغز و اعصاب هستند.

سینوزیت

با التهاب شدید سینوس‌ها در صورت و پیشانی می‌تواند باعث سرایت درد به پشت سر شود.

پارکینسون

یک سوم افراد مبتلا به پارکینسون دچار تجربه درد در ناحیه پشت سر و گردن هستند.

تیر و توکسیکوز

در صورت کم کاری تیروئید درد پشت سر می‌تواند با عنوان بیماری تیروئیتوکسیکوز خود را نشان دهد.

فشار پایین

درد در دو طرف سر منجر به پایین آمدن فشار می‌شود که فعالیت‌های فیزیکی منجر به تشدید درد پشت سر خواهد شد.

سفالزی قلبی

طبق مطالعات انجام شده بیماری و حمله قلبی در ۳۳ درصد افراد باعث ایجاد بیماری سفالزی قلبی در پشت سرشان می‌شود که این بیماری با باز کردن عروق کرونری درمان می‌شود.

سرفه

۳۵ درصد افراد با سرفه کردن دچار سردردهای شدید در ناحیه پشت سر خود می‌شوند.

کمیاب‌ترین نوع گروه خونی است، این گروه مانند گروه A دارای سطح اسید مدنه پایینی هستند و به علت شباهت زیاد به گروه خونی B نباید از گوشت مرغ استفاده کنند. افراد در این گروه خونی به علت ثابت ماندن میزان کورتیزول بدن برای مدت طولانی بیشتر در برابر استرس مقاوم هستند، اما این گروه خونی بیشتر از بیماری‌های التهابی روده، سرطان تخمدان و پری اکلامپسیا، گاستریت مزمن، بیماری قلبی و سکنه رنج می‌برند.

گروه خونی O

افراد گروه خونی O دارای سطح اسید معده بالایی هستند، چربی‌ها و پروتئین‌های حیوانی را به خوبی هضم می‌کنند و مصرف گوشت، ماهی، سبزیجات، میوه برای آن‌ها مناسب است، اما خوردن کربوهیدرات‌هایی مثل غلات، لوبیا و حبوبات به علت ذخیره به عنوان چربی زیاد در سیستم بدنشان پیشنهاد نمی‌شود در نهایت افراد این گروه خونی کمتر دچار استرس، سردرد و اختلالات خواب به علت افزایش هورمون کورتیزول می‌شوند. مردان در این گروه خونی بیشتر دچار چاقی فرط می‌شوند. طبق پژوهش‌های سال ۲۰۱۴ افرادی که حامی این رژیم غذایی در کنار یک ورزش روزانه و مناسب بودند از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردار شدند.

نقش ویتامین هادر ریزش مو

وی با اشاره به کمبود روی و ویتامین D که ۸۰ درصد ایرانیان با آن مواجه هستند گفت: ایران به دلیل قرارگیری در موقعیت جغرافیایی خاصی که دارد با کمبود روی یا همان زینک مواجه است به همین دلیل نمی توان ماده غذایی را به عنوان منبع غنی از روی معرفی کرد و در کنار مصرف مواد خوراکی برای برطرف کردن روی افراد نیازمند مصرف مکمل‌ها نیز هستند همچنین بسیاری از غذاهای دریایی و قارچ منبع خوبی برای جذب ویتامین D هستند که در کنار مصرف مکمل‌ها افراد می توانند این کمبود را جبران کنند.

زندی در ادامه در خصوص کمبود ویتامین D در لبتیات گفت: لبتیات منبع ویتامین D نیستند و فقط کلسیم را دارا هستند به همین دلیل بسیاری از شرکت ها در حال حاضر اقدام به تولید لبتیاتی به همراه ویتامین D کرده اند.

این متخصص پوست و مو در آخر با اشاره به کمبود بیست و اهن در زنان عنوان کرد: زنان به دلیل مشکلات عادت های ماهیانه با کمبود آهن بیشتری مواجه هستند که برای برطرف کردن این مشکل می توانند از مکمل هایی که منبع بیوتین هستند؛ دم کرده های سبوس گندم و برنج به همراه مصرف قرص ها، امپول ها و آمینو اسید های مشخص این کمبود را جبران کنند.

همچنین جهت برطرف کردن کمبود آهن افراد می توانند مصرف گوشت قرمز، جعفری، اسفناج، عدس و گوجه را در وعده های غذایی خود قرار دهند.

راه های درمان ریزش مو

موی سکه ای» نیز چنین ادامه داد: ریزش موی سکه‌ای یک نوع واکنش خود ایمنی بدن است که سیستم ایمنی به سلول های پوست سر حمله می کند

و منجر به ریزش مو می شود که عموما به پوست سر نیز آسیب رسانده البته این نوع از ریزش مو با داروهای استروئیدی موضعی بهبود می یابد اما اگر به سمت بیماری گری برود نسبت به درمان پاسخ کمتری خواهیم داشت.

ریزش مو در زنان

رضوانی در خصوص ریزش موی زنان نیز بیان کرد: در ریزش موی زنان در کنار مشکلات عمومی اختلال هورمونی نیز مهم است؛ در بیشتر زنان ما با کمبود آهن، روی، ویتامین D، کم کاری و یا پرکاری تیروئید و پس از آن میزان هورمون های جنسی روبرو هستیم که با برطرف کردن هریک از اینها مشکل ریزش مو در زنان نیز برطرف می شود.

این متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه اگر دلیل ریزش مو را بدانیم بهتر می توانیم این مشکل را درمان کنیم گفت: ریزش هایی که به واسطه بیماری رخ می دهد را می توان با از بین بردن بیماری و مواردی که منجر به آسیب رسانی به پوست سر می شود را بهبود دهیم به همین دلیل با شناخت دلایل ریزش مو می توان در جهت عدم پیشرفت ریزش مو با درمان های پزشکی مداخله کرد.

دارویی جدید برای درمان میگرن

و در بروز علائم میگرن نقش کلیدی بازی می‌کند. به گفته محققان بررسی‌های جدید نشان داد

داروی ubrogepant نسبت به چندین دارونما در تسکین درد و دیگر علائم میگرن از قبیل حالت تهوع و حساسیت به نور یا صدا بهتر عمل می‌کند. محققان اظهار داشتند با مصرف داروی

دارو را تایید نکرده اما داروی ubrogepant به گروه جدیدی از داروهای موسوم به مهارکننده‌های CGRP تعلق دارد که از سال گذشته وارد بازار دارویی شده‌است.

CGRP پروتئینی است که در حین حملات میگرنی از طریق عصب‌های سه‌قلو ترشح می‌شود

