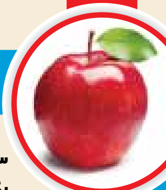
۴ میوه مفید برای سم‌زدایی بدن

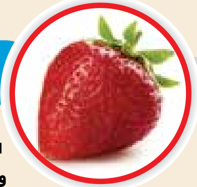


سیب

سیب حاوی فیبر مؤثری به نام پکتین است که به مواد سنگین و زاید می‌چسبد و حذف آنها را آسان‌می‌کند

لیموترش

لیموترش ادرارآور است و برای همین کلیه‌ها را فعال‌تر کرده و به این‌ترتیب سموم و مواد زاید بدن را دفع می‌کند



توت‌فرنگی

این میوه سرشار از پتاسیم است و می‌تواند به تمیزشدن کبد و عاری‌کردن آن از سموم کمک زیادی کند

چغندر

چغندر قند حاوی متیونین است که به دفع مواد زاید و سموم از بدن کمک قابل توجهی می‌کند

یادداشت

فاطمه جمالیان‌فر | کارشناس سلامت مادران

ضرورت آگاهی بخشی درباره عوارض سقط جنین

سقط جنین به معنی خروج محصول بارداری تا قبل از شروع هفته ۲۲ بارداری، یعنی تا ۲۱ هفته و ۶ روز می‌باشد.

سقط جنین عوارض متعددی برای مادر و جنین از جمله عوارض جسمی عفونت، باقی ماندن بقایا، خونریزی، آسیب‌های دستگاه تناسلی از جمله چسبندگی رحم، چسبندگی روده و پارگی مثانه به دنبال استفاده از روش‌های جراحی به همراه دارد.

سقط جنین علاوه بر عوارض جسمی عوارض روانشناختی مانند احساس گناه، خشم، تحریک‌پذیری، افسردگی، مشکلات در فرزندپروری و ارتباط با بقیه فرزندان و اعضای خانواده، اضطراب، کاهش تمرکز نیز بر مادر وارد می‌کند.

عوارض پزشکی که به دنبال سقط بر مادر وارد می‌شود شامل ناباروری، بستری شدن در بیمارستان به علت عوارض سقط، عفونت به علت باقی ماندن بقایای بارداری، از دست دادن رحم (هیسترکتومی) به علت خونریزی یا عفونت یا پارگی و خونریزی‌های خطرناک می‌باشد.

از عوارض روانشناسی سقط می‌توان به افت کیفیت زندگی و روابط زناشویی و جنسی در خانم‌های با تجربه سقط عمدی، افزایش پنج برابری بستری مادران در بیمارستان‌های روان پزشکی در سه ماهه اول پس از سقط جنین نسبت به جمعیت شاهد، افزایش اختلالات خلقی از جمله افسردگی در خانم‌هایی که سابقه سقط عمدی دارند، افزایش اختلالات اضطرابی و فوبیاها، احساس مشارکت در گناه و شرمساری از انجام این امر به فاصله دو سال از انجام سقط عمدی، احتمال بالاتر سوءمصرف مواد در خانم‌هایی که سقط عمدی را تجربه می‌کنند، احساس ترس، ناراحتی، سردرگمی، اضطراب و خدشه‌دار شدن رابطه با والدین در دیگر کودکان خانواده، اختلالات خواب، رویاهای حاوی مضامین مربوط به زنده بودن فرزند، رویاهای تکراری اضطراب زا، هجوم ذهنی خاطرات سقط اشاره‌کرد.

بدیهی است با افزایش آگاهی مادران از عوارض جسمی و روحی سقط جنین خصوصا سقط جنین‌های عمدی (که به دلیل عدم پذیرش والدین از داشتن فرزند است) مانع از عوارض ناشی از سقط شد و گام بزرگی در ارتقای جایگاه مادر و خانواده برداشت.

تغذیه سالم در هوای خاکستری

طب سنتی برای تغذیه در هوای آلوده چه توصیه‌هایی دارد؟

نرگس خانعلی‌زاده
گروه‌جامعه

همچنان هوا آلوده است و همچنان همه ما از تکرار مکررات و راهکارهای حفظ ایمنی بدن در برابر آلودگی، خسته شده‌ایم؛ اما آنچه روشن است این است که محافظت از خودمان در برابر آلودگی هوای تکراری که انگار هیچ راهکاری برای رفع و کم‌کردنش وجود ندارد، تنها چاره پیش‌روی ما است اما در میان همه خانه‌نشینی‌ها و ماسک‌زدن‌ها و تعطیلی‌ها، شاید کمترکسی به این واقعیت توجه کند که مواد غذایی و نوشیدنی‌های مصرفی ما، اگر به درستی انتخاب و مصرف شوند، می‌توانند دربرابر آلودگی هوا، تا حد زیادی از ما مراقبت و محافظت کنند. شاید برای همین است که طب سنتی، پیشنهادهای متنوعی برای خوردنی‌های این روزهای آلوده دارد!

آنچه که قریب به اتفاق متخصصین طب سنتی به‌آن باور دارند این است که آلودگی هوا، موجب غلبه گرمی و خشکی مزاج و نفوذ مواد سمی به بدن می‌شود؛ برای همین است که جهت جلوگیری از تأثیرات گرمی و خشکی و مواد سمی، باید از راه‌های دیگر از جمله آب، خواب، فعالیت و از همه مهم‌تر، با تغذیه درست، از بدن‌مان مراقبت کنیم.

ضرورت مایعات

نوشیدن آب و به‌طور کلی مایعات، از جمله اساسی‌ترین توصیه‌های متخصصان طب سنتی در هوای آلوده است. چنان‌که محمد عزیزی، متخصص طب سنتی معتقد است که برای دفع مواد سمی ناشی از دود و آلایندگی‌های هوا، سلامت دستگاه گوارش ضروری است و فرد نباید دچار یبوست باشد؛ برای همین هم فردی که در معرض آلودگی هوا قرار دارد، باید در طول شبانه‌روز به میزانی مایعات مصرف کند که رنگ ادرارش سفید و کمی مایل به زرد شود. مصرف مواد لعاب‌داری مانند خاکشیر و تخم بارهنگ به‌همراه آب و عرق نعنا هم می‌تواند به نیاز بدن در چنین مواقعی، پاسخ خوبی بدهد. درواقع اگر عامل یبوست در هوای آلوده ناشی از گرمی باشد، باید خاکشیر با آب سرد مصرف شود و اگر عامل یبوست ناشی از سردی باشد، باید خاکشیر را با آب گرم مصرف کرد.

در این میان، مصرف لبنیات مانند شیر را هم نباید نادیده گرفت. از جمله مواد غذایی دارای رطوبت‌بخشی بالا شیر و لبنیات است و فردی که در معرض هوای آلوده قرار دارد باید حداقل دو تا سه لیوان شیر مصرف کند.

گرمی به دور

فقط خوردن و آشامیدن در این روزهای آلوده، دوای درد نخواهد بود، بلکه لازم است دور بعضی از مواد غذایی را هم خط بکشید تا به سطح حداقلی حفاظت از سلامتی‌تان در هوای آلوده برسید. طب سنتی توصیه می‌کند فردی که در معرض هوای آلوده قرار دارد، از مصرف مواد غذایی با طبع گرم و خشک مانند ادویه‌جات، سیر، پیاز، موسیر، سبزی خوردن و موادی با طبع سرد و خشک از جمله ترشی‌جات، قهوه، نسکافه و چای، پرهیزکند؛ چراکه همه این موارد، خشکی را تشدید می‌کنند و دردسرساز می‌شوند.

چی نخوریم؟

«هر آن چیزی که چندین‌بار حرارت دیده، مانند فست‌فود و چیپس و...»؛ این را محمد عزیزی می‌گوید و معتقد است که خوردن خوراکی‌هایی که غلظت خون را افزایش می‌دهند مانند گوشت گاو، عدس، و قارچ هم در این روزهای آلوده توصیه نمی‌شود. غذاهای سنگین و دیرهضم مثل ماکارونی، لازانیا، الویه، حلیم و کله‌پاچه هم پیشنهادهای ناخوشایندی برای روزهای آلودگی هستند؛ چراکه مصرف غذای سنگین و دیرهضم، بدن را مشغول هضم می‌کند و از مبارزه مؤثر در مقابل آثار سوء آلودگی هوا و مقابله با آلاینده‌ها کم می‌کند.

در این میان، از غذاهایی که یبوست‌آور هستند و دفع از طریق روده را کاهش می‌دهند، مانند موز و سنجد و خرمالوی گس هم پرهیز کنید. بهتر است از مصرف غذاهای کارخانه‌ای و فرآوری‌شده مثل نوشابه، سوسیس، کالباس و کنسروها هم به‌دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی و نگهدارنده، در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود؛ موادی که سیستم ایمنی بدن را در برابر آلاینده‌های موجود در هوا تضعیف می‌کنند.

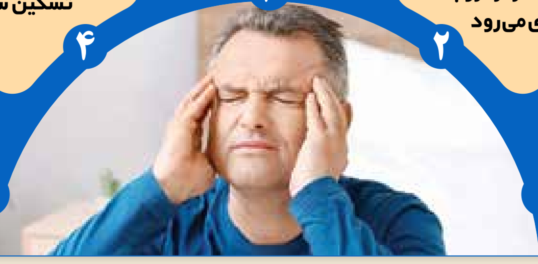
برش

چی بخوریم؟

سیب شیرین، انار شیرین یا کمی مایل به ترش، کدو حلوایی یا کدو سبز به اشکال مختلف، مصرف فلفل دلمه‌ای در وعده‌های غذایی، مصرف پیاز و سیر پخته‌شده، مصرف پرتقال شیرین، استفاده از سالاد کاهو، هویج رنده‌شده، روغن زیتون با کمی آب‌نارنج طبیعی، مصرف سوپ‌های سبزیجات همراه با زرشک، هویج رنده‌شده، شلغم و به، مصرف دمنوش آویشن، مصرف دمنوش گل‌گاوزبان همراه ریشه سنبل‌الطیب و بهار نارنج و... از جمله توصیه‌ها و راهکارهای مشترک متخصصان طب سنتی برای دوام‌آوردن در برابر آلاینده‌ها است. فراموش نکنید که مصرف دو تا سه وعده ماهی در هفته هم می‌تواند از شدت اثرات آلودگی هوا در بدن فرد کم کند.

داده‌نما

پنج راهکار برای تسکین سردرد



۱ مصرف منیزیم: تحقیقاتی که در رابطه این ماده با سردرد انجام گرفته، همگی تاثیر آن بر کاهش سردرد را تایید می‌کنند

۲ کمپرس سرد: کمپرس سرد باعث کند شدن هدایت عصبی و انقباض رگ‌های خونی می‌شود و در نتیجه سردرد رو به بهبودی می‌رود

۳ پرهیز از بوی تند: مطالعاتی که روی ۴۰۰ نفر انجام شد، وجود سردردهای میگرنی در افرادی که در معرض استشمام بوی تند قرار داشتند را تایید کرد

۴ عرقیجات طبیعی: عرقیجات گیاهی مثل نعناع و اسطوخودوس، خواص درمانی بسیار زیادی در تسکین سردرد دارند

۵ هیستامین ممنوع: حذف غذاهای حاوی هیستامین، یکی از راه‌های موثر درمان خانگی سردرد پشت چشم است

دانستنی

هر آنچه لازم است درباره کاچی بدانیم

کاچی یک دسر سنتی است که از گذشته‌های دور در فرهنگ غذای ایرانی جایگاه ویژه‌ای داشته است. این خوراکی خوشمزه و مغذی نه‌تنها برای رفع گرسنگی؛ بلکه برای افزایش قوای جسمی و بهبود وضعیت سلامتی مورد استفاده قرارمی‌گیرد.

کاچی از ترکیب آرد گندم یا آرد برنج، روغن حیوانی یا کره، شکر، عسل یا شیره انگور و آب تهیه می‌شود. بعضی از افراد ممکن است برای افزایش ارزش غذایی و بهبود طعم این دسر از زعفران، گلاب، مغزیجات و انواع ادویه‌ها مثل هل و دارچین هم استفاده‌کنند.

در طب سنتی ایرانی، این دسر دارای طبع گرم است و همین ویژگی است که کاچی را به یک گزینه مناسب برای افراد با مزاج سرد تبدیل کرده است. کاچی به‌دلیل داشتن مواد اولیه پرکالری مانند آرد، روغن، شیرین‌کننده و مغزیجات یک دسر بسیار پرکالری محسوب می‌شود. هر ۱۰۰ گرم کاچی به طور متوسط حاوی حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری انرژی است که این مقدار می‌تواند بسته به ترکیبات آن متغیر باشد. کاچی حاوی مقدار قابل‌توجهی کربوهیدرات و چربی است و مقدار کمی پروتئین دارد که این درشت‌مغذی‌ها به افزایش سطح انرژی آن کمک می‌کنند.یکی از کاربردهای سنتی کاچی، کمک به بازیابی قوای جسمی زنان پس از زایمان است. از خواص کاچی برای زن زائو می‌توان به رفع ضعف و بهبود سرعت بازسازی بافت‌ها اشاره کرد.کسانی که جراحی کرده‌اند معمولا به غذای مقوی نیاز دارند تا قوای از دست‌رفته خود را باز یابند. کاچی با ترکیبات مغذی خود به تسریع روند بهبودی بدن کمک‌می‌کند.

البته در این میان، به خاطر داشته باشید که اگرچه این دسر بسیار مقوی است، اما مصرف بیش‌ازحد آن می‌تواند مشکلاتی را برای فرد ایجاد کند؛ از جمله اضافه وزن. کاچی بسیار پرکالری است و به همین دلیل وزن بدن را افزایش می‌دهد. ضمن اینکه به دلیل وجود مقدار زیادی روغن و شکر ممکن است به ناراحتی‌های گوارشی مانند رفلاکس اسید معده و اسهال منجر شود. افراد مبتلا به دیابت هم باید بااحتیاط از دسرهای شیرین مثل کاچی استفاده کنند.

حل سودوکو ۴۷۷۳

۲	۱	۵	۸	۳	۷	۶	۴	۹				۸	۴	۳	۹	۶	۷	۲	۱	۵
۴	۹	۳	۲	۱	۶	۸	۵	۷				۷	۱	۵	۲	۴	۸	۶	۳	۹
۸	۷	۶	۵	۴	۹	۲	۳	۱				۶	۲	۹	۱	۳	۵	۴	۷	۸
۵	۶	۷	۱	۸	۳	۴	۹	۲				۳	۶	۴	۵	۷	۹	۸	۲	۱
۹	۸	۱	۴	۶	۲	۳	۷	۵				۹	۸	۲	۴	۱	۶	۷	۵	۳
۳	۲	۴	۷	۹	۵	۱	۸	۶				۵	۷	۱	۸	۲	۳	۹	۶	۴
۱	۳	۲	۹	۷	۸	۵	۶	۴	۱	۷	۹	۲	۳	۸	۶	۹	۱	۵	۴	۷
۶	۴	۹	۳	۵	۱	۷	۲	۸	۴	۵	۳	۱	۹	۶	۷	۵	۴	۳	۸	۲
۷	۵	۸	۶	۲	۴	۹	۱	۳	۶	۲	۸	۴	۵	۷	۳	۸	۲	۱	۹	۶
						۸	۹	۷	۵	۱	۴	۶	۲	۳						
						۳	۵	۲	۷	۹	۶	۸	۴	۱						
						۱	۴	۶	۸	۳	۲	۵	۷	۹						
۶	۳	۲	۸	۵	۱	۴	۷	۹	۲	۶	۱	۳	۸	۵	۹	۶	۴	۲	۷	۱
۷	۸	۵	۶	۴	۹	۲	۳	۱	۹	۸	۵	۷	۶	۴	۵	۱	۲	۸	۹	۳
۱	۴	۹	۲	۷	۳	۶	۸	۵	۳	۴	۷	۹	۱	۲	۷	۸	۳	۵	۶	۴
۸	۷	۴	۱	۹	۵	۳	۶	۲				۵	۷	۱	۸	۲	۹	۴	۳	۶
۹	۲	۳	۷	۸	۶	۵	۱	۴				۴	۹	۸	۶	۳	۷	۱	۲	۵
۵	۶	۱	۴	۳	۲	۷	۹	۸				۲	۳	۶	۱	۴	۵	۷	۸	۹
۳	۱	۷	۹	۲	۴	۸	۵	۶				۱	۲	۹	۳	۵	۸	۶	۴	۷
۴	۹	۸	۵	۶	۷	۱	۲	۳				۸	۵	۷	۴	۹	۶	۳	۱	۲
۲	۵	۶	۳	۱	۸	۹	۴	۷				۶	۴	۳	۲	۷	۱	۹	۵	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۷۷۴

۵							۶	۸				۵							۳	۱
۶	۸					۲	۱					۶	۳					۵	۸	
	۹	۴			۱	۳							۸	۱			۹	۶		
		۳		۷										۶		۹				
			۵		۹										۵		۸			
				۲		۴										۶		۷		
		۶	۹			۵	۲							۷	۸			۲	۵	
	۴	۸					۳	۹					۶	۸					۴	۷
۹	۲							۶	۹			۱	۵							۶
										۶		۷								
									۴		۲									
								۷		۱										
۹							۵	۳			۴	۶							۱	۲
۵	۸					۱	۷					۸	۳					۴	۷	
	۳	۲			۵	۹							۱	۲			۳	۵		
		۹		۳										۳		۲				
			۱		۷										۵		۱			
				۵		۶										۷		۶		
		۴	۵			۳	۲							۶	۸			۲	۴	
	۷	۳					۱	۵					۹	۱					۸	۵
۲	۶							۹				۲	۴							۶