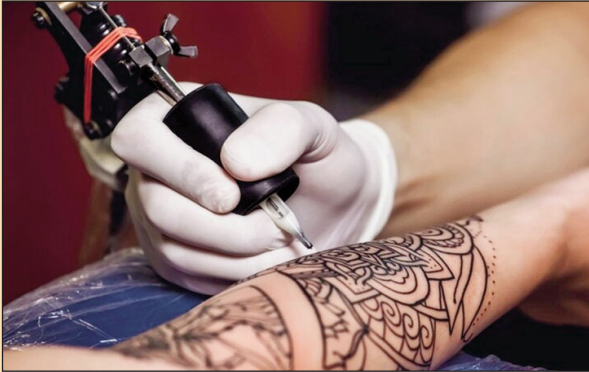


تتو و پرسینگ دروازه ورود «اچ آی وی» به بدن

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت:با افزایش تتو و پرسینگ‌های غیربهداشتی، خطر انتقال HIV و هپاتیت بالا رفته است.
قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفتگو با خبرنگار گزاری مهر با اشاره به خطرات ناشی از انجام تتو و پرسینگ در شرایط غیربهداشتی هشدار داد: اگر تاتو در محیط‌هایی که اصول استریلیزاسیون رعایت نمی‌شود انجام شود، می‌تواند موجب انتقال بیماری‌هایی مانند هپاتیت B، هپاتیت C و ویروس HIV شود و این بیماری‌ها عمدتاً از طریق خون منتقل می‌شوند و بسیار جدی هستند و توصیه اکید ما پرهیز از انجام این اقدامات در محیط‌های غیرایمن است.

مرادی همچنین در خصوص وضعیت درمان بیماری HIV در کشور گفت: پیش‌بینی می‌شود حدود ۴۰ هزار نفر در کشور مبتلا به HIV باشند، که از این تعداد تاکنون تقریباً ۲۵ تا ۲۶ هزار نفر شناسایی شده‌اند و بقیه ممکن است از



ابتلای خود بی‌خبر باشند.

درمان HIV مادام‌العمر است؛ قطع دارو مساوی با بازگشت ویروس وی افزود: در حال حاضر، درمان‌هایی که در دنیا برای HIV استفاده می‌شود،

انگور؛ فراتر از یک میوه



نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انگور نه تنها به عنوان یک میوه که منبع طبیعی بیش از ۱۶۰۰ ترکیب مختلف از جمله آنتی‌اکسیدان‌هاست، بلکه مصرف آن می‌تواند به‌صورت مثبت، بیان ژن‌ها را در سیستم‌های حیاتی بدن تغییر دهد.

به گزارش ایرنا از سای تک‌دیلی، در مقاله‌ای که به تازگی توسط دکتر جان ام. پزوتو، در مجله کشاورزی و شیمی مواد غذایی، انتشار یافته، نگاه دقیق‌تری به اصطلاح «سوپرفودها» شده و استدلال قانع‌کننده‌ای ارائه می‌شود که نشان می‌دهد انگور تازه شایسته‌تر قرار گرفتن در رده بالای این فهرست است.

دکتر جان ام. پزوتو؛ متخصص برجسته در تحقیقات رسوراترول (نوعی ترکیب طبیعی با خواص آنتی‌اکسیدانی قوی که در برخی گیاهان یافت می‌شود) و سرطان و رئیس دانشکده داروسازی و علوم بهداشت دانشگاه وسترن نیو انگلند، با پشتوانه گسترده‌ای از شواهد علمی، تحلیل مفصلی ارائه کرده است.

بر اساس این مقاله، واژه "سوپرفود" اگرچه به‌طور گسترده استفاده می‌شود، اما تعریف علمی رسمی یا معیارهای استاندارد شده‌ای ندارد.

مواد غذایی که معمولاً به‌عنوان سوپرفود شناخته می‌شوند، اغلب بخشی از رژیم مدیترانه‌ای هستند و معمولاً سرشار از ترکیبات طبیعی گیاهی هستند که به سلامت کلی بدن کمک می‌کنند.

پزوتو تأکید می‌کند که انگور در مقایسه با گزینه‌های شناخته‌شده‌تری مانند توت‌ها، اغلب نادیده گرفته می‌شود، درحالی‌که فواید سلامتی مشابهی دارد.

خواص بهار نارنج و چای آن

دمنوش بهار نارنج با ایجاد آرامش و کاهش اضطراب و تحریکات عصبی، تأثیرات مثبتی روی سیستم عصبی می‌گذارد.
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، نارنج گیاهی است که از شکوفه تا میوه اش قابل استفاده می‌باشد. طبع بهار نارنج گرم و خشک است و برای افرادی با طبع سرد، بسیار مناسب است. این گیاه سرشار از منیزیم، منگنز، بور، کلسیم، روی، سلنیوم، سدیم، مس، پتاسیم و ویتامین‌های گروه B، C و D است، همچنین ترکیبات فعالی از جمله فلاونوئیدها و فورانو کومارین‌ها را در خود دارد.بهار نارنج همان شکوفه درخت نارنج است که در فصل بهار باعث زیباتر شدن این درخت می‌شود و در پاییز و زمستان این درخت، میوه نارنج می‌دهد.

طبع بهار نارنج گرم و خشک است و برای افرادی که طبع سردی دارند بسیار مناسب است. درخت نارنج در مرحله اولیه به‌صورت بذر کاشته می‌شود و عموماً در مناطق کاملاً شمالی یا جنوبی به عمل می‌آید. این درخت عموماً در مناطق گرم و مرطوب سریا می‌ماند.

تقویت سیستم عصبی بدن و آرامبخشی از خواص چای بهار نارنج (orange blossom) است. همچنین این چای سردردهای عصبی و میگرنی را سریعاً کاهش می‌دهد. از دیگر خواص چای بهار نارنج میتوان به تقویت معده و رفع اضطراب و تپش نامنظم قلب اشاره کرد. چای بهارنارنج تشنج‌ها و همچنین حملات قلبی را کنترل می‌کند.

آرامش اعصاب

دمنوش بهار نارنج با ایجاد آرامش و کاهش اضطراب و تحریکات عصبی، تأثیرات مثبتی روی سیستم عصبی می‌گذارد.
همچنین این دمنوش برای رفع دل‌نجم‌های عصبی و برطرف کردن غم و افسردگی بسیار مفید است.
بهبود دستگاه گوارش
نوشیدن دمنوش بهار نارنج به تسکین دردهای پی در پی شکمی، درمان دردهای نفخ معده، اسهاسم، سوء هاضمه و سکسکه مفید است. به‌طوری‌کلی مصرف منظم دمنوش بهار نارنج اشتهاآور است و تأثیر بسیاری در تقویت معده دارد.

بهبود رفتار

معمولاً در روزهای گرم سال، با افزایش دما و میزان تعریق، رفتار و خلق و خوی بسیاری از افراد تغییر می‌کند. برای جلوگیری از این تغییر رفتار، بهتر است هر روز عصر نصف لیوان عرق بهارنارنج را با نصف لیوان آب خنک و یک قاشق سکنجبین شیرین کرده و میل کنید.

بهبود خواب

برای داشتن خواب آرام و راحت شبانه مصرف دمنوش

سلامت

در ایران هم در دسترس است و این داروها اگر به‌طور منظم مصرف شوند، فرد می‌تواند یک زندگی کاملاً طبیعی مانند سایر افراد جامعه داشته باشد، اما این درمان‌ها مادام‌العمر هستند؛ به این معنا که فرد مبتلا باید تا پایان عمر دارو را مصرف کند و در صورت قطع درمان، احتمال افزایش مجدد بار ویروسی و انتقال بیماری وجود دارد.

مرادی در ادامه‌خاطر‌نشان کرد: تحقیقات در خصوص درمان‌های مقطعی یا درمان قطعی HIV در دنیا در حال انجام است و نتایجی نیز منتشر شده، اما تا زمانی که این روش‌ها به مرحله تولید انبوه دارویی و تأیید نهایی نرسند، نمی‌توان آن‌ها را به عنوان راه‌حل قطعی در نظر گرفت.

وی با تأکید بر اینکه پیشگیری همچنان مهم‌ترین ابزار مقابله با HIV و هپاتیت است، گفت: رفتارهای پرخطر مانند انجام تتو و پرسینگ در فضاهای غیرمجاز، نه تنها سلامت فرد را به خطر می‌اندازد، بلکه هزینه‌های اجتماعی و بهداشتی سنگینی نیز برای کشور در پی دارد.

علمی در مورد ارتباط انگور و سلامت منتشر شده و نقش انگور در سلامت قلب و عروق از جمله تقویت انبساط عروق خونی، بهبود گردش خون سالم و تنظیم سطح کلسترول، به خوبی اثبات شده است.فواید چندبعدی انگور برای بدن مطالعات بالینی همچنین نشان می‌دهند که انگور از سلامت مغز (حفظ متابولیسم سالم مغز و تأثیرات مثبت بر شناخت)، سلامت پوست (مقاومت بیشتر در برابر اشعه ماورابنفش و کاهش آسیب DNA در سلول‌های پوستی)، سلامت روده (تنظیم میکروبیوم روده و افزایش تنوع باکتری‌های مفید) و سلامت چشم (بهبود تراکم رنگدانه‌های ماکولا و محافظت از شبکیه) پشتیبانی می‌کند.

تأثیر شگفت‌انگیز انگور بر تغییر بیان ژن‌ها
تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف انگور می‌تواند به‌صورت مثبت بیان ژن‌ها را در سیستم‌های حیاتی بدن تغییر دهد. دکتر پزوتو اشاره می‌کند که این تأثیرات در سطح ژنتیکی، احتمالاً نیروی محرک اصلی فواید سلامتی انگور هستند.

پشتوانه‌های علمی پشت این ادعا
انگور با تنظیم مسیرهای ژنتیکی مرتبط با التهاب، استرس اکسیداتیو و متابولیسم سلولی، به بدن در مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند. ترکیبات زیست‌فعال انگور (مانند رسوراترول) می‌توانند مانند سوئیچ‌های مولکولی عمل کرده و ژن‌های محافظتی را فعال کنند.این مطالعه نه تنها بر ارزش غذایی انگور تأکید می‌کند، بلکه پلی بین علم ژنتیک و تغذیه می‌زند و نشان می‌دهد که چرا یک رژیم غنی از مواد گیاهی می‌تواند در سطح مولکولی هم مؤثر باشد.



این مواد موجود در بهار نارنج که غلظت‌های بسیار کم دارند موجب کاهش وزن می‌شوند.
همچنین تحقیقات نشان داده که آلکالوئید سینافین موجود در بهار نارنج باعث افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها شده و در کنار ورزش می‌تواند باعث لاغری و کاهش وزن افراد شود.

عوارض مصرف بهارنارنج

عصاره بهار نارنج سبب بالا رفتن فشارخون و افزایش ضربان قلب می‌شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش از حد آن پرهیز کنند.
بهار نارنج در دوران بارداری و شیردهی با احتیاط مصرف شود.

زیاده روی در خوردن عرق نارنج بی‌خوابی ایجاد می‌کند.
داروهای ضدافسردگی با خوردن دمنوش بهارنارنج تداخل دارد بنابراین بهتر است قبل از مصرف با پزشک متخصص مشورت شود.

مواد لازم برای تهیه چای بهارنارنج
دو قاشق غذاخوری بهار نارنج خشک شده

دو لیوان آب جوش

یک قاشق عسل

مقداری چای سیاه (در صورت تمایل)

طرز تهیه این چای

برای تهیه چای بهارنارنج حدود ده گرم یا دو قاشق از گل بهار نارنج را در دو لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید حدود بیست دقیقه به آرامی بجوشد. (در فوری روی حرارت کم) سپس آن را با صافی صاف کنید و میل کنید. برای طعم دار کردن آن می‌توانید از عسل استفاده کنید.
می‌توانید کمی بهار نارنج خشک شده، عرق بهار نارنج یا قدری چای سیاه به آن اضافه کنید.
همچنین برای تسکین معده و تقویت آن مصرف این چای را فراموش نکنید.
حتی اگر بیماری و دردی هم ندارید می‌توانید به جای چای معمولی از چای بهارنارنج و دمنوش‌های سنتی دیگر استفاده کنید. این چای در فصل زمستان در کنار بخاری یا شومینه بسیار می‌چسبد.

نورخوستان آتلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

راهکارهای طب ایرانی برای تقویت مو؛ تجربه‌ای طبیعی و کم‌هزینه



طب سنتی ایرانی با سابقه‌ای هزاران ساله، راهکارهایی علمی و مبتنی بر طبیعت برای درمان ریزش مو ارائه می‌دهد.

خبرگزاری مهر - گروه سلامت: در دنیای پرشتاب امروز که استرس، آلودگی و تغذیه ناسالم بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره شده‌اند، ریزش مو به یکی از شایع‌ترین نگرانی‌های افراد در گروه‌های سنی مختلف تبدیل شده است. این مشکل نه‌تنها از نظر جسمی بلکه از لحاظ روحی و روانی نیز تأثیرگذار بوده و موجب کاهش اعتمادبه‌نفس بسیاری از افراد می‌شود. اگرچه علم پزشکی نوین راهکارهای مختلفی مانند استفاده از ماینوکسیدیل، فیناستراید و حتی کاشت مو را برای مقابله با این مشکل پیشنهاد می‌دهد، اما افزایش علاقه‌مندی به روش‌های طبیعی و کم‌عارضه، باعث شده طب سنتی ایرانی بار دیگر در مرکز توجه قرار گیرد. طب سنتی با تکیه بر اصول مزاج‌شناسی و اصلاح سبک زندگی، رویکرد متفاوتی نسبت به درمان ریزش مو دارد.

نگاه طب سنتی به ریزش مو

در طب سنتی ایرانی، اعتقاد بر این است که مو، آیینه‌ای از وضعیت داخلی بدن است. به عبارت دیگر، سلامت مو ولیسته به سلامت اندام‌هایی همچون کبد، معده، کلیه و میزان تعادل اخلاط در بدن است. بر اساس این دیدگاه، ریزش مو ممکن است ناشی از غلبه یکی از اخلاط چهارگانه (صفرا، سودا، بلغم و دم) باشد. برای مثال، غلبه سودا یا خشکی بیش از حد بدن یکی از دلایل رایج در ریزش موی مزمن به شمار می‌رود.

در کنار آن، کم‌خونی، ضعف گوارش، بیوست مزمن، تغذیه ناسالم، مصرف غذاهای صنعتی و فست‌فود، کم‌خوابی، اضطراب و حتی استفاده مکرر از رنگ موها نیز می‌تواند در تشدید این وضعیت مؤثر باشد.

اصلاح مزاج، اولین گام در درمان

درمان ریزش مو در طب سنتی معمولاً با اصلاح مزاج آغاز می‌شود. شناخت مزاج فردی (گرم، سرد، خشک، تر) نقش مهمی در انتخاب نوع درمان دارد. متخصص طب سنتی پس از معاینه و تعیین مزاج، برنامه‌ای جهت تعدیل مزاج و پاکسازی بدن از مواد زائد ارائه می‌دهد.

برای مثال، افرادی با مزاج سرد و خشک ممکن است با مصرف خوراکی‌های گرم و تر مانند عسل، خرما، روغن زیتون، و دمنوش‌هایی چون زنجبیل و دارچین به تعادل مزاج برسند. در مقابل، افرادی با مزاج گرم و خشک ممکن است نیاز به مصرف خوراکی‌هایی با طبع خنک‌تر مانند شیره توت، کاهو یا سکنجبین و دمنوش عناب داشته باشند.

روغن مالی، یکی از روش‌های مؤثر بیرونی

یکی از روش‌های رایج و مؤثر در درمان ریزش مو در طب سنتی، استفاده از روغن‌های گیاهی برای تقویت مو و تغذیه پوست سر است. روغن‌های پیشنهادی بسته به مزاج فرد متفاوت است، اما برخی از روغن‌های پرکاربرد عبارتند از:

روغن مورد: دارای خاصیت ضدالتهاب و تقویت‌کننده فولیکول مو است.

روغن سیاهدانه: سرشار از آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی بوده و به کاهش ریزش کمک می‌کند.

روغن بادام تلخ: موجب افزایش گردش خون در پوست سر شده و در تقویت پیاز مو مؤثر است.

روغن کرچک: غلیظ و مغذی است و برای موهای ضعیف و شکننده توصیه می‌شود.

روغن زیتون بکر: یک مرطوب‌کننده طبیعی برای پوست سر خشک است.
برای بهره‌گیری بهتر، روغن‌ها معمولاً شب هنگام روی پوست سر مالیده شده و به‌صورت ملایم ماساژ داده می‌شوند. سپس با حوله گرم پوشانده شده و صبح شسته می‌شود.

تغذیه؛ نقش کلیدی در درمان

در طب سنتی، تقویت ریشه مو از درون بدن اهمیت زیادی دارد. به همین دلیل، رعایت رژیم غذایی مناسب یکی از ارکان اصلی درمان است. مواد غذایی زیر به طور خاص برای تقویت مو توصیه می‌شوند:
شیره انگور، شیره خرما و شیره توت
جوله گندم، سبویک گندم و سبویک جو
مغزها مانند گردو، بادام و پسته (به‌ویژه به‌صورت خام)
مصرف هفتگی گوشت بره یا گوشت شتر (در مزاج‌های متناسب)

مصرف زرده تخم‌مرغ نیم‌پزشت و عسل طبیعی
همچنین پرهیز از غذاهای فرآوری‌شده، نوشابه، قند و شکر صنعتی، چای سیاه زیاد، غذاهای مانده و پرلویه نیز از توصیه‌های مهم در این حوزه است.

سایر روش‌های طب سنتی در درمان ریزش مو برخی دیگر از روش‌های طب سنتی که در موارد خاص توصیه می‌شوند عبارتند از:

حمامات: با هدف پاکسازی بدن از سموم، به‌ویژه در افرادی که غلبه خون یا سودا دارند.
فصد: نوعی خون‌گیری که در برخی مزاج‌ها برای کاهش مواد زائد مؤثر است.
بادکش درمانی: به بهبود جریان خون در ناحیه سر کمک می‌کند.
بخور گیاهی: بخور با گیاهانی مانند بابونه و آویشن به باز شدن منافذ و تغذیه پوست کمک می‌کند.