



گاهنامه طب ایرانی سدر

سال سوم / شماره هشتم / مهر ۹۸

شمارگان ۵۰۰ نسخه / قیمت ۴۰۰۰ تومان

منافع و مضرات قهوه



درمان چاقی و لاغری

نشانه‌هایی که خبر از

پوکی استخوان می‌دهند

افزایش سلامتی بدن با

۷ گیاه طبیعی و ادویه

فوق العاده شفا بخش





توصیه
های
طب
سنتی
برای
نوشیدن
آب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- سخن مدیر مسئول ۴
- نشانه‌هایی که خبر از پوکی استخوان می‌دهند ۵
- افزایش سلامتی بدن با ۷ گیاه طبیعی و ادویه ۷
- فوق العاده شفا بخش ۱۰
- منافع و مضرات قهوه ۱۴
- درمان چاقی و لاغری ۲۲
- درمان برخی بیماری‌های پوستی ۲۶
- درمان افسردگی در طب سنتی ۳۲
- خوردن پنیر با گوجه و خیار ممنوع! ۳۴
- ۷ مورد از ضررهای رنگ کردن موی سر ۳۶
- تدابیر و توصیه‌های فصل پاییز ۳۸
- نسخه‌های درمانی برای جوش‌های زیرپوستی ۴۱
- توصیه‌های طب سنتی برای نوشیدن آب ۴۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: داود طهماسبی

هیئت تحریریه:

عرفان پاشازاده، علی فرضی، علی صدیقی، رضا مصطفی

زاده، کوروش جلیل پور، داود طهماسبی، فاطمه حسین

زاده، امیر محمد زاده

گرافیک و صفحه آرایی: عرفان پاشازاده

با تشکر از: آقای پارسایی، آقای فیضی

سخن مدیر مسئول

باسمه تعالی

با استعانت از درگاه رحمت الهی و با یاری و تلاش جمعی از دانشجویان توانستیم شماره هشتم نشریه طب سنتی ایرانی را به پایان رسانیم. آن چه که باعث شد علیرغم همه ی چالش های پیش رو انتشار نشریه در اولویت قرار گیرد و فرصتی ناب تعبیر شود، این است که اصحاب فکر و قلم و دانشجویان، محلی برای بیان نظرات و اندیشه های خود داشته باشند، اساتید و دانشجویان در آن به تعامل و تفاهم در خور برسند، محلی برای انتقال دانسته ها موجود باشد و مهم تر از همه ی آن ها حضور پر رنگ دانشجویان در عرصه های علمی و پژوهشی، محسوس باشد. این نشریه با انتشار مطالب تایید شده توسط متخصصین طب سنتی، با چشم اندازی رفیع جهت ارتقاء سطح علمی و پاسخ گویی به نیازها و سؤال های موجود در اذهان دانشجویان و بدست آوردن رضایت آن ها و بالاخص اساتید و صاحب نظران این عرصه راه اندازی گردیده است. استقبال شما با ارسال مقالات پرمایه و به روز باعث شکوفایی هر چه بهتر این نشریه خواهد گردید.

باتشکر

داود طهماسبی

مدیر مسئول نشریه سدر

نشانه‌هایی که خبر از پوکی استخوان می‌دهند

رامین حسین زاده

اما به طور معمول میزان استخوانی که از دست می‌دهید بیشتر از استخوانی است که تولید می‌شود. روند تضعیف و از دست رفتن استخوان می‌تواند موجب بروز برخی علائم شود که در ادامه با چند نمونه که شاید کمتر مورد توجه قرار بگیرند، بیشتر آشنا می‌شویم.

ناخن‌های شما شکننده هستند شکستگی ناخن‌ها شرایطی ناخوشایند است، اما اگر متوجه شده‌اید که ناخن‌های شما بیشتر از حالت عادی دچار شکستگی می‌شوند، این ممکن است دلیلی برای نگرانی باشد. شکنندگی ناخن‌ها به دلایل مختلفی می‌تواند شکل بگیرد، اما کمبود کلاژن و کمبود کلسیم دو مورد مهم هستند. کلاژن پروتئینی است که در حفظ سلامت پوست، بافت همبند و اسکلت نقش دارد. با مصرف مواد غذایی مانند توت‌ها، سبزی‌های برگ‌دار، سویا و مرکبات می‌توانید سطوح سالم

روند تضعیف و از دست رفتن استخوان می‌تواند موجب بروز برخی علائم شود که در ادامه با چند نمونه که شاید کمتر مورد توجه قرار بگیرند، بیشتر آشنا می‌شویم.

استخوان‌ها نقش‌های مختلفی در بدن انسان ایفا می‌کنند که از آن جمله می‌توان به فراهم کردن چارچوبی برای ساختار بدن، محافظت از اندام‌های داخلی، تکیه گاهی برای ماهیچه‌ها و ذخیره کلسیم اشاره کرد.

استخوان‌های انسان همواره در حال تغییر هستند. استخوان‌های جدید شکل گرفته و استخوان‌های قدیمی از بین می‌روند. زمانی که جوان هستید روند تولید استخوان جدید در بدن شما سریع‌تر صورت می‌گیرد. بیشتر مردم در حدود ۳۰ سالگی به نقطه اوج توده استخوانی خود می‌رسند. از آن زمان به بعد، تغییر مدل استخوانی ادامه می‌یابد،



کلاژن را حفظ کنید.

عقب نشینی لثه‌ها شرایطی لزوماً قابل مشاهده نیست، زیرا با گذشت زمان و طی چند سال می‌تواند رخ می‌دهد. عقب نشینی لثه‌ها به واسطه از دست رفتن قدرت و توده استخوانی فک رخ می‌دهد. استخوان فک لنگری برای دندان‌های شما است، از این رو، زمانی که ضعیف می‌شود، لثه‌ها می‌توانند از دندان‌ها فاصله بگیرند. از دست

از سوی دیگر، کلسیم یک ماده معدنی و از ارکان اصلی سلامت استخوان محسوب می‌شود. جدا از لبنیات، برای دریافت کلسیم می‌توانید مصرف سبزی‌های برگ‌دار تیره، مانند اسفناج و ماهی ساردین را مد نظر قرار دهید. کمبود هر یک از این مواد کلیدی می‌تواند نتایج منفی برای سلامت استخوان‌ها و ناخن‌های شما به همراه داشته باشد.

ورزش نمی‌کنید

اگر در طول روز زمان زیادی را روبروی رایانه یا تلویزیون سپری می‌کنید، احتمالاً در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید. انجام ورزش نه تنها به ساخت ماهیچه‌هایی قوی کمک می‌کند، بلکه در ساخت و حفظ استخوان‌هایی قدرتمند نیز نقش دارد. زمانی که ورزش می‌کنید، به ویژه هنگام انجام تمرینات قدرتی یا فعالیت‌های هوازی با کمک وزن بدن مانند بالا رفتن از پله، در واقع به حفظ سلامت استخوان‌های خود کمک می‌کنید. اگر در طول روز مجبور هستید زمانی زیادی را پشت میز سپری کنید، هر یک ساعت یک بار از جای خود بلند شده و اندکی پیاده‌روی کنید، پس از اتمام ساعت کاری پیاده‌روی کنید و همچنین در صورت امکان زمانی را برای رفتن به باشگاه اختصاص دهید.

لثه‌های شما عقب نشینی کرده‌اند



دادن دندان یکی از نشانه‌های اصلی عقب نشینی لته‌ها است. با افزایش سن، طی معاینات منظم از دندانپزشک خود بخواهید سلامت لته‌هایتان را بررسی کند. حتی اگر با مشکلی در لته‌های خود مواجه نیستید، اقدامات پیشگیرانه مانند استفاده از نخ دندان و مسواک زدن منظم دندان‌ها را فراموش نکنید. با جویدن آدامس نیز می‌توانید

فک خود را تقویت کنید. کوتاه‌تر شده‌اید متأسفانه، کوتاه شدن قد با افزایش سن یک افسانه نیست. این شرایط به واسطه کاهش توده استخوانی و فرسایش غضروف بین استخوان‌ها رخ می‌دهد. کوتاه شدن قد همواره به معنای آن نیست که استخوان‌های شما در معرض خطر





قرار دارند، اما می‌تواند به تضعیف ماهیچه‌های اطراف ستون فقرات اشاره داشته باشد. از آنجایی که استخوان و ماهیچه در یک تیم کار می‌کنند و به طور معمول همزمان با افزایش یا از دست دادن قدرت خود مواجه می‌شوند، این احتمال وجود دارد که از دست دادن ماهیچه با از دست دادن توده استخوانی مرتبط باشد.

از قدرت پنجه ضعیفی برخوردار هستید گاهی اوقات، باز کردن درب ظرف‌های شیشه‌ای کار راحتی نیست، اما اگر متوجه ضعیف‌تر شدن قدرت پنجه خود نسبت به حالت عادی شده‌اید، مراجعه به پزشک برای بررسی سلامت استخوان‌ها ایده بدی نیست. طی یک مطالعه که با حضور زنان یائسه انجام شد، پژوهشگران متوجه شدند که قدرت پنجه مهم‌ترین آزمون در تعیین تراکم کلی مواد معدنی استخوان بوده است. شاید عجیب به نظر برسد، اما ضعف در استخوان‌های دست شما می‌تواند نشانه‌ای از ضعف در نقاط دیگر بدن باشد. تمرینات قدرتی یکی از بهترین گزینه‌ها برای محافظت از استخوان‌ها و قدرت پنجه است.

به راحتی با شکستگی استخوان مواجه می‌شوید شکستگی استخوان می‌تواند یک نشانه بزرگ از ضعف و از دست رفتن توده استخوانی باشد. اگر در حوادثی جزئی که نباید به بروز مشکل منجر شوند با شکستگی استخوان مواجه می‌شوید، این می‌تواند نشانه اولیه از بیماری پوکی استخوان باشد.

با کرامپ‌ها، دردهای ماهیچه و استخوان درد مواجه هستید احساس درد با افزایش سن شرایطی غیر معمول نیست، اما درد می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکلی جدی‌تر نیز باشد. دردهای مکرر نشانه‌ای هشدار دهنده از کمبود ویتامین D هستند که می‌تواند به از دست رفتن استخوان منجر شود. همچنین، اگر با گرفتگی‌های مکرر ماهیچه مواجه هستید، این می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. گرفتگی‌های ماهیچه، به ویژه در پاها شایع هستند. گرفتگی ماهیچه‌های پا که هنگام شب رخ می‌دهد اغلب نشانه‌ای از کمبود سطوح کلسیم، منیزیم و یا پتاسیم در خون است. کمبود این مواد مغذی در بلند مدت ممکن است به از دست رفتن استخوان منجر شود.

از چارچوب بدنی کوچکی برخوردار هستید افرادی با چارچوب‌های بدنی کوچک‌تر احتمال بیشتری دارد به پوکی استخوان مبتلا شوند. این تا حدی به دلیل آن است که آن‌ها از توده استخوانی کمتری برخوردار هستند. اگر در این دسته قرار می‌گیرید، باید توجه بیشتری به مراقبت از اسکلت بدن خود داشته باشید. ورزش منظم و یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک کند. همچنین، یک بار در سال برای بررسی وضعیت استخوان‌های خود به پزشک مراجعه کنید.

زنی با سطوح کم استروژن هستید کاهش سطوح هورمون استروژن در بدن - بیشتر طی یائسگی - می‌تواند اثر منفی بر سلامت

هورمونی خود مطمئن نیستید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. اگر با سطوح پایین هورمون استروژن مواجه هستید، درمان جایگزینی با هورمون، انجام ورزش با شدت بالا به طور منظم، و دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از کلسیم می تواند روند از دست دادن استخوان را کند سازد.

استخوان ها داشته باشد. بنابر مقاله ای که در نشریه Arthritis Research & Therapy منتشر شد، راه حلی برای این مشکل وجود دارد. داده های جمع آوری شده از چندین مطالعه نشان داد که از دست رفتن سریع استخوان در زنان پس از یائسگی می تواند از طریق درمان جایگزینی با هورمون قابل پیشگیری باشد. اگر درباره سطوح





افزایش سلامتی بدن با ۷ گیاه طبیعی و ادویه فوق العاده شفا بخش

عرفان پاشازاده

بررسی خواهیم کرد.

افزایش سلامتی بدن با ۷ گیاه طبیعی و ادویه فوق العاده

۱- دارچین

مقداری دارچین در جودوسر یا شیر خود اضافه کنید. دارچین بسیار خوشمزه است که گاهی باور فواید زیاد آن دور از ذهن به نظر می رسد. دارچین قند خون را در افراد دیابتی تنظیم می

گیاهان و ادویه ها نه فقط مزه غذاها را افزایش می دهند، بلکه آن ها سلامتی ما را نیز زیاد می کنند. از هزاران سال پیش از گیاهان برای مداوا و درمان بیماری ها استفاده می شده است. امروزه نیز دانشمندان با علم مدرن تاثیرات گیاهان دارویی را بر افراد مختلف تایید کرده اند و از آن در تهیه انواع داروهای پزشکی استفاده می کنند. حال در این مقاله چگونگی افزایش سلامتی بدن با ۷ گیاه طبیعی و ادویه فوق العاده شفا بخش را



است که دارچین به جذب ویتامین ای در بدن کمک می کند. دارچین در برخی افراد سوزش سردل را کاهش می دهد و استفاده روزانه از آن سلامتی را افزایش می دهد.

کند. مصرف روزانه نصف یا یک چهارم قاشق غذاخوری دارچین دو بار در روز باعث کاهش میزان تری گلیسیرید و کلسترول در حدود ۳۰٪ می شود. دارچین دارای خاصیت ضد التهابی و ضد باکتریایی است و اعتقاد متخصصان این



۲- زنجبیل

تحقیقات بسیاری ثابت کرده است که زنجبیل باعث کاهش درد و تورم در افرادی که از آرتریت رنج می برند، می شود. همچنین زنجبیل برای از بین بردن تهوع و کنترل استفراغ در افراد موثر است. زنجبیل سردردهای میگرنی و مشکلات شکمی را از بین می برد.

۳- مریم گلی

یکی از گیاهان دارویی که منجر به افزایش سلامتی بدن می شود، گیاه مریم گلی است. اگر مشکلات شکمی و خشکی و درد گلو دارید، مقداری مریم گلی را بجوشانید و از آن استفاده کنید. مریم گلی باعث کاهش گلودرد می شود. تحقیقات نشان می دهند مریم گلی مشکلات آلزایمری را کاهش می دهد. در تحقیقاتی که بر روی تعدادی دانش آموز انجام شده است، دانش آموزانی که مریم گلی مصرف کرده بودند، قدرت حافظه شان افزایش یافته و نتایج امتحانات بهتری داشتند، همچنین خلق و خوی بهتری در آن ها دیده شده است.





۴- رزماری

تقویت حافظه می گردد. علاوه بر این، رزماری اسیدهایی در خود دارد که با باکتری ها مقابله می کنند و همچنین سلامت گوشت حیوانات قابل خوردن را افزایش می دهد. رزماری باعث افزایش گردش خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود عملکرد هاضمه می شود و در مجموع به افزایش سلامتی بدن کمک می کند.

گیاه رزماری آنتی اکسیدان قوی است که باعث افزایش گردش خون در مغز و محافظت مغز در مقابل رادیکال های آزاد می شود. رزماری باعث کاهش ابتلا به سکته مغزی و بیماری های مغزی همچون آلزایمر می شود. رزماری قدرت تمرکز و فعالیت مغز را افزایش می دهد و باعث



۵- نعناع



گیاه نعناع، برای از بین بردن دردهای شکمی، بهبود عملکرد هاضمه موثر است. همچنین، برای درمان اسهال، نفخ معده و سندروم روده تحریک پذیر استفاده می شود. بسیاری از افراد برای درمان مشکلات سینوسی، عفونت تنفسی، گلو درد، از بین بردن سرماخوردگی از نعناع استفاده می کنند. استفاده از روغن نعنا برای کاهش درد دندان، سردرد و گرفتگی عضلانی پیشنهاد می شود.



۶- جعفری

جعفری، سرشار از ویتامین ای و ویتامین ث است. برای تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش بیماری های عروقی مفید است. چای جعفری برای از بین بردن عفونت های ادراری موثر است. جویدن جعفری نفس را تازه می کند و از آن به عنوان مرهم برای کبودی های خارجی استفاده می کنند.

سرطان های کولون (روده بزرگ) و ملانوما که مرگبارترین سرطان های پوستی هستند، جلوگیری می کند، زیرا شامل ترکیباتی است که از بزرگ شدن تومورها می کاهند.

۷- زردچوبه

زردچوبه، ادویه است که بیشتر در هندوستان به عنوان دارو استفاده می شود. تحقیقات ثابت کرده اند زردچوبه از ابتلا به سرطان علی الخصوص



توانند سبب افزایش سلامتی بدن شده و مقاومت بدن را در برابر انواع مختلف بیماری ها ارتقا دهند.

در مجموع استفاده از گیاهان هم در طب سنتی و از طرفی در علم روز پزشکی تایید شده است و این گیاهان با خواص شفابخشی که دارند می



منافع و مضرات قهوه

فاطمه حسین زاده

نام فارسی: قهوه

در کتب طب سنتی: بن

نام انگلیسی: Coffee bean

نام فرانسوی: Graine de cafe

نام علمی: Coffea arabica

خانواده: Rubiaceae

تاریخچه:



مشاهدات این چوپان سرآغاز شهرت خواص دانه های قهوه شده است.

همچنین گویند سبب اطلاع بر آن آنست که، شیخ ابوالحسن شاولی رحمه الله تعالی که در کوهستان یمن صومعه داشت، و مریدان او به سبب کثرت شب بیداری و ریاضات کسل و

از نظر خاستگاه قهوه، معروف است که درخت قهوه بومی حبشه و از آن دیار برخاسته است. گفته می شود که شهرت و خواص قهوه مرهون چوپانی است که در حبشه در حین چراندن گوسفندانش، روزی مشاهده می نماید که گوسفندان پس از خوردن دانه های میوه قهوه فعالیت و نشاط خاصی یافته اند؛ و انتشار داستان

در طبع و مزاج آن اختلاف است حکیم میرعمادالدین محمود شیرازی در آخر رساله افیونیه خود در بیان قهوه نوشته‌اند که سرد و خشک در درجه دوم است.

میرزا قاضی در رساله خود نوشته که سردی آن در درجه اول و خشکی آن در درجه دویم است و حکیم سالک الدین یزدی نوشته‌اند که بعضی از واقفان خواص ادویه بر آن رفته‌اند که برودت آن در اول درجه ثانیه و یبوست آن در ثالثه است.

شیخ داود انطاکی گفته که گرم در اول و خشک در دوم.

حکیم میر محمد مؤمن در تحفه نوشته که به قیاس ظاهر می‌گردد که در گرمی معتدل و خشکی بر آن غالب و قشر آن گرم‌تر و خشک‌تر از آن باشد.

از نظر مؤلف کتاب مخزن الادویه شاید مرکب القوی باشد.

گیاه‌شناسی:

درختچه‌ای است نسبتاً بلند به ارتفاع ۸-۵ متر. برگهای همیشه سبز (ناخزان)، براق، لیز، متقابل دارد. گل‌های آن به رنگ سفید درخشان به طور گروهی فشرده در کناره برگها ظاهر می‌شوند. میوه آن که دانه‌های قهوه را می‌دهد، تخم مرغی به رنگ قرمز تیره که در زمان رسیدن معمولاً

مانده می‌شدند، بعضی از مریدان اتفاقاً ثمر آن را یافته خوردند رفع کسل و ماندگی ایشان شد؛ و این را به دیگران گفتند ایشان نیز خوردند و نفع یافتند. لذا به پیر خود گفتند و او حکم نمود که در آب جوش داده آب آن را بیاشامند؛ پس چون این میوه را در آب جوش داده آب آن را می‌آشامیدند باعث رفع کلال و ملال ایشان می‌شد. پس رفته رفته شهرت تمام یافت و تجار در کل بلاد بردند و منتشر ساختند.

قهوه از اوان قرن پانزدهم به سایر مناطق مشرق زمین رفته، و معروف است که اولین قهوه‌خانه‌ها در شهر مکه در اوایل قرن شانزدهم میلادی ایجاد و افتتاح شده است. پس از آن مصرف آن بتدریج به اروپا نیز وارد و معمول گردید. در سال ۱۶۵۴ اولین قهوه‌خانه در شهر مارسلی فرانسه دایر گردید و پس از آن بتدریج در تمام اروپا و سایر مناطق عالم منتشر و معمول شده است.

یک رباعی درباره قهوه:

راحبست قهوه روح فزا و کسل کسل

آرام جان و قوت اعضا و قوت دل

تقریب اجتماع جوانان پارسا

تفریح بخش خاطر پیران مضمحل

طبیعت قهوه:



را دارد و طعمش ابتدا ملایم ولی بتدریج که آب آن از دست می رود گس می شود. پس از بو دادن بوی قوی معروف و خاص قهوه را پیدا می کند. در بازار قهوه سبز هم به فروش می رود که آن را به فرانسوی vert Cafe گویند، ولی معمولاً قهوه بوداده به فروش می رود.

گونه های مختلف قهوه :

۳ گونه از همه معروف تر هستند و بیشتر در دنیا کشت می شوند:

در درجه اول گونه ای که از همه معروف تر و بیشتر مورد توجه است و بالاترین کیفیت را دارد *Coffea arabica* می باشد. در درجه دوم گونه *Coffea liberica* می باشد که با کیفیت پایینتری از قهوه عربی قرار دارد ولی روستایی تر و در شرایط نامساعد، بیشتر می تواند خود را منطبق سازد. در درجه سوم *Coffea robusta* می باشد که از نظر تحمل شرایط نامساعد بسیار قابل ملاحظه است ولی از نظر کیفیت میوه پایین است.

درخت قهوه عربی در شرایط اقلیمی استوایی و حاره خوب رشد می کند و ثمر موفقی دارد، و در آن اقلیم اگر کمی در ارتفاع بالا کاشته شده باشد از درختانی که در ارتفاع سطح دریا کاشته شده اند، قهوه خیلی بهتر می دهد.

گونه های *Liberica* و *Robusta* طالب آب و هوای مرطوبتر و گرمتر هستند.

محتوی دو عدد دانه قهوه است که از یک طرف محدب و از طرف دیگر صاف می باشند، و در امتداد طولی دانه یک شیار دیده می شود. هریک از دانه ها از یک پوست نازک سفید پوشیده شده است. هر دو عدد دانه که در یک میوه قرار دارند، از یک ماده نرم گوشتی شیرینی احاطه شده اند، که روی آن را نیز یک غشای نازک به رنگ قرمز تیره پوشانیده است که همان غشای خارجی قرمز تیره میوه می باشد.

درخت قهوه دارای گونه های متعددی است که معروف ترین آنها که از نظر کیفیت و خواص در درجه اول قرار دارد، قهوه عربی است و در حبشه و سودان و اغلب مناطق افریقای استوایی به حالت وحشی و خودرو وجود دارد.

در عربستان در ناحیه یمن و اطراف مکه کاشته و پرورش داده می شود. در حال حاضر کشت و پرورش این گونه در سایر مناطق دنیا از جمله برزیل، ونزوئلا، جزایر آنتیل، هند و مناطق دیگر دنیا معمول است و گونه های دیگر قهوه نیز هستند که بومی سیرالئون، نیجریه، گابن، کنگو، ماداگاسکار و ساحل عاج بوده و در این مناطق نیز کاشته می شوند. قهوه یک نوشیدنی محرک است که از دانه های رسیده و خشک و بوداده و گرد شده و گاهی از برگهای جوان بوداده آن به دست می آید.

دانه قهوه در حالت تازگی دارای رنگ کمی سبز یا مایل به زرد است، بوی ملایم مخصوص قهوه

روش کاشت:

گواین یک ماده سفید متبلور با فرمول خام C_5H_5NO که در کبد و لوز المعده حیوانات و جانوران نظیر ماهی و نظایر آن یافت می شود و از محصولاتی است که از تجزیه نوکلئیک اسید به دست می آید.

در دانه های قهوه همچنین وجود آلکالوئید تریگونلین و مواد کولین و نیاسین نیز به مقدار کم گزارش شده است.

مقدار آلکالوئید کافئین در دانه های قهوه در حدود $1-1/2$ درصد می باشد. در قهوه سبز یا قهوه خام در حدود 10 درصد روغن و مواد چرب و موم وجود دارد.

بوی مطبوع عطر قهوه قسمتی مربوط به وجود مرکاپتان است که در قهوه بوداده وجود دارد. در قهوه مواد دیگری از قبیل قند و اسید کوفالیک، سیتریک اسید و... وجود دارد و پس از بو دادن قهوه مقدار قند آن کاهش پیدا می کند و از $8-7$ درصد به 1 درصد می رسد. قهوه از محصولاتی است که در ترکیب آن مقدار قابل ملاحظه ای ازت غیر پروتئینی یافت می شود یا به عبارت دیگر مقدار عمده مواد ازته موجود در ترکیب آن غیر پروتئینی و غیر قابل استفاده است.

طریقه مصرف:

به دو شکل معمول است در فرنگ دم کرده آن را مصرف می کنند و در مشرق زمین جوشانیده آن

تکثیر قهوه از طریق کاشت بذر آن صورت می گیرد، ابتدا در خزانه کاشته می شود که سایه دار است و پس از اینکه نهال رشد کافی نمود به محل اصلی با فواصل $5-2$ متر منتقل می شود. معمولاً درخت قهوه از سالهای سوم و چهارم شروع به ثمر دادن می نماید.

ترکیبات شیمیایی:

از نظر ترکیبات شیمیایی در دانه های قهوه وجود آلکالوئید کافئین گزارش شده است. در برگها و در میوه قهوه علاوه بر کافئین، آلکالوئیدهای آدنین، گزانتین، هایپوگزانتین و همچنین ماده گواین نیز وجود دارد.

کافئین یک آلکالوئید متبلور و تلخ است و فرمول خام آن $C_8H_{10}N_4O_2$ می باشد، که از قهوه و چای گرفته می شود و مدر و محرک است.

آدنین یک آلکالوئید با فرمول خام $C_5H_4N_4O_2$ که از پورین گرفته می شود و به عنوان قسمتی از اجزای نوکلئیک اسید در عضوهایی نظیر لوز المعده و طحال یافت می شود.

هایپوگزانتین یک آلکالوئید متبلور با فرمول خام $C_5H_4N_4O$ و از خویشان نزدیک گزانتین است و در نسوج حیوانی و گیاهی یافت می شود.



راه، ولی شکل دوم اگرچه مغذی و مقوی می باشد خاصیت تحریک را از آن سلب می نماید. علی ای حال ترکیب آن با شیر غذایی بسیار مغذی می شود و تا حدود زیادی عوامل زیان آور قهوه خنثی می شود و قهوه به صورت یک نوشیدنی سالم و بی ضرر درمی آید.

مصارف درمانی:

۱۰□ عده ای از حکمای طب سنتی معتقدند که برای مبتلایان به جذام نیز نافع است.

۱۱□ در یمن که از موطن های قهوه عربی است، قهوه دم کرده سبز را بعد از غذا می خورند همین است که برای کمک به هضم غذا از آن استعانت می جویند.

۱۲□ یکی از بهترین محرکات است و عمل هضم را سهل می کند و بدن را در مقابل ناراحتی های روحی مقاوم می سازد.

۱۳□ به عنوان تب بر بویژه در تبهای نوبه ای مؤثر است.

۱۴□ مسمومین از تریاک و فرآورده های تریاک و سایر مواد مخدر، استعمال قهوه آثار نیکو می گذارد و حالت چرت و خواب مسمومین را از بین می برد.

۱۵□ در رفع سیاه سرفه، وبا، گلیکوزوری (یا وجود قند در ادرار) و همچنین در موارد آلومینوریا یا وجود آلومین در ادرار مفید است.

۱۶□ در اختلالات روده ای بخصوص در موارد اختناق روده آثار مفید دارد.

۱۷□ قهوه یکی از پادزهرها در قبال آلكالوئیدها می باشد شاید این به دلیل خاصیت ضد خواب

۱. ملین

۲□ مدر

۳□ خشک کننده رطوبت

۴□ تحریک دستگاه اعصاب مرکزی

۵□ اتساع رگ های قلب (کرونرهای قلب)

۶□ درمان سردرد پس از کشیدن مایع نخاعی

۷□ برای سرفه بلغمی و اکثر انواع سردردها و چشم دردها و مالیخولیا و آنچه که در اثر غلیظ شدن اخلاط به وجود می آید مفید است.

۸□ ضماد آن با عسل برای ترمیم عضو از جادررفته مفید است.

۹□ انگشت پیچ آن با عسل برای سرفه گرم و تر نافع است.

- آن است.
- ۱۸□ دانه های بوداده قهوه ضد عفونی کننده و زایل کننده بو می باشد.
- ۱۹□ گرد دانه قهوه کوبیده برای معالجه سوختگی از آتش و آب نافع است.
- ۲۰□ جوشانده دانه های خام و بونداده قهوه برای معالجه ناراحتی های مثانه و قولنج مثانه و کلیه مفید است.
- ۲۱□ خوردن دانه های خام و نارس قهوه برای رفع میگرن یا همی کرنیا و تبهای نوبه ای تجویز می شود.
- ۲۲□ برای عضلات برونشها آرامبخش است و مقاومت بدن را در جریان تمرینهای سنگین ورزشی افزایش می دهد.
- ۲۳□ کافئین موجود در قهوه موجب می شود که مواد شیمیایی رفع افسردگی و ایجاد فرح در مغز فعال شوند و باعث سرحال آمدن و نشاط شخص گردند.
- ۲۴□ تحقیقات علمی جدید در کانادا نشان می دهد که قهوه غلیظ اثر درمانی خوبی برای بیماری آسم دارد.
- ۲۵□ قهوه یا حتی قهوه بدون کافئین، با تاننهایی که دارد دندانها را می شوید و از فعالیت پلاک باکتریایی که ایجاد حفره در دندان می کند جلوگیری نماید. قهوه نظیر چای و کاکائو یک مایع مفید شست و شوی دهان و ضد فساد دندان است.
- ۲۶□ برخلاف نگرانی مردم دایر به اینکه قهوه ممکن است سرطانزا باشد، بویژه سرطان لوز المعده و مثانه، تحقیقات جدید نشان می دهد که قهوه از این اتهام مبرا است.
- ۲۷□ آزمایشهای لابراتواری نشان می دهد که مواد شیمیایی موجود در قهوه حتی از سرطان جلوگیری می کند.
- ۲۸□ قابض است و در قطع بعضی اسهالها مؤثر واقع می شود.
- ۲۹□ خوردن دانه های خام و نارس قهوه برای رفع میگرن یا همی کرنیا و تبهای نوبه ای مفید است.
- ۳۰□ یک قاشق قهوه بوداده را با سه قاشق شکر در آب جوش حل شود بعد یک برش لیمو در آن انداخته و خورده شود، خستگی را برطرف می سازد، سردردی که از خستگی باشد را تسکین می دهد.
- ۳۱□ جویدن یک یا دو عدد قهوه بوداده در دهان بوی سیر را از دهان می برد.



۳۲□ برای درمان چشم دردی که از زکام باشد و یا زکام در موقع مالاریا قهوه خام راجوشانده و با آن بخورداده و نصف استکان از آن هم نوشیده بهبود حاصل می شود.

۲□ خفقان

۳۳□ گرد کوبیده آن برای معالجه سوختگی از آتش و آب جوش نافع است.

۳□ نفخ

۴□ قولنج

۳۴□ آبله و حصبه و خارش از زیادی خون را نفع می دهد.

۵□ مالیخولیا و کابوس

۳۵□ قهوه تقویت معده کرده، منع صعود بخارات به دماغ میکند.

۶□ خشک نمودن آلات تنفس و درشتی آن

۷□ لاغری بدن

۳۶□ چون دانه قهوه را مانند نخود اندک برشته کنند که سیاه نشود و سائیده بخورند باعث قطع اسهال افراد سردمزاج می شود.

۸□ صفرت لون

۹□ تقلیل منی

۳۷□ خوردن دم کرده آن بازکننده گرفتگی ها بوده و مسکن دردها، غلیان خون، مسکن حدت صفرا، سودا و سوزاندن آن می باشد و اخلاط را رقیق و صاف می نماید، لذا در موارد تبهای خونی و صفراوی و سوداوی خصوصا در اوایل و بعد از بروز آبله مفید است و برای یرقان نیز نافع است.

۱۰□ قدرت جنسی را کاهش می دهد.

۱۲□ برای افراد با مزاج سرد و تر و دارای غلبه اخلاط فاسد بسیار مضر است.

۱۳□ افراط در خوردن قهوه احتمال بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

عوارض جانبی و احتیاطات:

۱۴□ قهوه از عوامل مؤثر در تحریک ترشح عصیر معدی شناخته شده است، بنابراین برای بیماران مبتلا به اولسر (زخم) معده آسیب زا می باشد.

۱□ اگر انسان یک گرم کافئین مصرف کند مسموم شده و دچار سردرد، بی قراری، هذیان

۱۵۰ بانوان باردار باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند زیرا ممکن است باعث تغییر شکل در ساختمان ژن ها و نوزاد انسان (Careingogenic) و ایجاد جنین ناقص الخلقه (Mutagenic) بشود.

۱۶۰ تحقیقات نشان می دهد که قهوه یک عامل تهدیدکننده در اسهال مزمن است و پس از قطع خوردن قهوه معمولا در اغلب اشخاص اسهال خوب می شود.

۱۷۰ کافئینیسم؛ زیاده روی در مصرف قهوه به ویژه در افراد عصبی عوارضی پدید می آورد که اصطلاحا کافئینیسم نام دارند.

در این افراد بی خوابی، تپش قلب، درد معده، سوء هاضمه، بی اشتها، سرگیجه ها و کابوس پدید می آید. بدیهی است با قطع مصرف قهوه عوارض آن به تدریج از بین می رود برای درمان بهتر باید با پزشک مشورت کرد.

مصلحات:

زنجبیل، دواء المسک، نبات، گلاب، روغن پسته و امثال اینها است.

منابع

حاجی شریف، احمد (۱۳۸۶)، اسرار گیاهان دارویی، تهران، انتشارات حافظ نوین

دکتر رجحان، محمد صادق (چاپ دوم ۱۳۷۷)، درمان به وسیله گیاهان دارویی، تهران، ناشر مرکز فرهنگی آبا

سلطانی، ابولقاسم (۱۳۸۳)، دایره المعارف طب سنتی، تهران، انتشارات ارجمند

عقیلی علوی شیرازی، محمد حسین بن محمد هادی (۱۳۸۰)، مخزن الادویه، تهران، انتشارات باورداران

قاسمی، میترا (۱۳۸۴)، خواص درمانی میوه ها و سبزیجات، تهران، موسسه چاپ دانشگاه فردوسی

میرحیدر، حسین (۱۳۸۵)، معارف گیاهی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی

میرزا علی خان ناصرالحکما (چاپ دوم ۱۳۹۰)، حفظ صحت، تصحیح دکتر ناصر رضایی پور، دکتر محسن عابدی، تهران، انتشارات طب سنتی ایران

منبع: انجمن تحقیقات طب سنتی ایران



درمان چاقی و لاغری

علی صدیقی

یک فرد دموی استعداد چاقی فراوانی دارد. ضمن اینکه معمولاً بسیار خوش اشتها هستند. به همین دلیل معمولاً اضافه وزن دارند. برای یک دموی ایده آل با توجه به پیش فرض بالا وزن ایده آل بین ۷۷ تا ۸۰ کیلو مناسب است. حال اگر یک دموی مزاج از حالت تعادل خارج شد اقدامات زیر را جهت کاهش وزن باید انجام دهد:

۱- رژیم ترک ناهار به مدت ۴۰ الی ۱۲۰ روز

۲- ترک آب یخ خوردن و ترک آب بین غذا و تا حد امکان یک الی دو ساعت بعد غذا آب بنوشد. ضمناً خوردن هرچیز سرد (منظور دمای جسم است) برایش مضر است.

۳- کاهش جدی سردیها مخصوصاً سرد و ترها

۴- ورزش نیمه سنگین سفارش می شود که روزانه انجام گردد.

از نگاه طب سنتی چاقی نشان از افزایش رطوبت (تری) است و لاغری نشان از افزایش خشکی در تن است. حال هرکدام از این ها به دو دسته تقسیم می گردد. افزایش تری می تواند از آن یک فرد بلغمی باشد یا دموی. برعکس افزایش خشکی هم می تواند از آن یک فرد صفاوی باشد یا سوداوی. با توجه به مزاج نحوه درمان متفاوت خواهد بود. همانطور که می دانید در طب سنتی درمان به ضد است یعنی به طور کلی جهت درمان چاقی نیاز است که رطوبت را در تن کاهش دهیم و بالعکس جهت درمان لاغری باید رطوبت را به تن برگردانیم.

حال به تفکیک مزاج توضیح می دهیم:

توجه: در ذهنتان شخصی را در نظر بگیرید با قد ۱۷۰ سانتی متر بر این اساس وزن ایده آل هر مزاج را تعریف می کنیم.

الف) دموی ها:

یک فرد صفراوی معمولاً استعداد چاقی ندارد و به ندرت آن هم در سنین بالا دچار چاقی های موضعی می گردد. بیشتر صفراویها قصد چاق شدن دارند. چراکه پایه بدنشان گرم و خشک است. با پیش فرض گفته شده یک صفراوی معتدل باید وزنی در حدود ۶۸ تا ۷۲ کیلو داشته باشد. اگر وزن کمتری داشته باشد با خوراک سرد و ترها می تواند به وزن ایده آل خود برسد. اما باید توجه داشته باشد که اگر زیاده روی کند معده اش سرد می شود و فقط معده اش جلو می آید و کل اندام چاق نمی شود. برای اینکار باید از سردی های آرام همراه با گرمی آرام استفاده کرد: مثلاً یکی از موارد زیر را ۴۰ الی ۱۲۰ روز را به عنوان دارو استفاده کند تا به وزن ایده آل برسد.

۵- بادکش روی شکم یک شب در میان ۴۰ مرحله هر بار نیم ساعت.

۶- روغن مالی روی شکم هر شب با روغن سیاه دانه.

۷- خوراک روغن های گرم از قبیل روغن کنجد، روغن زیتون و روغن حیوانی (گاوی)

توجه: بهترین زمان برای کاهش وزن دموپها اول فصل پاییز و دوم زمستان است. به این دلیل که نیازشان به خوراک سردیها کمتر است.

ب) صفراوی ها:





- ۱- یک لیوان شیر طبیعی به همراه کمی عسل یا خرما
- ۲- یک لیوان ماءالشعیر طبی به همراه کمی عسل
- طرز تهیه ماءالشعیر طبی: ۱۴ لیوان آب + یک لیوان جو را حرارت می دهید تا زمانی که جو بشکفتد بلافاصله صاف کنید و در یخچال نگه دارید.
- ۳- شبی یک لیوان عرق کاسنی با کمی عسل (بهترین فصل برای صفراوی ها زمستان است).
- ج) سوداوی ها: با توجه به پیش فرض گفته شده وزن ایده آل یک سوداوی ۶۳ تا ۶۸ کیلو می باشد. اگر وزن کمتر باشد از موارد زیر استفاده شود. خوراک گرم و تر برای این افراد آنها را به وزن ایده آل می رساند:
- ۱- شبی یک لیوان عرق یونجه با کمی عسل
- ۲- خوردن روزی ۷ عدد خیار با ۷ عدد خرما
- ۳- خیس دادن ۱۰ عدد انجیر داخل شیر و صبح ناشتا خوردن



۴- انگور روزی ۳ الی ۴ خوشه

۵- روغن سیاه دانه هر شب روی شکم و کمر مالیده شود.

۵- روزی ۱۴ عدد بادام درختی را دانه دانه مثل آدامس بجوید. بهترین فصل برای سودای ها فصل بهار است.
(د) بلغمی ها :

نکته مهم: لازم به ذکر است که با توجه به افزایش سن به همه وزن های ایده آل باید ۲ الی ۵ کیلو اضافه گردد. مثلاً یک صفراوی که گفته شد ۷۲ کیلو وزن ایده آل اوست. اگر ۶۰ ساله شد وزن ایده آتش در حدود ۷۷ کیلو هم باشد قابل قبول است.

این افراد بسیار مستعد چاقی هستند. وزن ایده آل آنها بین ۷۴ تا ۷۸ کیلو می باشد. بهترین فصل برای لاغری یک بلغمی تابستان است. به هر حال برای لاغری یک بلغمی بیشتر باید از گرم و خشک ها استفاده کند. رعایت موارد زیر با هم طی ۴۰ الی ۱۲۰ روز آرام آرام فرد را به وزن ایده آتش می رساند:

۱- ارده با شیر روزی یک پیاله

نکته: به هر حال هر شخصی بر اساس مزاج پایه و مزاج سن و مزاج عارضی (که از تاثیر غذاها بر بدن بوجود می آید) وزن ایده آتش را باید مشخص کند و با توجه به مطالب گفته شده به وزن ایده آتش برسد.

۲- از ترکیب پودر (زنیان + سیاه دانه نیم کوب + آویشن + مصطکی + عسل) صبح ناشتا و شب موقع خواب یک قاشق مرباخوری میل شود. آنهایی که چاقی بسیار دارند می توانند نیم ساعت قبل ناهار و شام هم بخورند.

نکته: رژیم کالری که در طب کلاسیک مطرح است مورد تایید طب سنتی نیست چرا که بدن را دچار ضعف عمومی می کند.

۳- کاهش جدی سردیها مخصوصاً سرد و ترها

نتیجه کل مطلب: برای رسیدن به وزن ایده آل باید بدن را در مزاجش به اعتدال برسانیم.

۴- بادکش کتف و شکم یک شب در میان ۴۰ مرحله هر بار نیم ساعت



درمان برخی بیماری های پوستی

داود طهماسبی

۲ - درمان پسوریازیس :

الف) خوردن سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شب ها قبل از خواب میل شود .

ب) مالیدن روغن بنفشه یا روغن سیاه دانه شبانگاه

ج) شستن موضع با سرکه صبحها

د) حجامت عام ماهی یک بار (۲ الی ۳ مرتبه)

ه) در صورت برطرف نشدن حجامت موضعی و یا زالو درمانی

۳ - درمان لکهای صورت :

الف) سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲

بیشتر مشکلات پوستی اغلب به خاطر سودای بیش از اندازه در بدن می باشد که هم به صورت سیستمی و هم به صورت موضعی باید درمان صورت بگیرد .

۱ - درمان لکه های قهوه ای پوست صورت و بدن (لکه های سودایی) : طول درمان ۴۰ تا ۱۲۰ روز می باشد.

الف) سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شب ها قبل از خواب میل شود .

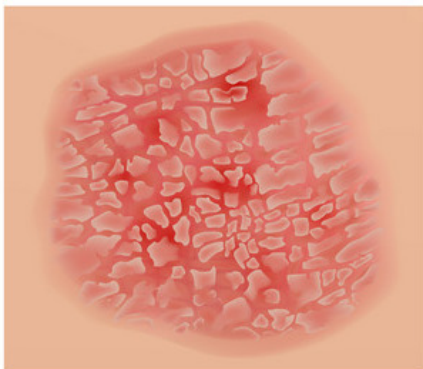
ب) مالیدن سرکه صنعتی (سرکه مغازه) با لیف یا کیسه روی موضع به مدت ۳ تا ۵ دقیقه - استفاده از کیسه و سفید آب در حمام

ج) بعد از ۴۰ روز هر ماه یک بار حجامت عام کنند تا مرتفع شود.

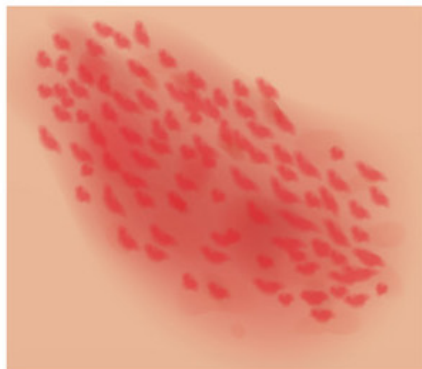
- واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی (یک
سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب
ریخته و شب ها قبل از خواب میل شود .
- الف) خوردن خنکی جات
- ب) خوردن عرق کاسنی روزی ۱ لیوان
- ب) استفاده از حنای سدر + سرکه
- ج) حجامت عام ماهی یک بار (۲ الی ۳ مرتبه)
- ج) حجامت عام ۲ تا ۳ مرحله یا حجامت
موضعی نزدیک جوش
- د) در صورت بهبود نیافتن زالو درمانی
- ۴ - از بین بردن تتو و خالکوبی :
- ۶ - درمان آگزما پوستی :
- ضماد (سرکه + سدر) ۳ تا ۷ جلسه به مدت ۲
ساعت
- آگزما ۲ نوع است: سرد (سودایی) که با خوردن
سردی ها و گرمی ها تشدید می شود . گرم
(صفراوی) که با خوردن گرمی ها تشدید می
- ۵ - درمان آکنه و جوش صورت و بدن :

DISEASES OF THE SKIN

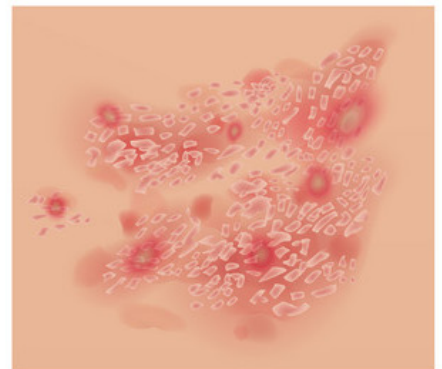
PSORIASIS



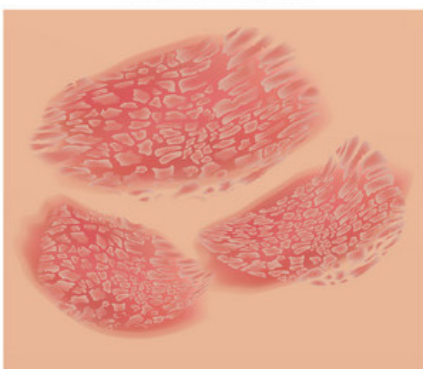
URTICARIA



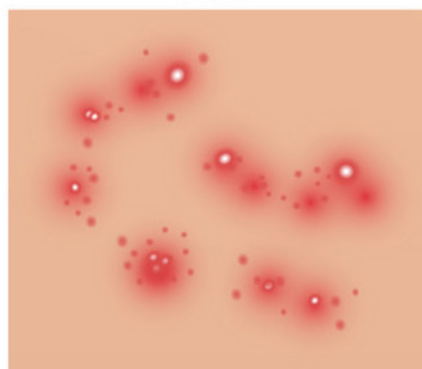
ECZEMA



LICHEN PLANUS



ACNE



VITILIGO





شود . ۹- درمان تیرگی زیر چشم (هاله سودایی) :

الف (اگزمای سرد : مالش دور چشم باعث رقیق شدن خون می گردد .

خوردن سرکه انگبین زرشکی (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد آب زرشک طبیعی) در تابستان ۲ وعده و در زمستان ۱ وعده
ب (سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و
(اگزمای گرم :

خوردن سرکه انگبین معمولی (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه) به مدت ۴۰ روز و سپس حجامت عام کنند .

۷- درمان پوسته و شوره سر (صفرای سوخته) :

الف (سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شبها قبل از خواب میل شود .

ب (شستن سر با سرکه بعد از شامپو و یک ربع بماند .

ج (حجامت عام ۱ الی ۲ مرتبه ماهی یک بار

۸- درمان قارچ های پوستی :

مالیدن روغن شتر مرغ روی موضع



۱۰ - درمان افتادگی گونه در خانمها :

شب ها قبل از خواب میل شود .

سرکه انگبین رازیانه (۲ واحد عرق رازیانه + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شب ها قبل از خواب میل شود .

ج) حجامت عام ۱ الی ۲ مرتبه ماهی یک بار

د) در صورت برطرف نشدن حجامت پشت گوش - حجامت ناحیه گیجگاهی - زالو در موضع

۱۱ - درمان برص (لکه های سفید پوست -





بلور بلغم در سطح) :

ریخته و شب ها قبل از خواب میل شود .

الف) سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شب ها قبل از خواب میل شود . روزی ۱ الی ۲ لیوان صبح و شب - طول درمان ۴ ماه الی یک سال

ب) خوردن گس مزه ها (آب گوجه فرنگی - آب انار)

ج) کم خوردن غذاهای سرخ کردنی

د) ۲ مرحله حجامت در بهار و ۱ بار حجامت در پاییز

ب) ترک سردیجات و نخوردن دو غذای سرد با هم

۱۵ - درمان روزنه های پوست که باز می باشد) منافذ درشت) :

ج) بعد از ۳ ماه هر ماه یک بار حجامت عام

اسفاده از ژل آلوئه ورا هنگام خواب به مدت ۴۰ شب

۱۲ - درمان شوره مژه :

۱۶ - درمان زگیل و خالهای گوشتی (افزایش سودای محیطی) :

مالیدن روغن بنفشه

۱۳ - درمان فرورفتگی محل جوشها :

الف) ماساژ پوست

الف) مالیدن روغن بنفشه شبانگاه

ب) سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شبها قبل از خواب میل شود .

ب) روی خط روسری را ۱ الی ۲ مرحله زالو انداختن

ج) حجامت عام ۲ مرحله یا ۱ مرحله حجامت موضعی

۱۴ - درمان کک و مک (علت آن غلظت خون است) :

الف) سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب

د) استفاده از کیسه در حمام برای شستشو

و) استفاده از ته برگ انجیر (شیره برگ آن) به صورت موضعی

۱۷- درمان خارش پاشنه پا:

استفاده از حنا با آبلیمو و نمک

۱۸- درمان ترک پاشنه پا:

روغن مالی با روغن کوهان شتر یا روغن دنبه

۱۹- درمان خارش کف دست:

الف) اگر با خشکی همراه است:

سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شبها قبل از خواب میل شود.

ب) اگر با تعریق همراه است: خوردن سرکه انگبین با یک قاشق مربا خوری اسپند (قورت داده شود).

۲۰- درمان خشکی پوست:

الف) مالیدن روغن بنفشه

ب) اسفاده از ژل آلوئه ورا شبانگاه

۲۱- درمان لکه های قرمز روی کل بدن (لکه

های سودایی):

الف) سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شبها قبل از خواب میل شود.

ب) پیاده روی

ج) در حمام روغن زیتون مالیده شود به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و سپس کیسه کشی با سرکه

۲۲- درمان موهای چرب:

سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شبها قبل از خواب میل شود. (حجامت عام ۴۰ روز بعد)

۲۳- درمان خشکی لب (صفرای زیاد):

الف) سرکه انگبین (۲ واحد عرق نعناع + ۲ واحد عسل + ۱ واحد سرکه انگور طبیعی) یک سوم لیوان از این شربت ریخته و باقی را آب ریخته و شبها قبل از خواب میل شود.

ب) اگر گوشه لب ترک می خورد مالیدن روغن شتر مرغ به صورت موضعی

ج) اگر وسط لب ترک می خورد مالیدن روغن کنجد یا روغن زیتون داخل ناف



درمان افسردگی در طب سنتی

علی فرضی

- افسردگی از نگاه طب سنتی ناشی از سردی مغز است. حال ممکن است که یا سردی و خشکی غالب باشد و یا سردی و تری. بسته به هر کدام طبیب باید درمان را انتخاب کند.
- نشانه های بارز افسردگی سوداوی:
- کم خوابی، وسواس درکارها، گوشه گیری، سوداوی بودن مزاج فرد، تیرگی پوست صورت، کابوس های شبانگاه.
- درمان افسردگی ناشی از شدت سودا:
- الف) سرکه انگبین (۲ لیوان عسل + ۲ لیوان عرق نعناع + ۱ لیوان سرکه انگور طبیعی) از این ترکیب یک سوم لیوان ریخته باقی را آب ریخته یکساعت بعدشام میل کند (۴۰ الی ۱۲۰ شب)
- ب) استشمام عطرها ی گرم مثل عطر یاس، عطر نرگس، عطر محمدی، عطر مریم، مشک و... شبها جلو بینی مالیده شود (۴۰ الی ۱۲۰ شب)
- ج) روغن کنجد یا زیتون را هر شب روی ملاج سرمالیده شود (۴۰ الی ۱۲۰ شب)
- د) شبی یک لیوان عرق بهارنارنج با یک ق مرباخوری فرنجمشک را با کمی عسل میل شود (۱۲۰ شب)
- ه) ارده با شیر انگور هفته ای ۴ الی ۵ وعده صبحانه
- چ) انجیر شبی ۷ عدد، زیتون ۷ عدد صبحها، مویز روزی ۲۱ عدد
- گ) بادام درختی ۱۴ عدد دانه دانه مثل آدامس جویده شود.
- توجه: میتوانید همین ۱۴ بادام را با یک لیوان آب داخل مخلوط کن ریخته و ۲ قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید پس از اینکه خوب مخلوط شد جرعه جرعه بنوشید.

- (خ) فسنجان بادام درختی (نصف بادام + نصف گردو + رب انار) هفته ای ۲ الی ۳ وعده شام میل شود.
- (ه) ارده با شیر انگور هفته ای ۴ الی ۵ وعده صبحانه
- (ح) کاهش سردیها مخصوصا سوداها
- (چ) انجیر شبی ۷ عدد، زیتون ۷ عدد صبحها، مویز روزی ۲۱ عدد
- (غ) بادکش کتف یک شب درمیان ۲۱ مرحله
- (ق) حجامت عام ۱ الی ۳ مرحله با تشخیص طبیب هر ماه یکمرحله در ربع سوم ماه قمری.
- (گ) بادام درختی ۱۴ عدد دانه دانه مثل آدامس جویده شود.
- علائم و نشانه های افسردگی ناشی از خلط بلغم:
- توجه: میتوانید همین ۱۴ بادام را با یک لیوان آب داخل مخلوط کن ریخته و ۲ قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید پس از اینکه خوب مخلوط شد جرعه جرعه بنوشید.
- پرخوابی، کابوسهای شبانه، ضعف و بیحالی، بلغم مزاج بودن فرد، زودرنج و بسیار حساس، سفیدی رنگ صورت.
- درمان افسردگی ناشی از شدت بلغم:
- (خ) فسنجان بادام درختی (نصف بادام + نصف گردو + رب انار) هفته ای ۲ الی ۳ وعده شام میل شود.
- (الف) شبی یک قاشق مرباخوری اسپند با یک استکان آب قورت داده شود (۴۰ شب)
- (ح) کاهش سردیها مخصوصا بلغم زها
- (ب) استنشام عطرها گرم مثل عطر یاس، عطر نرگس، عطر محمدی، عطر مریم، مشک و... شبها جلو بینی مالیده شود. (۴۰ الی ۱۲۰ شب)
- (غ) بادکش کتف یک شب درمیان ۲۱ مرحله
- (ج) روغن مالی ملاح سرهرشب با روغن سیاه دانه (۴۰ الی ۱۲۰ شب)
- (ف) درماه دوم شبی یک نخود کندر به آرامی جویده شود (یکماه)
- (ع) حجامت حتما باید با تشخیص پزشک طب سنتی انجام گردد.
- (د) شبی یک لیوان عرق بهارنارنج با یک ق مرباخوری فرنجمشک را با کمی عسل میل شود.



خوردن پنیر با گوجه و خیار ممنوع!

کوروش جلیل پور

جبران ناپذیر بر روی بدن می‌شود. دلیل اصلی این موضوع ساختار پنیر می‌باشد. علت این مساله را در این مقاله بخوانید.

پنیر یک ماده پروتئینی با طبع سرد است و نباید پنیر با گوجه و خیار و هندوانه را که طبع سرد دارند، خورد. بسیاری از افراد براساس عادت همیشگی در صبحانه میان وعده‌ها پنیر را با گوجه و خیار یا هندوانه می‌خورند. این امر باعث بروز بسیاری از عارضه‌ها و برخی بیماری‌ها شامل دیابت، ام اس، اختلالات عصبی، گوارشی و ... می‌شود. به طوری که برخی از افراد پس از خوردن پنیر دچار ضعف می‌شوند این افراد باید از خوردن پنیر پرهیز کنند.

مصرف همزمان پنیر با خیار، گوجه، هندوانه

پنیر با خیار و گوجه طرفداران بسیاری را دارد. در کنار این که این غذا لذیذ است به دلایل مختلف تاکید می‌شود که هرگز پنیر را با گوجه و خیار نخورید.

پنیر در کنار بسیاری از مواد غذایی خورده می‌شود که در بعضی از موارد خوردن پنیر با بسیاری از آن‌ها برای سلامتی بسیار خطرناک است. مثلاً تاکید شده که پنیر را با گوجه و خیار نخورید!

پنیر با خیار و گوجه از غذاهای ساده و خوشمزه‌ای است که به عنوان صبحانه و عصرانه مصرف می‌شود. پنیر با خیار و گوجه طرفداران بسیاری را دارد. در کنار اینکه این غذا لذیذ است به دلایل مختلف تاکید می‌شود که هرگز پنیر را با گوجه و خیار نخورید، زیرا باعث برخی اثرات

را از بدن دریافت می‌کند. مصرف همزمان پنیر با گوجه و خیار یا هندوانه که از مواد سرد هستند باعث تشدید این فرآیند می‌شود.

بهتر است پنیر همراه مغز دانه‌هایی مانند گردو و یا خرما، کشمش و مواد گرم پранرژی مصرف شود تا انرژی لازم را از این مواد دریافت کند. پنیر از لبنیات پرمصرف در سبب غذایی ما ایرانیان است و حذف آن امکان‌پذیر نیست پس بهتر است هنگام مصرف پنیر به نوع موادی که با آن استفاده می‌شود توجه شود تا مشکلی پیش نیاید.

و یا سردی‌های دیگر باعث بروز عارضه‌ها و بیماری‌ها می‌شود، این امر عمر را کوتاه می‌کند. بهتر است افرادی که تمایل به مصرف همزمان پنیر، خیار، گوجه و یا هندوانه را دارند به مقدار نصف به نصف از گردو استفاده کنند. یعنی برابر ۵۰ گرم پنیر، گوجه و خیار یا هندوانه از ۵۰ گرم گردو استفاده کنند.

پنیر دارای مولکول‌های پروتئینی پیچیده است و برای تجزیه شدن نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. به همین دلیل هنگام تجزیه انرژی زیادی





۷ مورد از ضررهای رنگ کردن موی سر

فاطمه حسینی زاده

حساسیت:

چه بخواهید از رنگ مو برای پنهان کردن رنگ خاکستری موهای خود استفاده کنید یا تنها برای تجربه کردن از آن استفاده می کنید، ممکن است در خطر واکنش های آلرژیک باشید. مقصر اصلی بیشتر واکنش های آلرژیک از ماده ای به نام پرا-فینیلن دی آمین یا همان PPD است.

رایج ترین نشانه های آلرژیک شامل خارش و سوزش پوست سر، قرمز شدن و تورم پوست، ایجاد شوره و تورم در اطراف چشم مژه ها، بینی و صورت است.

موهای شکننده:

اگر اغلب موهای خود را به صورت مکرر رنگ می کنید، به خاطر مواد شیمیایی موجود در آن موها خشک خواهد شد. مواد شیمیایی که در رنگ ها وجود دارد باعث از بین رفتن رطوبت مو

نشانه ها و آسیب هایی که بر اثر رنگ کردن به مو وارد می شود همیشه بلافاصله بروز نمی کند. ممکن است چند روز یا حتی چند هفته طول بکشد تا اثرات این مواد شیمیایی بروز کند.

حتماً شما نیز دوست دارید موهای خود را همانند بازیگران مشهور رنگ کنید. اگرچه سرگرم کننده است اما ممکن است تأثیرات خوبی بر روی موهای شما نداشته باشد. در بیشتر موارد، استفاده از رنگ های شیمیایی دارای عوارض جانبی بسیار خطرناکی است.

اگر موهای خود را به طور مکرر رنگ می کنید، شانس رخ دادن این عوارض جانبی بیشتر خواهد بود. بنابراین در این مقاله قصد داریم در مورد اثرات رنگ های شیمیایی بر روی بدن صحبت کنیم.

ضررهای رنگ مو برای سلامت بدن:

مهم محسوب می‌شود. جامعه سرطان آمریکا معتقد است که تحقیقات بیشتری باید انجام شود. رزورسینول نیز ماده شیمیایی دیگری است که در رنگ‌های مویافت می‌شود. این ماده یک ماده شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز است که می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان سینه را با مختل کردن تعادل طبیعی هورمون‌ها افزایش دهد.

راش (ضایعه پوستی):

معمولاً افرادی که به رنگ مو حساسیت دارند ممکن است دچار راش (ضایعه پوستی) شوند. راش نیز ممکن است در محلی ایجاد شود که رنگ اعمال شده است. بعد از مشاهده این ضایعات باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

آسم:

مطالعات مختلف نشان داده است آرایشگرانی که به طور مکرر با مواد شیمیایی همچون رنگ مو سروکار دارند بیشتر در معرض ابتلاء به آسم هستند. این اسم نتیجه قرار گرفتن در معرض PPD هایی است که در رنگ مو وجود دارد. همین امر موجب می‌شود ریه‌ها حساس گردد و نفس کشیدن دشوار شود.

هزینه‌های پنهان:

اگرچه رنگ کردن مو به نظر زیاد گران قیمت نمی‌رسد اما این کار هزینه‌های پنهان زیادی دارد. مطمئن شوید قبل از آغاز کار، با یک آرایشگر مشورت می‌کنید.

می‌شود و همین امر موها را شکننده خواهد کرد.

درخشندگی موها نیز به مرور زمان از بین خواهد رفت. آسیبی که به موها وارد می‌شود در برخی از موارد جدی است و منجر به کوتاه کردن موها خواهد شد.

پوست تحریک پذیر:

رنگ مو ممکن است باعث ایجاد واکنش‌های پوستی شود. برخی از نشانه‌ها شامل احساس سوزش، قرمزی و پوسته پوسته شدن پوست، خارش و ناراحتی است.

۴۸ ساعت قبل از اعمال رنگ بر روی مو، بهتر است آن را روی قسمتی از موهای خود اعمال کنید تا از نبود حساسیت مطمئن شوید. اگر ورم و خارش بعد از اعمال رنگ مو دیده شد و این تورم بهبود نیافت باید به یک پزشک متخصص پوست مراجعه شود.

سرطان:

آزمایش‌های آزمایشگاهی ثابت کرده‌اند که PPD می‌تواند به سلول‌های DNA انسان آسیب رسانده و باعث سرطان شود. اما اینکه مقادیر اندک PPD موجود در این رنگ‌ها می‌تواند باعث چنین آسیب‌هایی شود هنوز مشخص نیست.

این موضوع هنوز در میان محققان یک چالش



تدابیر و توصیه های فصل پاییز

رضا مصطفی زاده

- (۱) انجام حمامت پاییزه.
- (۲) پوشاندن بدن مخصوصاً بعد از حمام؛ حتماً سر خود را بپوشانید و بلافاصله بعد از حمام از منزل خارج نشوید.
- (۳) سعی کنید شب‌ها قبل از خواب در بینی خود یک تا دو قطره روغن بنفشه بچکانید تا از گرفتگی بینی و زکام جلوگیری شود.
- (۴) از محصولات ویژه طبیعت در این فصل به طور مرتب و هفتگی مصرف کنید چرا که خداوند حکیم برای مقابله انسان در برابر بیماری‌های این فصل این میوه‌ها و گیاهان را در اختیار انسان‌ها قرار داده است که عبارتند از: شلغم، ترب سیاه، کدو حلوائی، کدو آشی، انار، عناب، به، سیب، مرکبات، برگ چغندر به صورت آش یا بورانی، خاکشیر، قدومه، نخود.
- (۵) سعی کنید از آب یخچال استفاده نکنید و از
- آبی که با یخ سرد شده باشد که به طور مطلق پرهیز کنید بهترین گزینه این است که از آبی که در کوزه سفالین و بدون لعاب سرد و گوارا شده باشد، مصرف کنید.
- (۶) به خاطر اینکه هوا مسموم است صبح در خانه اسفند دود کنید و یا اینکه اگر ممکن است در فضای کار هم اسفند دود کنید البته گاهی هم می‌توانید سیاهدانه را مثل اسفند دود کنید.
- (۷) از آنجا که هوا در این فصل خشک است یک کتری آب روی بخاری بگذارید تا رطوبت هوا تامین شود و اگر داخل کتری کمی گل بابونه و یا برگ اکالیپتوس بریزید که دیگر فوق العاده است.
- (۸) در روایات توصیه شده هر روز صبح یک انگشت عسل به صورت لیسیدن مصرف شود.
- (۹) به صورت مرتب و هفتگی سوپ و آش با سبزیجات فصل تهیه کرده و میل کنید.

۱۴) از دمنوش‌های گیاهی گرم استفاده کنید به ویژه گیاهانی مثل اسطوخدوس، بادرنجبویه، بابونه، آویشن، بهارنارنج، عناب، سنبل الطیب، به لیمو، گل محمدی و...

۱۵) از غذاهای سرد پرهیز کنید و آنها را با مصلح مصرف کنید برای مثال در خوردن برنج سفید، مرغ، دوغ، ماهی و مانند آن افراط نکنید.

۱۶) قرقره آب نمک و استنشاق با محلول رقیق آب نمک را هر شب قبل از خواب و صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن انجام دهید. (استنشاق یعنی آب را از بینی بالا کشیده و از دهان به بیرون بریزیم که با این کار فضای پشت حلق خود را شستشو می‌دهیم).

۱۰) از خوردن خوراکی‌هایی که با این فصل سازگاری ندارد به طور مطلق پرهیز کنید مثل هندوانه، خیار، گوجه مخصوصاً به صورت سالاد

۱۱) از خوراکی‌های گرم و تر بیشتر استفاده کنید مخصوصاً کسانی که سوداوی مزاج هستند مثل: انجیر خشک، خرما، شیر و عسل، روغن زیتون، سوپ و آش‌های آبکی و خوراکی‌هایی که در شماره ۴ به آن اشاره شد.

۱۲) گاهی اوقات کندر را بجوید تا مغز گرم شود و از زکام جلوگیری کند.

۱۳) از عطرها و عطرهای گرم مثل عطر گل محمدی و مانند آن استعمال کنید.





- ۱۷) از غذاهای سرخ کرده، چرب و فست فود دوری کنید.
- ۱۸) در وعده صبحانه ارده و شیر میل کنید چرا که هم گرم و تر است و هم انرژی لازم را برای شما در یک روز سرد فراهم می کند.
- ۱۹) هویج را بخارپز نموده و با روغن زیتون و لیموترش تازه میل کنید تا مزاج شما را نرم کند.
- ۲۰) صبح مویز و بادام میل کنید.
- ۲۱) گاهی از انفیة استفاده کنید. (انفیة پودری است که در دماغ می کشند تا با عطسه های مکرری که ایجاد می کند فضولات سینوس ها و مغز تخلیه شود)
- ۲۲) کف پاهای خود را با پوشیدن جوراب های پشمی گرم نگه دارید مخصوصاً اگر منزل شما سرامیک است در بعضی جاها جوراب هایی که با پشم گوسفند تهیه شده عرضه می شود.
- ۲۳) از نشستن در جاهای سرد پرهیزید.
- ۲۴) یک چغیة یا شال پشمی دور کمر خود ببندید مخصوصاً کسانی که استعداد سنگ کلیه دارند.
- ۲۵) گاهی اوقات شب قبل از خواب کف پاها و ملاح سر را با روغن های گرم ماساژ دهید.
- ۲۶) صبح یک قاشق غذاخوری خاکشیر را با یک لیوان آبجوش و کمی نبات یا عسل همراه با چند قطره #گلاب میل کنید بسیار مفید است.
- ۲۷) راه انداختن کرسی در خانه بسیار مفید است که شرح فواید آن در این مقال نمی گنجد.
- ۲۸) انجام بادکش گرم به خصوص در ناحیة کمر و ریه ها بسیار مفید است و باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود.
- ۲۹) صبح ناشتا در فصل سرما مصرف یک استکان آب جوش بسیار مفید است و از نوشیدن آب سرد یخچالی در این هنگام اکیداً اجتناب شود.

نسخه های درمانی برای جوش های زیرپوستی

امیر محمد زاده

آرد ذرت و سرکه ی سیب
نشاسته ی ذرت به عنوان یک جاذب چربی
پوست عمل کرده و سرکه ی سیب هم مانند
یک قابض عمل می کند. خمیر را با سه قاشق
چای خوری آرد ذرت و یک قاشق چای خوری
سرکه ی سیب مخلوط کنید، آن را روی صورت
بگذارید و بعد از ۱۵ دقیقه بشویید.

پودر پوست انار
انار و پوست آن خاصیت ضدآکنه دارد و ویتامین
C و خواص آنتی اکسیدانی آن، یک درمان فوق
العاده برای جوش است. پوست انار را خشک
و پودر کنید و با کمی گلاب یا آب لیمو یک
ترکیب خمیری درست کنید و روی پوست
بگذارید و ۱۵ دقیقه بشویید.

اسکراب لیمو و شکر
ترکیب لیمو و شکر یک لایه بردار موثر برای
نرمی پوست است. کافی است یک قاشق چای
خوری شکر دانه درشت و نصف لیمو ترش و
یک قاشق چای خوری روغن زیتون را مخلوط
کنید، روی صورت بمالید، صورت را به آرامی با
این ترکیب ماساژ دهید و بعد از ۱۵ دقیقه بشویید.

مشکلات پوستی از شایع ترین بیماری ها هستند
که اگر درمان نشوند، می توانند زیبایی و حتی
سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهند مانند: جوش
های زیرپوستی. می توان با برخی نسخه های
خانگی از بروز آن ها جلوگیری کرد.

روغن کرچک
روغن کرچک خاصیت آنتی باکتریال دارد و
میزان چربی که پوست ترشح می کند را کنترل
خواهد کرد. به آرامی روغن را روی پوست
ماساژ دهید تا جذب پوست شود. می توانید
ترکیب نصف روغن کرچک و زیتون را استفاده
کنید یا یک خمیر نرم با جوش شیرین و روغن
کرچک درست کنید و صورت را به خوبی لایه
برداری کنید و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید.

عسل
استفاده از عسل طبیعی روی پوست تاثیر زیادی
دارد. به این منظور هر روز عسل را روی پوست
بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. می توانید یک
لایه بردار فوق العاده با عسل و جوهرک درست
کنید و پوست را ماساژ دهید.



توصیه های طب سنتی برای نوشیدن آب

افراد در طب سنتی متفاوت است.

مصرف آب سرد ناشتا ممنوع نوشیدن آب در حالت ناشتا به دلیل اینکه آب بدون اینکه مانعی وجود داشته باشد به اعضای حیاتی بدن مانند قلب و عمق بدن نفوذ پیدا می کند و موجب بروز مشکلاتی در بدن خواهد شد، نوشیدن آب سرد در حالت ناشتا ضرر دارد زیرا معده آب را بدون توقف به اعضای بدن می رساند و اگر سردی آب به قلب برسد به علت کاهش حرارت غریزی احتمال سکته وجود دارد همچنین اگر سردی آب به کبد برسد موجب بیماری استسقاء خواهد شد.

طب سنتی نکاتی حیاتی برای نوشیدن آب توصیه می کند که رعایت نکردن برخی از آنها حتی خطر مرگ برای افراد دارد. در طب سنتی، قواعد مهمی برای آشامیدن آب وجود دارد که شایان توجه است. یکی از آنها این است که فرد تنها زمانی که واقعا تشنه می شود باید آب بنوشد، همچنین شرایطی وجود دارد که نوشیدن آب در آن زمان ها ممنوع شده است. اثرات نامطلوب نوشیدن آب بیشتر از آنچه بدن واقعا به آن نیاز دارد به وضوح در کتاب های طب سنتی بیان شده است، پف کردن پلک چشم، سوءهاضمه، ترشحات بینی و بسیاری از اختلالات دیگر همه با مصرف زیاد آب مرتبط است.

نوشیدن آب در این زمان ها ممنوع

هنگام یا بعد از خوردن غذا، حالت ناشتا، بعد از کار سنگین یا ورزش، بعد از خواب، بعد از نزدیکی، بعد از خوردن میوه، خوردن آب گرم بعد از غذای شور و آب سرد بعد از غذای گرم، بعد از حمام، بعد از اسهال نوشیدن آب ممنوع است. نکته قابل توجه دیگر این است که توصیه های بهداشتی در پزشکی رایج تقریباً برای همه مردم در گروه های سنی مختلف یکسان داده می شود، در صورتی که قوانین نوشیدن آب با توجه به مزاج های مختلف

آب را جرعه جرعه بنوشید

سریع نوشیدن آب، دمیدن بر آب، نوشیدن آب هنگام خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن به بدن ضرر می زند و باید دانست که نوشیدن آب شرایطی دارد که هر کس آن را رعایت کند ضررهای آن به وی نمی رسد، آب را باید دست کم در سه نفس نوشید و میان جرعه ها نفس کشید و نوشیدن آب، دست کم از یک ساعت پیش تا یک ساعت پس از غذا و همچنین در بین غذا، به ویژه در افراد با مزاج سرد، زیان آور است.



گاهنامه طب ایرانی سدر دانشگاه علوم پزشکی تبریز از تمامی علاقه مندان
خواهشمند است در پرمحتوی ساختن نشریه مذکور یاری گرمان باشند.

راه های ارتباطی با نشریه:

cedr.magazine@gmail.com



CEDR MAGAZINE
third year / eighth number