

#### گیاهان دارویی

#### ۶ جایگزین طبیعی ژلوفن

ژلوفن مسکن ژله ای است که برای کاهش دردهای مفصلی و قاعدگی کاربرد فراوان دارد و بعضی از افراد باید در مصرف آن جانب احتیاط را رعایت کنند از جمله مبتلایان به بیماری های کلیوی و کبدی. بنابراین بهترین گام برای مصون ماندن از عوارض قرص های مسکن، متوسل شدن به گزینه های طبیعی است که در هر آشپزخانه ای یافت می شود. از جمله:

#### ● زردچوبه

مولکول فعال موجود در زردچوبه و دارای خواص ضد التهابی است. کورکومین بامسدود کردن پروتئین هایی که به التهاب کمک می کند و متوقف کردن انتقال دهنده عصبی از فرستادن سیگنال درد به مغز می تواند در تسکین درد موثر باشد.

#### ● کندر

خواص ضد التهابی این گیاه هندی به اسیدهای بوسولیک مربوط می شود توانایی بهبود گردش خون، از جمله خون رسانی به مفاصل و پیشگیری از التهاب را باسد کردن گلبول های سفید خون برای ورود به بافت های آسیب دیده دارد.

#### ● اسیدهای چرب امگا۳

امگا۳ التهاب و درد گردن و کمرب را کاهش می دهد. مطالعات نشان داده اند کسانی که دچار گردن دردهای غیر جراحی هستند، با دریافت ۱۲۰۰ میلی گرم امگا۳ در روز، ۶۰ درصد کاهش درد را گزارش کرده اند. علاوه بر این، امگا۳ خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست، سردرد، بی خوابی، شکنندگی مو و ناخن ها و تمرکز ناآشنا را کاهش می دهد.

#### ● روغن زیتون

اولئو کانثال موجود در این روغن می تواند مانند ایبوپروفن عمل کند. حدود سه چهارم قاشق غذاخوری روغن زیتون برابر با ۲۰۰ میلی گرم ایبوپروفن است.

#### ● پوست بید

پوست بید سفید به طور سنتی برای درمان استئوآرتریت، کمردرد، و سایر بیماری های دردناک مانند تاندونیت استفاده می شده است. سالیسین ماده تشکیل دهنده فعال در این پوست درخت است که در معده به اسید سالیسیک تبدیل می شود و خاصیت ضد التهاب و ضد درد دارد.

#### ● کیپسایسین

ماده شیمیایی در فلفل و جایگزین خوبی برای ایبوپروفن است به خصوص در افرادی که از دردهای عضلانی، سردردهای مکرر، درد مفاصل رنج می برند.

## نقش مردان در سناریوی بهبود ناباروری



وقتی صحبت از مشکل ناباروری می شود، معمولاً انتظار می رود بانوان مشکل خود را برطرف کنند اما واقعیت این است که مردان هم به اندازه زنان (۴۰ تا ۵۰ درصد) می توانند نابارور باشند در حالی که می توان این درصد را با رعایت نکاتی کاهش داد

یاسمین مشرف | مترجم

آقایان

عوامل تاثیر گذار بر باروری مردان شامل رژیم غذایی، وزن، میزان ورزش، استرس، مصرف دخانیات و مواد مخدر است. دی ان ای اسپرم در مردان چاق و افرادی که ماريجوانا مصرف می کنند دچار تغییراتی می شود که نه تنها بر سلامت بارداری زن بلکه بر سلامت فرزندشان نیز تاثیر می گذارد. مسائل متعددی از جمله تعداد اسپرم ها، غیر طبیعی بودن اسپرم و پایین بودن سطح هورمون تستوسترون می تواند بر باروری مرد تاثیر بگذارد. اما راه کارهای کاهش میزان ناباروری:

#### ● شروع تغییرات با مهار چاقی

مردان چاق به احتمال بیشتر دچار ناباروری می شوند و احتمال سقط جنین را نیز افزایش می دهند. «پائولا برادی»، استاد گروه زنان و زایمان دانشگاه کلمبیا می گوید: افزایش چربی در بیضه ها می تواند دمای بیضه را افزایش دهد. این شرایط بر پارامترهای اسپرم و باروری تاثیر منفی به جا می گذارد. چاقی همچنین در هورمون های جنسی و پروتئین هایی که در تولید اسپرم نقش دارند تغییرات زیادی ایجاد می کند. به گفته «برادی» این تغییرات با سقط جنین نیز مرتبط هستند.

بنابر این کاهش وزن در مردان چاق می تواند یک شروع خوب باشد و هر چقدر میزان کاهش وزن بیشتر باشد، تاثیرات مثبت بیشتر خواهند بود. دکتر «لورن ماناکار» کارشناس تغذیه و نویسنده کتاب «تقویت باروری مردان» می گوید رژیم غذایی مدیترانه ای، رژیم های سرشار از آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب امگا۳ و فاقد چربی های اشباع و مواد غذایی فرآوری شده بر بهبود کیفیت اسپرم و دیگر پارامترهای باروری مردان تاثیر مثبت دارد.

● راهنمای تغذیه برای افزایش باروری مردان  
آنتی اکسیدان ها با با استرس اکسیداتیو مقابله می کنند. استرس اکسیداتیو که بر اثر عواملی مانند رژیم غذایی نامناسب، چاقی، مصرف سیگار، آلودگی هوا، تشعشع و دیگر مواد سمی ایجاد می شود، سازوکاری است که به غشای سلول اسپرم آسیب می رساند و توانایی اتصال اسپرم به تخمک و فعال سازی روند باروری را دچار مشکل می کند. استرس اکسیداتیو همچنین با آسیب رساندن به دی ان ای اسپرم، می تواند باعث ناباروری، بی نتیجه

ماندن در مان ناباروری و سقط جنین شود. نکته قابل توجه این است که سلول اسپرم برای مقابله با آن به منابع خارجی آنتی اکسیدان از جمله ویتامین C، ویتامین E، بتا کاروتن، روی، سلنیوم، اسید فولیک، لیکوپن و کوآنزیم کیو-۱۰ بسیار وابسته است.

سبزیجات و میوه ها، ماهی های چرب مثل سالمون، ساردین، قزل آلا و به طور کلی غذاهای دریایی و دانه هایی مثل بادام، فندق و گردو از منابع سرشار، آنتی اکسیدان هاست که نه تنها اسپرم را تقویت می کند بلکه نتایج حاصل از درمان ناباروری را هم بهبود می بخشد.

#### ● دیگر عوامل تاثیر گذار

ورزش های آیروبیک متعادل و تمرینات مقاومتی، باروری را تقویت می کند اما ورزش بیشتر، لزوماً نتایج بهتری به دنبال ندارد. ورزش زیاد و تمرینات استقامت با

کاهش میزان تولید اسپرم و نیز کاهش کیفیت آن ارتباط دارد. دو چرخه سواری به مدت پنج ساعت یا بیشتر در هفته، دمای بیضه ها را افزایش می دهد. پوشیدن لباس های زیر تنگ نیز دمای بیضه ها را افزایش داده و بر باروری تاثیر منفی دارد. میان زمان استفاده از تلفن همراه و کیفیت و تعداد اسپرم ها ارتباط وجود دارد. استفاده از اینترنت بی سیم در تلفن همراه هم از عواملی است که بر تعداد اسپرم ها تاثیر منفی به جا می گذارد. مصرف مکمل های تستوسترون برای باروری مردان مضر است زیرا به کاهش تستوسترون میان وریدی و نیز کاهش میزان اسپرم منجر می شود. قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین یا گرمای مفرط مثل وان آب داغ یا سونا عوامل دیگری است که بر باروری مردان تاثیر می گذارد.

منبع سی ان ان

#### مشاور تغذیه

### بانوان

من دارای اضافه وزن هستم و خواهرم کمبود وزن دارد. هر دوی ما برای نرمال شدن وزن خود به پزشک تغذیه مراجعه کردیم و در هر دور رژیم غذایی میوه موز یکی از اقسام این رژیم است. سوال من این جاست که آیا خوردن موز موجب لاغری می شود یا چاقی؟

موز سرشار از پتاسیم بوده و همچنین حاوی ویتامین C، منیزیم و ویتامین B6 است از شما در برابر دیابت حفاظت کرده و سیستم عصبی بدن تان را تقویت می کند.

اگرچه موز حاوی قند و کربوهیدرات ها است، اما همچنان می تواند به کاهش وزن شما کمک کند و با خوردن آن دیگر تمایلی به مصرف مواد دیگر برای فرو نشاندن میل خود به شیرینی نخواهید داشت. ۱۰۰ گرم موز تنها ۹۰ کالری دارد و سرشار از فیبر است، بنابراین از گرسنگی پیشگیری می کند و به شما احساس سیری دست می دهد.

همان طور که موز برای کاهش وزن مفید است می تواند برای چاقی و افزایش نیز مفید باشد. اگر موز را با شیر ترکیب کنید و روزانه شیر موز بخورید به سرعت افزایش وزن پیدا می کنید.

#### بیشتر بدانیم

### خلق و خور انتخاب رژیم غذایی شما تاثیر می گذارد

نتایج تجزیه و تحلیل عادات بیش از هفت هزار بزرگ سال نشان داد که شادی و خلق و خوی خوب احتمال مصرف غذاهای سالم تر را نیز افزایش می دهد. در این مطالعه افرادی که شادی و بهزیستی بیشتری را گزارش کرده بودند، ۴۷ درصد احتمال بیشتری داشت به طور منظم میوه و سبزی های تازه مصرف کنند. این در شرایطی است که مصرف میوه و سبزی می تواند شما را به فرد شادتری تبدیل کند.

#### ● مصرف میوه بیشتر کاهش دیابت را به دنبال دارد

از آن جایی که شادی می تواند انگیزه برای تحرک بیشتر، مصرف میوه و سبزی های بیشتر و به طور کلی دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و سالم را به دنبال داشته باشد، همه این عوامل در سلامت شما موثر است باشد. شاید ساده به نظر برسد، اما خندیدن می تواند یکی از بهترین کارهایی باشد که برای کاهش خطر دیابت نیاز دارید.

#### تناسب اندام

## کاهش استرس با ۳ حرکت

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

استرس روزانه غیر قابل اجتناب است. بنابراین به نفع شماست که به هر طریق ممکن استرس تان را کنترل کنید. حرکات ورزشی و کششی که توسط کارشناس ورزشی پیشنهاد می شود از جمله راه های کنترل استرس است.

● دو دست را تکیه گاه تنه قرار دهید و پاها را رو به سمت بالا ببرید. چند ثانیه نگه دارید و آهسته به زمین بگذارید.



● کف دو دست و پا را است روی زمین و پای راست در راستای بدن رو به سمت بیرون کاملاً کشیده. چند ثانیه در همین حالت بمانید و پاها را اعوض کنید.

● پای چپ کاملاً راست و انگشتان رو به جلو در حالی که پای راست سینه پا روی زمین قرار بگیرد. کف دو دست روی زمین و سر رو به جلو. چند ثانیه بعد جهت پاها را اعوض کنید.



### همبر گر هویج، ساندویچ مزه دار حاوی ویتامین A



- هویج پوست کنده و رنده شده - ۶۰۰ گرم
- پودر پاپریکا - یک قاشق چای خوری
- پودر زیره سبز - یک قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- روغن زیتون - به میزان لازم
- پودر سوخاری - ۱۰۰ گرم
- جعفری خرد شده - کمی
- آب لیمو - یک عدد
- پنیر رنده شده پارمسان - ۶۰ گرم
- کنجد - ۵۰ گرم
- پنیر توفو - ۵۰ گرم (در صورت تمایل)
- مواد سس**
- آواکادو - یک عدد (در صورت دسترسی)
- گوجه فرنگی - ۱۰۰ گرم
- آب لیمو - یک عدد
- پودر دانه گشنیز - کمی
- تربچه - ۶ عدد
- سرکه - یک قاشق غذاخوری
- نمک - به مقدار لازم
- عسل - یک قاشق چای خوری

● هویج را در فر ۱۸۰ درجه سانتی گراد به همراه کمی نمک، پاپریکا و روغن زیتون با فویل بپوشانید تا کبابی شود.

● توفو، جعفری، لیمو، کنجد و بقیه مواد را در یک ظرف مناسب مخلوط و هویج های کبابی شده را به مواد اضافه کنید و در غذا ساز به خوبی هم بزنید. پودر سوخاری و کمی روغن زیتون اضافه کنید.

● مواد را برای یک ساعت در یخچال قرار دهید و سپس به صورت کتلت در روغن سرخ کنید. (ممکن است نیاز به اضافه کردن یک تا دو تخم مرغ هم داشته باشید.)

● برای تهیه سس همه مواد به جز عسل و سرکه و تربچه را مخلوط