

ماهنامه سراسری پوست، مو و زیبایی

# طبیعت دارو

سال دوم - بهمن ماه ۱۳۹۹ - شماره هفدهم

**method**  
professional

بازگشت به طبیعت با محصولات طبیعی متد

محصولات طبیعی پوست و مو

هنر، طبیعت، زیبایی **متد**

## ماهنامه سراسری محصولات شرکت طبیعت دارو

سال دوم\_ شماره هفدهم\_ بهمن ۱۳۹۹  
صاحب امتیاز: شرکت طبیعت دارو  
مدیر مسئول و سردبیر: بهمن نوروزی

هیات تحریریه:

دکتر هاشم احمدی

مهندس سارا فاتح

دکتر مهتاب مبینی

دکتر آزاده هوشنگی

دبیر اجرایی: بهمن نوروزی

دبیر علمی: دکتر مهتاب مبینی، دکتر آزاده هوشنگی

طراحی جلد، حروفچینی و صفحه آرایی: کمند احمدی

عکاس: علی نیا

ناظر چاپ: رسول رهبری

باتشکر از همکاری:

آقای علی حسنی

الهام نوروزی

فرین اکرمی

کمند احمدی

سیما موسوی نیا

سارا فاتح

مریم شفیعی

سلمان خردمند

نشانی: تهران، فلکه سوم تهرانپارس، ۱۹۴ شرقی

تلفن: ۰۲۰۸۳۷۷۷۲۷

نشانی پست الکترونیک: [www.tabiatdaro.ir](http://www.tabiatdaro.ir)

- ۱ پوست زیبا - هایفو HIFU.....
- ۳ نقش زینک، مس و سلنیوم در عملکرد پوست انسان.....
- ۴ اصلاح تغذیه در ریزش مو.....
- ۵ طب سنتی چینی.....
- ۸ به جای تزریق پنی سیلین این میوه را بخورید.....
- ۹ توصیه های عمومی برای سلامت پوست.....
- ۱۱ آیا امواج الکترومغناطیسی سبب سقط جنین می شود؟.....
- ۱۴ روش های موثر در ترمیم و جوانسازی موهای آسیب دیده و خشک.....
- ۱۵ علل و عوامل بروز آفت دهانی و راه های مراقبت و درمان آن.....
- ۱۷ جهان بی روح (آلکسی تایمیا).....
- قلب از جمله دقیق ترین و حساس ترین سیستم های بدن به لحاظ ساختار و عملکرد محسوب می شود.....
- ۱۹ مورو بر تاریخچه حجامت.....
- ۲۱ بیشتر بدانیم.....
- ۲۳

### سخن سر دبیر

بهمن نوروزی، مدیر عامل شرکت طبیعت دارو

محصولات این شرکت با نام تجاری گادس متد با استفاده از عصاره گیاهان دارویی در زمینه مراقبت از پوست و مو با الهام از طبیعت می باشد .

هدف ما تاثیر مثبت در علم زیبا شناسی با استفاده از ترکیبات منحصر به فرد شناخته شده و اثر بخشی که گیاهان به ما هدیه می دهند می باشد .

### متد هنر استفاده از گیاهان است

که معتقدیم که طبیعت بهترین هنرمند زیبایی است. به همین دلیل است که به طور مداوم تلاش میکنیم تا استفاده از مواد طبیعی را به طور مداوم، هر زمان که امکان پذیر است افزایش دهیم .

### تعهد

تعهد ما به ارائه محصولات با کارایی و کیفیت بالا، با استفاده از علم گیاه شناسی است که برای همه ما مفید است .

### ماموریت

با افتخار شرکت شفا بخش پارسیان روند توسعه، تولید و بازاریابی محصولات ابداعی مراقبت از پوست و مو را هدایت کرده است. از ابتدای فعالیت این شرکت، متد در تولید و ارائه محصولات متنوع مراقبت از پوست و مو سعی بر آن دارد که پیشگام در علم نوین مراقبت از پوست و مو باشد. سابقه و اعتبار ما براساس تولید و عرضه محصولات ابداعی و با کیفیت برای نیازهای مختلف پوست و مو پایه ریزی شده است و ما متعهد به تولید بهترین درمان های مراقبتی ممکن پوستی، برای خریدان خود هستیم.

## پوست و زیبایی - هایفو HIFU

یکی از روش های جدید جوانسازی و لیفتینگ پوست بدون نیاز به عمل جراحی، هایفو نام دارد. در این مقاله به معرفی این روش می پردازیم.

### هایفو و روش انجام آن

HIGH-INTENSITY مخفف عبارت HIFU به معنای امواج FOCUSED ULTRASOUND اولتراسوند با شدت و تمرکز بالا می باشد.

هایفو از امواج مافوق صوت استفاده کرده و با کمک تکنولوژی نوین و با استفاده از ابزاری مانند عدسی ، این امواج را در یک نقطه ، باعث افزایش قدرت آنها و تولید اثرات حرارتی در محل تمرکز امواج می گردد. تمرکز امواج در یک نقطه ، باعث افزایش قدرت آنها و تولید اثرات حرارتی در محل تمرکز امواج می گردد. حرارت تولید شده باعث تخریب رشته های کلاژن و الاستین قدیمی موجود در بافت می گردد. با تنظیم میزان نفوذ امواج اولتراسوند به عمق لایه های مختلف پوست می توان به اثرات مختلف درمانی دست یافت .

### روشن سازی

برای درمان پیگمانتاسیون و از بین بردن رنگدانه های کوچک پوستی و روشن کردن پوست از این روش استفاده می گردد. عمق نفوذ امواج در حدود ۱/۵ میلی متر بوده و امواج به لایه پوست سطحی نفوذ می کنند. درمان به صورت هفتگی انجام می پذیرد و نتایج درمانی مطلوب معمولا پس از یک ماه ظاهر می گردند.

### سفت کردن پوست و درمان چروک های پوستی

برای رسیدن به این هدف امواج اولتراسوند به لایه اصلی پوست یعنی درم در عمق ۳ میلی متری پوست تابانده شده و دمای لایه درم به حدود ۶۰ درجه سانتی گراد میرسد. افزایش حرارت، باعث تخریب رشته های کلاژن و الاستین قدیمی و انقباض رشته های جوان تر موجود می گردد. با ساخت رشته های کلاژن جدید به جای رشته های تخریب شده در طی چند ماه پس از درمان ، پوست کشیده شده و چروک ها از بین می روند.

### کشیدن پوست و لیفتینگ

برای لیفتینگ پوست باید عمق نفوذ امواج اولتراسوند به ۴/۵ میلی متر افزایش یافته و لایه موسوم SMAS را که در عمقی ترین نقطه پوست و درست بالای عضلات قرار گرفته ، هدف قرار دهد. دمای پوست در این نقطه ممکن است تا ۷۰ درجه سانتی گراد افزایش یابد. لایه SMAS همان لایه ای است که جراحان زیبایی در هنگام عمل جراحی لیفتینگ روی آن کار می کنند و نقش داربست و پایه ای را دارد که لایه های مختلف پوست بر روی آن قرار گرفته اند. انرژی حرارتی آزاد شده در این لایه باعث انقباض ، سفتی و کشیده شدن این لایه می گردد. نتیجه عمل ، بالا بردن ( لیفتینگ) پوست و تقویت عضلات زیرین می باشد. نتایج معمولا در طی سه ماه پس از عمل ظاهر گردیده و بین یک تا دو سال باقی می ماند.



GODDESS  
**method**  
professional  
NATURE.ART.BEAUTY

### مزایای هایفو

عدم نیاز به جراحی و بیهوشی، انجام لیفتینگ تنها در یک جلسه، عوارض کم، ماندگاری مناسب، نداشتن خونریزی و پرهیز از خطرات انتقال بیماری ها، نتایج درمانی مطلوب، نداشتن محدودیت سنی، قابلیت تکرار، عدم استفاده از اشعه، ایمن بودن روش و نداشتن درد.

### استفاده از هایفو برای لاغری

علاوه بر استفاده از هایفو برای جوانسازی و لیفتینگ پوست که معمولا در ناحیه صورت و گردن انجام می پذیرد، از این تکنولوژی برای لاغری موضعی هم استفاده می شود. امواج اولتراسوند در نقاطی که دارای چربی ناخواسته هستند (مانند شکم، بازوها و داخل ران) متمرکز گردیده و تولید حرارت می کنند. دمای حدود ۶۰ درجه سانتی گراد باعث آسیب شدید به سلولهای چربی و مرگ احتمالی این سلولها می گردد و گفته می شود که این سلول ها در ناحیه مورد نظر برای همیشه از بین می روند. (البته تایید این ادعا نیاز به تحقیقات بیشتر دارد). درمان معمولا در چند جلسه انجام می شود و نتایج معمولا ظرف سه ماه کامل می گردد. باید توجه داشت که هایفو کمکی به کاهش وزن نمی نماید و فقط برای لاغری موضعی موثر است.

### افرادی که نمی توانند از هایفو استفاده کنند

خانم های باردار، بیماران دیابتی، افراد مبتلا به صرع، کسانی که پروتز فلزی در بدن دارند و کسانی که پیس میکرو یا استنت قلبی دارند، نباید از این تکنولوژی استفاده نمایند. در صورت وجود تبخال یا زخم فعال در ناحیه مورد نظر نیز باید تا بهبودی کامل زخم صبر کرد.

### سایر استفاده های درمانی هایفو

هایفو علاوه بر جوانسازی پوست و کمک به لاغری موضعی، در درمان تومورهای پستان، پروستات، کبد و استخوان و درمان فیبروئید تخمدان به کار برده شده است. هایفو در درمان لرزش در بیماری پارکینسون نیز استفاده شده است. به نظر می رسد که تکنولوژی نسبتا جدید هایفو، روشی کم خطر و آسان برای جوانسازی و لیفتینگ پوست و کاهش چربی موضعی است، با این حال کاربرد این روش به پوست و زیبایی محدود نبوده و در آینده شاهد کاربرد بیشتر این روش در درمان بیماری ها خواهیم بود.

دکتر فرزاد فهیم تاش

## Anti hair loss lotion (day)

سرم ضد ریزش مو (مخصوص روز)  
مهیار ریزش مو و ترمیم موی آسیب دیده  
جذب سریع ترکیبات و قدرت نفوذ بالا  
محرک رشد مو با افزایش تغذیه و اکسیژن رسانی در فولیکول مو





(مینا قاسمی - کارشناس ارشد شیمی - مشاوره شرکت طبیعت دارو نانو)

## نقش زینک ، مس و سلنیوم در عملکرد پوست انسان

میزان این ماده نیز در یک فرد بالغ ۷۰ کیلوگرمی معادل ۱۱۰ میلی گرم است که ۱۵ درصد آن در پوست یافت میشود. مس در پوست موجب تحریک تمایز فیبروبلاست های درمال، بلوغ کلاژن های تیپ ۱، ۲ و ۵ و ساخت ترکیبات فیبر های الاستینی همانند الاستین و فیبرلین ها در فیبروبلاست میگردد. مس همچنین به عنوان یک کوفاکتور superoxide dismutase آنزیم آنتی اکسیدان موجود در پوست و دارای عملکردی مهم در ایجاد محافظت در برابر رادیکال های آزاد عمل میکند. مس موجب مهار اثرات اکسیداتیو سلولی همانند آسیب های غشایی و پراکسیداسیون لیپیدی می گردد.

البته میدانیم که این ماده مینرال نقشی اساسی در سنتز ملانین ایفا نموده و در رنگ پذیری و رنگ سازی پوست و مو نقشی اساسی دارد. بر اساس مشاهدات و گزارشات Menkes مشخص شده است در افراد مبتلا به Steely-hair syndrome که نوعی بیماری حاد مولتی سیستمیک است و موهای سفید و نقره ای در بیماران مشاهده میشود نیز شاهد کمبود مس و از طرف دیگر نقص در متابولیسم این ماده هستیم.

مس به علاوه نقش مهمی در ترمیم زخم ایفا مینماید و این عمل را با پروموت نمودن آنژیوژنیز و شکل دهی و پایدار نمودن اکسترا سلولار ماتریکس ECM پوست انجام می دهد. اما سلنیوم نیز موجب محافظت از پوست در برابر استرس های اکسیداتیو ناشی از تابش اشعه ماوراء بنفش UV با تحریک فعالیت آنزیم های آنتی اکسیدان وابسته به سلنیوم مسقر در ممبران کراتینوسیت های اپیدرمال همانند: phospholipid - hydroperoxide - glutathione thioredoxin reductase و peroxidase می گردد.

سلنیوم به دو شکل غیر ارگانیک و ارگانیک وجود دارد و در بدن حیوانات ما بیشتر شاهد وجود selenomethionine هستیم. میزان سلنیوم در خون یک فرد بالغ بین ۷۰ الی ۱۵۰ نانوگرم بر میلی لیتر می باشد. میزان کل سلنیوم موجود در یک فرد بالغ ۷۰ کیلوگرمی معادل ۱۳ الی ۳۰ میلی گرم می باشد. بر اساس گزارش Naziroglu سلنیوم میتواند در درمان بیماری پسوریازیس که در آن شاهد کاهش سطح glutathione peroxidase هستیم نقش داشته باشد. دیده شده است دریافت مکمل های حاوی سلنیوم موجب افزایش میزان glutathione peroxidase و بهبود در وضعیت بیماری پسوریازیس میشود.

مینرال ها از جمله زینک ، مس و سلنیوم نقش مهمی در حفظ سلامت پوست انسان بر عهده دارند. این امر موجب شده تا مکمل های زینک و مکمل سلنیوم مورد توجه مصرف کنندگان قرار گرفته و شرکت های بزرگ تولید کننده تمرکز ویژه ای بر روی آن دارند در اینجا به تشریح عملکرد این عناصر در پوست انسان خواهیم پرداخت

زینک یک کوفاکتور اساسی برای متالوآنزیم های متعددی است و عملکرد اصلی آن محافظت از پوست در برابر آسیب های ناشی از تابش نور آفتاب توسط جذب اشعه ماوراء بنفش و محدود سازی نفوذ این اشعه به داخل پوست می باشد. زینک ماده ای اساسی برای بیش از ۳۰ متالوآنزیم و بیش از ۲۰۰۰ فاکتور رونویسی است که در تنظیم متابولیسم چربی، پروتئین و اسیدهای نوکلئیک و رونویسی ژنی نقش دارند. زینک از جمله در متالوآنزیم هایی همانند، ماتریکس متالوپر تینازها MMPs، سوپراکساید دیسموتاز SOD، آلکالین فسفاتاز و RNA/DNA پلیمراز ها وجود دارد

در یک فرد بالغ و با وزن حدود ۷۰ کیلوگرم میزان کل زینک موجود در بدن او حدود ۱.۴ الی ۲.۳ گرم می باشد، از این میزان حدود ۶ درصد آن را میتوان در پوست یافت.

درمان و استفاده همزمان از زینک و ویتامین C موجب بروز اثرات آنتی میکروبیال شده و لذا مصرف همزمان این دو ماده می تواند در بهبود آکنه موثر باشد

اما کمبود زینک در بیماران مبتلا به اپی درمولیزیز بولوسای نیز در سال ۱۹۸۹ توسط Fine و همکارانش گزارش شده است.

همچنین شاهد گزارشی توسط Ewing در سال ۱۹۹۱ میلادی مبنی بر کاهش معنی دار سطح زینک در بیماران مبتلا به درماتیت اتوپیک هستیم، هر چند باید اذعان نمود، دریافت مکمل زینک به تنهایی نتایج کلینیکی محسوسی در بهبود بیماری نداشته است همانند زینک، ویتامین C و E، مس نیز به عنوان یک آنتی اکسیدان موجب محافظت از پوست در برابر آسیب های ناشی از تابش اشعه ماوراء بنفش یا افزایش میزان رادیکالهای آزاد حاصل شده از نور UV میگردد.

مس یکی از ۹ ماده مینرال شناخته شده لازم برای سلامت انسان است که در پروسه های طبیعی فیزیولوژیک بدن انسان از جمله پوست نقش آفرینی میکند.



GODDESS  
**method**  
professional

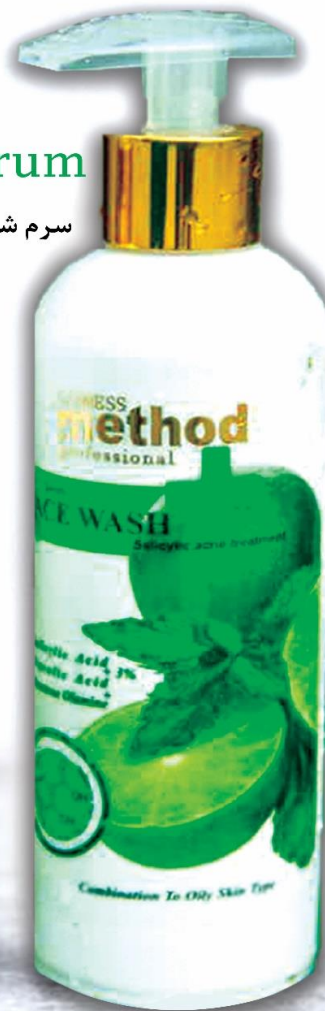
محصولات طبیعی پوست و مو

هنر، طبیعت، زیبایی **متد**

## Facial Cleansing Serum

سرم شستشوی صورت (پوست چرب و آکنه ای)

- \* درمان جای جوش
- \* تعادل چربی پوست
- \* از بین برنده سلول های مرده
- از سطح پوست



بدون صابون ، الکل ، پارابن و مواد شیمیایی



## اصلاح تغذیه در ریزش مو

همچنین نباید فراموش کرد هر انسان به لحاظ ژنتیکی و خصوصیات فیزیکی با دیگری متفاوت می باشد؛ نتیجه آنکه، سودمندی راهکارهای ارائه شده در زمینه درمان ریزش مو، بستگی زیادی به ژنتیک و نژاد فرد دارد.

### چند راهکار برای جلوگیری از ریزش مو

- ریزش مو به دنبال مسائل ژنتیکی و افزایش سن معمولاً قابل پیشگیری نیست. با این وجود برخی از علل ریزش مو قابل پیشگیری هستند که در زیر چند توصیه به این منظور ارائه شده است.
- \* از تماس مو با اجسام داغ مانند اتوهای مو و روغن های گرم جلوگیری کنید.
- \* از بستن محکم موها یا مدل دم اسبی و هر آنچه که باعث کشیده شدن موها می شود پرهیز کنید.
- \* پس از شستشوی موی سر، به آرامی موها را با شانه یا برسی که دندانهای فاصله دار دارد شانه کنید.
- \* آب زیاد بنوشید.
- \* سیگار کشیدن به شدت با ریزش مو در آقایان ارتباط دارد، لذا از فواید ترک سیگار، کمک به رویش موها می باشد.
- \* در صورتی که شیمی درمانی علت ریزش موی سر باشد، استفاده از کلاه های خنک کننده Cooling Cap می تواند ریزش موها را کم کند.
- \* اشعه ماورای بنفش یا UV نیز می تواند به موی شما آسیب بزند، در نتیجه حفاظت از موی سر در برابر آفتاب می تواند سودمند باشد.

تغذیه نقش بسیار مهمی در رویش موها دارد. شاید تجربه کرده باشید که به دنبال گرفتن رژیم های غذایی برای لاغر شدن، الگوی رشد و یا ریزش موی سر هم تغییر می کند. کاهش کالری و انرژی بدن، کاهش ریزش مغذی های حیاتی برای رشد سلول ها (از جمله موها) مانند روی، سلنیوم و آهن، کاهش پروتئین دریافتی غذا و کمبود های ویتامینی به ویژه ویتامین های گروه B، رابطه مستقیم با ریزش موها دارد. شاید این مطلب هم برای شما جذاب باشد.

### روشهای موثر در ترمیم و جوانسازی موهای آسیب دیده و خشک

مصرف مواد غذایی زیر کمک شایانی به رشد موها می کند. **ماهی های چرب:** مانند سالمون و ماهی تون به خاطر امگا ۶ و آنتی اکسیدان های فراوان، می توانند به رشد موها کمک کنند. همچنین ماهی های چرب حاوی سلنیوم و ویتامین های گروه B و D3 می باشند.

**سیب زمینی:** حاوی مقادیر قابل توجهی از بتاکاروتن است. بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل شده که در افزایش رشد و ضخیم شدن موها نقش دارد.

**اسفناج:** به عنوان یک منبع غنی از ویتامین A، ویتامین B9 یا اسید فولیک و آهن شناخته شده است. آهن در سلول های خونی به حمل اکسیژن کمک می کند و رشد موها را تقویت خواهد کرد.

**تخم ها و دانه ها:** این دسته از مواد غذایی منابع خوبی برای پروتئین ها، ویتامین های گروه B و کالری می باشند. مصرف روزانه حداقل یک عدد تخم مرغ، سلامت موهای شما را کمک خواهد کرد. گردو حاوی بیوتین، ویتامین های گروه B، ویتامین E و مقدار زیادی از پروتئین و منیزیم است.

**هویج:** بتاکاروتن و ویتامین A موجود در هویج می تواند از موهای خشک و کدر به خوبی محافظت کند.

**گوشت و مرغ:** مو از پروتئین ساخته شده است پروتئین موجود در مرغ و گوشت قرمز به رشد، ترمیم و تقویت فولیکول های مو کمک می کند.

**توت:** گروه های مختلف توت مملو از ترکیبات مفید و ویتامین برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش مو است انواع توت حاوی ویتامین C هستند که یک نوع آنتی اکسیدان قوی است.

همانگونه که اشاره شد، حفظ و بهبود سلامت مو و نگهداری از آن نیازمند توجه به عوامل تغذیه ای، محیطی و ژنتیکی گوناگونی است که می تواند بر رشد و یا ریزش موها تاثیر بگذارد.

علاوه بر تغذیه، استرس و فشارهای روزمره در زندگی به طور قابل ملاحظه ای مرتبط با ریزش مو است.





## طب سنتی چینی

طب سنتی چینی قدمتی بیش از هفت هزار سال دارد. در این رشته طب، روش های درمانی برای انواع بیماری ها ذکر شده و تحقیقات پزشکی متعددی در شصت سال اخیر در این زمینه انجام شده و همچنین جوان سازی پوست با طب سوزنی جزء این تحقیقات است.

درواقع رویکرد پزشکی مبتنی بر شواهد به بررسی اثر بخشی طب سنتی چینی و به ویژه طب سوزنی (اکیوپانچر) میپردازد. طب سنتی چینی در زمان سلسله چین (Qin) در بین سال های ۲۲۱ تا ۲۰۶ پیش از میلاد مسیح، روشی را به نام مین رونگ برای زیبایی و جوان سازی پوست ابداع نمود و پزشکان درباری طب چینی با استفاده از طب سوزنی و داروهای گیاهی اقدام به جوان سازی پوست امپراطور و اطرافیان می کردند.

در روش درمانی زیباسازی و جوان سازی پوست از طب سوزنی، گیاهان دارویی چینی، ماسکهای گیاهی، گوآشا (Gua Sha)، رولرها و ابزارهای گوناگون دیگری استفاده می شوند.

طب سنتی چینی به عنوان یک طب کل نگر تنها بر روی زیبایی پوست تمرکز نمی کند و برای زیبایی و جوان سازی پوست، بعد از تشخیص اختلالات مریدین ها و دیس هارمونی ها، به رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی، تای چی (نوعی ورزش چینی) نیز توجه خاصی دارد.

### روش جوان سازی پوست با طب سوزنی

روش زیبا و جوان سازی پوست با استفاده از طب سوزنی به طیف وسیعی از اختلالات پوستی نظیر چین و چروکهای پوست، لیفتینگ پوست (برای افتادگی پوست صورت)، اسکارهای روی پوست، جوش صورت (آکنه)، لک و پیس صورت، پسوریازیس، زونا، (همانژیوم توده ای غیر سرطانی از سلول ها است که به علت تجمع غیر طبیعی رگ های خونی ظاهر می شود). اغلب روی پوست یا اندام های داخلی بوده و معمولاً مادرزادی می باشد)

### به طور کلی پوست از سه بخش اپیدرم، درم و هایپودرم دست شده است

اپیدرم بخش بیرونی پوست بوده و شامل لایه های سلولی مرده (در خارج) و زنده (در داخل) می باشد. این لایه در مقایسه با دولایه دیگر (درم و هایپودرم) نازکتر بوده و بیانگر چین و چروک ها و اسکارها می باشد.

لایه درم در زیر اپیدرم قرار دارد و نسبتاً ضخیم است.

این لایه در عروق و اعصاب، فولیکول مو، غدد عرق و ماهیچه های ریز درست شده است.

در این لایه همچنین دو پروتئین مهم کلاژن و الاستین قرار دارد. کلاژن در لایه درم، شبکه ای را به صورت مورب تشکیل می دهد که به مانند داربست کلاژنی با پروتئین دیگری به نام الاستین که در وسط آن قرار دارد، استحکام می باید.

الاستین به مانند توپ گردی وسط این داربست کلاژنی را پر می کند. در زمان تولد کودک، این دو پروتئین موجب می گردند که پوست کودک بسیار شفاف و قابل انعطاف باشند.

به تدریج در جریان فرایند پیری داربست مستحکم کلاژنی در لایه درم، به مانند اسپاگتی شل شده و الاستین نیز تحلیل می رود.

این دو تغییر عمده موجب خواهند شد که پوست شفاف و انعطاف پذیر زمان کودکی، در میانسالی و پیری دارای چین و چروک گردیده و انعطاف قبلی را نداشته باشد.

لایه هایپودرم، در زیر لایه درم قرار دارد و عروق و اعصاب درشت تری در آنجا قرار داشته و به چربی، عضلات و استخوانها متصل است.



### رفع چین و چروک ها و افتادگی پوست با طب سوزنی

به منظور زیبا سازی پوست ، سوزنهای اکوپانچر در عمق چین و چروکها عموماً وارد لایه درم می شوند . جراحی عمدی ناشی از ورود سوزن به لایه درم ، منجر به بروز خونریزی در این لایه شده و واکنشهای سلولی و ایمنی را به دنبال دارد.

واکنش بدن متعاقب ورود سوزن ، به تقویت فیبروبلاستها ، بازسازی کلاژن و الاستین و پاکسازی رادیکالهای آزاد انباشته شده در زیر پوست منجر می گردد . در نهایت پس از چند ساعت تا چند روز ، پوست آسیب دیده در اثر ورود سوزنهای اکوپانچر بازسازی شده و از شفافیت و استحکام بیشتری برخوردار است و از میزان چین و چروک پوست کاسته می شود . پوست صورت به دلیل افزایش سن و اثر جاذبه ، دچار افتادگی می شوند .

در زمینه ترمیم افتادگی پوست هم اکوپانچر روش بسیار موثری محسوب می شود . اکوپانچریست با تجربه و دوره دیده ، قادر است با تکنیک خاصی پوست افتاده را بالا کشیده و اصطلاح لیفتینگ (Lifting) پوست انجام دهد . بدیهی است که این درمان طبیعی و غیر جراحی بوده و ماندگاری مناسبی هم دارد .

### ماسک های گیاهی در طب چینی

ماسک های گیاهی نیز در طب چینی جایگاه خاصی دارند . این ماسکهای ارگانیک بر اساس معاینه و نوع پوست انتخاب و بکار برده می شوند. ماسکهای گیاهی در سلامت و بهبودی آسیبهای جلدی بسیار تاثیر گذار و موثر هستند .

گوآشا (Gua Sha) یک وسیله فاشقی شکل به رنگهای مختلف است که در طب شرقی به وفور در چین ، کره و شرق آسیا استفاده می شوند .





GODIESS  
**method**

professional  
NATURE.ART.BEAUTY

هنر، طبیعت، زیبایی

محصولات طبیعی پوست و مو

## به جای تزریق پنی سیلین این میوه را بخورید

قرص های آنتی بیوتیک و آمپول های پنی سیلین تنها روش از بین بردن عفونت ها و مسموم بدن نیستند چرا که راهی طبیعی و بدون عوارض را در ادامه می خوانید .  
وجود عفونت ها و سموم در بدن عامل بزرگ تولید و فراهم آوردن بستر بیماریهای خطرناک است که بهتر است در زمان مبتلا به بیماری که عفونت را در بدن ایجاد می کند آن را درمان کنیم که یکی از رایج ترین داروها در این زمینه تزریق پنی سیلین است البته مثل همیشه خداوند دانا در طبیعت بی انتهایش چاره و درمانی برای رفع سموم بدن خلق کرده است .

**آلبالو** میوه ای که در کنار خواص بسیاری که در ادامه می خوانید می تواند به صورت فوق العاده ای سموم و عفونت های بدن را از بین برده و خطرات ابتلا به انواع مشکلات جسمی را کاهش دهد.  
آلبالو سرشار از ویتامین های C - D - B - A است و کلسیمو منیزیم و آهن در این میوه خوشمزه به وفور یافت می شود.  
مصرف آلبالو در درمان بیماری هایی همچون دیابت ، مشکلات قلبی ، روماتیسم تاثیر عالی دارد .  
آلبالو میوه ای زیبایی بخش است و در زیبایی پوست موثر است .

**نتیجه:** بهترین آلبالو ، آلبالویی است که رنگ کاملا قرمز و رسیده باشد . هرگز آلبالویی که سفت و کم رنگ است را مصرف نکنید چرا که مشکلات روده ای را به دنبال دارد .

**هشدار:** هرگز بعد از مصرف آلبالو آب ننوشید به دلیل اینکه این کار دستگاه هاضمه را دچار مشکل می کند .

منبع: منیبان



## توصیه های عمومی برای سلامت پوست

### کلاژن پوست

بدون شک اختصاص دادن زمان کافی در طول شبانه روز به مراقبت و سلامت پوست و استفاده از کرم های مناسب می تواند به حفظ سلامت و شادابی پوست کمک نماید . با این حال برای کسانی که وقت و سرمایه کافی برای این نوع از مراقبتها ندارند و یا معتقد به استفاده از کرمهای مخصوص پوستی نمی باشند ، توصیه های عمومی مفیدی وجود دارند که می توانند روند طبیعی پیر شدن پوست را کندتر کرده و از مشکلات مختلف پوستی جلوگیری نمایند در این مقاله به برخی از این توصیه ها اشاره می کنیم .

### از پوست خود در برابر نور آفتاب محافظت کنید

شاید مهم ترین عامل پیر شدن پوست ، اشعه ماوراء بنفش UV موجود در نور آفتاب باشد . این اشعه می تواند باعث تخریب لایه کلاژن پوست ، ایجاد چین و چروک ، ایجاد لکه های قهوه ای رنگ پوستی و البته سرطان پوست گردد.

برای این منظور باید با کرم و لوسیون ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵ و یا بیشتر ، نقاطی از پوست مانند صورت ، گردن و دستها را که معمولا در معرض نور آفتاب هستند، محافظت کرد . قدرت محافظتی ضد آفتاب ها معمولا پس از سه تا چهار ساعت کاهش می یابد پس اگر مثلا صبح زود ضد آفتاب را استفاده می کنید و از منزل خارج شده اید ، اگر در هنگام ظهر در معرض نور آفتاب قرار می گیرید ، باید ضد آفتاب را دوباره استفاده کنید توجه داشته باشید که قوی ترین زمان تابش نور آفتاب در طول روز بین ساعت ده صبح تا چهار بعد از ظهر است .

از این رو تجدید ضد آفتاب در هنگام ظهر اهمیت دو چندان پیدا میکند. در این ساعت ها توصیه می شود که از پیاده روی به خصوص با لباس آستین کوتاه و شلوارک اجتناب کنید، در صورت نیاز از کلاه و لباسهایی با میزان پوشش مناسب استفاده نمایید .  
اشعه ماوراء بنفش همچنین از صفحه مانیتورها نیز منتشر می شود ، به خصوص اگر از استانداردهای لازم برخوردار نباشند .  
پس بهتر است مطمئن شوید که مانیتور شما کمترین میزان اشعه را منتشر می کند و در غیر این صورت از محافظ های جداگانه که در مقابل صفحه قرار داده می شوند استفاده نمایید .

### سیگار نکشید

سیگار کشیدن باعث پیر شدن پوست ، از دست رفتن شادابی آن و افزایش چین و چروک می گردد .  
سیگار کشیدن باعث تنگ شدن عروق بسیار ریز تغذیه پوست گردیده و باعث کاهش خونرسانی به پوست می گردد .  
در نتیجه اکسیژن و مواد لازم برای تغذیه و بازسازی پوست کمتر به آن می رسند .  
از سوی دیگر سیگار کشیدن باعث تخریب پروتئین های کلاژن و الاستین پوست میشود که مانند یک داربست قوام و خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ می نمایند .

تخریب این لایه از پوست باعث افتادگی و افزایش چین و چروک میگردد . علاوه بر همه این موارد ، سیگار کشیدن می تواند خطر ابتلا به سرطان پوست و لبها را نیز افزایش دهد .

### با پوست خود با ملایمت رفتار کنید

برای شستشوی روزانه پوست از آب بسیار داغ استفاده نکنید .  
حمام کردن طولانی ، استفاده از آب بسیار داغ و استفاده از صابون ها و شوینده های بسیار قوی باعث برداشته شدن چربی طبیعی پوست و خشکی پوست می گردد .  
از آب گرم و شوینده های ملایم برای شستشوی پوست استفاده نمایید . اگر پوست شما خشک است از یک مرطوب کننده مناسب استفاده کنید .

برای صبح و پیش از خروج از خانه ، یک مرطوب کننده دارای ضد آفتاب استفاده نمایید. صورت و بدن خود را پس از شستشو و استحمام بیش از حد خشک نکنید. اجازه دهید کمی رطوبت روی پوست باقی بماند . حوله برای خشک کردن پوست مناسب تر از دستمال میباشد افراد مسن اگر نیاز به استحمام روزانه دارند ، نباید هر روز بدن خود را لیف بزنند زیرا چربی پوست آنها بسیار کمتر از زمان جوانی است و این امر باعث خشکی و به خطر افتادن سلامت پوست و گاهی ایجاد حالت اگزما می گردد . افراد مسن با پوست خشک می توانند تنها مناطقی را که عرق می کنند برای پرهیز از بوی بد با مواد شوینده شستشو بدهند و باقی بدن را تنها با آب بشویند. آقایان برای اصلاح صورت ترجیحا از ژل های مخصوص پیش از تراشیدن استفاده کنند و موها را در مسیر رویش آنها بتراشند .

#### تغذیه سالم را رعایت کنید

رژیم های غنی از سبزیجات ، میوه ها و روغنهای مفید ( مانند روغن زیتون و روغن امگای موجود در ماهی ) دارای ویتامین ها و مواد آنتی اکسیدان هستند که می توانند اثر مواد مضر شیمیایی موسوم به رادیکال های آزاد را خنثی کنند و روند طبیعی پیر شدن پوست را کندتر نمایند. با رعایت این رژیم و نوشیدن آب بیشتر می توانید پوستی شاداب تر داشته و نیز خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهید.

#### خواب کافی داشته باشید ، ورزش کنید و استرس را کنترل نمایید

کم خوابی یکی از عوامل مهم تخریب پوست چه به صورت کوتاه مدت و چه دراز مدت می باشد . خواب کافی و ورزش ، راز شادابی پوست برخی از افراد مسن است ورزش باعث افزایش خونرسانی به پوست ، تعریق پوست و خروج مواد مضر از آن و شادابی پوست می گردد . استرس زیاد باعث ایجاد رادیکال های آزاد ، مرگ سلولی و پیری پوست می گردد . با هر راه ممکن استرس خود را مدیریت کرده و باعث سلامت پوست خود شوید ، ورزش همچنین می تواند به کاهش استرس کمک نماید .

#### با مواد آرایشی نخوابید و ورزش نکنید

پوست در هنگام شب نیاز به تنفس دارد و مواد آرایشی جلوی این امر را می گیرند . از یک آرایش پاک کن ملایم برای برداشتن آرایش استفاده کنید و سپس پوست را با آب ولرم بشویید .

آرایش خود را قبل از ورزش کردن نیز پاک کنید ، چون مواد .

آرایشی جلوی تنفس طبیعی پوست در هنگام ورزش و خروج مواد مضر را می گیرند و در افراد مستعد ممکن است سبب بروز جوش و آکنه گردند .

هفته ای یک بار در حمام از مواد ساینده پوست موسوم به اسکراب (Scrub) استفاده نمایید .



## آیا امواج الکترومغناطیسی سبب سقط جنین می شود؟

**ابتدا به یک سوال پر طرفدار در این میان که آیا امواج الکترومغناطیسی سبب سقط جنین می شود؟**

امواجی همچون امواج پارازیت و سپس راهکارهایی برای درمان و پیشگیری از سقط ناخواسته معرفی می کنیم .

### تاثیر امواج الکترومغناطیسی بر روی سلامت بارداری

امواج الکترومغناطیسی شامل طیف وسیعی از امواج قابل درک (امواج فرسرخ،فرابنفش،رادیویی) هستند. میدان الکترومغناطیسی به دو دسته فرکانس پایین مانند خطوط برق ، ترانسفورماتورها ، لوازم برقی خانه و فرکانس بالا مانند شبکه های بی سیم، سیستم های هوشمند بلوتوثی ، دکل های مخابراتی، دستگاه های بی سیم مانند تلفن های بی سیم تقسیم می شوند. با گسترش فناوری های ارتباطی امروزی مانند گوشی های تلفن همراه ، با نگاهی به آمار به نظر می رسد میزان سقط های جنینی و همچنین ناباروری افزایش داشته است .

بر اساس مطالعاتی که در آوریل ۲۰۱۷ توسط محققان اروپایی انجام شد ، مادرانی که در دوران بارداری خود بیشترین استفاده از وسایل الکترونیکی همچون موبایل، لپ تاپ، تبلت، سیستم های بلوتوثی ، wifi را داشته اند کودکانشان به نسبت قابل توجهی بیشتر به عارضه هایی نظیر استرس سندرم های ترس شبانه،اختلالات حرکتی ،اختلالات خواب و اختلالات حافظه دچار بودند .

همچنین سازمان بهداشت جهانی تحقیقات بسیاری بر روی ارتباط امواج الکترومغناطیسی و فرکانس رادیویی با سرطانها انجام داده است .

با وجود تحقیقات گسترده تا به امروز هیچ شواهدی مبنی بر این که قرار گرفتن در معرض میدان های الکترومغناطیسی سطح پایین برای سلامتی انسان مضر است وجود ندارد اما متقابلا تماس با میدان های مغناطیسی فرکانس بالا به خصوص برای طولانی مدت ضرر دارد. به نظر می رسد امواج پارازیت و امواج با فرکانس بالا و حتی استفاده زیاد از موبایل بر روی سیستم اعصاب سمپاتیک اثرات سوء دارند.

علاوه بر علائمی مانند افسردگی بی حوصلگی و بی قراری ، تاثیر این پرتوها بر حرکات دودی شکل لوله های رحمی باعث حاملگی های خارج از رحمی و نارسایی در جایگزین شدن درست جنین و جفت در رحم می شود که ریسک سقط های ناخواسته را افزایش می دهد .

در موارد نادری نقایص ژنتیکی و کروموزوم به دنبال تماس مداوم با این پرتوها گزارش شده است.

### چند راهکار برای پیشگیری از سقط و داشتن یک بارداری سالم

بسیاری از افراد قبل از اطلاع از باردار شدن ، دچار سقط جنین می شوند.

زنان باردار می توانند با داشتن حاملگی سالم تر،باعث کاهش خطر پایان زودرس بارداری و سقط جنین شوند . باید در نظر داشت که در بیشتر موارد نمی توان از سقط جنین جلوگیری کرد اما می توان با رعایت این نکات شانس بارداری سالم را بهبود بخشیده و احتمالاً خطر سقط جنین را کاهش داد .





### مصرف اسید فولیک

تحقیقات نشان می دهد که مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک ممکن است خطر نقایص هنگام تولد را که می تواند منجر به سقط جنین شو، کاهش دهد .  
داشتن یک رژیم مغذی که غنی از میوه و سبزیجات باشد حائز اهمیت است .

### داشتن سبک زندگی سالم

اجتناب از سیگار کشیدن ، مصرف الکل و مواد مخدر در طول بارداری حیاتی است. می توان سلامت بارداری را از طریق ورزش منظم ، خواب کافی و رژیم غذایی سالم و متعادل تامین کرد همچنین باید مقدار کافئین مصرفی را به ۳۰۰ میلی گرم یا کمتر در روز محدود کرد.

### داشتن وزن متناسب

اضافه وزن ، چاقی یا کمبود وزن ممکن است خطر عوارض حاملگی از جمله سقط جنین را افزایش می دهد.

### آزمایش بیماری های مقاربتی

برخی از بیماری های مقاربتی می توانند منجر به عوارض دوران بارداری از جمله سقط جنین شوند که لازم است قبل از بارداری تست مربوط به این بیماری ها انجام و در صورت مثبت بودن درمان صورت گیرد.

### سن

یکی از دلایل سقط جنین سن بالای مادر برای بارداری است. بسیاری از سقط های ناخواسته در زنان بالای ۴۰ سال دیده می شود.

### داشتن یک تغذیه سالم

غذاهایی مانند گوشت گوسفند ، جگر، تخم مرغ، کره و شیر محلی که حاوی مواد معدنی و ویتامین های لازم برای بدن بوده که لازمه یک بارداری سالم است. هم چنین مصرف نخود ، لوبیا و خرما که حاوی ویتامین B می باشند سبب جلوگیری از تولد نوزاد ناقص یا سقط جنین می شوند . جالب است بدانید که مصرف لوبیا سبب تنظیم عادت ماهیانه می شود .

### داشتن استراحت کافی

در سه ماه اول بارداری داشتن خواب شبانه مفید و یک چرت عصرگاهی به همراه پرهیز از انجام کارهای سخت به داشتن یک حاملگی بی خطر کمک می کند .

مطالعات تا کنون ثابت نکرده اند که اضطراب و افسردگی خفیف می تواند سبب سقط جنین شود. با این حال پس از سقط ممکن است این دست مشکلات با زوجین همراه شوند که با مشاوره می توان به همسران کمک کرد تا با آن کنار بیایند و در محیطی سالم و با ذهنی باز به بارداری فکر کنند .



## Anti Hair Loss Lotion (Night)

سرم ضد ریزش مو (مخصوص شب)  
تقویت فولیکول های مو، کنترل چربی و سبوم کف سر



## روش های موثر در ترمیم و جوانسازی موهای آسیب دیده و خشک

### دسته بندی ها

- \* برزیلین
- \* بوتاکس مو
- \* روغن آرگان
- \* کراتین
- \* کلاژن طبیعی
- \* موخوره
- \* ویتامین

اگر با مشکل موهای خشک و شکننده، موخوره ، موهای کدر و وز کرده و در مجموع موهای غیر قابل کنترل مواجه هستید ، با استفاده از روش های موثر در ترمیم و شاداب سازی مو همانند بوتاکس مو ، می توانید از داشتن موهایی سالم و براق لذت ببرید

مصرف ماسک های ترمیم کننده و تقویت کننده، کمک شایانی به داشتن موهای سالم می کنند ولی اثر آنها کوتاه مدت می باشد.

با بهره گرفتن از یکی از روشهای موثر و مناسب جوانسازی مو مانند کراتینه کردن، برزیلین ، بوتاکس مو ، پیورا - لاکس و ... می توانید برای مدت طولانی تری از داشتن موهای زیبا و سالم لذت ببرید

### بوتاکس مو

بوتاکس مو یکی از روشهای موثر در بازسازی و ترمیم موهای آسیب دیده ، خشک و دارای موخوره است. ترکیبات بوتاکس مو با ورود به جدار هر تار مو، باعث ترمیم ساختار موهای آسیب دیده می شوند که نتیجه آن، تغییر مو به موهای نرم و براق و سالم است و اثر آن تا ۲ ماهه باقی می ماند.

### بوتاکس مو از مواد زیر تشکیل شده است :

هیالورونیک اسید : نوعی اسید آلی که در میوه ها یافت می شود و با توانایی نگهداری آب تا هزار برابر وزن خود، باعث آبرسانی عمیق و موثر به مو می شود.

کلاژن طبیعی : باعث رسیدن آب و سایر مواد غذایی لازم به تار مو می شود. کلاژن همچنین عامل موثری در ترمیم ، پر پشت کردن مو و سالم سازی موهای آسیب دیده است.

### ویتامین های گروه B:

این ویتامین ها باعث ترمیم و نیز سرعت بخشیدن به رشد موهای از دست رفته می شوند.

### ویتامین E:

این ویتامین باعث محافظت از مو در برابر آسیب های محیطی است و به ترمیم موهای آسیب دیده و جلوگیری از ریزش مو کمک می کند.

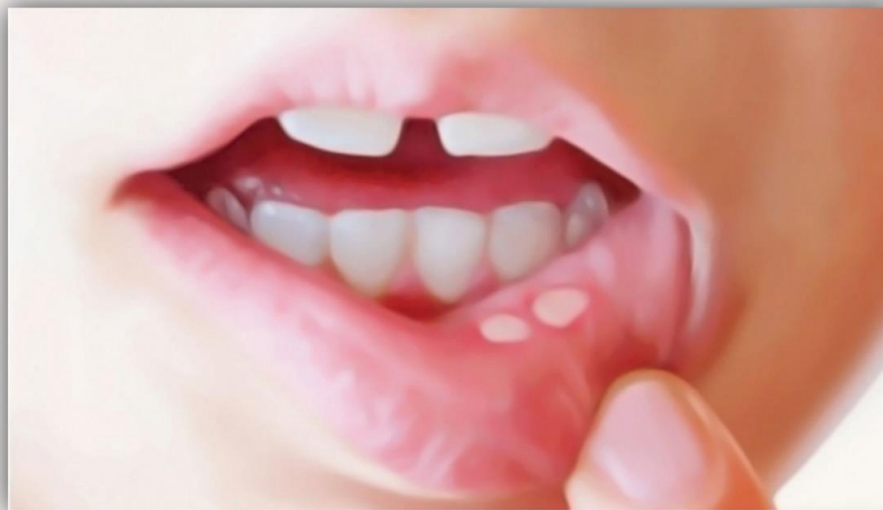
اسید سیتریک: عامل تنظیم کننده PH پوست سر می باشد.

کراتین: به عنوان عامل آبرسان و فلورنتیک در نگهداری و ترمیم ساختار کوتیکل مو، از فیبرهای مو در برابر آسیب عوامل شیمیایی و فیزیکی حفاظت می کند.

روغن آرگان: باعث کوتاه شدن زمان صاف کردن مو می شود.

انجام بوتاکس مو بسته به نوع و جنس مو، حدود ۲ ساعت زمان لازم دارد. برای حفظ بوتاکس مو، استفاده از شامپوهای بدون نمک توصیه می شود.

(مرجان جزایری- دارای بورس تخصصی Cosmetology از ایالت کالیفرنیا)



## علل و عوامل بروز آفت دهانی و راه های مراقبت و درمان آن

آفت دهانی یک زخم دردناک به شکل بیضی یا گرد با حدود مشخص می باشد. معمولاً بر روی زخم آفت لایه سفید رنگی وجود دارد که می تواند محلی برای تجمع باکتری های دهانی باشد. آفت ضایعه ای دردناک است و فرد را در هنگام غذا خوردن با مشکل مواجه می کند. آفت در هر قسمتی از مخاط دهان ممکن است ایجاد شود. شایع ترین محل ها شامل زبان و لب هستند. برعکس ، محل هایی مانند سقف دهان مکان شایعی برای زخم آفتی معمول نیست مگر آنکه آفت در زمینه بیماری دیگری ایجاد شده باشد. آفت می تواند نشانه ای از بیماری ویروسی یا نتیجه کمبود مواد مغذی مانند ویتامینها باشد . در پاره ای از موارد علت آفت بیماری های گوارشی مانند بیماری سلیاک، کرون و حتی سندرم بهجت است.

### انواع آفت دهان

زخم آفتی به سه گروه تقسیم می شود:

مینور

ماژور

هرپتی فرم

**آفت مینور یا کوچک** زخم های آفتی منفرد یا متعددی (۴ یا بیشتر) هستند که پس از گذشت ۲ هفته بدون بر جای گذاشتن زخم بر طرف می شوند. محل آفت مینور غالباً بر روی لثه ها ، زبان و لب قرار دارد.

**آفت بزرگ یا ماژور** معمولاً آفت منفردی با اندازه بزرگ در پشت دهان و بر روی لوزه ها است که با درد بسیار شدیدی در حین بلعیدن غذا همراه است. بهبود آفت ماژور ممکن است ۶ هفته به طول بینجامد. این آفت بر خلاف آفت مینور حاشیه نامنظم داشته و عمقی تر است.

**آفت هرپتی فرم** به زخم های فراوان (۱۰ عدد یا بیشتر) و کوچک آفتی گفته می شود که بدون برجای گذاشتن زخم، پس از دو هفته بهبود می یابد.

### علل و عوامل بروز آفت دهانی

در مورد علت دقیق بروز آفت های دهانی صحبت های بسیاری مطرح شده است . به طور کلی آفت دهانی می تواند علت های زیادی داشته باشد . با این حال آفت های دهانی جزئی و کوچک معمولاً به دنبال خراش یا گاز گرفتن لب یا زبان ایجاد می شوند . از علت های دیگر زخم های آفتی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

### اضطراب و استرس و تغییرات هورمونی در سیکل قاعدگی:

عملکرد بسیاری از غدد درون ریز بدن وابسته به محرک های خارجی مانند استرس می باشد . در تحقیقات انجام شده بر روی بیماران آفت مشاهده شده است که سطح هورمون کورتیزول در بزاق این افراد در مقایسه با افراد سالم ، به مراتب بیشتر است . کورتیزول هورمونی است که در شرایط وجود استرس و تنش از غده فوق کلیه آزاد می شود.بیماری های گوارشی ماند سلیاک و بیماری کرون ویروس هایی مانند هرپس و ویروس آبله مرغان یا زونا.

### کمبود مواد مغذی مثل ویتامین B12 و یا آهن و اسید فولیک.

در مطالعات انجام شده کاهش معناداری در سطح ویتامین D نیز در بیماران با زخم های آفت دهانی به چشم می خورد.

### دندان مصنوعی و پروتز های دهانی

مصرف برخی از مواد غذایی مثل گردو، گوجه فرنگی یا بادمجان با برخی از داروها

### مراقبت از زخم آفتی

مراقبت از طریق شستشوی زخم آفتی مدت زمان درد را کم کرده و بهبود زخم را سرعت می بخشد. به این منظور می توان از آب نمک رقیق شده معمولی و یا دهان شویه استفاده کرد . ویروس یا قارچ هایی که ممکن است در صورت عدم مسواک زدن صحیح دندان ها باعث عفونت دهان شوند، از بین می برد.

### درمان آفت

داروهای متعددی چه از جهت کم کردن درد بیمار و چه از نظر درمان خود زخم ممکن است مورد استفاده قرار گیرند. مسکن های خوراکی یا موضعی می توانند استفاده شوند. نوع موضعی مسکنی که برای زخم های آفتی به کار می رود داروی "بنزیدامین" است. کورتون ها مانند داروی پردنیزولون با کم کردن التهاب، پیشرفت زخم و درد آن را کاهش می دهند . دهان شویه کلرهگزیدین نیز در این مواقع می تواند سودمند باشد . تجویز مکمل های ویتامینی مانند ب۱۲، اسید فولیک و آهن در افرادی که کمبود این مواد را دارند موثر است.

درمان به کمک لیزر چندی است که مورد توجه واقع شده است . این روش بدون نیاز به بی حسی در عرض چند دقیقه قابل انجام است. انرژی لیزر موجب از بین رفتن ویروس یا باکتری های زخم می شود.لیزر مناسب زخمهای آفتی بزرگ و عمیق است که به درمان های معمول جواب نداده باشند.

در آخر توجه شما را به این موضوع جلب می نمایم که درمان آفت دهانی، یک درمان انتظاری است. به این معنی که فرد باید تمام شدن دوره بیماری ( حدود ۱۰ روز ) صبر داشته باشد . معمولاً پس از گذشت یک هفته درد زخم آفت به مراتب کمتر شده است و فرد دیگر در غذا خوردن مشکلی ندارد.

## جهان بی روح (آلکسی تایمیا)

### روانشناسی

عواطف و هیجانات ، قسمت جدانشدنی از ذهن و روان ما هستند. بدون احساسات وجود انسانی بی معنا و حتی غیر ممکن است. توانایی درک احساسات دیگران و ابراز متناسب احساس به افراد یا چیزهایی که در اطراف ما است، برای برقراری ارتباط انسانی فرد به فرد ضروری است.

آلکسی تایمیا یا نارسایی احساسی یک اختلال در روان پزشکی است که مشخصه آن ناتوانی فرد در حوزه احساسی و عواطف است ده درصد مردم جهان دچار این بیماری هستند. این بیماری در نوجوانان می تواند با کاهش شدید در ابراز احساسات و ناتوانی در ایجاد ارتباط با هم کلاسی و یا دوستان خود همراه باشد. پس تشخیص و درمان آن در سنین نوجوانی و کودکی اهمیت زیادی دارد.

همانطور که اشاره شد فردی که آلکسی تایمیا دارد ، در بیان و توصیف احساسات انسانی دچار مشکل است. ویژگی های اصلی این افراد ، ناتوانی در درک احساسات دیگران مانند عشق، غم و ناراحتی ، شادی و هیجان است . همچنین فرد مبتلا قادر به بیان کلامی احساسات خودش نیست یا قادر به تجربه عینی احساسات مختلف نمی باشد . علائم دیگر که معمولا در این بیماران دیده می شود ، خشم ناگهانی، حساسیت پذیری، زودرنجی بالا و عدم کنترل تکانه های حرکتی است. بیمار همچنین ممکن است احساسات خود را به صورت نا به جا یا غیر متعارف در جامعه ای که در آن زندگی می کند نشان دهد.

### آلکسی تایمیا به دو نوع کلی تقسیم می شود:

نوع اولیه این بیماری توسط برخی روان شناسان به عنوان یک نوع تیپ شخصیتی مستقل در نظر گرفته شده است.

این نوع از آلکسی تایمیا در دوران کودکی به دنبال آزار جنسی یا مشکلات روحی در زندگی کودک شکل گرفته و به مرور با گذشت زمان به جزئی از شخصیت فرد تبدیل می شود.

نقش ژنتیک در این بیماری، بر اهمیت در نظر گرفته شده است. نوع ثانویه آلکسی تایمیا به عقیده روان شناسان ، یک واکنش دفاعی به فشارهای روحی ، افسردگی و اضطراب است که ممکن است در اختلال افسردگی پس از حادثه یا PTSD دیده شود. این نارسایی احساسی با تعدادی از مشکلات روان شناختی ارتباط دارد.

به عنوان مثال ارتباط نزدیکی میان این بیماری و اختلالات اضطراب و افسردگی دیده شده است.

برخی از دانشمندان بر این باور هستند که منشأ ذهنی افسردگی با آلکسی تایمیا مشترک است و این دو اختلال ، در مواردی همزمان در فرد بروز می کند.

ولی معمولا فرد مبتلا به این نارسایی احساسی در آینده استعداد ابتلا به افسردگی شدید را خواهد داشت. همچنین افکار خودکشی می تواند فرد مبتلا را آزار دهد.



تحقیقات نشان می دهد بیماران مبتلا به وضعیت های روان شناختی متفاوت مانند افسردگی ، مصرف مواد مخدر یا اسکیزوفرنی در صورتی که دچار آلکسی تایمیا شوند ، ریسک بالایی برای خودکشی خواهند داشت . همچنین در مواردی ممکن است آلکسی تایمیا خود را با اعمال خشونت علیه افراد و نادیده گرفتن حقوق دیگران نشان دهد که می تواند تبعات قانونی برای فرد داشته باشد.

از آنجایی که در آلکسی تایمیا ، فرد قادر به آگاهی پیدا کردن از حالات درونی خود نیست ، این افراد به مشکلات درونی خود، آگاه نیستند و بنابراین درمان این اختلال را شروع نمی کنند . به طور کلی درمان اختلال آلکسی تایمیا بسیار سخت است و باید با حمایت های خانوادگی و اجتماعی زیر نظر متخصصین و روان شناسان انجام بگیرد.

#### شاید این مطلب هم برای خواندن جالب باشد چگونه با همسر افسرده تان برخورد کنید؟

برطرف کردن اختلال وابسته به تقویت احساسات در فرد است ، بنابراین از بیمار خواسته می شود که بیشتر به وقایع و احساسات اطراف خود توجه کند، عواطف خود را روزانه یادداشت کند و آنها را به خاطر بسپارد ، کتاب ها و فیلم های احساسی تماشا کند و دست به خلاقیت و پرورش مهارت های فردی خود بزند . روش گروه درمانی باید توسط روان شناس با تجربه در نظر گرفته شود.

درمان دارویی پذیرفته شده ای برای آلکسی تایمیا وجود ندارد و درمان این اختلال در بیشتر مواقع به صورت غیر دارویی است با این حال نتایج تحقیقات نشان می دهد که هورمون اکسی توسین نقش مفیدی در بهبود این اختلال دارد.

اکسی توسین هورمونی است که در سلول های عصبی در مغز ساخته و ذخیره شده و در مواقع لزوم ترشح می شود .

اکسی توسین همچنین به عنوان هورمون عشق و احساس در انسان شناخته شده است. دیده شده است که تجویز اسپری بینی اکسی توسین در افراد با اختلال آلکسی تایمیا به سلامت ادراکی آنها و بهبود علائم کمک و اطمینان و ارتباط اجتماعی این افراد کمک می کند. همچنین اکسی توسین باعث بهبود علائم اصلی آلکسی تایمیا، یعنی ناتوانی در بیان احساس، ناتوانی در تشخیص احساس و ناتوانی در سهیم شدن با احساسات دیگران می شود.

سخن آخر اینکه تشخیص دقیق و به موقع این بیماری بسیار حائز اهمیت بوده و در روند درمانی آن تاثیر بسزایی دارد.

اگر کودک یا نوجوانی دارید که علائم این بیماری را نشان می دهد حتما به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید .





دکتر فرزاد کریم سلیمان - متخصص قلب و عروق

## قلب از جمله دقیق ترین و حساس ترین سیستم های بدن به لحاظ ساختار و عملکرد محسوب می شود

پایینی ها را بطن می نامند . دیواره عضلانی دهلیزها به مراتب نازک تر از دیواره عضلانی بطن ها است و ضخامت عضلانی در سمت چپ قلب نیز بیش از سوی راست قلب است . خون در هنگام ورود به قلب ابتدا اقامت کوتاهی در دهلیز دارد و سپس به بطن هدایت و در نهایت با انقباض و فشرده شدن بطن ها به خارج قلب رانده می شود . بین هر دهلیز و بطن دریچه هایی تعبیه شده که می بایست در زمان مناسب باز و بسته شوند .

در درگاه خروجی بطن ها نیز دریچه هایی کنترل عبور خون را به عهده دارند . با هر ضربان ، هر دو سوی قلب از خون لبریز و تهی می شوند با این تفاوت عمده که در سوی راست قلب، خون کم اکسیژن و لبریز از گاز کربنیک و در سوی چپ ، خون تازه پر اکسیژن جاری است . در دوران جنینی، تا قبل از تولد، به دلایل خاص فیزیولوژیکی که از موضوع بحث ما خارج است این دو طرف به یک دیگر راه دارند اما بعد از تولد، با دیواره ای از هم جدا شده و در نتیجه خون لبریز از اکسیژن با خون پالایش نشده مخلوط نخواهد شد.

خون پس از گردش در بدن و انتقال اکسیژن به بافت ها و ارگان ها از طریق سیاهرگها به طرف قلب بازگردانیده می شود و پس از ورود به نیمه راست قلب و عبور از "دریچه سه لتی" به داخل ریه ها پمپ می شود . در طی عبور خون از ریه ، گاز کربنیک از خون جدا و از طریق تنفس خارج شده و اکسیژن به خون افزوده می شود. این خون شاداب و حیات بخش ، پس از خروج از ریه وارد دهلیز بطن چپ قلب شده با عبور از (دریچه میترال) وارد بطن چپ می شود که از آنجا پس از باز شدن ( دریچه آئورت) ، وارد سرخرگ اصلی بدن شده و همه بدن را سیراب می کند .

از آنجا که کارکرد قلب در طول حیات باید توقف ناپذیر باقی بماند، توجه به سلامت و درستی آن بسیار مهم است . بعلاوه، آگاهی از کارکرد قلب می تواند به ما کمک کند که طیف بزرگی از بیماری ها که هر کدام می توانند به گونه ای در عملکرد این عضو حیاتی اختلال ایجاد کنند را بهتر بشناسیم .

از آنجایی که بررسی ضربان قلب یکی از ساده ترین راه های نظارت بر سلامت قلب به حساب می آید در ادامه این مطلب قصد داریم تا چگونگی کارکرد قلب و شکل گیری یک ضربان قلب را توضیح دهیم : با ما همراه باشید .

### آنچه در ادامه می خوانید

#### ضربان قلب چیست؟

#### ساختار مکانیکی و الکتریکی قلب

#### عضله قلب چگونه کار می کند؟

#### ضربان قلب بالا چیست؟

#### ضربان قلب پایین چیست؟

#### ضربان قلب چیست؟

قلب به طور متوسط حدود هشتاد بار در هر دقیقه (بین ۶۰ تا ۱۰۰) تپش دارد و با هر ضربان از خون پر و خالی می شود. اغراق نیست اگر بگوییم در همین زمان کمتر از یک ثانیه ( ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند) تا هر ضربان به درستی و سلامت از آغاز به انجام برسد. برای اینکه "اعجاز یک ضربان قلب" را درک کنیم بهتر است آشنایی مختصری از ساختار مکانیکی و الکتریکی قلب داشته باشیم.

#### ساختار مکانیکی و الکتریکی قلب

در درون عضله قلب چهار فضای خالی تعبیه شده است. دو اتاقک به هم متصل در سمت راست و دو اتاقک به هم پیوسته در سوی چپ . اتاقک های بالایی را دهلیز و



در هر ضربان قلب ، زمان ، سرعت و محل شروع این جریان الکتریکی و همچنین چگونگی و مسیر انتشار و انتقال این جریان الکتریکی به عضلات دهلیز و بطن ، تضمین کننده کارکرد صحیح الکتریکی و مکانیکی قلب خواهد بود .  
قلب باید قادر باشد در هر ضربان و هر لحظه سرعت و قدرت هر تپش را بسته به نیاز بدن در آن لحظه تنظیم کند و بدین لحاظ مجموع عملکرد قلب توسط مغز و سیستم عصبی خودکار و همچنین هورمون های متعددی در بدن با دقت بسیار تنظیم و کنترل می شود .  
گرچه میزان الکتریسیته ای که در قلب و با هر ضربان تولید و هدایت می شود بسیار کوچک است اما همچنان می توان این فعالیت الکتریکی را ثبت کرد .

بنابراین ، در هر ضربان قلب مراحل زیر باید در هر دو سوی قلب و به شکلی دقیق و تنظیم شده اتفاق بیافتند .  
انبساط عضله قلب، ورود خون به دهلیز و انتظاری کوتاه پشت دریچه بسته دهلیز، باز شدن دریچه و رانده شدن خون با فشار به داخل بطن زمانی که دریچه های خروجی بطن بسته است .

#### بسته شدن دریچه بین دهلیز و بطن

انقباض عضله بطن و پمپ شدن خون به خارج از قلب آنگاه که درگاه های خروجی بطن باز شده اند انبساط مجدد عضله قلب و آمادگی برای پر شدن از خون و آغاز سیکل بعد .

#### عضله قلب چگونه کار می کند؟

اما سوال مهم این است که عضله قلب چگونه کار می کند و چه چیزی باعث تناسب و تناوب بسیار دقیق در انبساط و انقباض به موقع و هماهنگ عضله قلب می شود؟  
پاسخ را باید در نقطه ای در دهلیز راست ، آنجا که گروهی از سلول های خاص دور هم تجمع کرده اند جستجو کرد . این گروه تخصص یافته سلول در اصطلاح (گروه سینوسی دهلیز ) نامیده می شود. گره ای که به واقع گره گشای معمای کارکرد قلب است .

در این نقطه و به واسطه عملکرد خاص این سلول ها ، در طی هر سیکل قلب ، یک جریان الکتریکی با انتشار به سلول های مجاور در دهلیز باعث انقباض عضله دهلیز و همچنین با انتقال به گره دیگری در بین دهلیز و بطن و از آنجا از طریق یک رشته فیبرهای بسیار تخصص یافته به بطن ها ، باعث انقباض بطن ها می شود .

با اتمام این جریان الکتریکی ، قلب در حالت آرامش قرار می گیرد و سپس جریان الکتریکی مجددی آغاز و سیکل دیگری شروع می شود .



دکتر قاسم رئیس اکبری  
 آدرس: استان مرکزی، شهرستان محلات، خیابان امام، کوچه شهید عاشوری، جنب داروخانه حمید

## مروری بر تاریخچه حجامت

یا کوزه اندازی نام دارد. در روش بادکش درمانی ابزاری به شکل کوزه بر روی پوست قرار داده و با ایجاد مکش خون را در آن محل جمع می کنند بادکش با مکشی که ایجاد می کند، جریان خون را از عمق به سطح آورده و هر نوع انسداد و رکود خون را برطرف می سازد؛ به همین علت می تواند مواد سمی و توکسین ها را از بدن خارج سازد. بدیهی است با افزایش جریان خون روند تغذیه سلول ها و اکسیژن رسانی به سلول ها نیز افزایش می یابد. در حجامت که نوعی از بادکش درمانی می باشد قبل از قرار دادن این بادکش ها بر روی پوست چندین خراش در آن موضع ایجاد می کنند و سپس بادکش را بر روی آن گذاشته و با اعمال خلأ موجب خروج خون می شوند. پیروان این روش معتقدند این کار موجب تصفیه خون و فواید سلامتی متعددی برای بدن می شود.

### پیشینه حجامت در ایران

حجامت در تاریخ ایران نیز از دیرباز نقش پر رنگی در درمان بیماری ها داشته است. اگرچه علم پزشکی امروزه هنوز اثر بخشی یا عدم اثربخشی این روش را ثابت نکرده است ولی فواید حجامت به روشنی و مکرر در کتب ابن سینا ذکر شده است.

وی معتقد بود حجامت در پشت دو کتف، در زیر چانه، در رگ های گردن و نیز در ساق پا هر یک فواید خاص خود را برای سلامتی دارد.

روش حجامت با توجه به پیشینه مذهبی ایرانیان در طی قرون متمادی توسعه یافت و توفیق زیادی پیدا کرد. حکیم جرجانی نیز در کتاب ذخیره خوارزمشاهی که اولین و مهم ترین کتاب طب سنتی به زبان فارسی است، فصل مشخصی را به حجامت اختصاص داده و پیرامون قواعد و زمان مناسب آن سخن می گوید.

### حجامت

در واقع ساده ترین روش حجامت همان مکیدن نیش حشرات یا زخم ها می باشد که بعضا در مواقعی انجام می شود. شاید این توصیه را شنیده باشید که در هنگام نیش زنبور یا گزش حشرات، مکیدن ناحیه گزیده شده، خارج کردن محتویات آن از دهان می تواند جلوی گسترش التهاب را بگیرد.

### پیشینه، درمانی حجامت و بادکش درمانی

استفاده از حیوانات برای مکش مثل آنچه در " زالو درمانی " دیده می شود، از جمله اولین ابداعات بشری در زمینه درمان بیماری ها بوده است.

اگرچه این شیوه، در تمامی نقاط جهان گزارش شده است ولی می توان اولین مبدا تاریخی آن را در ۱۵ قرن پیش از میلاد در مصر باستان دانست.

در آن زمان از شاخ حیوانات و بامبو به عنوان بادکش استفاده میشده است.

شواهد مکش درمانی همچنین در طب سنتی چینی نیز از اهمیت بالایی برخوردار بوده و آن جا به بیشتر نقاط جهان از جمله یونان باستان و ایران نیز گسترش یافته است.

در طب سنتی چین، اعتقاد بر این است که در بدن ما و تمام کائنات دو انرژی به نام یین و یانگ وجود دارد؛ دو نیرو که مکمل هم و در عین حال متضاد یک دیگر و از طرفی قابل تبدیل به هم هستند (مانند شب و روز، بلندی و کوتاهی، تاریکی و روشنائی، زن و مرد) از تعادل این دو نیرو است که کائنات و بدن انسان در سلامت به سر می برند و هر نوع عدم تعادل باعث بروز بیماری می شود. بر اساس این اعتقاد بادکش می تواند با تعادل یین و یانگ باعث ایجاد هارمونی و سلامت شود.

### حجامت چیست؟

درواقع آنچه به نام حجامت می شناسیم بادکش درمانی یا

در اروپا نیز حجامت تا قرن ۱۸ مورد استفاده قرار می گرفت ولی با گسترش دانش پزشکی مدرن به تدریج منسوخ شد .

#### حجامت و بادکش درمانی

**شاید این مطلب نیز برای شما جالب باشد: آیا طب سنتی چین زندگی شما را بهبود می بخشد؟**

ایده پشت حجامت ، اعتقاد پیروان آن به طب اخلاطی است . طب اخلاطی به معنای دخالت چهار عنصر خون، بلغم، صفرا و سودا در سلامت بدن است . بر اساس این اعتقاد بیماری های ناشی از ازدیاد خون در بدن به وسیله حجامت درمان می شوند. دو مورد از تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۱ بر روی اثر تسکینی درد در روش حجامت و بادکش درمانی نشان میدهند که زمانی که این دو روش در کنار داروهای متعارف استفاده شوند اثر درمانی قابل ملاحظه ای خواهند داشت .

#### کاربرد روش حجامت در پزشکی امروز

امروزه پس از دوره ای نسبتاً طولانی از افول علوم وابسته به طب سنتی از جمله حجامت و بادکش درمانی، این روش های درمانی باستانی مجدداً طرفدار هایی در میان اقشار مختلفی از مردم پیدا کرده اند.

اگرچه تحقیقات انجام شده بر روی این روش های درمانی به طور گسترده نبوده ولی از نظر علمی تعدادی اثر درمانی برای حجامت شناسایی شده اند که عبارتند از:

#### کاهش درد

بر اساس تئوری pain-gate حجامت یا تغییر در خواص بیومکانیکی پوست باعث کاهش مواد سمی و درد در پوست می شود.

#### ریلکس کردن عضلات

بر اساس تئوری " نیتریک اکسید " ( ماده ای در بدن که موجب انبساط رگ و افزایش جریان خون بافت ها می شود ) حجامت از طریق تغییرات موضعی جریان خون در عضله و ساختار آن باعث نرم شدن و احساس خوبی در عضلات می شود.

اگرچه هنوز به طور دقیق مشخص نیست ، ولی به نظر می رسد عمل حجامت به تنظیم سیستم ایمنی و هورمونی بدن کمک می کند

تئوری دیگری معتقد است حجامت از طریق حذف مواد زائد، فلزات سنگین در خون و سمها به تصفیه خون یا عمل Detoxification کمک می کند .

بر طبق تحقیقات انجام شده به نظر می رسد حجامت در مردان موجب کاهش لیپوپروتئین با چگالی کم یا LDL می شود. LDL ماده ای غنی از چربی و کلسترول است که نقش اساسی در تصلب شرایین و بیماری های قلبی عروقی دارد . در مقابل ، لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL چربی خوب و محافظت کننده بدن در برابر بیماری های قلبی است .

حجامت نسبت به LDL به HDL را کم کرده و مقدار کلسترول تام خون را کاهش می دهد .

دیده شده است که حجامت باعث افزایش توده گلبول های قرمز و افزایش تولید آنها می شود.

یک پژوهش انجام شده در سال ۲۰۱۷ تاثیرات مولکولی روش بادکش درمانی تر یا همان حجامت را بررسی کرده است.

## بیشتر بدانیم

❁ جمعیت جهان در حال حاضر حدود ۷.۸ میلیارد نفر تخمین زده شده. برای اکثر اشخاص این عدد بزرگی است ولی وقتی به درصد تبدیل میشود آمار راحت تر فهمیده میشوند .

- ۱۱ درصد در اروپا هستند
- ۵ درصد در آمریکا شمالی
- ۹ درصد در آمریکای جنوبی
- ۱۵ درصد در آفریقا
- ۶ درصد در آسیا
- از میان کل جمعیت ۴۹ درصد در حومه شهرها زندگی میکنند و ۵۱ درصد در شهرها
- ۷۷ درصد خانه خودشان را دارند و ۲۳ درصد اصلا خانه ندارند.
- ۲۱ درصد پر خور هستند
- ۶۳ درصد خوب میخورند
- ۱۵ درصد کمبود تغذیه دارند و یک درصد آخرین غذایشان را خورده ولی فردایی برایشان نیست قدرت مالی برای ۴۸ درصد کمتر از ۲ دلار در روز است.
- ۸۷ درصد آب تمیز میخورند
- ۱۳ درصد آب تمیز نمیخورند و یا منبع آبی آنها آلوده است
- ۷۵ درصد موبایل دارند ولی ۲۵ درصد ندارند
- ۳۰ درصد دسترسی به اینترنت دارند ولی ۷۰ درصد شرایط برای وصل شدن به اینترنت را ندارند
- ۷ درصد تحصیلات دانشگاهی دارند ولی ۹۳ درصد تحصیلات عالی ندارند.
- ۸۳ درصد باسواد هستند
- ۱۷ درصد بیسواد
- ۳۳ درصد مسیحی
- ۲۲ درصد مسلمان
- ۱۴ درصد هندو
- ۷ درصد بودایی
- ۱۲ درصد دین های مختلف
- ۱۲ درصد اعتقاد به هیچ دینی ندارند

❁ اگر شما خانه خودتان را دارید،غذای خوب میخورید، آب تمیز دارید، میتوانید وارد اینترنت شوید ، به دانشگاه رفته اید ، شما عضو تعداد محدودی از انسانهای خوشبخت هستید .  
( یعنی کمتر از ۷ درصد جمعیت جهان )

❁ از ۱۰۰ درصد در دنیا فقط ۸ درصد از سن ۶۵ سالگی عبور میکنند .

اگر سن شما ۶۵ سال یا بیشتر است باید شکرگذار باشید و قدر هر لحظه زندگی خود را بدانید و از هر ثانیه آن به نحو احسنت لذت ببرید .

شکرگذار باشید که قبل از ۶۴ سالگی این دنیا را مثل ۹۲ درصد انسان های دیگر ترک نکرده اید .

چون شما عضو انسان های برگزیده هستید .

مواظب سلامتی خودتان باشید ، چون هیچ کسی به اندازه خودتان مواظب شما نخواهد بود. هر لحظه را قدر دانی کنید.

