

پزشکی و سلامت

جلد دوم

مؤلف:

محمد جواد نشاط بخش



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : نشاط بخش، محمدجواد، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور : پزشکی و سلاقت/ مولف محمدجواد نشاط بخش.
مشخصات نشر : تهران: سبز رایان گستر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۲ ج.
شابک : 978-600-416-382-8

وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : کتابخانه.
موضوع : پزشکی -- مطالب گونه گون
موضوع : Medicine -- M. مطالب گونه گون
موضوع : Health -- مطالب گونه گون
موضوع : Medical plants
رده بندی کنگره : R. ۶۱۲/۶۴
رده بندی دیویی : ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۰۶۸۷۱

ناشر: سبزرایان گستر

مولف: محمد جواد نشاط بخش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۱۶-۳۸۲-۸

نوبت چاپ: اول

تعداد صفحه: ۶۶ ص

تاریخ نشر: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

آدرس: تهران - خیابان لبافی نژاد - پ ۱۱۷ ط ۲

تلفن: ۶۶۴۱۶۳۶۳

فهرست

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۸	شاخصهای سلامتی
۸	سلامتی روانی
۹	التیام زخم معده با غذایی رژیمی
۱۱	دمنوش‌هایی که "ریش مو" را متوقف می‌کنند
۱۱	۱۰ دلیل سایع ریزش مو
۱۱	۷ ماده غذایی برای افزایش رشد مو
۱۱	بابونه
۱۲	مریم‌گلی
۱۲	گیاه گزنه
۱۳	رزماری
۱۳	جینکوبیلوبا
۱۴	خواص شلغم
۱۴	شلغم و کمک به جلوگیری از سرطان
۱۴	هضم آسان تر
۱۵	پتاسیم کافی
۱۵	تامین آنتی اکسیدان
۱۵	شلغم زرد و تقویت سیستم ایمنی
۱۶	چطور درد دندان عقل را درمان کنیم؟
۱۶	۱۲ راه برای کاهش درد دندان عقل
۱۷	علائم درد دندان عقل
۱۷	داروهای خانگی برای رفع درد دندان عقل

- ۱۸ آیا کشیدن و یا جراحی دندان عقل دردناک است؟
- ۲۰ از فواید چرت زدن
- ۲۳ چطور آبریزش بینی را سریع بند بیاوریم؟
- ۲۳ آبریزش بینی
- ۲۳ چطور آبریزش بینی را سریع بند بیاوریم؟
- ۲۴ بند آوردن سریع آبریزش بینی
- ۲۵ خطرات و هشتناک گوش دادن به موسیقی بلند!
- ۲۵ با صدای بلند به موسیقی گوش دادن چه مضراتی دارد؟
- ۲۶ نبود آگاهی در مورد آسیب‌های وارده به گوش
- ۲۷ عوامل آسیب‌زا
- ۳۰ اینفوگرافیک ۵ ادویه دردتندی که به مبارزه با سرطان می‌روند
- ۳۲ یک راه ساده برای مدیریت یابست
- ۳۵ "ماست" چاق‌کننده است
- ۳۷ "اسطوخدوس" مفید برای درمان بی‌حوی و اضطراب
- ۴۰ ۵ توصیه مهم بعد از پر کردن دندان
- ۴۳ روشی حیرت‌انگیز در درمان افسردگی
- ۵۳ آشنایی با دلیل و درمان خارش مقعد
- ۵۶ خواص روغن آووکادو برای سلامتی پوست و مو
- ۵۹ با این راهکار خانگی از شر پوسته سر و شوره راحت شوید
- ۶۰ خشکی پوست:
- ۶۰ پوست چرب خارش دار:
- ۶۰ شست و سوی کم مو با شامپو:
- ۶۰ بیماری‌های پوستی دیگر:
- ۶۰ قارچ مالاسزیا:
- ۶۱ حساسیت به محصولات مراقبت از مو:

درمان های خانگی شوره سر	۶۱
(۱) سرکه:	۶۱
(۲) حنا:	۶۱
(۳) چریش یا نیم:	۶۱
(۴) برگ چای یا روغن چای:	۶۱
(۵) رزماری:	۶۲
(۶) آویشن:	۶۲
(۷) جوش شیرین:	۶۲
(۸) نعناع:	۶۳
(۹) گیاهان تسکین بخش:	۶۳
(۱۰) نور خورشید:	۶۳
(۱۱) آب لیموی ترش:	۶۳
(۱۲) روغن نارگیل:	۶۳
(۱۳) روغن زیتون:	۶۳
(۱۴) سرکه سیب:	۶۴
(۱۵) آب سیب:	۶۴
(۱۶) نمک:	۶۴
(۱۷) عسل و سیر:	۶۴
(۱۸) پوست پرتقال:	۶۴
(۱۹) شنبلیله:	۶۵
(۲۰) آلوئه ورا:	۶۵
پیشگیری از بروز شوره سر:	۶۵
تاثیر تغذیه در شوره سر	۶۶

مقدمه

مهمترین جنبه‌هایی که برای سلامت بودن در حوزه علم پزشکی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند، بهداشت محیط، تغذیه، جلوگیری از ابتلا به بیماری و بهداشت عمومی می‌باشند. در برخی جوامع، وضعیت بدن را پس از برآورده شدن نیازهای اولیه همچون غذا، مسکن و مراقبت‌های بهداشتی اولیه بررسی نموده و آن موقع میزان سلامتی فرد را می‌سنجند. بسیاری در مورد اثرات جانبی وفور نعمت تحقیق می‌کنند. چاقی و ورزش نکردن، دو مورد از مهمترین این اثرات جانبی می‌باشند.

شاخص‌های سلامتی

برای سالم ماندن انجام آزمایشات علمی به طور مرتب ضروری است، از جمله اندازه گیری کلسترول فشارخون، گلوکز و دیگر مواد بدن. بر اساس این اندازه گیریها، عدم مصرف بعضی غذاها، برهم مصرف برخی مواد، از جمله ویتامینها و یا داروهای جایگزین آن، ضرورت می‌یابد. نوع تغذیه، مسلماً تاثیر عمیقی بر سلامتی افراد دارد. اگر می‌خواهید که همواره سلامت باشید، باید از مصرف برخی غذاها و یا افزایشدهای غذایی پرهیز نمایید.

سلامتی روانی

در برخی موارد، روشهایی که برای سالم ماندن مطرح می‌شوند از نظر علمی ثابت نشده‌اند. ما تنها با توجه به شواهد و قرائن، این بررسی را پذیرفته و به آنها عمل می‌کنیم. برای مثال، وقتی وضعیت یک فرد سالم را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که فشار روانی این فرد خیلی کم است و به هنگام اندازه گیری مواردی همچون فشارخون و یا بررسی وضعیت دستگاه گوارش و یا سیستم ایمنی، می‌بینیم که همه چیز این شخص متعادل است. از همین نکته به این امر پی می‌بریم که فشار روانی و استرس، خود عامل بالا برنده فشارخون و دلیلی برای عملکرد بد دستگاه گوارش و در نهایت سوء هاضمه می‌باشد.

امروزه شاخه‌هایی از پزشکی به بررسی اینگونه موارد می‌پردازند. البته این علوم، همگی نوپا هستند و هنوز دلایل قطعی برای ادعاهای خود ندارند. تنها می‌توانند چنین نظریاتی ارائه دهند که مثلاً باید از استرس اجتناب نمود، اگر چه استرس پدیده‌ای غیر