ترکیبی معجزه آسا برای درمان بیماری‌هایی که زیاد با آن‌ها سروکار داریم

گروه تغذیه و سلامت – برخی از ادویه جات و طعم دهنده‌های غذایی به صورت ترکیبی یا منفرد، می‌توانند بیماری‌های مختلف را درمان کنند.

از آب لیمو در طب سنتی به عنوان ضد عفونی کننده و ادرارآور، غرغره کردن، لوسیون و مقوی استفاده می‌شود. نمک به اندازه آب و اکسیژن برای بدن ضروری است. بدن شما برای عملکرد طبیعی به نمک نیاز دارد، اما میزان بیش از حد می‌تواند به قلب فشار وارد کند. بهتر است به جای نمک خوراکی از نمک هیمالیا استفاده کنید.

از فلفل سیاه هم به عنوان داروی سنتی برای مدت طولانی استفاده می‌شده است؛ بنابراین جای تعجب نیست که این ترکیب به مبارزه با بیماری‌های زیر کمک کند.

۱. گلو درد

با افزودن یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، نصف قاشق چایخوری فلفل سیاه و یک قاشق چایخوری نمک به یک فنجان آب گرم می‌توانید از گلودرد خلاص شوید. مایع بدست آمده را غرغره کنید.

۲. برداشتن سنگ صفرا

به رسوبات جامد آب گوارشی در کیسه صفرا، سنگ صفرا گفته می‌شود. سنگ صفرا می‌تواند دردناک باشد و در هضم غذا تداخل ایجاد کند. مقداری روغن زیتون، لیمو و فلفل سیاه را در یک فنجان مخلوط کرده و آن را بنوشید. این امر گاهی می‌تواند باعث حرکت سنگ صفرا شود.

۳. زخم‌های پوستی

اگر حالتان خوب نیست، احتمالاً شما به وجود زخم‌هایی در دهان مبتلا هستید. برای رفع این مشکل، یک قاشق غذاخوری نمک هیمالیا را در یک فنجان آب گرم بریزید و هم بزنید. دهان خود را با این روش روزانه سه بار بشویید و زخم‌های شما به زودی از بین می‌روند.

۴. کاهش وزن

آیا می‌خواهید وزن کم کنید؟ این خواسته با این نوشیدنی امکان پذیر است؛ ۴/۱ قاشق چای خوری فلفل سیاه آسیاب شده، ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو و یک قاشق غذاخوری عسل را در یک فنجان آب مخلوط کنید و هر روز صبح آن را با معده خالی بنوشید؛ با این کار به سرعت لاغر می‌شوید!

۵. حالت تهوع

فلفل سیاه می‌تواند ناراحتی معده را آرام کند، در حالی که لیمو حالت تهوع را متوقف می‌کند. بنابراین، ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو و ۱ قاشق چایخوری فلفل را در یک فنجان بزرگ آب گرم مخلوط کرده و به آرامی جرعه جرعه آن را بنوشید.

۶. سرماخوردگی و آنفولانزا

لیمو می‌تواند برای سرماخوردگی یا آنفولانزا معجزه کند. آب نصف یک لیمو و پوست آن را در یک فنجان بزرگ آب جوش بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند و پوست لیمو را از فنجان خارج کنید. این مخلوط را هر روز بنوشید تا حالتان بهتر شود.

معجزه چای موز برای بی خوابی

گروه تغذیه و سلامت – چای موز اثر آرام بخشی و خواب آوری فوق العاده‌ای دارد که برای افراد بی‌خواب بسیار مفید است.

همه آنقدر خوش شانس نیستند که بتوانند خواب خوب و راحتی داشته باشند. بد خوابیدن در شب علاوه بر اینکه بسیار ناامید کننده است، بر سلامتی نیز تأثیر می گذارد. در نتیجه، ممکن است نتوانید تمرکز کنید و روحیه شما نیز معمولاً نامطلوب خواهد بود.

آیا برای خواب راحت به دنبال قرص‌های خواب آور هستید؟ این کار درستی نیست؛ زیرا با وجود چای موز و دارچین، قبل از اینکه متوجه شوید، به خواب خواهید رفت.

خبر خوب آن است که شما به راحتی می‌توانید این چای را خودتان درست کنید.

اثر اعجاب انگیز و خواب آوری موز

موز حاوی اسید آمینه تریپتوفان است. این امر باعث تولید ماده شیمیایی سروتونین در مغز می‌شود. سروتونین یک اثر آرام بخش و تقویت کننده برای خواب دارد. بنابراین، خوردن موز پیش از خواب باعث آرامش شما می‌شود؛ اما آیا می‌دانید که می‌توان موز را همراه یک فنجان چای خورد؟

چای با موز و دارچین

در سراسر دنیا از چای موز و دارچین به عنوان یک قهوه شب استفاده می‌شود. موز و دارچین فواید زیادی برای سلامتی دارند، بنابراین می‌توانید برای بهبود کیفیت خواب خود یک نوشیدنی درست کنید. دارچین باعث هضم راحت و گردش خون می‌شود. علاوه بر این، موز تضمین می‌کند که بدن شما کورتیزول کمتری تولید کند، کورتیزول همچنین به عنوان هورمون استرس نیز شناخته می‌شود. تریپتوفان موجود در موز نیز موجب تولید سروتونین در بدن می‌شود که براین اساس می‌توانید شب به راحتی بخوابید.

روش تهیه چای موز

برای تهیه این چای به مواد پیچیده‌ای نیاز ندارید. با یک موز، ۱ قاشق چایخوری دارچین و ۲۵ میلی لیتر آب می‌توانید یک فنجان چای خوب درست کنید؛ اما مراقب باشید همه چیز را فقط در یک فنجان قرار ندهید، بلکه شیوه زیر را دنبال کنید:

۱- موز را خرد کنید، اما پوست آن را جدا نکنید. سپس موز را به قطعات بزرگ همراه با پوست خرد کنید.

۲- تکه‌های موز را داخل یک تابه ریخته و دارچین را روی آن بپاشید.

۳- آب را درون تابه بریزید و آن را بجوشانید. سپس حرارت را کم کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد.

۴- زمانی که پوست موز جدا شد ظرف رااز روی اجاق بردارید.

۵- مخلوط را در الک بریزید و چای را بیست دقیقه قبل از خواب بنوشید.

۶- این کار را هر شب تکرار کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

یافته جدید محققان:

استرس؛ با افت عملکرد سیستم ایمنی موجب تب می‌شود

■ استرس می تواند موجب افت عملکرد سیستم ایمنی شده و فرد در برابر عفونت های ویروسی و موارد دیگر آسیب پذیرتر شود که به نوبه خود می تواند موجب تب شود.

گروه تغذیه و سلامت – استرس می‌تواند صدمات زیادی به بدن انسان وارد کند. به عنوان مثال، استرس می تواند در الگوی خواب شما اختلال ایجاد کرده، به سلامت دستگاه گوارش آسیب وارد کند و حتی نظم چرخه های قاعدگی را بر هم بزند.

به دلیل تاثیرات گسترده بر سلامت و تندرستی انسان، این که آیا استرس می تواند موجب احساس ناخوشی جسمانی شده و علائم یک بیماری حاد مانند تب را تقلید کند، شاید چندان جای شگفتی نداشته باشد. باید به این نکته اشاره داشت که پژوهش ها درباره ارتباط استرس و تب، به ویژه نوعی از تب که به نام تب سایکوژنیک (ناشی از بیماری های روانی) شناخته می شود، محدود و نتایج قطعی در این زمینه ارائه نشده اند.

برای یک فرد بزرگسال، دمای بیش از ۳۷,۲ تا ۳۷,۵ درجه سلسیوس بدن، با توجه به زمانی از روز که در آن قرار دارد، احتمالا به تب اشاره دارد. در شرایطی که دمای عادی بدن حدود ۳۷ درجه سلسیوس است، دامنه عادی برای دمای بدن بین ۳۶,۱ تا ۳۷,۲ درجه سلسیوس در نظر گرفته می شود.

به گفته دونالد فورد، پزشک خانواده در کلینیک کلیولند، در شرایطی که تب نشانه ای از یک عفونت یا بیماری دیگر است، مجموعه ای محکم از پژوهش ها که هر گونه ارتباط بین استرس و افزایش دمای بدن را تایید کنند، وجود ندارد. استرس می تواند موجب برخی تغییرات فیزیولوژیک مانند سرخ شدن پوست شود، اما آنها خیلی سطحی هستند و موجب تغییر در دمای مرکزی بدن نمی شوند.

رامیرو جرویس پزشک داخلی در مراکز سلامت خانواده در مرکز پزشکی NYU Langone نیز اشاره دارد که مطالعه ای که نشان دهد استرس به خودی خود می تواند موجب تب شود، وجود ندارد. اگر بیمار تب داشته باشد، پزشک احتمالا به دنبال دلایل دیگری به جز استرس، مانند یک عفونت خواهد بود.

اما در شرایطی که استرس ممکن است به خودی خود و به طور مستقیم موجب تب نشود، اما همچنان می تواند موجب برخی آسیب های جدی به بدن انسان شده و این می تواند به طور غیرمستقیم به تب منجر شود. به گفته دکتر فورد، استرس پایدار برای مدت زمانی طولانی می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف یا تغییر دهد. سطوح پایین تر هورمون های استرس ممکن است از انسان در برابر بیماری ها محافظت کند. به همین دلیل است که ورزش می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. هنگام ورزش ترشح هورمون های استرس در بدن کاهش می یابد. استرس می تواند موجب افت عملکرد سیستم ایمنی شده و فرد در برابر عفونت های ویروسی و موارد دیگر آسیب پذیرتر شود که به نوبه خود می تواند موجب تب شود.

درباره تب سایکوژنیک شرایط چگونه است؟

پژوهش های کمی در مورد تب سایکوژنیک انجام شده اند و شرایطی که به طور گسترده توسط پزشکان پذیرفته شده باشد، محسوب نمی شود.

بیشتر اطلاعات درباره تب سایکوژنیک از مقاله ای در سال ۲۰۱۵ که در نشریه Temperature منتشر شد، سرچشمه می گیرند که آن را به عنوان یک بیماری سایکوسوماتیک (روان‌تنی) مرتبط با استرس معرفی می کند که به ویژه بین زنان جوان دیده می شود. دکتر تاکاکازو اوکا، مولف مقاله توضیح می دهد که دمای مرکزی بالای بدن برخی افراد می تواند در نتیجه استرس روانی شکل بگیرد.

برخی بیماران زمانی که در معرض رویدادهای عاطفی قرار می گیرند با تب بالا مواجه می شوند، در شرایطی که دیگران چه طی موقعیت های استرس مزمن یا پس از آن تب خفیف که ماه ها و حتی سال های ادامه می یابد را تجربه می کنند.

مقاله اذعان می کند که مکانیسم تب سایکوژنیک همچنان به طور کامل درک نشده است. اما می افزاید مطالعاتی که با حضور سوژه های حیوانی انجام شده نشان داده اند که استرس روانی می تواند دمای بدن سوژه ها را افزایش دهد. به گفته مولف، برخی افراد زمانی که در معرض رویدادهای عاطفی قرار می گیرند می توانند با تب ۴۱ درجه سلسیوس نیز مواجه شوند. با این وجود، برخی دیگر در این شرایط تب خفیف پایدار را نشان می دهند که چیزی در محدوده ۳۷ تا ۳۸ درجه سلسیوس است. از آنجایی که استرس به عنوان یک دلیل رسمی تب شناخته نمی شود، احتمالا نباید دمای بالای بدن خود را با استرس مرتبط بدانید. اگر تب دارید، مراجعه به پزشک برای تشخیص دلیل بروز این شرایط بهترین گزینه است. اگر همراه با تب علائم دیگری مانند دشواری در تنفس را تجربه می کنید، برای مراجعه به اورژانس درنگ نکنید.

مضراتی که چرت بعد از غذا برای سلامتی دارد

گروه تغذیه و سلامت – شاید یک خواب سبک پس از خوردن ناهار برای بسیاری از افراد دلچسب باشد، اما این کار برای سلامت بدن مضر است.

برخی از افراد دوست دارند بلافاصله بعد از غذا خوردن بخوابند و بیشتر آن‌ها بعد از ظهر این کار را انجام می‌دهند؛ اما این یک عادت بد است و به سلامتی آسیب می‌رساند.

در این حالت، اسید معده به عنوان عامل مؤثر بر روند هضم غذا فعال می‌شود که این اتفاق می‌تواند باعث سوزش و درد در قفسه سینه و گلو شود. این عادت همچنین ممکن است منجر به افزایش وزن شود؛ زیرا در طول خواب، بدن کالری زیادی نمی‌سوزاند و به همین دلیل توصیه نمی‌شود بلافاصله پس از صرف غذا دراز بکشید.

برای جلوگیری از این آسیب‌ها توصیه می‌شود ابتدا کمی منتظر بمانید تا غذا از معده به روده منتقل شود، سپس بخوابید.

بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند که این روند می‌تواند ۳ ساعت طول بکشد. بهتر است صبر کنید تا شب فرا برسد و آرام و سالم بخوابید؛ البته به شرط آنکه این کار بلافاصله بعد از خوردن شام انجام نشود.

چرا جوانان به نوع شدید کرونا مبتلا می‌شوند؟

گروه تغذیه و سلامت – محققان معتقدند تمایزهای کوچک ژنتیکی سبب می‌شوند برخی جوانان به نوع شدید بیماری کرونا مبتلا شوند.

در برخی از جوانان ابتلا به نوع شدید کرونا با عوارض جانبی شدیدی همراه بوده و این درحالی است که بسیاری از افراد دیگر این بیماری را با عوارض جانبی بسیار کمتری پشت سر می‌گذارند.

عوامل ناشناخته‌ای سبب می‌شوند افراد جوان در برابر شدیدترین عوارض جانبی این پاندمی قرار گیرند. محققان معتقدند تمایزهای کوچک ژنتیکی سبب می‌شوند برخی افراد به نوع شدیدتر این بیماری مبتلا شوند. محققان این تمایزهای ژنتیکی در دی‌ان‌ای را ردیابی کرده‌اند.

پژوهش مذکور نشان داد اینترفرون احتمالا نقشی کلیدی در حفاظت از بدن دارد. اینترفرون یک پیام رسان مولکولی است که سیستم ایمنی بدن را در مقابل ویروس‌ها تحریک می‌کند. محققان متوجه شده‌اند جهشی نادر در برخی افراد سبب می‌شود بدن آنان نتواند ذخایر کافی از اینترفرون را برای ایجاد واکنش ایمنی مناسب بسازد.

یکی دیگر از نکات تمرکز این تحقیق ژنی به نام TYK۲ است. برخی از نسخه‌های این ژن در ایجاد برخی بیماری‌های خودایمنی مانند روماتوئید آرتروز تاثیر دارند و برخی دیگر نیز به نوع شدید کووید۱۹ منجر می‌شوند. دارویی به نام «باریسیتینیب» که برای درمان آرتروز به کار می‌رود و یک مخرج مشترک ژنتیکی با کووید دارد؛ همین امر سبب شده در آزمایش‌های بالینی از این دارو برای مقابله با کووید۱۹ استفاده شود.

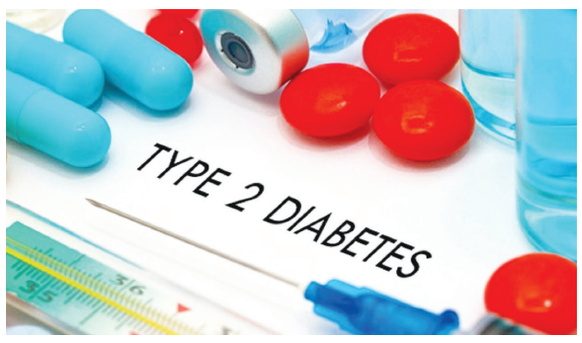
نوشیدنی اعجاب انگیزی که دیابت نوع ۲ را درمان می کند

گروه تغذیه و سلامت – شیر شتر به طور گسترده‌ای به عنوان غذایی سرشار از مواد مغذی ضروری و مولکول‌های تقویت کننده برای سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اگرچه شیر شتر را نمی‌توان به عنوان غذای خارق العاده در نظر گرفت، اما شواهد زیادی در مورد فواید آن برای سلامتی وجود دارد. یک مطالعه جدید نشان داده است که محصولات شیر شتر می‌تواند فواید قابل توجهی برای بیمارانی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند دارد. شیر شتر از چربی ها، پروتئین ها، ایمونوگلوبولین ها (آنتی بادی‌های تولید شده توسط سلول‌های پلاسما)، ویزیکول‌ها (مایعی که توسط سلول‌های احاطه شده توسط غشای لیپیدی تولید می‌شود) و همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی تشکیل شده است.

با توجه به پیچیدگی عناصر تشکیل دهنده شیر، محققان تصمیم گرفتند فقط چربی‌های موجود در شیر شتر و تأثیر آن بر روی بخشی از دیابت که به عنوان "التهاب" شناخته می‌شود را بررسی کنند.

می‌توان گفت که دیابت یکی از بزرگترین مشکلات سلامتی جهانی است و التهاب در چربی شکم و دور کمر به عنوان یک شاخصه جدی دیابت نوع ۲ شناخته می‌شود.



"التهاب" معمولاً راهی برای مقابله با عفونت‌هایی مانند عفونت‌های ویروسی است، اما مبتلایان به چاقی و دیابت التهاب مزمن مداوم دارند که می‌تواند منجر به عوارض زیادی در بیماران مبتلا به دیابت از جمله بیماری‌های قلبی و مغزی شود.

سلولی به نام "ماکروفاژ" در چربی شکم یافت می‌شود که عامل اصلی ایجاد این التهاب است؛ بنابراین محققان بررسی کردند که آیا چربی‌های موجود در شیر شتر قادر به جلوگیری از ملتهب شدن ماکروفاژهای چربی هستند یا خیر؟

این آزمایشات نشان داد که اسیدهای چرب موجود در شیر شتر التهاب تولید شده توسط این ماکروفاژها را کاهش می‌دهد و یکی از نتایج جالب توجه این است که ترکیبات پروتئینی معروف به "التهاب" توسط این چربی‌ها کاهش یافت.

در مقابل، با اطمینان نمی‌توان گفت که آیا شیر شتر دیابت را "معالجه" می‌کند یا اگر فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ به طور منظم آن را مصرف کند، التهاب را کاهش می‌دهد.

داده‌های جدید نشان می‌دهد که این شیر ممکن است در کاهش التهاب که قسمت عمده‌ای از دیابت نوع ۲ است، نقش داشته باشد. این مسئله نیازمند انجام آزمایشات انسانی بیشتر برای اثبات اعتبار این نتایج است.

خوراکی‌های ممنوع برای مبتلایان به تب

گروه تغذیه و سلامت – افراد باید در صورت داشتن تب از مصرف برخی مواد غذایی خودداری کنند.

به نقل از اسپوتنیک، نتالیا ماکینکو متخصص تغذیه معتقد است که برخی خوراکی‌ها را در صورت داشتن تب بالا باید از رژیم غذایی حذف کنید.

به گفته او، اول از همه شما باید ادویه‌های گرم از جمله زنجبیل را کنار بگذارید. مصرف پروتئین حیوانی، ارزن، عدس قرمز و لوبیا ممنوع است.

غذاهایی مانند چغندر، بادنجان، فلفل قرمز، هویج و کدو تنبل نیز در لیست سیاه قرار گرفتند همچنین در دمای بالا، مصرف لبنیات، روغن نارگیل و گلوتن که بخشی از بسیاری از محصولات (جو، سویا، جو

چاودار، جو، محصولات گوشتی نیمه تمام و سوسیس) شامل آن می‌شود هم باید ممنوع شود. از آنجا که یکی از علائم کرونا تب است، از خوردن این مواد غذایی در هنگام تب داشتن خودداری کنید.

مواد غذایی مفید برای مبتلایان به تب

از سوی دیگر متخصص تغذیه اولگا دکر در مقاله‌ای می‌نویسد: نوشیدن آب زیاد ضروری است تا سلول‌های خونی (گلبول‌های قرمز) بتوانند اکسیژن را به اندازه کافی برای سلول‌های ما برسانند. این رژیم غذایی باید حاوی فرآورده‌های پروتئینی (تقویت کننده سیستم ایمنی بدن) و همچنین چربی‌های سالم باشد (تأثیر مثبتی بر عملکرد ریه ها) و کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای دارد که به لطف آن‌ها میکرو فلور روده بهبود پیدا می‌کند.

علاوه بر این موضوع، این متخصص تغذیه بر اهمیت ویتامین‌ها و مواد معدنی در برابر کرونا سخن می‌گوید و توجه ویژه‌ای به ویتامین C دارد.

ارتباط میزان ویتامین D دوره بارداری با ضریب هوشی کودک

گروه تغذیه و سلامت – مطالعه جدید نشان می دهد میزان ویتامین D مادر در طول بارداری با ضریب هوشی کودک مرتبط است. ویتامین D یک ماده مغذی حیاتی است و عملکردهای مهمی در بدن دارد. ویتامین D مادر به نوزادش در رحم منتقل می‌شود و به تنظیم فرایندهای نظیر رشد مغز کمک می‌کند.

حال محققان مرکز تحقیقات کودک سیاتل آمریکا دریافتند میزان بالاتر ویتامین D مادر در دوره بارداری منجر به افزایش عدد IQ نوزاد در کودکی می‌شود.

«ملیسا ملوگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «کمبود ویتامین D در بین جمعیت عمومی و همچنین زنان باردار شایع است اما زنان سیاهپوست بیشتر در معرض این خطر هستند.»

محققان معتقدند کمبود ویتامین D تأثیرات بلندمدتی برای کودک و رشد ناحیه عصبی-شناختی مغز دارد و باید توجه بیشتری به این گروه از افراد شود.

محققان بعد از مطالعه داده‌های خود دریافتند میزان بالاتر ویتامین D دوره بارداری با عدد بالاتر IQ در سنین ۴ تا ۶ سالگی مرتبط است.

ملوگ در این مورد اذعان می‌کند: «دریافت ویتامین D کافی از طریق رژیم غذایی امکان پذیر نیست، و همه هم نمی‌توانند میزان کافی این ویتامین را از طریق قرارگیری در معرض نور خورشید دریافت نمایند. از اینرو بهترین راه حل مصرف مکمل است.»

مواد خوراکی حاوی مقادیر بالا ویتامین D شامل ماهی‌های چرب، تخم مرغ و منابع غنی شده با ویتامین D نظیر شیر و غلات صبحانه است.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل درمحل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲