

# این مسکن های طبیعی را جایگزین داروهای شیمیایی کنید

■ مسکن های طبیعی را می توان جایگزین داروهای شیمیایی کرده و ضمن تسکین درد از عوارض این داروها در امان ماند.

همل به افزایش اثربخشی داروهای از بین برنده نفع شکم کمک می کند. جویدن همل به عنوان یک مسکن طبیعی به تنظیم عملکردهای گوارشی کمک می کند.

روغن زنجبیل خاصی ضد التهابی دارد و برای آرتروز و سردرد نوعی مسکن طبیعی است. می توان آن را به صورت خارجی در مناطق آسیب دیده استفاده کرد.

همل سبز

سردرد

زنجبیل یک ماده محبوب ضد تهوع و نوعی مسکن طبیعی است. این ریشه خوراکی با عفونت باکتریایی، قارچی و ویروسی مبارزه می کند.



## ۱۱ خاصیت شگفت انگیز روغن زیتون برای سلامتی

کاهش دهند. بسیاری از مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهند که ترکیبات موجود در روغن زیتون می توانند با سلول های سرطانی مقابله کنند.

۱۰. کمک به بهبود آرتريت روماتوئيد

آرتريت روماتوئيد يك بیماری خود ایمنی است که با تغییر شکل و درد مفاصل مشخص می شود. به نظر می رسد مکمل های روغن زیتون مارک های التهابی را بهبود می بخشد و استرس اکسیداتیو را در افراد مبتلا به آرتريت روماتوئيد کاهش می دهد.

یک مطالعه روی انسان نشان داد مصرف روزانه ۳۰ گرم روغن زیتون، می تواند عفونت هلیکوباکتر پیلوری را در ۱۰ تا ۴۰٪ افراد در کمتر از دو هفته از بین ببرد.

کاهش دهند. بسیاری از مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهند که ترکیبات موجود در روغن زیتون می توانند با سلول های سرطانی مقابله کنند.

۱۰. کمک به بهبود آرتريت روماتوئيد

آرتريت روماتوئيد يك بیماری خود ایمنی است که با تغییر شکل و درد مفاصل مشخص می شود. به نظر می رسد مکمل های روغن زیتون مارک های التهابی را بهبود می بخشد و استرس اکسیداتیو را در افراد مبتلا به آرتريت روماتوئيد کاهش می دهد.

یک مطالعه روی انسان نشان داد مصرف روزانه ۳۰ گرم روغن زیتون، می تواند عفونت هلیکوباکتر پیلوری را در ۱۰ تا ۴۰٪ افراد در کمتر از دو هفته از بین ببرد.



یکی از ویژگی های اصلی آژایمر تجمع پلاک هایی در داخل سلول های مغز است. یک مطالعه روی موش ها نشان داد که یک ماده موجود در روغن زیتون می تواند به از بین بردن این پلاک ها کمک کند. علاوه بر این، یک مطالعه انسانی نشان داد که رژیم غذایی مدیترانه ای غنی از روغن زیتون برای مغز مفید است.

۸. کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

چندین مطالعه روغن زیتون را با اثرات مفید آن بر روی قند خون و حساسیت به انسولین مرتبط دانسته اند. یک مطالعه بالینی تصادفی در ۴۱۸ فرد سالم اخیراً اثرات محافظتی روغن زیتون را تأیید کرده است. در این مطالعه، یک رژیم غذایی مدیترانه ای غنی از روغن زیتون خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بیش از ۴۰ درصد کاهش داد.

۹. خواص ضد سرطانی قلبی

مطالعات مشاهده ای که چند دهه پیش انجام شد نشان داد که بیماری قلبی در کشورهای مدیترانه ای کمتر است و روغن زیتون فرابکر یکی از مواد اصلی در این رژیم غذایی است. ثابت شده که روغن زیتون فشارخون را که یکی از بزرگ ترین عوامل خطر برای بیماری های قلبی و مرگ زودرس است، کاهش می دهد.

۶. روغن زیتون با افزایش وزن و چاقی ارتباط ندارد

خوردن مقادیر زیاد چربی باعث افزایش وزن می شود. با این حال، مطالعات متعددی رژیم مدیترانه ای، غنی از روغن زیتون را با تأثیرات مطلوب بر وزن بدن مرتبط دانسته اند. یک مطالعه سه ساله بر روی ۱۸۷ شرکت کننده نشان داد که یک رژیم غذایی غنی از روغن زیتون با افزایش سطح آنتی اکسیدان ها در خون و همچنین کاهش وزن ارتباط دارد.

۷. مبارزه با آلزایمر

دهد. اثرات اصلی ضد التهابی آن توسط آنتی اکسیدان ها ایجاد می شود. یک مطالعه نشان داده است که آنتی اکسیدان های روغن زیتون می توانند برخی از ژن ها و پروتئین های محرک التهاب را مهار کنند.

۴. جلوگیری از سکنه مغزی

رابطه بین روغن زیتون و خطر سکنه مغزی به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. یک بررسی گسترده از مطالعات انجام شده بر روی ۸۴۱۰۰۰ نفر نشان داد که روغن زیتون تنها منبع چربی تک غیراشباع است که با کاهش خطر سکنه مغزی و بیماری های قلبی مرتبط است. در یک بررسی دیگر معلوم شد بین ۱۴۰۰۰۰ شرکت کننده، خطر سکنه مغزی در کسانی که روغن زیتون مصرف کردند بسیار کمتر از کسانی بود که این روغن را مصرف نمی کردند.

۵. پیشگیری از بیماری های

حتی ممکن است اثرات مفیدی روی ژن های مرتبط با سرطان داشته باشند. این یکی از مهم ترین خواص روغن زیتون است.

۲. مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارد

روغن زیتون جدا از اسیدهای چرب مفید، حاوی مقادیر کمی ویتامین E و K است. این روغن مملو از آنتی اکسیدان های قدرتمند نیز هست که این آنتی اکسیدان ها از نظر بیولوژیکی فعال هستند و ممکن است خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش دهند. آن ها همچنین با التهاب مبارزه می کنند.

۳. خواص ضد التهابی قوی

تصور می شود که التهاب مزمن عامل اصلی بیماری هایی مانند سرطان، بیماری قلبی، سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲، آلزایمر، آرتروز و حتی چاقی است. یکی از خواص روغن زیتون فرابکر این است که می تواند التهاب را کاهش

**گروه تغذیه و سلامت -** اگر دندان درد، کمر درد یا هر نوع درد دیگری دارید، احتمالاً اولین فکری که به ذهن تان می رسد خوردن داروی مسکن است. بسیاری از افراد به داروهای اعتماد می کنند اما داروهای عوارض جانبی، تداخلات دارویی یا اعتیاد را به همراه دارند. شاید بهتر باشد به جای قرص های شیمیایی از ۷ مسکن طبیعی قید شده در این مطلب استفاده کنید. کارشناسان تغذیه معتقدند بسیاری از گیاهان و ادویه های می توانند التهاب و سایر اختلالات مربوطه را درمان کنند.

**زردچوبه**

زردچوبه حاوی ترکیب موثری به نام کورکومین است، نوعی آنتی اکسیدان که به محافظت از بدن در برابر رادیکال های آزاد که به هلال

**گروه تغذیه و سلامت -** این گزارش ۱۱ خاصیت شگفت انگیز روغن زیتون برای سلامتی را می خوانیم که از سوی تحقیقات علمی اثبات شده اند. کارشناسان اتفاق نظر دارند که روغن زیتون برای سلامتی مفید است. در مطلب پیش رو ۱۱ خواص روغن زیتون را برای سلامتی را می خوانیم.

**۱. روغن زیتون سرشار از چربی های اشباع نشده سالم است**

حدود ۱۴٪ از روغن زیتون چربی اشباع است در حالی که ۱۱٪ چربی چند غیر اشباع مانند اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۳ دارد. اما اسید چرب غالب در روغن زیتون نوعی چربی غیر اشباع به نام اسید اولئیک است که ۷۳٪ از کل روغن را تشکیل می دهد. مطالعات نشان می دهد که اسید اولئیک التهاب را کاهش می دهد و

## ۷ دلیل خواب آلودگی بعد از غذا و راه های جلوگیری از آن

**گروه تغذیه و سلامت -** احساس خواب آلودگی بعد از غذا یک تجربه معمول است، خصوصاً بعد از ناهار هنگامی که یک روز طولانی پیش رو دارید و باید تمرکز کنید.

**خواب آلودگی می تواند بیدار ماندن و تمرکز را دشوار کند اما چرا این اتفاق می افتد؟**

دلیل خواب آلودگی بعد از غذا می تواند بسیار ساده باشد، اگر به طور معمول در طول روز کمی خواب آلودگی احساس می کنید و این حالت بعد از غذا تشدید می شود، اولین کاری که باید انجام دهید این است که نگاهی به عادات خواب خود بیندازید.

**مشکلات ششما ممکن است ناشی از نداشتن خواب کافی، خواب بی کیفیت ششما و داشتن یک برنامه خواب نامنظم است.**

**خوردن کربوهیدرات زیاد**

کربوهیدرات ها به شما انرژی می دهند اما زیاد غذا خوردن آن ها می تواند سبب بروز بسیاری از مشکلات بهداشتی شود و یکی از این مواد احساس خواب آلودگی بعد از غذاست. کربوهیدرات ها به بدن کمک می کنند تا سطح بالاتری از سروتونین تولید کند. از یک طرف، سروتونین می تواند باعث تقویت تفکر مثبت و تنظیم خلق و خو شود. از طرف دیگر، چرخه خواب و بیداری متعادل می کند، بنابراین زیاد غذا خوردن باعث خواب آلودگی می شود. هر چند همه کربوهیدرات ها باعث خواب آلودگی می شوند، اما موارد تقویه شده مثل نان سفید معمولاً بدترین تأثیر را دارند.

**خوردن مقدار زیادی تریپتوفان**

تریپتوفان نوعی اسید آمینه است که در انواع خاصی از غذاهای غنی از پروتئین یافت می شود. این آمینو اسید تولید سروتونین را هم تسهیل می کند، به همین دلیل بعد از خوردن آن

احتمالاً خواب آلودگی بعد از غذا را تجربه می کنید. تعدیل مصرف این مواد غذایی باید تا حدی از شدت اثرات آن بکاهد.

**سطح فعالیت فیزیکی**

ورزش ممکن است هنگام انجام، خسته کننده باشد، اما ورزش منظم باعث قوی تر شدن شما می شود و به شما امکان می دهد سطح انرژی بالاتری داشته باشید. تحرک کم می تواند دلیل خواب آلودگی بعد از غذا باشد.

اگر سبک زندگی کم تحرکی دارید، سعی کنید حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته بکنجایید.

**پرخوری**

افزایش ناگهانی قند خون بعد از وعده های غذایی بزرگ دیگر دلیل خواب آلودگی بعد از غذا است. این افزایش سطح گلوکز به این معنی است که انرژی شما کمی بعد کم می شود. وقتی این وعده های غذایی سنگین شامل کربوهیدرات یا

## خطر ناک ترين نوشیدنی برای مصرف داروها

**گروه تغذیه و سلامت -** خوردن یک آبمیوه پرطرفدار می تواند برای کسانی که برخی داروها را مصرف می کنند، بسیار خطرناک باشد.

آمی کارش استاد دانشکده پرستاری در مرکز پزشکی دانشگاه روچستر گزارش داد فردی در ایالت فلوریدا در فصل زمستان به او مراجعه کرده است که روزانه هم زمان با مصرف داروی کاهش کلسترول خون، دو تا سه لیوان آب گریپ فروت را مصرف کرده است. این فرد در حال حاضر دچار بیماری خطرناکی شده است.

باکته کارش، آب گریپ فروت یک آنزیم بسیار مهم را مهار و احتمال بروز عوارض خطرناک را افزایش می دهد. اداره غذا و داروی آمریکا خواستار آزمایش تمام داروهای جدید که احتمال واکنش

آن با سیستم آنزیم ها و آب گریپ فروت وجود دارد، شده است. براین اساس در مورد واکنش گریپ فروت به دهها دارو اطلاع داده شده، اما با این وجود کارش می گوید بسیاری از متخصصان و بیماران از این خطر اطلاع ندارند. این استاد رشته پرستاری می گوید احتمال واکنش برخی

است که پس از نگاه دچار درد عضلانی، خستگی و تب شده که در نهایت منجر به نارسایی کلیه و مرگ او شده است. این پزشک توضیح می دهد که احتمالاً آب گریپ فروت یکی از خوراکی هایی است که مصرف هم زمان آن با دارو موجب بروز برخی مشکلات می شود، زیرا توسط همان آنزیمی که در کبد بسیاری از داروها را هضم می کند، استفاده می شود. آنزیم CYP-۲C9، ۲۸٪ باعث تبدیل آب گریپ فروت به عناصر مفید بدن شده و همچنین دهها دارو را هضم می کند.

کارش می گوید وقتی بیش از حد فرآیند هضم سنگین باشد، آب گریپ فروت می تواند سیستم بدن را مختل کرده و با متسغول کردن کبد به خود، مانع از هضم داروها و مواد دیگر شود.



## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**

طرح مهر بیمه ایران هجین

تعمیرات ویژه برای خودروهای هیوندای

بیست و چهارمین

فلم های پر تر شانس در یافت سیمرغ فجر

دعوت به همکاری کارکنان آژور ۴۴۴۳۹۹۹

**صبح حاصل**

اولویت نخست دولت توسعه ترانزیت در هرمزگان

افزایش ۲ پرواز ماهیانه خطوط هوایی

افزایش ۲ پرواز ماهیانه خطوط هوایی

**آفتاب**

تنظیمات جدید منطقه

آقای قالیبافا این شما و این مرغلاری

مجازی و انگاری یک ملک تجاری به قیمت متری ۳۵۰ هزار تومان در تهران چه بود!

**آرامش**

جان، ارزان تر از این؟

هر دو، از هم خواستند «بازگشت»

**انتصیح**

فرشته نجات بورس از راه رسید

امید توکل دادر

پروژه های مختلف

**بازار**

استراتژی «شروط حد اکثری»

روش های مختلفی

**رسپندولای ساسی دانا**

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش- بلوار خیام خیابان باباطاهر TS44 تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰