

بیماری که ۸ درصد مردم ایران را درگیر خود کرده است؛

آلرژی فصلی را چگونه درمان کنیم؟

عضو انجمن گوارش و کبد ایران درباره آلرژی فصلی و راه‌های درمان آن توضیحاتی داد.



آنژی هیستامین‌ها (حار و های موضعی (مثل اسپر های بینی قطر های چشمی) را پیشنهاد می دهد در نهایت باید این نکته را مد نظر داشت که عدم کنترل علائم آلرژی فصلی، باعث افت کیفیت کار کرد یک کارمند یا افت تحصیلی یک دانش آموز می شود علائم آلرژی باعث می شود فرد مبتلا برای زمان طولانی از خواب مناسب محروم شود و نتواند با آلرژی کامل روز خود را آغاز کند. به همین دلیل، فرد احساس

حساسیت سیستم ایمنی می شوند که از جمله آنها می توان به دود (زمان آتش سوزی در فصل تابستان و استفاده از شومینه در فصل زمستان)، گزش و نیش حشرات (معمولاً در فصل بهار و تابستان)، وجود کلر در استخرهای روباتی و سایر عوامل و ذرات موجود در آلودگی هوای اشاره کرد. او با اشاره به درمان آلرژی فصلی گفت: برای درمان آلرژی فصلی باید عوامل محرک سیستم ایمنی بدن خود را بشناسید؛ ممکن است تصور کنید که از گرده گی گل دچار حساسیت می شوید، اما احتمال دارد بعضی عوامل دیگر، علت بروز حساسیت باشند. غوری با اشاره به رروش هایی برای پیشگیری و درمان آلرژی فصلی گفت: گزارش های هواشناسی را در فصل های آلرژی زا از اینترنت، روزنامه، رادیو و تلویزیون دنبال کنید تا اطلاعاتی در مورد میزان گرده موجود در هوای این فصل ها دریافت کنید همچنین در طول فصل آلرژی زا، در باها و پنجره های خانه و ماشین خود را ببندید.

گروه بهداشت و سلامت - محمداصدق غفوری، عضو انجمن گوارش و کبد ایران اظهار کرد: حدود یک پنجم افراد به نوعی از آلرژی مبتلا و حدود ۸ درصد جمعیت عادی دچار آلرژی فصلی هستند. عطسه، آبریزش بینی، گزفتگی بینی، خارش گلو، بروز قرفری می روی پوست، تنگی نفس و سایر علائم در همه ساعات شبانه روز با شدت و ضعف همراه فرد مبتلا هستند. او افزود: اگر مادر زمان های خاصی از سال، عطسه و سرفه های خشک (سرفه بدون خلط) داشته باشیم یا دچار خارش بینی، خارش چشم و آبریزش بینی شویم، ممکن است بدن معنا باشد که دچار حساسیت فصلی شده ایم؛ گرده گی گل ها، درختان و علوفه شایع ترین عوامل حساسیت فصلی هستند.

غفوری بیان کرد: در حالی که واژه «حساسیت فصلی» به طور کلی به عوامل موجود در طبیعت مانند چمن، گرده گی گل و بذر گیاهان مرتبط است اما گروهی از عوامل دیگر نیز وجود دارند که باعث

فواید چای سفید برای سلامتی

گروه بهداشت و سلامت - چای سفید دارای مزایای متنوعی شامل بهبود سلامت دهان و دندان، خواص آنتی اکسیدانی و محافظت قلب است. چای سفید با Camellia به طور کلی به عنوان نوعی چای سبز که از استان فوجیان، واقع در سواحل جنوب شرقی چین می آید، تعریف می شود. از برگ های جوان یا جوانه های چای پوشیده از کرک استای سفید کوچک برداشت می شود و به همین دلیل چای سفید نامیده می شود. بسیاری از مردم در مورد فواید چای سفید برای لاغری، فواید چای سفید برای زنان باردار، فواید چای سفید برای پوست و موارد دیگر تعجب می کنند. در این مقاله در مورد فواید متعدد چای سفید برای سلامتی صحبت خواهیم کرد. چای سفید یکی از شش نوع اصلی چای چینی است. چای سفید چینی نوعی چای تخمیر شده سبک است که فقط با خشک کردن در آفتاب یا روی حرارت کم تهیه می شود. این نوع چای، کم فراوری شده ترین نوع چای است؛ بنابراین مقدار زیادی آنتی اکسیدان را حفظ می کند. چای سبز اغلب اولین چیزی است که هنگام فکر کردن به چای برای کاهش وزن به ذهن می رسد. با این حال، چای سفید برای کاهش وزن ممکن است به اندازه چای سبز موثر باشد. ترکیبات موجود در چای سفید ممکن است به محافظت از پوست در برابر اثرات پیری داخلی و خارجی کمک کند. چای سفید حاوی پلی فنول هایی است که می تواند بسیاری از اجزای سلولی را مهار کند، همین امر به سفت و محکم ماندن پوست کمک می کند.

محافظ در برابر بیماری های قلبی
پلی فنول های موجود در چای سفید ممکن است از راه های مختلفی به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. پلی فنول ها ممکن است به آرامش رگ های خونی کمک کنند.

چای سفید به محافظت از دندان ها کمک می کند
چای سفید می تواند به محافظت از دندان ها در برابر باکتری ها کمک کند، زیرا منبع خوبی از فلوراید، آنتی اکسیدان ها و تانن هاست. این ترکیب از مولکول ها می تواند با مبارزه با باکتری ها و قند به تقویت دندان ها کمک کند. **چای سفید مقاومت به انسولین را کاهش می دهد**
پلی فنول هایی مانند آن های که در چای سفید وجود دارد ممکن است خطر مقاومت به انسولین را کاهش دهند که با بسیاری از بیماری های مزمن از جمله دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سندرم متابولیک مرتبط است.

چای سفید از یوکی استخوان جلوگیری می کند
رادیکال های آزاد و التهاب مزمن ممکن است یوکی استخوان را سریع کنند. آنتی اکسیدان های موجود در چای سفید به مهار سلول های تجزیه کننده استخوان کمک می کند؛ به گونه ای که این مواد در چای سفید نسبت به انواع دیگر چای فراوانتر است. هنوز نیاز به انجام مطالعات بیشتری در مورد فواید چای سفید برای چرخه قاعدگی، غده تیروئید و روده بزرگ وجود دارد.

فواید بی نظیر روغن تربچه؛ از رفع چین و چروک پوست تا پیشگیری از سرطان

فواید روغن تربچه برای مو
فواید روغن تربچه برای مو بسیار زیاد است، به گونه ای که روغن تربچه به طور کلی باعث سلامت مو را بهبود می بخشد؛ زیرا حاوی ترکیبی یکپارچه و منحصر به فرد از اسیدهای چرب C۱۸، C۲۰ و C۲۲ است. این فرمول همچنین به روغن تربچه روغن تربچه و روغن تربچه برای مو شامل افزودن آن به عنوان یک ماده در آماده سازی های پزشکی برای مو استفاده از آن به عنوان روغن مو

دراد. تربچه همچنین حاوی مقادیر کمی نیاسیم، اسید فولیک، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B6، ویتامین K، کلسیم، منیزیم، روی، فسفر، مس، منگنز و سدیم است. **روغن تربچه چه فوایدی دارد؟**
فواید روغن تربچه و کاربردهای سلامتی آن بسیار زیاد است، زیرا حاوی بسیاری از عناصر مهمی است که قبلاً به آن ها اشاره کردیم، همچنین حاوی آنتی اکسیدان ها و اسیدهای آلی زیادی مانند اسید لینولئیک، اسید لینولئیک، اسید اروسیک و... سیتاپین است. **فواید روغن تربچه برای پوست**
فواید روغن تربچه برای پوست بی شمار است، اجزای سالم موجود در آن شامل ویتامین های B، ویتامین C و همچنین مواد معدنی و آنتی اکسیدان های مختلف با کاهش آنتی اکسیدان ها که به سلامت پوست آسیب می رساند، به بهبود سلامت پوست کمک می کند. این کار خشکی و ترک خوردگی پوست را از بین می برد و خطوط چین و چروک، لکه ها و لکه های مرتبط با افزایش سن را کاهش می دهد.



گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات نشان می دهد سبزیجات مختلف مانند ترب می تواند از بیماری سرطان جلوگیری کند. گیاه تربچه از آسیای جنوب شرقی سرچشمه می گیرد و همچنین در کره، ژاپن، تگزاس، چین، کالیفرنیا و فیلیپین رشد می کند. روغن تربچه را می توان با ایجاد فشار سرد به دانه های آن به دست آورد تا برای بسیاری از اهداف بهداشتی و سلامتی استفاده شود.

روغن تربچه چیست؟
روغن تربچه، روغنی خالص و بی بو با رنگ طلایی است. این روغن یک تری گلیسرید است که حاوی مخلوط مشخصی از اسیدهای چرب شامل C۱۸، C۲۰ و C۲۲ است که به آن اجازه می دهد تا به لایه های زیرین پوست برسد، بنابراین در اهداف آرایشی برای مو و پوست مورد استفاده قرار می گیرد.

مواد موجود در روغن تربچه
تربچه حاوی بسیاری از مواد مغذی و منبع خوبی از ویتامین C است که یک آنتی اکسیدان به شمار می رود و به مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن انسان کمک می کند. همچنین به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از افزایش سن، سبک زندگی ناسالم و سموم محیطی کمک می کند. ویتامین C همچنین نقش مهمی را در تولید کلاژن که از پوست سالم و عروق خونی حمایت می کند،

افزایش طول عمر با ۵ تغییر غذایی بسیار موثر



گروه بهداشت و سلامت - بعضی غذاها به شما کمک می کند طولانی تر، سالم تر و جوان تر زندگی کنید. داشتن رژیم غذایی مفید و سالم یکی از غذاهای مهم انسان امروزی است. به ویژه در کشورهای غربی که شهر و دندان از رفاه بیشتری برخوردارند. در بیشتر دوره های هـا و جمع ها، یکی از صحبت های اصلی، صحبت در مورد غذای سالم است. غذای سالم که ممکن است خیلی خوشمزه یا چرب و چیلی نباشند، اما برای سلامت بدن مفید هستند. در این مطلب، بهترین غذاهایی معرفی می شود که به شما کمک می کند طولانی تر، سالم تر و جوان تر زندگی کنید. با خوردن این غذاها، حتی تا بیش از ۱۰۰ سال ممکن است عمر کنید. یک مطالعه علمی در دانشگاه هاروارد، به طور خاص نشان داد که افرادی که مقدار بیشتر پروتئین گیاهی مصرف می کنند نسبت به گوشت خواران میزان مرگ و میر کمتری دارند. این مطالعه بزرگترین مطالعه در نوع خود بود چرا که با ۱۳۱۰۰۰ شرکت کننده در یک دوره ۳۲ ساله انجام شده است.

- غذاهای گیاهی به جای گوشت برای افزایش طول عمر همواره در مورد فواید و خواص بی نظیر غذاهای گیاهی شنیده ایم، اما ممکن است به صورت بر نامه ریزی شده از آن استفاده نکرده باشیم. بنابراین بهترین است غذاهای گیاهی را جایگزین گوشت کنیم. مطالعاتی نشان داده است که استفاده از گیاهان به جای گوشت به طور خاص در جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی بسیار مفید است. دانه های غنی از پروتئین

ماهی در رژیم غذایی موجب هوشیاری مغز می شود

گروه بهداشت و سلامت - به گفته محققان افراد مسنی که چند بار در هفته ماهی می خورند، مغزشان عملکرد بهتری دارد. تحقیقات جدید نشان می دهد که ماهی، حتی در مقادیر متوسط، به جلوگیری از بیماری عروقی که ممکن است در نهایت منجر به زوال عقل شود، کمک می کند. «آلین توماس» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بواردو فرانسه، می گوید: «مطالعات قبلی از نقاط محافظت با خوردن ماهی در برابر زوال شناختی و خطر زوال عقل در سنین بالاتر نشان می دهد.» «تحقیقات جدید نشان داد که در میان بزرگسالان سالم ۱۵ ساله یا بالاتر، مصرف دو وعده یا بیشتر ماهی در هفته ممکن است از مغز در برابر ضایعات عروقی محافظت کند.» با این حال نتایج نشان داد این اثر حفاظتی فقط در میان سالمندان کمتر از ۷۵ سال دیده شد.

محققان در این مطالعه، نتایج اسکن مغزی انجام شده در بین بیش از ۱۶۰۰ مرد و زن بالای ۶۵ سال (میانگین سنی ۷۲) بررسی کردند. هیچ یک از شرکت کنندگان سابقه قبلی زوال عقل، سکته مغزی یا بیماری قلبی نداشتند. اسکن همامه نشان داد آشکار بیماری عروقی را مورد بررسی قرار دادند. بررسی ها نشان داد که ضایعات مغزی کوچک در ۲ درصد از بیماران، حفره های مغزی در ۸ درصد و تجمع مایع در بافت مغز در ۶ درصد وجود داشت. اگرچه هر سه علامت می تواند مدت ها قبل از بروز علائم واضح زوال عقل ایجاد شود، اما همه آنها با افزایش خطر زوال عقل و کاهش کلی در هوشیاری ذهنی مرتبط هستند. هر زمان، از شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی یاد کنید چه مقدار ماهی از جمله ماهی آزاد، ماهی تن یا ساردین در هفته مصرف می کنند، پرسیده شد. به طور میانگین، این گروه حدود دو بار در هفته ماهی

دکه مطبوعات

صبح بخیر
نسخه پیچی آنلاین برای ۶۰ میلیون نفر
روزنامه ایرانی با ۶۰ میلیون خواننده

اقتصاد کیش
نگران نباشید، الحاقی انجام نمی شود
نوسعه اقتصادی کشور می باشد

جامعه
روحانی اعتقادی به جنگ سایبری نداشت
سازمان اطلاعات دفاعی

آفتاب
بهر سمیت شناختن طالبان گریز ناپذیر است
مسئولان: تبلیغی است/ مردم، بر به آور است

همشهاری
طرح تازه دولت برای ثبات قیمت ها
پایان عصر اردوخوانی؟

دراکه افزاد
دوسنارپوی حل معضل مسکن
پایان عصر اردوخوانی؟

صنایع چوب - حلاج کیش - کلیه سفارشات

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲ - جوبی MDF - دکوراسیون غرفه و منزل