

نقش گیاهان دارویی بر سلامت بدن

گیاهان دارویی تاکنون تاثیر بسزایی در درمان بیماری‌های مختلف داشته‌اند به خصوص بر ویروس کرونا که ایمنی بدن در درمان آن، حرف اول را می‌زند.

برای ورود به سلول‌های هدف، به گیرنده‌های پروتئینی خاصی نیاز دارند لذا در مقالات اخیر که توسط پژوهشگران چینی و کانادایی منتشر شده، استفاده از مهار کننده‌های ACE۲ به عنوان راه‌کاری برای کنترل کرونا پیشنهاد شده است. طبق بررسی‌هایی که در سال‌های گذشته انجام گرفته است، حدود ۲۰ گیاه شناخته شده در طب سنتی ایرانی نقش مهارکنندگی قوی نسبت به گیرنده‌های ACE۲ داشته‌اند. از جمله این گیاهان می‌توان به گیلاس وحشی، گل ختمی، روانس، نارنج، زرشک وحشی، اسپند و سیر اشاره کرد. در بین گیاهان نام برده شده اثرات مهارکنندگی گیلاس وحشی، گل ختمی و روانس به صد در صد و سایر گیاهان حدود ۷۰ درصد گزارش شده است. قابل از تهیه و توزیع واکسن تقریباً تمام درمان‌های مورد استفاده در مورد بیماری کرونا با هدف کنترل و کاهش علائم آن تجویز می‌شدند، اما



بر اساس منابع طب سنتی و تحقیقاتی که بر روی گیاهان مختلف صورت گرفته است، گیاهان دارویی بلنگ، اسطوخودوس، زرشک، سیب، جدوار، دارچین، سیسنبدر، برگ بو، هل، میخک هندی، پرتقال، لیمو شیرین، نارنج، آمله، وارنگ بو، زعفران، به، گشنیز، گل گاوزبان، موز، نعناع، گل محمدی، هلیله سیاه، انجیر و زنجبیل در عملکرد سیستم ایمنی بدن تاثیر

از فعالیت ضد ویروسی گیاهان دارویی گزارش شده است که می‌تواند برای کاهش استفاده از مواد شیمیایی و صنعتی از جمله آنتی بیوتیک‌ها مورد استفاده قرار بگیرد. از عوارض پس از درمان بیماری‌های مختلف بکاهد. وی تصریح کرد: تقاضا برای استفاده از گیاهان دارویی به دلیل عاری بودن از عوارض جانبی بالقوای که داروهای صنعتی و شیمیایی ممکن است ایجاد کنند، در حال افزایش

است. مشاور ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی گفت: در حال حاضر واکسن‌های کرونا توانسته‌اند آمار ابتلا و مرگ و میر بر اثر این بیماری را تا حد بسیار زیادی کاهش دهند، به خصوص در کشور خودمان که شاهد افت روز افزون موارد ابتلا و فوتی‌ها هستیم. ابراهیمی افزود: شاید نتوانیم گیاهان دارویی را به اندازه‌ای که واکسن‌ها اثر بخش بوده‌اند، موثر بدانیم. اما داروهای گیاهی زیادی در راستای مبارزه با این بیماری می‌توانند بدن را ایمن سازند. بر اساس منابع طب سنتی و تحقیقاتی که بر روی گیاهان مختلف صورت گرفته است، گیاهان دارویی بلنگ، اسطوخودوس، زرشک، سیب، جدوار، دارچین، سیسنبدر، برگ بو، هل، میخک هندی، پرتقال، لیمو شیرین، نارنج، آمله، وارنگ بو، زعفران، به، گشنیز، گل گاوزبان، موز، نعناع، گل محمدی، هلیله سیاه، انجیر و زنجبیل در عملکرد سیستم ایمنی بدن تاثیر

الگوی تغذیه‌ای درست کودکان تا سن دوسالگی

به عنوان شیر اصلی بکار می‌رود و مادران به هیچ عنوان نمی‌توانند از شیر پاستوریزه استفاده کنند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: مادران می‌توانند از سن ۴ تا ۶ ماهگی نوزاد بنا بر نظر پزشک کودک با متخصص تغذیه به او غذای کودکی دهند که لازم است حتما در زمان مناسب به کودک معرفی شود، در غیر اینصورت باعث می‌شود تا او در دریافت ریز مغذی و درست مغذی دچار اختلال شود، چرا که پس از ۶ ماهگی مصرف شیر خشک یا شیر مادر دیگر تغذیه لازم را ندارد. جوزدانی گفت: مادران بین ۶ تا یک سالگی باید هر هفته مواد غذایی جدید را به کودک معرفی کنند و آن را در برنامه‌های غذایی کودک جای

مناسبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های مفید در تغذیه کودکان جایگاه ویژه‌ای دارد، گفت: میوه جات و غذای کودک استفاده نکنند و همچنین شکر را به میزان کمتری در غذای او جای دهند. او اضافه کرد: از سن یک سالگی به بعد باید میزان شیر مادر و شیر خشک در کودکان کمتر شود و به تدریج از شیر پاستوریزه در لیوان در برنامه غذایی آن‌ها جای گذاری شود و پس از سن یک و نیم سالگی الی دو سالگی مصرف شیر خشک یا شیر صورت کامل از شیر گرفته شوند. **اهمیت مصرف پروتئین در کودکان** این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه دریافت مقدار

گروه بهداشت و سلامت-یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره نحوه تغذیه کودکان تا سن دوسالگی توضیحاتی ارائه کرد. ترنس جوردانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تغذیه کودکان سنین مختلف گفت: تغذیه کودکان در سنین مختلف بسیار متفاوت است. او افزود: تغذیه کودکان به دو بخش یا سه بخش بر اساس رده سنی تا یک سالگی، دو سالگی و سپس تا پنج سالگی تقسیم بندی می‌شود. مصرف شیر تا سن یک سالگی تغذیه اصلی کودک است و به هیچ عنوان نمی‌تواند جایگزین غذا یا خوراکی دیگر شود. جوردانی تصریح کرد: شیر خشک یا شیر مادر تا یک سالگی

احتمال ترکیب کرونا و سرماخوردگی و خلق امیکرون

گروه بهداشت و سلامت-طبق بررسی محققان، سویه امیکرون کرونا، احتمالاً حداقل یکی از جهش‌های خود را با داشتن قطعه کوچک مواد ژنتیکی از یک ویروس دیگر به دست آورده است. محققان در بررسی‌های اخیر خود دریافتند، سویه امیکرون ویروس کرونا، احتمالاً حداقل یکی از جهش‌های خود را با داشتن قطعه کوچک مواد ژنتیکی از یک ویروس دیگر (ویروس عامل سرماخوردگی) موجود در سلول‌های آلوده مشابه به دست آورده است. به گفته کارشناسان، این توالی ژنتیکی در نسخه‌های قبلی ویروس کرونا به نام ۲-SARS-CoV-۲ دیده نمی‌شود، اما در بسیاری از ویروس‌های دیگر از جمله ویروس‌هایی که باعث سرماخوردگی می‌شوند و همچنین در ژنوم انسان در همه جا وجود دارد. وکی سوندارارajan، از شرکت تجزیه و تحلیل داده inference مستقر در ماساچوست ایالات متحده می‌گوید: سویه امیکرون ممکن است خود را «انتسانی‌تر» جلوه دهد، که به آن کمک می‌کند از جمله سیستم ایمنی انسان دوری کند. این می‌تواند به این معنی باشد که ویروس راحت‌تر منتقل می‌شود، در حالی که فقط باعث بیماری خفیف یا بدون علامت می‌شود. دانشمندان هنوز نمی‌دانند آیا امیکرون نسبت به انواع دیگر عفونی‌تر است، آیا باعث بیماری شدیدتری می‌شود یا اینکه به عنوان شایع‌ترین نوع از دلنا پیشی خواهد گرفت. ممکن است چندین هفته طول بکشد تا پاسخ این سوالات روشن شود.

رژیم غذایی ضد التهاب موجب بهبود علائم روماتیسم مفصلی می‌شود

مصرف میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل، آجیل و دانه‌ها تاکید دارد و مقادیر متوسط ماهی و محصولات لبنی روزانه پیشنهاد می‌دهد. فرآوری شده و شکر در آن وجود دارد، با کاهش درد و بهبود عملکرد فیزیکی در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی در کنار مصرف داروهای استاندارد همراه است. اگرچه رژیم غذایی ITIS مبتنی بر رژیم غذایی مدیترانه‌ای است، اما برخی از تفاوت‌های کلیدی دارد که ناشی از تحقیقات طولانی‌مدت در مورد غذاها و مواد تشکیل دهنده مرتبط با التهاب و کاهش درد است. **اجزای اصلی رژیم غذایی ITIS شامل موارد زیر است:** • نوشیدنی‌های سرد خنکی حاوی سبزیجات و میوه‌های سبز هر روز

کالیفرنیا، می‌گوید: «علامت خستگی در بیماری روماتیسم مفصلی علامت ناتوان کننده‌ای است. با فعالیت‌های روزانه و پیگیری مداوم می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. یافته‌های متعددی نشان می‌دهد تغییرات رژیم غذایی می‌تواند علائم و نشانه‌های التهابی را در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی بهبود بخشد. یافته‌های جدیدی در مورد فواید رژیم ضد التهابی موسوم به ITIS که توسط بنیاد آرتریت به عنوان "رژیم غذایی مدیترانه‌ای سوبرشارژ" و "رژیم غذایی مدیترانه‌ای ۲.۰" معرفی می‌شود، بهبود درد و تورم مفصل‌ها و همچنین یکی از علائم با درمان سخت یعنی خستگی را نشان داد. دکتر «رکسانا کوراس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه



دکه مطبوعات

منطق آزاد
مطلبی ناب
مشاور دپیر در حوزه طرح تحول مناطق آزاد شد

انعقاد تفاهم نامه و قرارداد های همکاری در رویداد کیش اینوکس ۲۰۲۱

اقتصاد کیش
بازارهای خدمات شهری کلانترهای الکترونیک

خبرگزاری اقتصاد کیش
خبرگزاری تخصصی ایران

ایران
به عملکرد دولت نمره دهید

انتخاب
تأمینیل خارجی رافرا آموزش کنید

همیشه برای
سرسام گرانی در ۸۳ درصد خوراکی‌ها

اعتنا
ضرورت اصلاح اصلاحات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱