

جلوی ورود امیکرون به بدن خود را بگیرید!

با توجه به فصل سرما و افزایش آمار آنفلوآنزا و سرماخوردگی، مردم نباید خطر ابتلا به کرونا امیکرون را دست کم بگیرند.



گروه بهداشت و سلامت - تقویت سیستم ایمنی بدن در جهت کاهش ابتلا به این موارد و مقابله با دریافت کرونا امیکرون در کنار امری حیاتی است. ما در این مطلب

ایمنی و مبارزه با عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و ویروس ها کمک می کند. ویتامین E آنتی اکسیدانی است که از آسیب رادیکال های آزاد به سلول ها جلوگیری می کند. در حقیقت این ۴ ویتامین به دلایل گفته شده در تقویت سیستم ایمنی و خاصیت آنتی اکسیدانی، توانایی مبارزه با عفونت های ویروسی و باکتریایی را دارد. از همه مهم تر آنکه وجود این ۴ ویتامین در کنار هم در پیشگیری از کرونا و کاهش ریسک بستری نقش بسزایی دارد.

ویژگی ها و موارد مصرف ایمنیان: بهبود عملکرد اجزای سیستم ایمنی بدن

تعدیل فعالیت های ضد میکروبی و کاهش التهابات جلوگیری از از فعالیت و رشد غیر عادی ویروس ها و تولید مجدد آن ها آنتی اکسیدانی قوی جهت تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن برای بزرگسالان کاهش ابتلا به بیماری های ویروسی سیستم تنفسی کاهش طول مدت بیماری در بیماران مبتلا به COVID-19

رفع خستگی تامین دوز روزانه ویتامین D, E, C و Zn

همچنین استفاده از یک مکمل خوب تساهل کننده های مهم و ضروری بدن برای پیشگیری از کرونا و دیگر بیماری های عفونی را برطرف کند به علاوه مصرف روزانه ویتامین های مهم و ضروری خطر، شدت و مدت بیماری های عفونی را کاهش می دهد.

۴ مورد از مهمترین ویتامین ها در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از کرونا:

زینک زینک در درمان سرماخوردگی، بسیار موثر است. تحقیقات حاکی از آن است که استفاده از قرص زینک، طول دوره سرماخوردگی را حتی تا ۵۰ درصد کاهش می دهد و در کودکان، تعداد دفعات ابتلا به عفونت های دستگاه تنفس فوقانی را کمتر می کند.

ویتامین C ویتامین C به عملکرد بهتر گلبول های سفید و به عنوان یک آنتی اکسیدان از آسیب مولکول های بالقوه مضر به بدن کمک می کند. همچنین این

درصد کاهش می دهد و در کودکان، تعداد دفعات ابتلا به عفونت های دستگاه تنفس فوقانی را کمتر می کند.

ویتامین E ویتامین E یک منبع مهم در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن می باشد. در واقع ویتامین E عملکرد آنتی اکسیدانی قوی داشته و به بدن در تقویت سیستم

شاید یکی از مهم ترین پرسش های دوران پاندمی کرونا، موضوع ناقل بودن افراد مبتلا است. اساسا وقتی قرار است از چرخش و ویروس در جامعه پیشگیری شود، باید مطمئن شد که آیا افراد بیمار، دوره بیماری زایی را پشت سر گذاشته اند یا خیر. زیر آن صورت وجود ویروس در بدن بیماران و خروج آنها از قرنطینه، موضوع چرخش و ویروس از طریق افراد ناقل، تکرار خواهد شد.

دی با تقویت سیستم ایمنی می تواند میزان بستری در بیمارستان و مرگ و میر را در بیماران راوی کاهش دهد.

۴ ویتامین را در کنار هم داشته باشد، وجود دارد؟ مکمل ویتامین E ویتامین E یک منبع مهم در جهت تقویت سیستم ایمنی و بخصوص برای همه گیری COVID-19 (کرونا) و ویروس سرماخوردگی فرموله شده و نقش به سزایی در تعدیل ایمنی ضد

چطور از خود در برابر سویه Omicron محافظت کنیم؟ استفاده از ماسک، تزریق دوز بوستر (سوم) واکسن، پرهیز از مکان های شلوغ و رعایت فاصله اجتماعی مناسب از مهم ترین راه ها در پیشگیری از ابتلا به امیکرون می باشد.

تمرینات تنفسی برای درمان لکنت زبان

فرد با نیاز به نگر داشتند دست روی سینه شروع به بدم می کند و سپس تمرین را حداقل سه بار در روز تکرار می کند.

۲. آرمش پیشرونده استرس و اضطراب می تواند لکنت زبان را بدتر کند؛ به خصوص در هنگام صحبت مقابل مردم. بنابراین، تکنیک آرام سازی تدریجی ممکن است به شل شدن عضلات مفصل و رفع علائم اضطراب و تنش کمک کند. این تمرین را می توان از طریق موارد زیر انجام داد:

۳. تمرین گفتار آهسته تمرین کلماتی که می خواهید بگویید، به خصوص در هنگام تلفظ آهسته مصوت ها و آرامش در هنگام تلفظ، به کاهش لکنت کمک می کند.

۴. مکث کنید تمرین مکث یکی از تمرینات مهمی است که در آن به کودک آموزش داده می شود تا یک گروه از کلمات را بیان کند، با نیاز به توقف بعد از کلمات خاص، این کمک می کند تا به جای وسط کلمه، در آخر کلمه متوقف شود.

پیدا کند. سپس زانو ها باید خم شده و سر به خوبی حمایت شود. فرد یک دست خود را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم خود قرار می دهد و سپس به آرامی از طریق بینی شروع به دم می کند تا جایی که شکم او پر شود.

گروه بهداشت و سلامت - لکنت زبان یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد آن را تجربه می کنند. لکنت زبان در هر فردی متفاوت است. بنابراین، هیچ درمان ایده آلی برای این بیماری وجود ندارد. انجام طیف وسیعی از تمرینات تنفسی برای درمان لکنت ممکن است، کمک کننده باشند.

برای آشنایی با آن ها گزارش زیر را بخوانید: تمرینات تنفسی برای درمان لکنت زبان

۱. تنفس دیافراگمی تنفس دیافراگمی یکی از تمریناتی است که برای درمان لکنت استفاده می شود. این تمرین به صورت زیر انجام می شود:

فرد می خواهد که به پشت بنشیند یا دراز بکشد؛ به طوری که وضعیت راحتی

گروه بهداشت و سلامت - بدن ما به طور طبیعی با افزایش سن پیر می شود و این روند شامل کاهش تراکم استخوان، چین و چروک و تغییرات در مغز است. افزایش سن به طرق مختلف بر مغز ما تأثیر می گذارد اما ممکن است ماده غلظت وجود داشته باشد که در این مورد کمک کننده باشد.

به گفته مؤسسه ملی پیری ایالات متحده با افزایش سن، بخش های خاصی از مغز ما کوچک تر می شود. این بخش ها مسئول توانایی های شناختی پیچیده مانند یادگیری هستند. افزایش سن باعث می شود که ارتباط بین سلول های عصبی در نواحی خاصی از مغز کمتر مؤثر باشد و بر عملکرد ذهنی تأثیر بگذارد همچنین با کاهش جریان خون در مغز التهاب افزایش یابد و ممکن است باعث شود افراد سن ترسیمی کلمات را آهسته تر به خاطر آورند و در انجام کارها با مشکل بیشتری مواجه شوند و توجه به آن ها سخت تر شود.

گروه بهداشت و سلامت - خوردن منظم بادام به طور روزانه می تواند کلسترول خون خود را کنترل کند. کلسترول خوب که به عنوان لیپوپروتئین با چگالی بالا یا کلسترول HDL شناخته می شود، در کاهش خطر بیماری قلبی نقش مهمی دارد. در این میان بادام به عنوان منبع غنی از ویتامین های E و B منبع مواد معدنی مانند کلسیم، من، آهن، منیزیم، منگنز، فسفر و روی بوده و همچنین سطح خوبی از چربی و فیبر را فراهم می کند. یافته های محققان نشان می دهد بادام می تواند عملکرد کلسترول HDL را افزایش دهد، که کلسترول بد را از بافت هایی مانند سرخرگ ها جمع آوری و به انتقال آن به خارج از بدن کمک می کند.

نتایج این کارآزمایی تصادفی سازی و کنترل شده نشان داد که سطح و عملکرد کلسترول HDL در افرادی که رژیم غذایی حاوی ۴۳ گرم بادام بدون نمک، کامل و طبیعی در روز به مدت ۶ هفته داشتند، بهبود یافت. این گروه با افرادی مقایسه شدند که رژیم غذایی مشابهی داشتند، اما به جای بادام، کلوچه می خوردند. محققان دریافتند که در حالی که شرکت کنندگان در رژیم غذایی بادام بودند، سطح HDL و وقتی HDL وارد گردش خون شود بسیار کوچک است. این ماده مانند کیسه زباله ای است که به آرامی بزرگتر و کروی تر می شود، زیرا کلسترول را از سلول ها و بافت ها جمع می کند قبل از اینکه در کبد رسوب کند تا تجزیه شود، از

یک کارشناس ارشد گیاهان دارویی مطرح کرد:

درمان آفتاب سوختگی با گیاهی شیرین

گروه بهداشت و سلامت - یک کارشناس ارشد گیاهان دارویی گفت: برای درمان آفتاب سوختگی، کافی است یک فنجان شکر شیرین بیان را با یک فنجان آب خیار تازه ترکیب کنید و بر روی پوست آسیب دیده بمالید. مینو طالبی اظهار کرد: شکر شیرین بیان گند سبزه و دارای اساق های به طول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر می رسد.

وی عنوان کرد: از جمله خواص شکر شیرین بیان می توان به ملر و عرق آوردن، بر طرف کننده سرفه و ورم معده، تسکین دهنده گی تنگی نفس، درمان سوزن ها، بر طرف کننده زخم و التهاب دهان، از بین برنده نفخ شکم و ... اشاره کرد. طالبی ادامه داد: همچنین شکر شیرین بیان برای درمان برخی از زخم های گوارشی، بهبود عملکرد غده فوق کلیوی و برای کاهش نشانه های سندرم پیش از قاعدگی کاربرد دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و خطر ابتلا به سرماخوردگی را کاهش می دهد. این کارشناس ارشد گیاهان دارویی با اشاره به این که استفاده از ماسک شکر شیرین بیان، به کاهش لکه های پوستی کمک کرده و باعث روشن شدن و سفیدی پوست صورت می شود، افزود: دم کرده ریشه این گیاه برای بر طرف کردن التهاب مخاط برنش ها و خارج کردن خلط سینه نیز مفید است. وی با بیان این که برای درمان آفتاب سوختگی، کافی است یک فنجان شکر شیرین بیان را با یک فنجان آب خیار تازه ترکیب کنید و بر روی پوست آسیب دیده بمالید، عنوان کرد: فلاونوئید های موجود در ریشه شکر شیرین بیان، باعث کاهش اکسیداسیون چربی در بدن شده و می تواند به لاغری و کاهش وزن نیز کمک کند. طالبی با اشاره به این که برای بهبود بیماری های دستگاه گوارش، مانند التهاب یا زخم دیواره معده یا روده و کاهش رفلاکس معده، می توان از چای شکر شیرین بیان کمک گرفت، گفت: نوشیدن روزانه سه فنجان از دم کرده یا چای شکر شیرین بیان، اثر مله، ضد التهاب و ضد اسپاسم دارد و می تواند لیبنت بخش ملایمی باشد. این کارشناس ارشد گیاهان دارویی با اشاره به موارد منع مصرف شکر شیرین بیان مانند دیگر گیاهان دارویی، افزود: مصرف زیاد آن باعث کاهش سطح پتاسیم شده و زنان باردار نباید مقادیر زیادی از این گیاه دارویی را مصرف کنند. وی با اشاره به این که مصرف آن برای بیماران دیابتی ممنوع است، عنوان کرد: مصرف ریشه این گیاه می تواند باعث تشدید بیماری های کلیوی شده و مصرف دخانیات به همراه آن باعث ایجاد مسمومیت می شود. طالبی تصریح کرد: زیاده روی در مصرف، با کاهش سطح پتاسیم خون و افزایش کورتیزول در بدن، باعث بالا رفتن فشارخون بالا شده و ضریان قلب را نیز افزایش می دهد.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه

تخریب چرا؟! آباد کنید لطفاً ...

موضوع: تخریب چرا؟! آباد کنید لطفاً ...

اقتصاد کیش روزنامه

فولاد هرگز مانع پیششار در ثبت رکوردهای فولادی در کشور

موضوع: فولاد هرگز مانع پیششار در ثبت رکوردهای فولادی در کشور

اقتصاد کیش روزنامه

حضور مردم در فخر انقلاب

موضوع: حضور مردم در فخر انقلاب

اقتصاد کیش روزنامه

ارز ۴۲۰۰ دلاری رود

موضوع: ارز ۴۲۰۰ دلاری رود

اقتصاد کیش روزنامه

گوشت اینترنتی و بارانه نطیلیده!

موضوع: گوشت اینترنتی و بارانه نطیلیده!

اقتصاد کیش روزنامه

امید ماه شرق و غرب کشور است

موضوع: امید ماه شرق و غرب کشور است

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش