

برای مقابله با آلرژی بهاری از همین حالا اقدام کنید



گروه بهداشت و سلامت – زمستان تمام شده و وقت آن است که خود را برای آلرژی‌های بهاری آماده کنید. با افزایش دما، گرده‌ها و دیگر آلرژن‌ها هوا را پُر خواهند کرد و شاید خیلی وقت‌ها به جای اینکه بتوانید از هوای بهاری لذت ببرید، درگیر عطسه‌ها و خس‌خس سینه و آبریزش چشم و بینی شوید.

برای اینکه در مقابل آلرژی‌های بهاری مجهز شوید باید داروهایتان را حداقل دو هفته پیش از ظاهر شدن علائم شروع کنید. برای خیلی از افراد اواسط ماه اسفند، زمان ایده‌آلی برای شروع مصرف داروهای آلرژی است. در واقع بیشتر داروهای آلرژی زمانی بهترین اثر را دارند که هر روز و تقریباً یکی دو هفته پیش از شروع فصل آلرژی مصرفشان را آغاز کنید. وقتی دارو در بدن‌تان است و در معرض آلرژی قرار می‌گیرید، این دارو بهتر اثر می‌کند.

پنجره‌ها را ببندید

به احتمال زیاد دلتان می‌گیرد اگر بعد از تمام شدن زمستان و سرما باز هم بخواهید پنجره‌ها را بسته نگه دارید و هوای تازه تنفس نکنید، اما بهتر است این کار را نکنید. اگر پنجره‌ها را باز بگذارید، آلرژن‌هایی مانند گرده‌ها را به خانه دعوت خواهید کرد.

در صورت امکان از فیلتر استفاده کنید

حتی اگر پنجره‌ها را بسته نگه دارید باز هم آلرژن‌ها می‌توانند راه ورود به خانه‌تان را پیدا کنند. پس خوب است یک دستگاه تصفیه هوا یا فیلتر هوا (HEPA) تهیه کنید و هوای یکی از اتاق‌ها را تمیز نگه دارید.

به محض برگشتن به خانه لباس‌ها را عوض کنید

تعویض لباس بعد از برگشتن به خانه کمکتان می‌کند آلرژی خود را مدیریت کنید. گرده‌ها و دیگر آلرژن‌ها می‌توانند به کفش و لباس و کلاه و دیگر وسایلتان بچسبند و یا شما به داخل خانه بیایند. پس عادت کنید به محض رسیدن به خانه لباس‌ها را عوض کنید. لباس‌های بیرونتان را فوراً در ماشین لباسشویی بیندازید.

اگر عادت ندارید شب‌ها دوش بگیرید، حالا بهتر است عادت کنید. دوش گرفتن قبل از خواب باعث می‌شود هر گونه آلرژنی که احتمالاً روی مو و صورت و بدن‌تان طی روز چسبیده از شما جدا شود و با خود به رختخواب نبرید. یک دوش فوری آب گرم پیش از خواب به خواب بهتر شما هم کمک می‌کند.

محرک‌های آلرژی خود را بشناسید

علت آلرژی‌ها می‌تواند بسیار متفاوت باشد. شما چه به گرده‌ها حساسیت داشته باشید، چه به موی حیوانات و چه به مایت خاک، به هر حال ایده خوبی است که به متخصص آلرژی مراجعه کنید تا به شما بگوید آلرژی‌تان را چگونه مدیریت کنید و از آلرژن‌هایی دوری کنید. ضمناً شما باید نسبت به شروع فصل آلرژی در محل زندگی‌تان آگاه باشید. سطح گرده‌ها در زمان و منطقه خاصی که مدنظر‌تان است را می‌توانید در اینترنت جستجو کنید.

از داروی مناسب خودتان استفاده کنید

آیا داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنید در مدیریت علائم آلرژی‌تان مؤثر هستند؟ اگر نه پس حتماً بررسی دوباره انجام دهید. مثلاً اگر آنتی هیستامین‌ها به شما جواب نمی‌دهند شاید لازم باشد اسپری بینی را امتحان کنید. علاوه بر این نسبت به داروها و راهکارهای تأیید نشده محتاط باشید. عده‌ای ممکن است به برخی گیاهان حساسیت داشته باشند و علائمشان بدتر شود.

بدن‌تان را سیراب کنید

به‌عنوان بخشی از واکنش آلرژیک بدن، آلرژن‌ها می‌توانند باعث تورم و گرفتگی شوند. نوشیدن آب فراوان بدن‌تان را هیدراته نگه می‌دارد و کمک می‌کند موکوس بینی‌تان رقیق بماند. اسپری سالی‌ن بینی با محلول‌های مخصوص شستشوی بینی نیز کمک می‌کنند موکوس رقیق شده و آلرژن‌هایی که در بینی‌تان گیر افتاده‌اند راحت‌تر خارج شوند.

اگر داروهای آلرژی خواب‌آلودتان کرد

داروهایی وجود دارند که خواب‌آلودتان نمی‌کنند مثل اسپری‌های کورتیکواستروئید بینی. ضمناً هر دارویی که تهیه می‌کنید پیش از مصرف دستورالعمل آن را بخوانید تا دوز درست از آن را مصرف کنید. اگر دارویی شما را خواب‌آلود و کسل می‌کند به جای کلاً کنار گذاشتن دارو با پزشک مشورت کنید تا داروی دیگری را جایگزین کند.



آن باعث نفخ معده و بی‌وست می‌شود. مصرف روزانه شربت سماق تازه همراه الیمو به مدت ۴ هفته توصیه می‌شود؛ چرا که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. مصرف سماق رادر وعده‌های متنوع غذایی خود فراموش نکنید.

کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت نوع ۲

یکی از مهم‌ترین خواص سماق، کاهش قند خون است. در مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۴ در مجله‌ی تحقیقات علوم دارویی ایران به چاپ رسید، تأثیر خواص سماق بر بیماران دیابتی بررسی شد. دانشمندان ایرانی و آمریکایی در این پژوهش، تأثیر سماق را بر سطح قند خون، آپولیپوپروتئین B، آپولیپوپروتئین A-۱ و ظرفیت آنتی اکسیدانی تام (TAC) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بررسی کردند.

در یک مطالعه‌ی بالینی ۳ ماهه، ۴۱ بیمار دیابتی بررسی شدند. به گروهی از آنان، روزانه ۳ گرم پودر سماق و به گروهی دیگر دارونما (چیزی مانند B، آپولیپوپروتئین A-۱ و ظرفیت آنتی اکسیدانی تام (TAC) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ داده شد. نمونه‌های خون افراد قبل و بعد از مطالعه بررسی شد. سطح قند خون، هموگلوبین گلیکوزیله و آپولیپوپروتئین B (که جز اصلی کلسترول بد خون (LDL) است) در افرادی که در این مدت سماق مصرف کرده بودند، کاهش چشمگیری نشان می‌داد.

سماق برای مبارزه با سرطان مؤثر است

برخی مطالعات نشان داده اند که گیاه سماق دارای خواص ضد سرطانی است. اگر شما سیگاری هستید، ممکن است بتوانید خطر ابتلا به سرطان ریه را با استفاده از ترکیبی از شیمی درمانی و پروتو درمانی کاهش دهید. محققان معتقدند که سرطان پستان از سلول‌های سالم در طول درمان محافظت می‌کند. در نتیجه، سماق به عنوان یک عامل امیدبخش برای شیمی درمانی در نظر گرفته می‌شود.

سماق برای جلوگیری از پوکی استخوان

این یک بیماری شایع است که توسط استخوان‌های ضعیف و ترد ناشی از ریزش استخوان و افزایش خطر شکستگی مشخص می‌شود. خطر ابتلا به پوکی استخوان با افزایش سن بیشتر می‌شود. احتمال ابتلا به پوکی استخوان در استخوان ران، گردن و ستون فقرات کم‌ری وجود دارد.

خاصیت آنتی اکسیدانی

از دیگر خواص سماق، باید به خاصیت آنتی اکسیدانی آن اشاره کرد. بنابر پژوهش‌های انجام‌شده روی ۲ گونه سماق، این گیاه خاصیت آنتی اکسیدانی شگفت‌انگیزی دارد. چنان‌که می‌دانید بدن‌تان برای خنثی کردن آثار مخرب رادیکال‌های آزاد، به آنتی اکسیدان‌ها نیاز دارد. رادیکال‌های آزاد موکل‌های ناپایداری هستند که در بروز پیری و بیماری‌های مزمن مؤثرند.

برای آش‌ها و سوپ‌ها و خورشت‌ها و رنگ آن‌ها را مشکلی کرده و اشتها را تحریک می‌کند. است.

خواص ضد التهابی سماق

خاصیت ضد التهابی این گیاه باعث می‌شود که در کاهش تب مؤثر باشد. این گیاه در درمان آرتрит، التهاب پوست و مشکلات تنفسی مانند برونشیت و سرماخوردگی مؤثر است؛ بسیاری از انواع آلرژی را می‌توان با سماق درمان کرد.

خواص سماق و ماست

سماق به علت ترکیبات دارویی و غذایی منحصر به فردش محبوب است. یکی از این ترکیبات، سماق و ماست است و این ترکیب تأثیر بسیار زیادی در سریع‌تر شدن روند لاغری دارد و مصرف آن در وعده‌های متنوع می‌تواند شکم شما را به تدریج آب کند.

این یکی از روش‌های طبیعی برای کاهش وزن است که البته در کنار آن ورزش و تغذیه سالم نیز توصیه شده است. علاوه بر لاغری این ترکیب، دفع سموم بدن را نیز انجام می‌دهد.

خواص ضد میکروبی

این گیاه در مبارزه با باکتری‌های عامل سالمونلا بسیار مؤثر است. می‌توان سبزیجات را هنگام شستشو با عصاره سماق مخلوط کرد تا انواع میکروب‌های سبزی زوده‌شوند.

خواص ضد چربی

دانه‌های سماق قادر به درمان یک نوع قارچ خاص به نام قارچ آسپرژیلوس هستند. این قارچ سبب عفونت ریه و سایر اندام‌های بدن می‌شود.

خواص آنتی اکسیدانی

این گیاه سرشار ویتامین C و اسیدهای چرب امگا ۳ است و از بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه مغزی جلوگیری می‌کند و به بدن کمک می‌کند تا از شر رادیکال‌های آزاد، به ویژه در دستگاه گوارش خلاص شود. این گیاه جزو ۱۰ آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می‌شود.

مصرف سماق در بارداری

به طور کلی مصرف سماق در دوران بارداری، باعث افزایش سلامت نوزاد و مادر می‌شود. همچنین مصرف سماق همراه با کباب، می‌تواند مشکل حالت تهوع شدید مادران را حل کند و برای آن چاره ساز باشد و علاوه بر خاصیت‌های ذکر شده، مصرف سماق در دوران بارداری می‌تواند به کاهش درد و گرفتگی عضلات ناشی از بارداری کمک کند.

البته اگر باردار هستید، برای رفع نگرانی حتماً با پزشک خود مشورت کنید و نکته مهمی این است که، سماق نباید تازه باشد؛ زیرا سماق تازه سموم خاصی دارد که می‌تواند مشکل زا باشد و همچنین مصرف بیش از اندازه

سماق؛ ادویه‌ای خوش طعم با چاشنی سلامت!

■ سماق فقط یک ادویه خوش طعم نیست؛ این چاشنی سرشار از آنتی اکسیدان، ضد التهاب و کاهنده قند و چربی خون است که می‌تواند سلامت بدن را تقویت کند.

گروه بهداشت و سلامت – سماق (Rhus) در واقع نوعی گیاه درختچه‌ای است که بیشتر در نواحی کوهستانی می‌روید. میوه سماق خوش‌شای و تقریباً جنس سفتی دارد، که آسیاب و کوبیده می‌شود و بعد از کوبیده شدن، به عنوان یک چاشنی مورد استفاده قرار می‌گیرد و این گیاه جزو ۱۰ آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می‌شود.

سماق، مزه منحصر به فردی دارد که معمولاً به تند و کمی میوهای و کمی شبیه لیمو توصیف می‌شود. و دارای یک مزه متمایز برای غذاها است. در حقیقت تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که سماق می‌تواند اثر قدرتمندی روی کنترل قند خون، سلامت قلب، پیش گیری از بیماری‌ها و حتی تسکین درد داشته باشد.

فواید اعجاب انگیز سماق

دو نوع سماق وجود دارند: سماق قرمز و سماق قهوه‌ای که سماق قرمز مرغوب‌تر است. سماق دارای طبع سرد و خشک است. سماق سرشار از ویتامین‌های A و C است. همچنین مقدار قابل توجهی کلسیم را درون خود دارد.

درمان بیماری‌های ورماتسمی و نفرس، کاهش خونریزی سینه (همویرتی)، برطرف کننده اسهال معمولی و اسهال خونی، پایین آورنده تب، ادرار آور و تقویتی است. در دوران باستان برای درمان سوزاک و سل استفاده می‌شده و پاکسازی کبد و تصفیه کننده خون و دفع مواد زائد خون، جوان سازی پوست اشاره کرد. علاوه بر این سماق به تقویت و استحکام لثه و کاهش درد دندان کمک می‌کند.

فواید اعجاب انگیز سماق سر مه آن جهت تسکین درد و درمان جوش‌های پلک مؤثر است. در دوران باستان برای درمان سوزاک و سل استفاده می‌شده و همچنین شیره خارج شده از دخت سماق برای درمان بیماری‌های دستگاه ادراری بکار می‌رفته است.

فواید اعجاب انگیز سماق همچنین به علت داشتن تانن فراوان، قابض و پاک کننده معده است و خاصیت آنتی اکسیدانی آن از بروز سرطان‌ها جلوگیری می‌کند، غرغره و جوشانده این گیاه برای ورم گلو و دهان مفید است. چکاندن آب جوشانده آن‌ها در گوش چرک را از بین می‌برد، کمپرس با سماق در التیام زخم، خون دماغ، التیام سوختگی، اگر ماء، ترک نوک سینه و عضو ضرب دیده مؤثر است و همچنین مطالعات نشان می‌دهد که سماق ۸۱ درصد از ترکیب شدن گلوکز (قند خون) با پروتئین‌های حیاتی بدن و در نتیجه بروز بیماری‌های دیابتی جلوگیری می‌کند.

سماق؛ ادویه‌ای خوش طعم با چاشنی سلامت!

فواید اعجاب انگیز سماق علت افزودن سماق به کباب این است که خوردن گوشت کباب شده باعث تولید آنزیم‌هایی در بدن می‌شود که مضر هستند، سماق می‌تواند اثر این آنزیم‌ها را خنثی کرده و در عین حال چاشنی خوبی

برقراری مسیرهای جدید پروازی شرکت هواپیمایی کیش

شرکت هواپیمایی کیش در راستای سیاست‌های جدید خود مبنی بر گسترش مسیرهای داخلی و افزایش خدمات رسانی شایسته و مورد نظر مسافرین محترم، اقدام به برقراری پرواز در مسیرهای زیر نموده است:



تهران – زنجان

زنجان – کیش

مسافرین گرامی جهت کسب اطلاعات بیشتر و خرید بلیط می‌توانند با آژانسهای مسافرتی و یا دفاتر فروش کیش ایر تماس حاصل فرمایند و یا به سایت www.kishairlines.ir مراجعه نمایند .



روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت هواپیمایی کیش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ – ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش