

**گروه بهداشت و سلامت** - مریم مقیمی کارشناس طب ایرانی در رابطه با خواص گیاهان دارویی برای انواع بیماری‌ها به خصوص سرماخوردگی و تداخل آن با برخی داروهای شیمیایی گفت: برای درمان سرماخوردگی و یک‌سری از بیماری‌های ویروسی دیگر رایج‌ترین داروی‌های گیاهی عبارتند از آویشن، اسطوخودوس، بابونه، بهارنارنج، بیدمشک و زنجبیل که به طور معمول برای بهبود بیماری افراد تجویز می‌شوند.

وی ادامه داد: گیاه دارویی آویشن به شرطی که سرخود مصرف نشود هیچ گونه تداخل دارویی با دیگر داروهای شیمیایی ندارد، اما استفاده آن در هنگام بارداری توصیه نمی‌شود.

دومین گیاه دارویی اسطوخودوس است که ممکن است به دلیل آرام بخش بودن این گیاه، برای کسانی که در اثر سرماخوردگی یا آنفولانزا آبریزش و خلط شدید دارند اثرات مفیدی را روی بدن فرد

## خواص جادویی بابونه برای درمان سرماخوردگی

■ کارشناس طب ایرانی گیاهان دارویی که برای بهبود بیماری‌های عفونی موثر هستند را معرفی کرد.

به جای بگذارد. اسطوخودوس برای اصلاح خواب، اصلاح سرفه و اصلاح فعالیت معده بسیار مفید و کمک کننده است. مقیمی در ادامه گفت:

اسطوخودوس به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیادی آهن است، امکان دارد با داروهایی که دارای آهن هستند تداخل پیدا کند و جذب آهن در بدن فرد را کاهش دهند. از طرفی نیز اگر فردی قرص خواب‌آور استفاده می‌کند اگر در کنار قرص از دم‌نوش اسطوخودوس نیز استفاده کند تأثیر آن چند برابر افزایش پیدا می‌کند.

**خواص جادویی بابونه برای درمان سرماخوردگی**

مقیمی اذعان کرد: یکی دیگر از گیاهان دارویی با خواص جادویی بابونه است. استفاده بابونه در طول بارداری جایز نمی‌باشد زیرا رویش بابونه در ایران به گونه‌ای است که باعث سقط یا زایمان زودرس خواهد شد، اما استفاده از بابونه در زمان شیردهی باعث افزایش شیر مادر می‌شود. وی مطرح کرد: همچنین بابونه اثر داروهای ضد انعقاد را مقدار کمی افزایش داده و خون فرد را رقیق می‌کند، به طور مثال فردی که آسپرین، پلاویکس مصرف می‌کند یا آنژیو قلب انجام داده است زمانی که بابونه مصرف می‌کند وقتی جایی از

**بابونه اثر داروهای ضد انعقاد را مقدار کمی افزایش داده و خون فرد را رقیق می‌کند، به طور مثال فردی که آسپرین، پلاویکس مصرف می‌کند یا آنژیو قلب انجام داده است زمانی که بابونه مصرف می‌کند وقتی جایی از بدنش دچار بریدگی شود احساس می‌کند خونش دیرتر بند می‌آید، این موضوع نگران کننده نیست زیرا بابونه در صد خبیلی کمی اثر این نوع داروها را بیشتر می‌کند.**

## میزان پروتئین موجود در تخم مرغ چقدر است؟



در حالی که هر سفیده تخم مرغ حاوی حدود ۳٫۶ گرم پروتئین است، تخم مرغ آب‌پز که شامل سفیده و زرده باشد، حدود ۶٫۳ گرم پروتئین دارد. در مقابل، یک زرده تخم مرغ بزرگ حاوی ۲٫۷ گرم پروتئین است. اگرچه سفیده تخم مرغ پروتئین بیشتری دارد، اما اکثر مواد مغذی موجود در تخم مرغ در واقع در زرده آن یافت می‌شود. زرده تخم مرغ سرشار از چربی، سلنیوم، فسفر، ویتامین B۱۲، ویتامین A، ویتامین D، فولات و ریبوفلاوین است. البته زرده تخم مرغ دارای کلسترول بیشتری در رژیم غذایی است.

مجموعه‌ای متفاوت از مواد مغذی را ارائه می‌دهند. میزان پروتئین در سفیده تخم مرغ می‌تواند با میزان پروتئین در زرده متفاوت باشد، به همین دلیل در بحث ارزش غذایی تخم مرغ، درک این تفاوت اهمیت دارد. بیش از نیمی از محتوای پروتئین تخم مرغ در سفیده پودر پروتئین تخم مرغ معمولاً از سفیده تهیه می‌شوند.

میزان پروتئین در سفیده تخم مرغ می‌تواند با میزان پروتئین در زرده متفاوت باشد، به همین دلیل در بحث ارزش غذایی تخم مرغ، درک این تفاوت اهمیت دارد. بیش از نیمی از محتوای پروتئین تخم مرغ در سفیده پودر پروتئین تخم مرغ معمولاً از سفیده تهیه می‌شوند.

مجموعه‌ای متفاوت از مواد مغذی را ارائه می‌دهند. میزان پروتئین در سفیده تخم مرغ می‌تواند با میزان پروتئین در زرده متفاوت باشد، به همین دلیل در بحث ارزش غذایی تخم مرغ، درک این تفاوت اهمیت دارد. بیش از نیمی از محتوای پروتئین تخم مرغ در سفیده پودر پروتئین تخم مرغ معمولاً از سفیده تهیه می‌شوند.

بدنش دچار بریدگی شود احساس می‌کند خونش دیرتر بند می‌آید، این موضوع نگران کننده نیست زیرا بابونه در صد خبیلی کمی اثر این نوع داروها را بیشتر می‌کند.

**چگونه با کل بابونه چای تهیه کنیم؟**

کارشناس طب ایرانی تصریح کرد: یکی دیگر از گیاهان دارویی که در درمان بیماری‌های ویروسی رایج است بهار نارنج نام دارد. خوشبختانه در مورد گیاه بهار نارنج هیچ گونه تداخلی اعلام نشده است و طبق مطالعات به دست آمده مصرف بهار نارنج در دوران بارداری و شیردهی برای مادر و نوزاد به شرطی که سرخود استفاده نشود مشکلی ایجاد نمی‌کند.

مقیمی تصریح کرد: بیدمشک یکی دیگر از داروهای گیاهی است و افرادی که آسپرین مصرف می‌کنند باید فاصله بدن خود را با

مصرف بیدمشک حفظ کنند، زیرا استفاده همزمان از دو ماده دارویی ممکن است بیدمشک اثر آسپرین را کاهش دهد؛ در نتیجه افرادی که به طور روتین از آسپرین استفاده می‌کنند یا یک فاصله زمانی قابل توجه می‌توانند از بیدمشک نیز روزانه استفاده کنند. وی در ادامه گفت:



کسانی که سرفه خشک دارند می‌توانند دم کرده بیدمشک را برای بهبود سرفه استفاده کنند. مقیمی اذعان کرد: زنجبیل برای سرماخوردگی و دفع سموم گزینه مناسبی است، به طوری که در زمان کرونا استفاده از آن به شدت توصیه می‌شد اما استفاده از آن نباید به صورت بی‌رویه باشد زیرا در بدن افراد گرم مزاج خارش، حساسیت، کبهر و خشکی پوست ایجاد می‌کند.

وی افزود: استفاده از زنجبیل برای افراد سرد مزاج و کسانی که بدنشان رطوبت دارد مجاز است و مشکلی برای افراد با مزاج سرد ایجاد نمی‌کند. بنابراین استفاده از زنجبیل برای هر مزاجی متفاوت است و مقدار مصرفش تغییر می‌کند. توصیه ما این است که کسی که مزاج سرد و مرطوبی دارد کمی از زنجبیل در غذایش

وی افزود: استفاده از زنجبیل برای افراد سرد مزاج و کسانی که بدنشان رطوبت دارد مجاز است و مشکلی برای افراد با مزاج سرد ایجاد نمی‌کند. بنابراین استفاده از زنجبیل برای هر مزاجی متفاوت است و مقدار مصرفش تغییر می‌کند. توصیه ما این است که کسی که مزاج سرد و مرطوبی دارد کمی از زنجبیل در غذایش

## خاطرات مزاحم جلوی خواب را می‌گیرند

**گروه بهداشت و سلامت** - مطالعه جدیدی نشان داده است که کمبود خواب، توانایی مغز در سرکوب خاطرات ناخوایانه و افکار مزاحم را کاهش می‌دهد.

به نقل از نوروساینس نیوز، دانشمندان دانشگاه یورک کانادا با همکاری دانشگاه ایست آنگلیا، نشان داده‌اند که کمبود خواب، توانایی ناحیه پیش‌پیشانی مغز در محدود کردن خاطرات ناخوایانه و افکار مزاحم را کاهش می‌دهد. قابلیت یک سلامتی روان حیاتی است. دکتر اسکات کرنی از دانشگاه یورک در این خصوص می‌گوید: «خاطرات مربوط به تجربیات ناخوشایند، اغلب در پاسخ به یادآوری‌ها به ذهن هوشیار ما وارد می‌شوند، اما تمایل دارند که گذرا باشند و می‌توانند دوباره از ذهن خارج شوند. توانایی مغز در سرکوب چنین خاطرات مزاحم بستگی به خواب آرام دارد.»

مقیمی در پایان خاطر نشان کرد: افرادی که مبتلا به دیابت هستند نیز بداندند که زنجبیل قند خون را کاهش می‌دهد و اگر از انسولین استفاده می‌کنند برای اینکه قند خونشان کنترل شود و وقت قند بخونشان، دوز انسولین را زمانی که از زنجبیل استفاده می‌کنند کاهش داده و در مصرف آن احتیاط کنند.

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه جدیدی نشان داده است که کمبود خواب، توانایی مغز در سرکوب خاطرات ناخوایانه و افکار مزاحم را کاهش می‌دهد. به نقل از نوروساینس نیوز، دانشمندان دانشگاه یورک کانادا با همکاری دانشگاه ایست آنگلیا، نشان داده‌اند که کمبود خواب، توانایی ناحیه پیش‌پیشانی مغز در محدود کردن خاطرات ناخوایانه و افکار مزاحم را کاهش می‌دهد. قابلیت یک سلامتی روان حیاتی است. دکتر اسکات کرنی از دانشگاه یورک در این خصوص می‌گوید: «خاطرات مربوط به تجربیات ناخوشایند، اغلب در پاسخ به یادآوری‌ها به ذهن هوشیار ما وارد می‌شوند، اما تمایل دارند که گذرا باشند و می‌توانند دوباره از ذهن خارج شوند. توانایی مغز در سرکوب چنین خاطرات مزاحم بستگی به خواب آرام دارد.»

مقیمی در پایان خاطر نشان کرد: افرادی که مبتلا به دیابت هستند نیز بداندند که زنجبیل قند خون را کاهش می‌دهد و اگر از انسولین استفاده می‌کنند برای اینکه قند خونشان کنترل شود و وقت قند بخونشان، دوز انسولین را زمانی که از زنجبیل استفاده می‌کنند کاهش داده و در مصرف آن احتیاط کنند.

مقیمی در پایان خاطر نشان کرد: افرادی که مبتلا به دیابت هستند نیز بداندند که زنجبیل قند خون را کاهش می‌دهد و اگر از انسولین استفاده می‌کنند برای اینکه قند خونشان کنترل شود و وقت قند بخونشان، دوز انسولین را زمانی که از زنجبیل استفاده می‌کنند کاهش داده و در مصرف آن احتیاط کنند.

**اقتصاد کیش** روزنامه اقتصادی کیش مشترک می‌پذیرد: ۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیز کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس‌آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

<b>۱ ماهه:</b> ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال	<b>۳ ماهه:</b> ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	<b>قیمت یک نسخه:</b> ۱۲۰/۰۰۰ ریال
<b>۶ ماهه:</b> ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال	<b>یکساله:</b> ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال	

## مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص: \_\_\_\_\_

نشانی: \_\_\_\_\_

تلفن: \_\_\_\_\_

تعداد مورد تقاضا: \_\_\_\_\_

## توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
  - در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
  - تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمایید.

**اقتصاد کیش** پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹  
گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش ۴۴۴۲۴۹۹۹