

راز پوست شفاف و اعصاب آرام در یک گیاه ایرانی

■ **گروه بهداشت و سلامت - گل گاو زبان يك آرامش بخش و درمان خانگی استرس محسوب می‌شود. با استفاده از مصرف گل گاو زبان دیگر در شرایط استرس‌زا مشکلی نخواهید داشت و شب‌ها به آرامی می‌خوابید.**

گروه بهداشت و سلامت – گل گاوزبان یکی از گیاهان دارویی بسیار مهم و مفید است که خواص درمانی بی‌نظیری دارد. برای اینکه بتوانیم از این خواص درمانی استفاده کنیم باید از برگ‌ها و گل های این گیاه به صورت خشک شده برای تهیه دمنوش لاغری، چای و عرق استفاده کرده و با نوشیدن این نوشیدنی های گیاهی از این خواص درمانی بهره مند شویم. گل گاوزبان به دو نوع ایرانی با نام علمی (Echium amoenum) و اروپایی با نام علمی (Borago officinalis) وجود دارد. گل گاوزبان اروپایی گیاهی علف مانند و یک ساله است اما گل گاوزبان ایرانی یک گیاه خودرو است. همچنین گل های گل گاوزبان اروپایی دایره ای و کوچک به رنگ لاجوردی و گل های گل گاوزبان ایرانی به شکل گل انار و به رنگ های لاجوردی و بنفش است.

خواص گل گاو زبان در طب ایرانی

در طب ایرانی خواص سنبل الطیب و گل گاوزبان شبیه به یکدیگر است، این گل دارای خاصیت آرام بخش، ضد تشنج، گشادکننده عروق و افسردگی بوده و از آن برای درمان بیماری های عصبی، کلیوی، ناراحتی های گوارشی، مشکلات پوستی و دیابت استفاده می کنند؛ همچنین تصفیه کننده خون، ضد اسپاسم، محرک غدد فوق کلیسوی، مقوی قلب و عروق، نرم کننده مجاری تنفسی، خلط آور و ملین است.

گل گاوزبان برای بهبود افسردگی

امروزه افراد در شبانه روز با استرس و موقعیت های استرس زای زیادی دست و پنجه نرم می کنند. به همین دلیل ممکن است خونسردی خود را از دست بدهند و این مشکل عوارض دیگری مانند بی خوابی، بدخلقی و بی حوصلگی را به دنبال داشته باشد، اما گل گاو زبان یک آرامش بخش و درمان خانگی استرس محسوب می شود. با استفاده از مصرف گل گاو زبان دیگر در شرایط استرس زا مشکلی نخواهید داشت و شب‌ها به آرامی می خوابید. اثرات ضد درد و ضد استرس گل گاو زبان، در چندین مدل حیوانی امتحان شده و نتایج خوبی داشته‌اند.



واکنش نشان می دهند و خواص اکسیداتیو آنها که باعث آسیب دیواره سلولی و سایر اثرات مضر می شود را خنثی می کنند. در نتیجه علاوه بر کاهش تشش قلب، دمنوش گل گاو زبان مانع از گرفتگی عروق کرونر قلب نیز می شود.

همچنین عصاره و دمنوش آن در برابر آسیب های مغزی و اختلالات مربوط به مغز اثر محافظتی دارند. طبق تحقیقات، این گیاه می تواند در برابر اختلالات شناختی ناشی از بیماری های عصبی نیز تأثیر داشته باشد. دمنوش گل گاو زبان از انواع نوشیدنی های گرم است که در درمان بیماران مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط، اختلال وسواس فکری و اختلال اضطراب فراگیر مؤثر است. در ضمن، عصاره گل زبان می تواند برای درمان بیماری آلزایمر مفید باشد.

گل گاو زبان برای بهبود فشار خون

گل گاو زبان یکی از بهترین دمنوش ها برای حفظ تعادل فشار خون محسوب می شود. این نکته بیشتر راجع به افراد دارای فشار خون پایین صدق می کند و افراد دارای پرفشاری خون باید در مصرف دمنوش گل گاوزبان به تنهایی، احتیاط کنند. گل گاو زبانی آنتی اکسیدان های زیادی دارد که از طریق آن ها موجب بهبود گردش خون می شود.

پسته خام بهترین تنظیم کننده فشار خون است که می تواند آن را به همراه دیگر آجیل های تنظیم کننده فشار خون، به طور روزانه مصرف کنید و دمنوش گل گاو زبان را هم در برنامه خود بگنجانید تا این ها در کنار هم باعث کنترل فشار خون شما شوند. همچنین خواص چای ترش نیز می تواند در این زمینه به شما کمک کند.

گل گاوزبان برای بهبود تشش قلب

گل گاو زبان یک آرام بخش طبیعی است که تأثیر زیادی در کاهش استرس و اضطراب دارد. در نتیجه، می تواند تشش قلب را نیز کاهش دهد. در ضمن، گل گاو زبان حاوی آنتی اکسیدان پلی فنل است که نقش مهمی در سلامت انسان دارد و رادیکال های آزاد را از بین می برد.

رادیکال های آزاد علت بسیاری از بیماری ها مانند دیابت، پیری، بیماری های عصبی، تصلب شرایین، سرطان، التهاب و اختلالات متابولیک محسوب می شوند. آنتی اکسیدان ها در مقابل رادیکال های آزاد

بهداشت و سلامت

هشدار دانشمندان درباره کار زیاد؛ اضافه کاری ساختار مغز را تغییر می دهد

گروه بهداشت و سلامت – تحقیقی جدید نشان می دهد کار بیش از ۵۲ ساعت در هفته می تواند ساختار مغز را تغییر داده و عملکردهای احساسی و شناختی را مختل کند.

پژوهشگران دانشگاه نیویورک در مطالعه ای جدید و کم سابقه، به نتایجی هشدار دهنده درباره تأثیر اضافه کاری بر مغز انسان دست یافته اند. با بررسی دقیق مغز کارکنانی که بیش از ۵۲ ساعت در هفته کار می کنند، نشان داده است که فشار کاری طولانی مدت می تواند منجر به تغییرات ساختاری در نواحی مهم مغز شود. در این پژوهش، مغز ۱۱۰ نفر از کارکنان بخش سلامت با استفاده از تصویربرداری MRI بررسی شد. نتایج نشان داد که ۲۸ درصد از آن ها به طور منظم اضافه کاری دارند و این گروه نسبت به سایرین، تغییرات آشکاری در نواحی مرتبط با شناخت، احساس و تصمیم گیری نشان می دادند.

بررسی ها حاکی از آن است که حجم شکنج میانی پیشانی بخشی از مغز که با کنترل احساسات در ارتباط است – در این افراد تا ۱۹ درصد افزایش یافته بود. همچنین تغییراتی در شکنج فوقانی پیشانی که با برنامه ریزی و تصمیم گیری مرتبط است، و در لوب اینسولا (بخشی از مغز که در پردازش احساسات نقش دارد)، مشاهده شد. پیش تر تحقیقات متعددی ارتباط میان ساعت های طولانی کار و بروز مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی، خستگی مزمن و بیماری های قلبی عروقی را نشان داده است.

گل گاو زبان برای بهبود دیابت

افراد مبتلا به دیابت می توانند با بهره گیری از خواص گل گاو زبان، به بهبود بیماری خود کمک کنند. این دمنوش باعث کاهش قند خون در افراد دیابتی می شود. البته دمنوش های مختلفی می توانند برای دیابت مفید باشند. کافیت پسته انواع دمنوش ها را خریداری کنید و در هفته آنها را میل کنید تا دیابت شما کنترل شود. همچنین برای بیماران دیابتی توصیه می شود جایگزین های قنددر کنار دمنوش خود استفاده کنند. یکی از دلایل ابتلاء به دیابت افزایش وزن است که می تواند به کمک خواص چای سبز برای لاغری این عارضه را درمان کند.

گل گاو زبان برای پوست و مو

عصاره برگ گل گاوزبان، یک ترکیب نرم کننده برای پوست های خشک است که خارش پوست را کاهش می دهد. اگر آب برگ گل گاوزبان را به مقدار مساوی با آب مخلوط کنید، برای کاهش خشکی، خارش و پوست و درمان عفونی مفید است. استفاده از روغن گل گاو زبان روی پوست سر، بسیاری از مشکلات پوست سر و مو مانند شوره را کاهش می دهد. برای زیبایی صورت خود، می توانید مطلب دمنوش برای سفتی صورت را نیز مطالعه کنید و انواع دمنوش را به همراه گل گاو زبان برای جوانی صورت خود بنوشید.

یکشنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۴، ۲۰ ذی القعدة ۱۴۴۶، ۱۸ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۱۳، صفحه ۹



بودند. اما آنچه این مطالعه را متمایز می کند، شواهدی است که برای نخستین بار نشان می دهد کار زیاد نه تنها به سلامت عمومی آسیب می زند، بلکه به طور مستقیم ساختار مغز را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

مطالعات قبلی، از جمله تحقیقاتی در ژاپن و کره جنوبی، نیز بر پدیده ای به نام «کاروشی» (مرگ ناشی از کار زیاد) تأکید داشته اند؛ پدیده ای که بیانگر خطرات واقعی و جدی ساعات کاری طولانی است.

سازمان بین المللی کار (ILO) تخمین زده است که سالانه بیش از ۸۰۰ هزار نفر در جهان بر اثر عوارض مرتبط با خستگی مفرط و اضافه کاری جان خود را از دست می دهند. این آمار نشان دهنده بحرانی جهانی در حوزه سلامت شغلی است. با توجه به یافته های تازه، کارشناسان بر لزوم بازنگری در سیاست های کاری و رعایت تعادل میان کار و زندگی تأکید دارند. همچنین توصیه می شود که کارفرمایان و دولت ها در طراحی ساعات کاری به محدودیت های روانی و زیستی انسان توجه بیشتری داشته باشند.

سبک زندگی بیشترین خطر را برای ایست قلبی ایجاد می کند



به طوری که اگر افراد به مسائلی مانند تغذیه مناسب، ورزش، سیگار کشیدن و نوشیدن مشروبات الکلی توجه کنند، موارد باقوه تا ۱۸ درصد کاهش می یابد.

محققان نتیجه گرفتند که در مجموع، اگر افراد به قدرتمندترین عوامل خطر توجه کنند یا آنها را به طور کامل برطرف کنند، موارد ایست قلبی می تواند ۶۳ تا ۴۰ درصد کاهش یابد. محققان گفتند که از یافتن این موضوع که زمان صرف شده پشت کامپیوتر – یک رفتار بی تحرک – به نظر می رسد اثر محافظتی دارد، شگفت زده شده اند. این مطالعه می گوید که این موضوع ممکن است به دلیل تحصیلات عالی در بین کاربران کامپیوتر باشد تا یک اثر محافظتی مستقیم.

این تیم همچنین عواملی را شناسایی کرد که می توانند خطر ایست قلبی را کاهش دهند، مانند حفظ خلق و خوی مثبت، کاهش وزن اضافی، کنترل فشار خون و داشتن تحصیلات بیشتر.

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۴

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا به شماره شب : ۸۷۱۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰ IR۹۸۰ بانک رفاه شعبه پانید کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید – بلوک B۳ – طبقه ۳ – واحد ۷۱۵ – یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:

۱۲۵/۰۰۰ریال

۳ ماهه: ۹/۳۷۵/۰۰۰ریال

۱ ماهه: ۳/۱۲۵/۰۰۰ریال

یکساله: ۳۷/۵۰۰/۰۰۰ریال

۶ ماهه: ۱۸/۷۵۰/۰۰۰ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- 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 ۴۴۴۴۲۴۹۹۹-۰۵۷-۰۹۳۴۷۶۸۲۰

با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش

گروه بهداشت و سلامت – بدن ما به «خواب» مانند یکی از ویتامین های بسیار ضروری نظیر ویتامین C نیازمند است، یعنی همانگونه که ویتامین C در بدن ذخیره نمی شود و شما باید هر روز آن را مصرف کنید تا سالم بمانید، در مورد خواب هم باید در هر شبانه روز به مقدار کافی بخوابید تا بدن سالمی داشته باشید. پزشکان همواره تأکید دارند که کمبود خواب یکی از دلایل ناراحتی های جسمی یا روانی و بروز بسیاری از انواع بیماری هااست. طبق یک بررسی که پزشکان انجام داده اند، کمبود خواب می تواند باعث بروز برخی مشکلات شایع برای سلامتی از جمله موارد زیر شود: عدم تمرکز، ضعف حافظه، خطر ایجاد اشتباهی کاذب، پرخوری و افزایش وزن و در نتیجه، ابتلا به بیماری های متابولیک نظیر دیابت، ابتلا به ناراحتی های قلبی و سکنه

