

کاهش اضطراب و استرس با مصرف یک دمنوش گیاهی

دمنوش اسطوخودوس سبب کاهش اضطراب و استرس افراد می شود. دستهای ما به طور طبیعی در اوقات بیداری، دچار یک لرزش بسیار خفیف و نامحسوس هستند که تقیاض و استراحت علت این لرزش بسیار خفیف است. این لرزش تنها زمانی به مشکل تبدیل می شود که نوشتن، به دست گرفتن استکان چای یا استفاده از قاشق و چنگال برایتان سخت میشود. در این مطلب دمنوشهایی را معرفی میکنیم که کمک شایانی به رفع لرزش دست میکنند.

چای بابونه

بابونه، گیاهی دارویی است که باعث تسکین اعصاب و آرامش می شود؛ این گیاه سیستم عصبی را آرام میسازد و استرس و اضطراب را از بین می برد. بابونه ضد اسپاسم است که سبب شل شدن اسباسمهای عضلانی نیز می شود.

برای تهیه چای بابونه، یک قاشق غذاخوری گل بابونه را در یک فنجان بریزید سپس آب داغ را به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه دم



بکشند. چای را صاف و روزانه دو تا سه فنجان از آن را میل کنید.

افرادی که داروهای دیابت مصرف می کنند باید در استفاده از بابونه اعتدال را رعایت و با مشورت پزشک آن را مصرف کنند.

خواص نارنج از کاهش استرس تا درمان کم خونی

از آنجایی که نارنج سرشار از ویتامین ث است، خوردن آن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند، به همین دلیل به افرادی که دچار سرماخوردگی می شوند یا سینوزیتشان عودمی کند، توصیه می شود که مصرف نارنج را در برنامه غذایی خود قرار دهند. این میوه برای از بین بردن تب و درمان سر فهد در افراد دچار سرماخوردگی مفید است.



نارنج به عنوان یکی از مرکیبات مغذی با خواص و مواد معدنی مفید برای بدن شناخته می شود.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیماي خوزستان، نارنج با طبع سرد و خشک، یکی از انواع مرکبات است و طعمی ترش دارد.خواص نارنج از کاهش استرس تا درمان کم خونی
نارنج سرشار از ویتامین A، ویتامین C، نیاسین، آهن، تیمین، کلسیم، فسفات، ریوفلاوین، فلاونوئید، لوکوپامین، سینفرین، تیرامین، هوردنین، میرسن، لیمونن، اسید فولیک و بتاکاروتن و... بوده و از همین رو خواص و فواید فراوانی برای سلامت بدن است. به دلیل محتوای بالای ویتامین ث در نارنج، این میوه می تواند جذب آهن در بدن را افزایش دهد و در نتیجه از عارضه کم خونی جلوگیری کند.

بهتر است افراد مبتلا به کم خونی یا کسانی که در معرض آن قرار دارند، همراه با غذا یا انواع سالاد، مقداری آب نارنج مصرف کنند.

برای کسانی که فعالیت جسمی زیادی دارند، خوردن نارنج یکی از راه‌های اکسیژن‌رسانی به بدن محسوب می‌شود. هر چه اکسیژن خون بالاتر برود، انرژی و نشاط بیشتری را به همراه خواهد داشت، همچنین بر اساس آزمایش‌های انجام شده، «پارا سینفرین» موجود در نارنج، فعالیت ضد افسردگی دارد و مصرف آن تأثیرات ضد افسردگی خود را نشان می‌دهد.

نارنج به عنوان یک میوه آرامبخش برای رفع استرس، افسردگی و اضطراب بسیار مفید است، همچنین خوردن آن به دلشتن خواب راحت‌تر و کاهش مشکلات مربوط به خواب کمک می کند.

چه مردانی بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات هستند؟

کمبود ویتامین D میتواند دلیل افزایش نرخ سرطان پروستات در میان مردان باشد.

یک مطالعه جدید که میزان و شدت سرطان پروستات را در میان مردان آفریقایی آمریکایی بررسی می کند ، دسترسی نابرابر به مراقبت‌های بهداشتی را یک عامل محتمل برای ابتلا میدانند. احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان آفریقایی آمریکایی ۱/۷ برابر بیشتر از سایر مردان رنگین پوست یا مردان اروپایی است. آنها همچنین ۲/۱ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری هستند.

این اختلاف ممکن است تا حدی با عدم دسترسی برابر به مراقبت‌های بهداشتی که بسیاری از آمریکایی‌های آفریقایی تبار تجربه می کنند توضیح داده شود، اما به طور کامل توجیه کننده نیست.

یک مطالعه جدید علل بیولوژیکی احتمالی این نابرابری را بررسی میکند و نشان میدهد که ممکن است با ملاتین پوست و روشی که مردان آفریقایی آمریکایی ویتامین D را از نور خورشید



دریافت می کنند، مرتبط باشد.

محققان در Sinai Cancer-Cedars کالیفرنیا، به این مطالعه کمک کردند.

محققان در Sinai Cancer-Cedars کالیفرنیا، به این مطالعه کمک کردند.

آیا پودرهای مکمل پروتئینی عضله سازی می کنند ؟



بین محصولات مختلف متفاوت است و برخی پودرها علاوه بر پروتئین حاوی قندهای اضافه شده، طعم دهنده و ویتامین هستند. مقادیر بالای قند می تواند منجر به افزایش قند خون و البته افزایش وزن می شود.

در دانشگاه رینگدین اگنس فکته در یک مطالعه با حضور ۲۷ داوطلب محققان دریافتند اگر فشار خون آنها کمی بالا باشد، پروتئین آب پنیر اضافی می تواند آن را کاهش دهد.

در همین حال، یک مقاله جدید با ترکیب نتایج ۳۱ کارآزمایی نشان داد اگر مردم آب پنیر یا پودر سویا مصرف کنند، دو نشانگر التهاب در بدن کاهش مییابد.

این مطلب جالب است، زیرا سطوح بالایی از التهاب در افرادی وجود دارد که ماهیچه هایشان در سنین بالا ضعیف می شود.

مختصان تغذیه اغلب مایلند بر این نکته تأکید کنند که در حالت ایده‌آل، ما باید قبل از روی آوردن به مکمل ها به تغذیه خود توجه کنیم.به نظر میرسد غذای طبیعی برای ما همچنان بهترین گزینه باشد.

چای اسطوخودوس

اسطوخودوس یک درمان طبیعی موثر برای لرزش دستها است. این گیاه دارویی برای سیستم عصبی نیز بسیار مفید است. اسطوخودوس همچنین سبب کاهش اضطراب و استرس افراد نیز میشود.

رایحه آرامشبخش اسطوخودوس میزان اسید گاما آمینوبوتیریک مغز را افزایش می دهد که یک انتقال دهنده عصبی موثر در مبارزه با استرس است.

برای تهیه چای اسطوخودوس، سه قاشق غذاخوری از گل‌های تازه این گیاه یا یک قاشق و نیم از اسطوخودوس خشک شده را به ۲ فنجان آب داغ اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت پنج دقیقه دم بکشد.

چای سنبل الطیب

سنبل الطیب سالیان متمادی است که برای آرامش عضلات و کاهش تنش مورد استفاده قرار میگیرد همچنین این گیاه استرس را کاهش میدهد و خواب را بهبود میبخشد.

برای تهیه چای سنبل الطیب، یک قاشق چایخوری ریشه سنبل الطیب خشک شده را در یک فنجان آب داغ بریزید و اجازه دهید که به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس چای را صاف و میل کنید.

پوسیدگی دندانهای شیری را جدی بگیرد



عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: دندانهای شیری و دائمی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند.

مسلمی عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: دندانهای شیری برای یک کودک خیلی اهمیت دارد، بسیاری از دندانپزشکان قدیمی اعلام کرده اند که دندانهای شیری از ۶ سالگی به بعد میریزد و نیاز به درمان ندارد، در صورتی که از ۶ سالگی شروع به ریزش میکنند و دندانهای عقب تا ۱۲ سالگی در دهان کودک باقی می مانند. وی گفت: اگر این دندانها را زود از دست بدهیم، دندانهای دائمی دچار مشکل می شوند. یعنی پوسیدگی دندانهای شیری می تواند روی دندانهای دائمی اثر بگذارد.

مسلمی بیان کرد: وجود دندان شیری علاوه بر سلامت کلی کودک، برای جویدن و تکلم کودک نیز لازم است و اگر عفونی شود برای سلامت کلی کودک یا برای دندان دائمی زیر یک سال مشکل ایجادکند، چرا که ارتباط بین دندان شیری و دندان دائمی یک ارتباط تنگاتنگ و نزدیک است و هر گونه آسیبی به دندانهای شیری به جوله دندانهای دائمی منتقل میشود. عضو فرهنگستان علوم پزشکی ادامه داد: حفظ دندانهای شیری برای سلامت کلی کودک و دندانهای دائمی آنها می تواند اثر داشته باشد.

اگر این دندانها زود از بین بروند باید فضای نگارنده بگذاریم و جای دندان را حفظ کنیم، ولی اگر فضای نگارنده نگذاریم دندانهای بغل حرکت می کنند و فضای آن دندان را می بندد و احتیاج به ارتودنسی و کارهای خیلی پیچیده تر پیدا می کند.

کشف یک رژیم غذایی مهربان با قلب افراد



محققان عناصر سالم برای قلب را قالب ده رژیم غذایی محبوب ارزیابی کرده اند.

یک بیانیه علمی که اخیرا در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، بینش و راهنمایی ارزشمندی ارائه می دهد.

دکتر کریستوفر دی گاردنر، استاد پزشکی در دانشگاه استنفورد گفت: انبوه رژیم های غذایی و اطلاعات نادرست پیرامون ما هستند و ممکن است به درستی در مورد تغذیه سالم برای قلب راهنمایی نشویم و احساس شود زمان یا آموزش لازم برای ارزیابی رژیم های مختلف وجود ندارد.

ما امیدواریم که این بیانیه به عنوان ابزاری برای پزشکان و عموم مردم باشد تا بفهمند کدام رژیم های غذایی سلامت متابولیک قلب را ارتقاء می دهند.

دکتر گاردنر گفت: اصطلاح سلامت متابولیک قلبی به گروهی از عواملی اشاره دارد که بر متابولیسم یا فرآیندهای بدن برای تجزیه مواد مغذی در غذا و ساختن و ترمیم بافت ها برای حفظ عملکرد طبیعی و خطر بیماری قلبی و عروقی تأثیر می گذرند. این عوامل شامل گلوکز خون، کلسترول و سایر چربی ها، فشار خون و وزن بدن است. سطوح غیر طبیعی یک عامل می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد، اما زمانی که عوامل متعدد غیرطبیعی باشند، خطر بیماری قلبی ترکیب می شود و اغلب منجر به بیماری شدیدتر می شود.

این بیانیه با راهنمایی شامل ده ویژگی کلیدی یک الگوی غذایی است که بری بهبود سلامت متابولیک قلبی، با تمرکز بر محدود کردن چربی های ناسالم و کاهش مصرف کربوهیدرات های اضافی طراحی شده است. این مطالعه اولین بار است که بررسی می کند چگونه الگوهای غذایی محبوب با این ویژگی ها مطابقت دارند. نکته مهم این است که این راهنمایی به گونه ای طراحی شده است که با بودجه فردی، سلیقه شخصی و ترجیحات فرهنگی سازگار باشد.

نحوه انجام تحقیق کارشناسان ویژگی های تعیین کننده چندین الگوی غذایی طولانی مدت را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند این رژیم های غذایی مناسب برای قلب تعاطف پذیر است و طیف وسیعی از غذاهای سالم، کم نمک، بدون شکر اضافه و روغن های گرمسیری و غذاهای فرآوری شده را ارائه می دهد. سرشار از سبزیجات غیر نشاسته ای، میوه ها، غلات کامل و حبوبات است.منابع پروتئینی در این الگوها عمدتاً گیاهی هستند و با ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب با بدون چربی تکمیل می شوند. همچنین سایر مولداری که بهتر است به آن ها توجه کنید عبارتند از:

غذاهای متنوع میل کنید.
۸ لیوان آب در روز را فراموش نکنید.
میزان اندازه هر وعده غذاییان را کنترل کنید.
مصرف قند اضافی را در وعده های روزانه خود کنترل کنید.

وعده های غذاییان را منظم بخورید.
چربی های سالم و مفید مانند ماهی را در مصرف غذاییان بگنجانید.

مصرف نمک را محدود کنید.
برای غذاخوردندان برنامه ریزی داشته باشید.

فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
برچسب مواد غذایی را بخوانید تا از میزان سطح انرژی و کالریشان آگاه باشید و قدرت انتخاب داشته باشید.

چگونه می توان از خوردن میوه حداکثر فایده را برد؟



گنجاندن میوه ها در برنامه غذایی روزانه ضروری است چراکه میوه ها، خوردنهایی طبیعی و سرشار از ساکارز، فروکتوز و گلوکز هستند که انرژی و همچنین مواد مغذی ضروری برای ایمنی بدن را تامین میکنند.

به گزارش ایسنا به نقل از "هندوستان تایمز"، میوه ها حاوی انواع ویتامینها، مواد معدنی، املاح و آنتزیמהا هستند که هر کدام فواید منحصر به فرد خود را دارند.

در همین حال به گفته متخصصان، با رعایت بعضی از شرایط و دستورالعملها میتوان فواید مصرف انواع میوه را به حداکثر رساند.

در ادامه به سه توصیه مفید در زمینه مصرف میوهها خواهیم پرداخت.

۱. میوه ها را به طور کامل بخورید

بیشتر میوه ها را می توانید به جای آبیگری، به طور کامل بخورید. وقتی آب میوه را می گیرید، فیبر، ویتامینها، مواد معدنی و آنتزیמהا را از بین می برید. آب میوه همچنین پس از مصرف به سرعت به معده می رسد که منجر به افزایش آشکار در سطح قند خون شما می شود و همچنین می تواند سطح اسید اوریک شما را افزایش دهد که بسیاری از عوارض سلامتی را در پی دارد.

۲. بعد از غذا خوردن، میوه نخورید

اگر میوه ها را بلافاصله بعد از غذا مصرف میکنید میوهها به معده شما می روند و با غذاهایی که از وعده غذایی قبلی در آنجا هستند، شروع به تجزیه شدن می کنند. در نتیجه، معده اکنون نیاز به تولید اسیدهای بیشتری دارد که در نتیجه میوه ها به سرعت تجزیه شده اسیدتر میشوند و بیشتر خواص سالم خود را از دست میدهند.

۳. قبل از خوردن میوه، مقداری آجیل بخورید
آجیل به متعادل کردن افزایش قند خون ناشی از میوه ها کمک می کند زیرا منبع چربی است. بنابراین، مصرف آجیل قبل از مصرف میوه توصیه می شود.

خونریزی هایی که نشانه هموفیلی هستند



یک عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت:کمبود فاکتور ۱۳ در ایران از مرز ۱۰۰۰ نفر گذشته است.

حسن ابوالقاسمی یک عضو فرهنگستان علوم پزشکی، گفت: مراقبت‌های بیماران هموفیلی خیلی زیاد است. وقتی یک بیمار هموفیلی در خانواده‌ای متولد می شود.

اولین علامت خونریزی به صورت خونریزی عمیق است و سپس خونریزی عضلانی، خونریزی مفصلی، خونریزی گوارش یا از بینی و انواع اقسام خونریزی در این افراد به وجود می آید که خانواده ها را درگیر درمان می کند.

این فوق تخصص خون ادامه داد: در گذشته خیلی دور مثلا ۷۰۰ سال پیش برای این افراد خون یا بعدا به این افراد پلاسما تزریق می کردند.

تا همین چهل سال پیش اول انقلاب به این بیماران پلاسما تزریق می کردند زیرا این فاکتورها را به اندازه کافی ندانشیم ولی کم کم فاکتورها تهیه و خریداری شد و خوشبختانه امروز در کشور ما این فاکتورها تهیه می شود هم به روش پلاسما و هم به روش نو ترکیب و دراختیار بیماران قرار میگیرد.
وی تصریح کرد:کمبود فاکتور ۱۳ در ایران از مرز هزار نفر گذشته که در منطقه سیستان و بلو چستان کمبود این فاکتور شایع است.