

۲ خطر جدی نوشیدن بیش از حد

«آب یخ»

یک کارشناس طب سنتی گفت: مصرف بیش از حد آب یخ "مخصوصاً در فصول سرد می‌تواند موجب کید چرب، رعشه، قولنج، ناپاروری و... شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ سید جواد علوی کارشناس طب سنتی درباره عوارض مصرف بیش از حد آب یخ اظهار کرد: آب یخ خاموش‌کننده حرارت غریزی بدن است و به‌طور کلی آب یخ ضعیف‌کننده سیستم عصبی و سیستم گوارشی است.

وی افزود: مصرف بیش از حد آب یخ مخصوصاً در فصول سرد می‌تواند موجب ضعف قوای جنسی، رعشه، قولنج، نازایی، کید چرب و... افراد شود؛ بهترین وقت برای نوشیدن آب دو ساعت بعد از غذاست.

تاثیر فشار شغلی بر خواب

طولانی مدت



محققان در مطالعه‌ای گزارش دادند که استرس شغلی خواب‌مورد نیاز فرد را کاهش می‌دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند فشار کاری خطر اختلالات خواب را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

دکتر «جیان لی»، محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «نتایج نشان می‌دهد که شرکت‌ها می‌توانند اقدامات بیشتری برای کمک به کارگران برای استراحت آنها انجام دهند، که به نوبه خود بهره‌وری آنها را بهبود می‌بخشد.»

لی گفت: «استراتژی‌هایی مانند طراحی مجدد حجم کاری و ارتقای استقلال کارگران می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت خواب و رفاه کارگران ایفا کند.»

مطالعه جدید داده‌های بیش از ۱۷۰۰ کارگر شرکت‌کننده در مطالعه افراد میانسال در ایالات متحده را تجزیه و تحلیل کرد. این افراد به طور متوسط حدود ۹ سال دنبال شدند.

اختلالات خواب بر اساس تعداد دفعاتی که افراد در به خواب رفتن، بیدار شدن در طول شب، صبح زود بیدار شدن و احساس بی‌قراری در طول روز مشکل داشتند، ارزیابی شد.

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه می‌گویند: «اختلالات خواب یکی از نگرانی‌های مهم سلامت عمومی است، و آمارهای اخیر نشان می‌دهد که تقریباً از هر ۷ بزرگسال، ۱ نفر در به خواب رفتن مشکل دارد، و از هر ۶ بزرگسال، ۱ نفر در داشتن خواب خوب مشکل دارد.»

محققان تأثیر استرس کاری بر خواب را با استفاده از شش ابزار مختلف برای اندازه‌گیری فشار شغلی تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌دهد که هر معیار به طور قابل‌توجهی فشار شغلی را با خطر بالاتر اختلالات خواب مرتبط می‌کند.

محققان نتیجه گرفتند: «نتایج ما حاکی از نیاز حیاتی به مداخلات اولیه در محل کار با هدف کاهش فشار شغلی است.»

راهکاری طبیعی و مؤثر برای دفع سنگ کلیه

متخصص طب سنتی گفت: عرق آناناس به دفع سنگ کلیه کمک کرده و مصرف روزانه آن مفید است.به گزارش مهر، رامین تاجبخش متخصص طب سنتی گفت: در سال‌های اخیر، مشکلات مرتبط با سنگ کلیه افزایش یافته‌است و بسیاری از افراد به دنبال روش‌های طبیعی برای درمان این مشکل هستند. یکی از راهکارهای مؤثر که در طب سنتی و حتی برخی مقالات پزشکی به آن اشاره شده، استفاده از عرق آناناس است.

وی افزود: بر اساس تجربیات و توصیه‌های طب سنتی، استفاده از تمام اجزای آناناس (پوست، مغز و برگ‌ها) با روش‌های مختلف مانند جوشاندن یا تدریجی سنگ‌های کلیوی کمک‌کند. آناناس دارای ترکیبات فعالی از جمله بروملین است که به کاهش التهاب و تسهیل خروج سنگ‌های کلیوی کمک می‌کند.
افزود: بر اساس تجربیات و توصیه‌های طب سنتی، استفاده از تمام اجزای آناناس (پوست، مغز و برگ‌ها) با روش‌های مختلف مانند جوشاندن یا تدریجی سنگ‌های کلیوی کمک‌کند. آناناس دارای ترکیبات فعالی از جمله بروملین است که به کاهش التهاب و تسهیل خروج سنگ‌های کلیوی کمک می‌کند.

وی در یک برنامه تلویزیونی توصیه کرد: هرچند عرق آناناس در بازار به‌سختی یافت می‌شود، اما افرادی که دستگاه‌های تقطیر خانگی در اختیار دارند، می‌توانند به‌راحتی آن را در منزل تهیه کنند. این دستگاه‌ها که با شعله گاز کار می‌کنند، امکان استخراج اسانس و عصاره آناناس را فراهم کرده و می‌توان از این روش به‌عنوان راهکاری خانگی و طبیعی بهره برد.

سلامت



این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: نوشیدن آب بین غذا جایز نیست و سبب اختلال در هضم می‌شود اما کودکان در این باره استثنا هستند.

علوی عنوان کرد: باید از آشامیدن یک‌بار آب سرد فراوان پس از نزدیکی، استحمام، آب‌تنی یا ورزش سنگینی که افراد را به نفس‌نفس زدن وامی‌دارد، دوری کرد؛ باید آب را اندک اندک و جرعه‌جرعه نوشید تا اثر تشنگی و نیاز به آن از بین رود. وی خاطرنشان کرد: شیخ الرئیس بوعلی سینا می‌فرماید «خوردن آب یخ، ضررش را اگر در جوانی نشان ندهد در پیری حتماً ضربه‌اش را به تو خواهد زد»؛ خوردن آب سرد به‌خصوص آب حاوی یخ و هر ماده سردکننده حفره دهان نظیر بستنی و یخ در دوران سرماخوردگی ممنوع است و مصرف آنها سبب تشدید بیماری می‌شود.

این کارشناس طب سنتی یادآور شد: در فصول سرد سال از مواجهه با سردی به‌هر شکل مانند خوابیدن در جای سرد، استحمام با آب سرد و نوشیدن نوشیدنی‌های سرد، شدیداً پرهیز شود.منبع:تسنیم

میوه‌ای که «بمب ویتامین‌ها» لقب گرفته است



درمان خروپف با یک آب‌میوه بی نظیر

گرفته تا مقابله با اختلالات تشخیص داده‌شده برای سلامتی، شده‌است. موادی که برای تهیهی آب‌میوه به کار می‌روند، اغلب خام و تصفیه نشده (خالص) هستند، به دو دلیل: (۱) هضم آنها آسان‌تر است (۲) می‌توانیم از حداکثر فواید غذایی آنها بهره‌مند شویم (روی مواد غذایی فرآوری شده، غالباً ساز و کارهایی صورت می‌گیرد که ارزش غذایی این مواد را از بین می‌برد).

به طور کلی، این آب‌میوه‌ها عمدتاً از میوه‌ها و سبزیجات خام تهیه می‌شوند.

با در نظر گرفتن مطالبی که عنوان شد، یک آب‌میوه با ترکیبی ساده وجود دارد که باعث کم شدن اثرات خروپف و آپنه‌ی خواب می‌شود. اعتقاد بر این است که این ترکیب خلط اضافی را که عامل اصلی نشانه‌های خروپف و آپنه‌ی خواب است حذف می‌کند. مواد تشکیل‌دهنده و آماده کردن این آب‌میوه بسیار آسان است، هرچند توصیه شده‌است که همه‌ی محصولات حاضر در این ترکیب بنا به دلایل قید شده در پاراگراف‌های قبل، از نوع ارگانیک و خام باشند. داشتن دستگاه آب‌میوه‌گیری هم بسیار کمک‌کننده است، زیرا با استفاده از آن مواد به طور کامل با هم مخلوط می‌شوند.

مواد تشکیل‌دهنده‌ی این آب‌میوه (اندازه‌ها برای تهیه‌ی یک وعده هستند):

۲ عدد سیب

۲ عدد هویج

۴/۱ لیمو (یک چهارم یک لیمو فرنگی)

دو و نیم سانت چوب زنجبیل

به سادگی و با استفاده از دستگاه آب‌میوه‌گیری، این مواد را کاملاً با هم مخلوط کنید. در صورتی که دستگاه آب‌میوه‌گیری ندارید، یک دستگاه مخلوط‌کن قدیمی کفایت می‌کند.

علاوه بر این آب‌میوه و دیگر گزینه‌های غذایی سالم، تغییرات خاصی در سبک زندگی می‌تواند علائم خروپف و آپنه‌ی خواب را از بین ببرد. از نظر برنامه‌ی غذایی، کم کردن یا (ترجیحاً) حذف الکل به دلیل تأثیر سرکوب‌کننده‌ی آن روی سیستم عصبی مرکزی مهم است. برای کسانی که سیگار می‌کشند، ترک این عادت احتمالاً

مواد غذایی که قاتل آسیب‌های پوستی ناشی از سرما هستند

از دانه‌های پذر کتان و یا گردو برای رساندن امگا ۳ به بدن می‌توانید بهره بگیرید.

آجیل: سرشار از ویتامین E، به عنوان آنتی اکسیدانی است که تاجی محصولات مراقبت از پوست محسوب می‌شود. ویتامین E محافظ پوست در برابر آسیب‌های ناشی از استرس اکسیداتیو است و مانند اسیدهای چرب امگا ۳ منجر به محافظت از پوست در برابر آسیب‌های اشعه VU خورشید نیز می‌شود.

آووکادو: مانند آجیل، آووکادو مقادیر بالای ویتامین E و سایر آنتی اکسیدان‌ها را دارد. این میوه از چربی‌های اشباع نشده غنی است و مصرف آن منجر به حفظ رطوبت پوست می‌شود ضمن این که پیری برنامه‌ی خواب‌تان ثابت قدم باشید. اگر دوست دارید سیگار و الکل را حذف کنید، از کسی کمک بخواهید.منبع:سلامت نیوز

در بدن کاهش می‌دهد.

سیب زمینی شیرین: به همراه سایر محصولات غذایی که حاوی ریشه هستند، غنی از بتاکاروتن و ویتامین A است؛ یکی از مغذی‌ترین مواد برای پیشگیری از خشک شدن پوست. ویتامین آ به تعمیر آسیب‌ها در سطح یافت و جلوگیری از پیری زودرس پوست کمک می‌کند.

نورخوستان آنلاین: www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

خواص و مضرات رازیانه



مصرف بیش از حد وخودسرانه هر گیاه دارویی به شکل‌های مختلفی مثل عرق، پودر و دمنوش می‌تواند عوارض ایجاد کند و مشکلاتی را در طولانی مدت، به بار آورد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از پرطرفدارترین گیاهان هورمونی که امروزه توسط بسیاری از خانم‌ها مصرف می‌شود، گیاه رازیانه است.

به گفته متخصصان طب سنتی، مصرف عرق گیاه رازیانه، در کنار فواید بسیاری که دارد، می‌تواند در برخی موارد برای بانوان مضر باشد. نباید با این تفکر که مصرف گیاهان دارویی، هیچ عارضه‌ای ندارد، آن‌ها را به طور بی‌رویه استفاده کنیم. به برخی از خاصیت‌ها و در انتها به مضرات آن اشاره می‌کنیم:

تسهیل قاعدگی: از خواص رازیانه می‌توان به کاهش دردهای دوران قاعدگی، بی‌نظمی‌های این دوران، عفونت و اختلالات هورمونی و... اشاره کرد. همچنین تقویت قوه هورمونی، تخمدان و ضد نفخ بودن از مهم‌ترین ویژگی‌های درمانی آن است.

کاهش علایم آزاردهنده یائسگی: به علت داشتن فیتو استروژن بالا، این گیاه می‌تواند دوره یائسگی را به تأخیر بیندازد و عوارض آن از جمله اختلال خواب، گر گرفتگی، خارش و خشکی واژن را کاهش‌دهد. بسیاری از خانم‌ها برای پیشگیری از یائسگی زودرس و کاهش علایم کلافه‌کننده آن از عرق این گیاه استفاده می‌کنند.

خواص رازیانه برای پوست و مو: تمام اجزای این گیاه، مثل دانه، ساقه و برگ، منبع ویتامین B و C هستند که سبب سنتز کلازن و حفظ جوانی می‌شود. استفاده از روغن این گیاه بعد از اپیلاسیون باعث کاهش موهای زاید می‌شود همچنین تیرگی دور چشم‌ها را برطرف می‌کند. استفاده از دم کرده گیاه رازیانه روی پوست سر پس از حمام و آبکشی آن باعث جلوگیری از موخوره، ریزش و شوره مو می‌شود.

افزایش شیردهی: مصرف رازیانه در دوران شیردهی برای افزایش شیر مفید است. قطره‌های خوراکی آن در دسترس است که هیچ ضرری برای مادر و کودک ندارد.

تقویت و استحکام استخوان‌ها: با توجه به میزان کلسیم موجود در رازیانه، این گیاه به تقویت و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. رازیانه حاوی منیزیم، فسفر و ویتامین K است که در کنار کلسیم مکمل خوبی برای استحکام استخوان‌هاست. خاصیت ضد عفونی‌کننده: رازیانه نه تنها ضدعفونی‌کننده بلکه ضد ویروس، ضد باکتری و قارچ کش است. عفونت مجاری ادراری را از بین می‌برد و موجب تقویت قوه بینایی می‌شود، این گیاه خاصیت خلط‌آوری و ضد اسپاسم هم دارد.

مضرات رازیانه

(thelarche)رشد بسیار زود هنگام سینه در زنان یک بیماری است که قبل از بلوغ رخ می‌دهد. جای رازیانه یکی از عوامل اصلی بیماری است که باعث تشدید آن می‌شود.

این گیاه را با داروهای دیگر همزمان مصرف نکنید. به طور مثال کسی که داروهای مربوط به اختلالات تشنج یا صرع استفاده می‌کند، باید از مصرف این گیاه نیز اجتناب کند که ممکن است علایم این بیماری را شدیدتر کند.

افرادی که آسم آلرژیک هم دارند باید در مصرف رازیانه احتیاط کنند.

خانم‌هایی که در ناحیه سینه یا هر ناحیه دیگری کیست دارند توصیه می‌شود، از مصرف رازیانه، خودداری کنند.

گیاه رازیانه، مزاج گرم و خشکی دارد بنابراین افراد با این مزاج، اگر در مصرف آن زیاده‌روی کنند، دچار مشکل خواهند شد، از این رو بهتر است این گیاه با مصلح آن یعنی ماده غذایی دیگری که طبع گرم و خشک رازیانه را متعادل کند مثل عرق کاسنی، عسل و سکنجبین مصرف شود.

با توجه به خاصیت هورمونی (استروژن) این گیاه، مصرف آن به دلیل داشتن استروژن، در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

بدون اطلاع پزشک نباید فراورده‌های رازیانه را برای بیش از چند هفته مورد استفاده قرار داد.