

فواید باورنکردنی چای گل بامیه برای سلامتی



چای گل بامیه یک چای گیاهی است که با دم کشیدن گیاه گل بامیه در آب جوش درست می‌شود. چای گل بامیه مشابه چای کرن بری طعمی ترش دارد که می‌توانید آن را هم بصورت گرم و هم به صورت سرد بنوشید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ تحقیقات انجام شده برده از خواصچای گل بامیهبرداشت‌ه و نشان داده که این نوشیدنی مفید می‌تواند فشار خونرا کاهش بدهد، با باکتری‌ها مبارزه کند و حتی منجر بهکاهش وزنشود. در این مطلب به ۸ فایده‌ی نوشیدن چای گل بامیه اشاره می‌کنیم.

۱. غنی از آنتی اکسیدان

آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که با ترکیباتی به نام رادیکال‌های آزاد می‌جنگند و مانع آسیب آنها به سلول‌ها می‌شوند. چای گل بامیه سرشار از آنتی اکسیدان‌های قوی است و به همین علت می‌تواند به پیشگیری از آسیب و بیماری‌های ناشی از ایجاد رادیکال‌های آزاد کمک کند. در مطالعه‌ای روی موش‌ها، عصاره‌ی گل بامیه موجب افزایش آنزیم‌های آنتی اکسیدانی و کاهش تاثیرات مضر رادیکال‌های آزاد تا حدود ۹۲ درصد شده بود. مطالعه‌ای دیگر نیز یافته‌های مشابهی ارائه داد و معلوم شد بخش‌هایی از گیاه گل بامیه مانند برگ‌ها، داراِیخواص آنتی اکسیداتیقوی هستند.

۲. کاهش فشار خون

یکی از مهمترین و شناخته شده‌ترین خواص چای گل بامیه، قابلیت آن در کاهش فشار خون است.فشار خون بالا به مرور زمان می‌تواند فشار زیادی به قلب وارد کرده و موجب ضعف آن شود. فشار خون بالا موجب افزایش ریسکبیماری‌های قلبیینیز می‌شود. مطالعات گوناگونی دریافته‌اند چای گل بامیه می‌تواند هم فشار خون سیستمولیک و هم فشار خون دیاستولیک را پایین بیاورد. در مطالعه‌ای به ۶۵ فرد دچار فشار خون بالا، چای گل بامیه یا دارونما داده شد. بعد از ۶ هفته، آنهایی که چای گل بامیه نوشیده بودند، نسبت به افرادی که دارونما مصرف کرده بودند کاهش قابل توجهی در فشار خون سیستمولیک داشتند.هر چند چای گل بامیه می‌تولد راهی بی‌خطر و طبیعی برای کاهش فشار خون بالا باشد، اما مصرف آن به افرادی که هیدروکلروتیازید، دارویی که برای درمان فشار خون بالا تجویز می‌شود، مصرف می‌کنند توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است با این درلو تداخل ایجاد کند.

۳. کاهش چربی خون

برخی مطالعات دریافته‌اند که چای گل بامیه علاوه بر کاهش فشار خون، می‌تواند سطح چربی خون را نیز که ریسک فاکتور دیگری برای بیماری‌های قلبی است، محدود به بیاورد. در مطالعه‌ای ۶۰ فرد مبتلا به دیابت، چای گل بامیه یا چای سیاه نوشیدند. بعد از یک ماه، آنهایی که چای گل بامیه نوشیده بودند، سطح کلسترول HDL شان بالا رفته و کلسترول کلی و کلسترول بد یا همان LDL خون‌شان کاهش یافته بود.

اما بیشتر مطالعات اینگونه نتیجه گرفته‌اند که فواید نوشیدن چای گل بامیه برایکاهش چربی خون، محدود به افرادی می‌شود که دچار بیماری‌های خاصی چون دیابت یا سندرم متابولیک هستند.

۴. تقویت سلامت کبد

کبد شما عملکردهای بسیار مهمی را در بدن به عهده دارد؛ از تولید پروتئین گرفته تا ترشح زرداب برای تجزیه‌ی چربی. مطالعات انجام شده نشان داده که چای گل بامیه می‌تواندسلامت کبدرا بهبود بخشیده و به عملکرد موثر آن کمک کند. پژوهشی که روی ۱۹ فرد دچار اضافه وزن انجام شد دریافت مصرف عصاره‌ی گل بامیه به مدت ۱۲ هفته می‌تواند استئاتوز کبدی را بهبود بدهد. استئاتوز کبدی در اثر تجمع چربی در کبد ایجاد شده که می‌تواند منجر به نارسایی کبد شود.

۵. کمک به کاهش وزن

مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند که چی گل بامیه می‌تواند به کاهش وزن کمک کرده و با چاقی مبارزه کند. آزمایشی که روی ۳۶ فرد دچار اضافه وزن انجام شد نشان داد بعد از ۱۲ هفته، عصاره‌ی گل بامیه توانسته بود از وزن بدن، چربی بدن، شاخص توده‌ی بدنی و نسبت سایز لگن به درو کمر، کم کند.

۶. حاوی ترکیباتی است که می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند.

گل بامیه سرشار از پلی فنول‌هاست که ترکیباتی هستند با خاصیت ضد سرطانی قوی. مطالعات نشان داده عصاره‌ی گل بامیه، تاثیرات بالقوه‌روی سلول‌های سرطانی دارد؛ یعنی می‌تواند رشد آنها را مختل کرده و از تهاجم سلول‌های سرطانی کم کند. ضمناً معلوم شده که عصاره‌ی گل بامیه می‌تواند سلول‌های سرطانی معده را تا حدود ۵۲ درصد مهار کند.

۷. مبارزه با باکتری‌ها

باکتری‌ها میکروارگانیسم‌های مجزایی هستند که می‌توانند موجب عفونت‌های زیادی بشوند. از برونشیت گرفته تا دلت لریه و عفونت‌های سیستم ادراری. گل بامیه علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی می‌تواند با عفونت‌های باکتریایی نیز مبارزه کند.

۸. یک چایی خوش طعم که راحت هم درست می‌شود چای گل بامیه علاوه بر فوایدی که برای سلامتی شما دارد، خوش طعم بوده و بدون درسر به راحتی در خانه تهیه می‌شود. کافیتس کمی از گل‌های خشک شده‌ی بامیه را در فوری ریخته و روی آن آب جوش بریزید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد. اگر دوست دارید می‌توانید با کمی عسل آن را شیرین کنید و بنوشید.

سلامت

گرما و نوشیدنی های انرژی زا:

ترکیبی که می تواند فشار خون را افزایش داده و قلب را تهدید کند



آنتی‌بیوتیک‌ها مصرف می‌کنند نیز باید از نوشیدنی‌های انرژی‌زا اجتناب کنند.»

این پزشک خاطرنشان می‌کند که مواد اصلی فعال در نوشیدنی‌های انرژی‌زا کافئین و شکر هستند که باعث افزایش فوری انرژی می‌شوند، اما اثرات آنها در هوی گرم می‌تواند غیرقابل پیش‌بینی و حتی خطرناک باشد.

بهترین روش سم زدایی با این چای گیاهی فوق العاده!



۱ لیتر آب

عسل به دلخواه

دستورالعمل چای سم زدایی ریه ها:

آب را در یک قابلمه به جوش بیاورید و ریشه زنجبیل و پیازها را به آن اضافه کنید.

کمی دیگر از ریشه زنجبیل را رنده کرده و همراه با زردچوبه در قابلمه بریزید. کمی حرارت را پایین بیاورید و بگذارید کمی قل بخورد.

این ترکیب عطر و بوی تندى دارد و اگر شما به بوی آن حساس هستید می‌توانید کمی رقیق تر و همراه با عسل میل کنید.

روزی دوبار و یا هر دفعه از بعد از کشیدن سیگار از این مخلوط بخورید. با گذشت زمان سعی کنید که دفعات سیگار کشیدن را به حداقل رسانده و در عوض از این مخلوط میل تا جایی که می‌توانید میل کنید تا ریه هایتان پاک شوند.

هرچقدر که ریه‌های شما بیشتر استراحت کنند، به‌مراتب قوی‌تر و سالم‌تر می‌شوند و زخم‌های ریه التیام می‌یابند.

زمانی که برای ترک سیگار آماده شدید این مخلوط را در زمان‌هایی که احساس ضعف می‌کنید نوش جان کنید.

بعد از ترک کامل سیگار نیز همواره زنجبیل و زردچوبه را

در رژیم غذایی‌تان بگنجانید تا علاوه بر سم زدایی ریه‌ها، یک گام بزرگ در مسیر سلامتی برداشته باشید.

ریشه زنجبیل

بارها و بارها ازخواص بی نهایت زنجبیل گفته‌ایم. اما خوشبختانه این گیاه بی نظیر همچنان در صدر جدول پرخاشیت‌ترین ها قرار دارد و هر جا صحبتی از سلامتی است پای زنجبیل در میان است!

یکی از خواص زنجبیل خاصیت ضد تهوع آن است. تهوع یکی ازعلائم آزار دهنده ترک سیگاراست که با کمک زنجبیل می‌توان بر این مشکل غلبه کرد.

اگر پیگیر مطالب سلامتی خود باشید حتماً از خواص بی نظیر زردچوبه نیز آگاهی‌د.

سیگار موجب تشکیل پلاک‌هایی در ریه می‌شود که خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را در پی دارد. مطالعات گسترده حاکی از این است که کورکومین موجود در زردچوبه خواص ضد التهابی، ضد سرطانی و سم‌زدایی دارد و در عین حال یک آنتی اکسیدان بسیار قوی به شمار می‌رود.

مصرف زردچوبه باعث سم زدایی بدنمی‌شود در حالی که از دیگر ارگان‌ها نیز محافظت می‌کند!

پیاز

مطالعات نشان داده است که برخی از ترکیبات فلاونوئیدی، از جمله کانتچین، کوئرستین و اپی کنتیچین می‌توانند اثربروز سرطان ریه در افرادی که استعمال دخانیات دارند جلوگیری کند.

فلاونوئیدها رنگدانه‌های گیاهی هستند که خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی دارند. پیاز یک منبع غنی از کوئرستین می‌باشد.

با این درمان خانگی عالی می‌توانید پس از سم زدایی ریه‌ها برای همیشه از سیگار خداحافظی کنید و در مسیر سلامتی قدم بگذارید.

مواد مورد نیاز :

۱ قطعه کوچک از ریشه زنجبیل

۴۰۰ گرم پیاز خرد شده

۲ قاشق چای خوری زردچوبه

خواص درمانی انواع لواشک که بعید است بدانید



لواشک لیمو:به علت اینکه حاوی اسید ضد میکروبی قوی بوده تاثیر زیادی در دفع سنگ کلیه، آرزوی و لاغری دارد.
لواشک انار:لواشک انار در متعادل کردن لوره و کلسترول، از بین بردن و دفع سموم بدن و تعدیل مایعات نقش چشمگیری دارد.

لواشک زرشک:لواشک زرشک در کاهش تب، متعادل کردن فشار خون، کنترل ضربان قلب، درمان دردهای روماتیسمی و مفصلی تاثیر فراوانی دارد.

لواشک آلو:بر اساس توصیه متخصصان لواشک آلو حاوی مواد ضد میکروبی، ضد ویروس و ضد باکتری است. مصرف

مطالعات نشان داده است که برخی از ترکیبات فلاونوئیدی، از جمله کانتچین، کوئرستین و اپی کنتیچین می‌تواند از بروز سرطان ریه در افرادی که استعمال دخانیات دارند جلوگیری کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ همه افراد حتی افراد سیگاری می‌دانند که سیگار برای سلامتی یک خطر جدی است اما متأسفانه بسیاری از افراد سیگاری نمی‌توانند سیگار را ترک کنند. بسیاری از سیگاری‌ها نیز به کمک برای ترک آن نیاز دارند. بر اساس گزارش انجمن ریه ایالات متحده آمریکا سیگار علت اصلی مرگ بیش از ۴۳۸ هزار نفر در سال است.

متأسفانه سیگار کشیدن فقط به خود فرد صدمه نمی‌زند و همه افرادی که در اطراف آن‌ها هستند در خطر می‌باشند. سیگار یک خطر جدی برای سلامتی اطرافیان فرد سیگاریاست و بیش از ۴۱ هزار نفر در سال به علت استنشاق دود سیگار دیگران می‌می‌رند!

یکی از دلایل اصلی که فرد را مجبور به ادامه سیگار کشیدن می‌کند وجود نیکوتین در سیگار است. نیکوتین یک ماده شیمیایی است که در سیگار وجود دارد و اعتیاد آور است. با گذشت زمان بدن شما نیاز به نیکوتین دارد. هر چقدر که زمان می‌گذرد و شما سیگار می‌کشید نیاز بدن به نیکوتین هم بیشتر و بیشتر می‌شود و بدون وجود نیکوتین بدن حالات طبیعی ندارد.

در صورتی که نیکوتین به بدن نرسد این مشکلات به وجود می‌آید: مشکل خواب، حالت تهوع، نوسان خلق و تحریک پذیری، بی‌قراری، مشکل فکر کردن و تمرکز این علائم بعد از گذشت چند هفته از ترک سیگار از بین می‌روند اما آن چه که باقی می‌ماند وسوسه کشیدن دوباره سیگار است که به خیلی از افراد اجازه ترک سیگار را نمی‌دهد.

برایترک سیگار باید انگیزه‌ای وجود داشته باشد تا بتوان از این اعتیاد خلاص شد.

در حالی که هر روزه تبلیغات زیادی برای ترک سیگار می‌شود و محصولات متعددی در بازار عرضه می‌گردد اما موفقیت چشمگیری در این محصولات وجود ندارد و اکثر آن‌ها فقط تبلیغاتی هستند.

طبیعت همیشه راه حل‌های بهتری برای انسان دارد. استفاده از دستورهای طبیعی کمترین زیان و بیشترین موفقیت و اثر را در پی دارد.

لواشک‌ها دارای خواص درمانی زیادی

هستند که برای سلامت بدن مصرف آن‌ها توصیه می‌شود.

به گزارش خبرنگار گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ لواشک ترکیب یک با دو نوع و حتی تعداد بیشتری میوه است که آن‌ها را خشک و در جای آفتابی نگه داری می‌کنند؛ لواشک سرشار از ویتامین‌های A و B و حاوی کلسیم، فیبر و مواد معدنی است همچنین به دلیل وجود میوه در این خوراکی خوشمزه مصرف آن بهتر از چیپس و پفک خواهد بود.

طبق توصیه متخصصان، استفاده از لواشک به عنوان یک میان وعده مناسب و مفید به شمار می‌آید. خواص لواشک به نوع میوه آن بستگی دارد به عنوان مثال آلو برای درمان یبوست مفید است، ولی نتیجه لواشک سیب بلعکس خواهد بود.

انواع لواشک و درمان دارویی آن

لواشک زغال‌اخته:به علت وجود مواد ضد میکروبی در آن موجب جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های ادراری در بانوان می‌شود همچنین این نوع لواشک در جلوگیری از افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های مجاری ادراری و از بین رفتن و رفع بی‌خوابی تأثیر زیادی دارد.

شنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۰ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

فواید شگفت انگیز خوردن

یک استکان چای داغ



تحقیق جدید نشان می‌دهد نوشیدن یک فنجان چای داغ در بعدازظهر به تقویت قوه بینایی کمک می‌کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد افرادی که روزانه چای داغمی‌نوشند در مقایسه با کسانی که طرفدارنوشیدن چاینیستند، ۷۴ درصد کمتر در معرض ابتلا به گلوکوم (اب سیاه) قرار دارند.

دکتر آنی کلمن، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «هنوز دلیل این رابطه مشخص نیست اما جالب اینجاست که تنها نوشیدن چای کافئین دار با کاهش ریسک گلوکوم مرتبط است.»

وی در ادامه تاکید می‌کند: «چای بدون کافئین و چای سرد و همچنین مصرف قهوه هیچ ارتباطی با این بیماری نشان ندادند.»

گلوکوم به گروهی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که در آن مایعی در چشم تشکیل می‌شود و با ایجاد فشار به عصب بینایی آسیب می‌رساند. این بیماری علت اصلی نابینایی در بین افراد مسن است.

به گفته محققان، افراد سیاهپوست، افراد دارای سابقه گلوکوم در خانواده و افراد مبتلا به فشارخون بالا، دیابت یا سایر مشکلات تأثیرگذار بر جریان خون بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

در این مطالعه، از ۱۷۰۰ شرکت کننده نظرسنجی به عمل آمد و ۵ درصدشان مبتلا به گلوکوم شدند.

در مجموع تیم تحقیق دریافت احتمال ابتلا به گلوکوم در بین افرادی که بیش از شش بار در هفته چای داغ می‌نوشیدند ۷۴ درصد کمتر بود.منبع:مهر

ابهام در اثربخشی

آنتی‌هیستامین‌ها در تسکین

اگزما



افراد مبتلا به اگزما اغلب قرص‌های آنتی‌هیستامین مصرف می‌کنند، به این امید که خارش بی‌وقفه شان تسکین یابد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این قرص‌ها ممکن است کمک چندانی نکنند و حتی می‌توانند عوارض جانبی نگران‌کننده‌ای داشته باشند.

تیمی به سرپرستی دکتر «الکساندرو چو»، از دانشگاه مک‌مستر در همیلتون کانادا، ۴۷ آزمایش بالینی شامل بیش از ۶۲۰۰ کودک و بزرگسال مبتلا به اگزمای عمدتاً متوسط تا شدید را بررسی کردند.

این آزمایش‌ها آنتی‌هیستامین‌ها، مسدودکننده‌های H۲ و داروهایی به نام تثبیت‌کننده‌های سلولی را با دارونما- یا و بدون درمان‌های استاندارد مانند مرطوب‌کننده‌ها یا کرم‌های استروئیدی-مقایسه کردند.

نتایج: آنتی‌هیستامین‌ها فقط بهبودهای کوچک و از نظر بالینی بی‌اهمیتی در اگزما و شدت خارش ایجاد کردند و به نظر نمی‌رسد مشکلات خواب یا تشدید بیماری را کاهش دهند.

محققان همچنین هشدار دادند که آنتی‌هیستامین‌ها احتمالاً خواب‌آلودگی و آرام‌بخشی را افزایش می‌دهند و ممکن است باعث شوند بیماران به دلیل این عوارض جانبی، درمان را متوقف کنند.

نویسندگان می‌نویسند: «یافته‌های ما استفاده از آنها را در مدیریت معمول درمانیت آتوپیک (اگزما) تأیید نمی‌کند.»

اگرچه خاطرنشان کردند که تقریباً نیمی از بیماران اگزما در حال حاضر قرص‌های آنتی‌هیستامین مصرف می‌کنند.

محققان معتقدند که زمان آن رسیده است که دستورالعمل‌ها به‌روز شوند، دستورالعمل‌هایی که بر آنچه واقعاً مؤثر است، آنچه ایمن است و آنچه بیماران واقعاً نیاز دارند، تمرکز کنند.