

اندر خواص گیاه شاتره؛

درمان طبیعی بینایی چشم بدون عمل

اگر طبع گرمی دارید و بینایی تان ضعیف شده است به شما توصیه می کنیم از دم کرده یا عرق گیاه شاتره استفاده کنید.

درخشان پور، متخصص طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران، گفت: شاتره گیاهی است یک ساله دارای برگ های سبز، گل های سفید و میوه های کوچک، که به صورت عرقیجات و دمنوش در طب سنتی بسیار شناخته شده است.

وی در ادامه افزود: مهمترین خاصیت عرق شاتره تقویت قوه بینایی و پاکسازی چشم است، همچنین این گیاه به دلیل آنکه به ترشح آنزیم های گوارشی کمک می کند، غذا را به راحتی هضم کرده و اشتها آور خوبی است.

این متخصص طب سنتی ضمن تاکید بر اشتها آور و مقوی بودن این عرق

«بویایی پریشی»؛ ناتوانی مغز

در درک بوهای معمولی پس از

ابتلا به بیماری ویروسی



«بویایی پریشی» یا aParosmi، نوعی اختلال یا سوء تعبیر حس بویایی است که باعث می‌شود مغز از شناسایی درست یک رایحه و بوی طبیعی «ناتوان» شود و آن را بویی ناپسند حس کند.

به گزارش ایسنا، در مشام بیمار بویایی پریش، بوهای معمولی به صورت بوی سوختگی، گندیدگی، مدفوع یا بویی شیمیایی احساس می‌شود.

اگرچه هنوز برای متخصصان دقیقاً مشخص نیست که چه عاملی باعث بویایی پریشی می‌شود اما این اختلال در حس بویایی می‌تواند ناشی از بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کووید باشد.

در طول بیماری‌های ویروسی، گیرنده‌های عصبی در بینی ممکن است آسیب ببینند و در نتیجه، حس شما از بو تغییر کند. متخصصان معتقدند همین پدیده در طول ابتلا به کووید-۱۹ نیز رخ می‌دهد.

همچنین عوامل دیگری چون ضربه به سر، مصرف برخی داروها و ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون و دیگر اختلالات عصبی پیشرونده نیز می‌توانند باعث بویایی پریشی شوند.

بویایی پریشی در بیماران دچارشده با گذر زمان کاهش می‌یابد هرچند مواردی نیز پیش می‌آید که بویایی پریشی سال‌ها ادامه می‌یابد.

میتلایان به کووید طولانی چگونه بویایی پریشی را تجربه می‌کنند؟

از دست دادن حس چشایی و بویایی یکی از علائم شایع ابتلا به کووید-۱۹ است. در مرحله بهبودی، معمولاً بیمار دوباره حس‌های خود را بازمی‌یابد اما برخی افراد حدود سه تا چهار ماه پس از ابتلا، تغییراتی در حس بویایی خود تجربه می‌کنند.

این افراد گزارش می‌دهند که برخی بوها مثل غذا یا حتی عطرهای معمولی برای آنها شبیه بوی زباله، تخم‌مرغ گندیده یا مواد شیمیایی به نظر می‌رسد. این ناتوانی در تشخیص صحیح بو همان Parosmia است.

بویایی پریشی چقدر شایع است؟

تعداد بیمارانی که در طول یا پس از ابتلا به یک عفونت ویروسی مثل کووید-۱۹ دچار از دست دادن بویایی و چشایی یا بویایی پریشی می‌شوند، بسیار گسترده است. از دست دادن یا تغییر حس چشایی و بویایی در حدود ۵۰ تا ۷۵ درصد افراد مبتلا رخ می‌دهد.

همچنین حدود ۲۵ تا ۷۵ درصد از آن‌ها در مرحله بهبودی کووید-۱۹ دچار بویایی پریشی می‌شوند.

چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به بویایی پریشی هستند؟

اگر در دوران ابتلا به عفونت ویروسی مثل کووید-۱۹ حس بویایی خود را از دست بدهید یا کاهش آن را تجربه کنید، احتمال بیشتری دارد که بعداً دچار اختلال در حس بویایی شوید. با این حال، حتی اگر در ابتدا کاهش حس بویایی نداشتید، باز هم ممکن است بویایی پریشی را تجربه کنید.

همچنین به نظر می‌رسد بیماران جوان تر و زنان نیز شیوع بیشتری از اختلال بویایی پس از کووید-۱۹ دارند، هرچند دلیل این موضوع هنوز مشخص نیست.

چه زمانی حس بویایی و چشایی باز خواهد گشت؟

به گزارش مرکز اطلاع رسانی دانشکده بهداشت دانشگاه «یوتا»، بیماران معمولاً به تدریج و با گذشت زمان بهبود می‌یابند. حدود ۶۵ درصد از افرادی که دچار بویایی پریشی یا کاهش حس بویایی ناشی از کووید-۱۹ شده‌اند طی تقریباً ۱۸ ماه این حس‌ها را بازمی‌یابند و ۸۰ تا ۹۰ درصد آن‌ها طی دو سال دوباره حس بویایی و چشایی خود را به دست می‌آورند.

سلامت

گیاهی تصریح کرد: عرق شاتره در رفع تمام اختلالات کبدی «یرقان، تهوع، انسداد طحال، سودا زدگی و بیماری های صفراوی مفید است.

درخشان پور ابرار داشت: طبع این گیاه گرم و مناسب فصل تابستان است.

استفاده از آن لته را محکم، دهان را گرم و زخم های سطح زبان را درمان می کند.

رفع امراض و عوارض پوستی، تصفیه خون و درمان گزیدگی ناشی از نیش زنبور از دیگر خواص شاتره است.

تهیه دمنوش عرق شاتره

به ۲ تا ۴ گرم خشک شده گیاه (مخلوط برگ، گل و ساقه) یک لیوان آب جوش افزوده و ۱۵ دقیقه می گذاریم بماند. سپس آن را صاف نموده و به صورت گرم قبل از غذا میل می کنیم.

می توان روزانه تا سه نوبت (صبح، ظهر و شب) این مقدار را تکرار کرد. جمعاً

می توان ۶ تا ۱۲ گرم گیاه خشک شده را که سه لیوان محصول صاف شده ایجاد می کند، در طول روز مصرف کرد.



انار؛ میوه‌ای ضدالتهابی و سرشار

از آنتی اکسیدان



کرده‌اند. آنتی اکسیدان‌های موجود در این میوه می‌توانند از سلول‌های عصبی محافظت کرده و حافظه را تقویت کنند.

همچنین از نظر ایمنی بدن، انار جایگاه ویژه‌ای دارد. ویتامین C موجود در آن به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم تر می‌سازد. با این حال، باید توجه داشت که بخش قابل توجهی از شواهد موجود بر پایه مطالعات حیوانی و آزمایشگاهی است و تحقیقات انسانی هنوز محدود و پراکنده‌اند.

رایحه‌ای طبیعی برای رفع استرس و هیجان روزانه



زندگی و حتی مرگ زودرس می‌شود. کارشناسان برای کاهش استرس و اضطراب دنیای پرهیاهوی کنونی به افراد توصیه می‌کنند درشانه‌ای روز به میزان ۸ ساعت خواب داشته باشند، مواد خوراکی سالم حاوی میوه و سبزیجات تازه مصرف کنند و درصورت بروز مشکلاتی چون استرس و اضطراب از تکنیک تنفس دیافراگمی، نوشیدن آب، پیاده روی، بویدن بوی گل هایی، چون عصاره گیاه اسطوخدوس استفاده کنند.درصورت مزمن شدن استرس با مراجعه به متخصص و طی کردن جلسه‌های مشاوره جمعی یا انفرادی علت را ریشه یابی و سعی درکنترل آن کنند. با انجام این راهکارها استرس کاهش پیدا کرده و کیفیت زندگی بهبود پیدا می‌کند.

غذاهای در دسترس است. آبگوشت رایه دو نوع شامل نخود و لوبیا همراه با گوشت کتف، گردن، راسته یا آبگوشت با قله‌و گاه و دنده‌گاه گوسفند می‌تولید تهیه کنید و این آبگوشت چون دارای حبوبات است بر از ریزمغزی‌های مورد استفاده بدن است. مینایی بیان کرد: چهارمین غذای بسیار مفید، شله زرد است، زعفران موجود در این غذا می‌تواند به عنوان یک مرقق محسوب شود. از برج بومی شهر دزفول یا شیراز به نام «عنبربو» استفاده کنید. این غذا به عنوان یک عامل محافظت کننده بدن، در برابر عوامل آزار رساننده محیطی محسوب می‌شود. وی درباره پنجمین غذا که باعث گرم شدن بدن می‌شود، گفت: حلوا و کاجی از غذاهای مناسب افراد میان سال و پیر است، این غذا مقوی و برای کبد بسیار مفید است این غذا را بیشتر شب‌هنگام استفاده کنید.متخصص طب سنتی با بیان اینکه فرنی و شیر برنج از غذاهای ارزن و در دسترس است، تصریح کرد: فرنی و شیربرنج از غذاهای بسیار مفید هستند به شرطی که در فرنی از آرد برنج عنبر بو و در شیر برنج از برنج عنبر بو استفاده شود؛ کودکان، نوجوانان و جوانان می‌توانند از عسل کنار یا شیره انگور برای شیرین کردن این غذا استفاده کنند البته میانسالان و افراد پیر کمتر استفاده کنند. وی همچنین درباره صبحانه مناسب بیان کرد: صبحانه مناسب برای افراد پیر و میانسال حلوا ارده با نان، کره دوغی، عسل و نان و نان، پنیر و سبزی و مقداری سیاه دله است و نوجوانان و کودکان نان، پنیر لیقوان و جای شیرین میل کنند.

انار، سرشار از ترکیبات زیست فعال از جمله پلی فنول‌ها، فلاونوئیدها و ویتامین C است و به گفته متخصصان خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارد.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، انار از میوه‌های باستانی و پرمصرف در فرهنگ‌های مختلف جهان است که به دلیل طعم خاص و ارزش تغذیه‌ای بالا، همواره مورد توجه قرار دارد. پژوهش علمی گسترده‌ای به بررسی نقش انار در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن پرداخته‌اند و نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که انار سرشار از ترکیبات زیست فعال مانند پلی فنول‌ها، فلاونوئیدها و ویتامین C است که خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. این ویژگی‌ها می‌توانند بدن را در برابر آسیب‌های ناشی از پرادیkal های آزاد محافظت کرده و فرآیندهای التهابی را کاهش دهند.

یکی از مهم ترین حوزه‌های اثرگذاری انار، سلامت قلب و عروق است. شواهد علمی نشان داده‌اند که مصرف منظم آب انار می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، سطح کلسترول LDL را پایین آورد و جریان خون را بهبود بخشد. این اثرات در مجموع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را کاهش می‌دهند. افزون بر این، ترکیبات فعال موجود در انار قادر هستند التهاب مزمن را مهار کنند و در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آرتریت و تصلب شرائین نقش داشته باشند.

همچنین مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره انار ممکن است رشد سلول‌های سرطانی به‌ویژه سرطان‌های پروستات و پستان را مهار کنند. هرچند این یافته‌ها امیدبخش هستند، اما هنوز نیاز به کارآزمایی‌های بالینی گسترده برای تأیید قطعی این اثرات وجود دارد. علاوه بر این، برخی تحقیقات به نقش انار در سلامت مغز و بهبود عملکرد شناختی اشاره

رایحه‌ای طبیعی برای رفع استرس و هیجان روزانه

رایحه یکی از گیاهان خوشبو و زیبا استرس را در شما از بین برده و مکمل درمانی فوق العاده برای افراد با استرس بالاست. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ کارشناسان درجدیدترین پژوهش های خود دریافته اند استفاده از رایحه گیاه اسطوخدوس خاصیت آرام بخش داشته و سبب کاهش استرس و هیجان می‌شود. محققان استفاده از اسطوخدوس را جایگزینی مناسب برای داروهای ضد استرس می‌دانند.

برخی داروهای ضد استرس، مانند زاناکس و والیوم از راه‌های هوایی وارد جریان خود شده و اثری مستقیم بر گیرنده‌های سلول‌های مغزی مشهور به GABAAR می‌گذارند. اثرگذاری رایحه اسطوخدوس از راه گیرنده‌های بویایی دربینی اثری متفاوت با داروهای شیمیایی برمزم دارند، اما می‌توانند سبب آرام سازی و رفع استرس و اثراتی چون تپش قلب بالا شوند.

پژوهش روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده است هنگامی که آن‌ها در معرض استشمام بوی اسطوخدوس قرار می‌گیرند استرسی کمتر را از خود نشان می‌دهند. مصرف داروهای ضد افسردگی درمردان و زنان سبب ایجاد مشکلات حافظه، رشد سینه درآقایان و ایجاد نقص‌های مادرزادی در بدو تولد کودکان می‌شود.

از عصاره اسطوخدوس می‌توان پیش از انجام عمل جراحی برای کاستن از میزان استرس افراد استفاده کرد.

بررسی درباره اثربخشی عصاره اسطوخدوس برکاهش استرس افرده وسیله دانشمندان ژاپنی دانشگاه Kagoshima

لیست غذاهای مفیدی که باید

در زمستان بخورید

صبحانه مناسب فصل های سرد چه ویژگی هایی دارد؟

مصرف برخی از غذاها به دلیل وجود ترکیبات و ارزش غذایی بالا در فصل سرد سال مناسب است زیرا افراد را در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌کند.محمدباقر مینایی متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره غذاهای مناسب فصل پاییز و زمستان اظهار کرد: بسیاری از ترکیبات غذایی کیفیت خوبی ندارند به همین دلیل مردم باید بر سفره از غذاهای با کیفیت استفاده کنند یعنی غذاهایی که از ترکیبات اورگانیک تهیه شده باشند؛ یکی از ترکیباتی که باعث گرم شدن بدن می‌شود «جوی دو سر» است، بلغور جوی دو سر را می‌توان در سوپ استفاده کرد. این سوپ حاوی سبزیجات به خصوص «جعفری» و استخوان یا پای مرغ است که برای بدن بسیار مفید است؛ خانواده‌هایی که جوان یا نوجوان دارند می‌توانند به جای آب از شیر استفاده کنند.

وی درباره دومین غذایی که باعث گرم شدن بدن می‌شود، گفت: دومین غذای مفید در فصل پاییز و زمستان «جول‌بؤل» است، این غذا از جگر سفید همراه با قله‌و و دل تهیه می‌شود؛ طرز تهیه «جول‌بؤل» به این صورت است که ابتدا روغن را در یک ماهی‌تابه بریزید،

یکشنبه ۱۶ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۶۲ / سال سی ویکم
نورخوږستان
۷

آیا دنبه گوسفندی چربی شکم را کاهش می‌دهد؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با رد باور نادرست «کاهش چربی شکم با مصرف دنبه گوسفندی» اعلام کرد: نتایج مطالعات تغذیه‌ای نشان می‌دهد که ۷.۴۶ درصد دنبه گوسفندی از چربی‌های اشباع تشکیل شده و برخلاف تصور عمومی، نه‌تنها به کاهش چربی شکمی کمک نمی‌کند، بلکه موجب افزایش توده چربی بدن، به‌ویژه در ناحیه شکم، می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از ویدا، بر اساس شواهد علمی، دریافت کالری از منابع چربی‌های غیراشباع چندانکه مانند سالمون، روغن زیتون و مغزها سبب افزایش توده عضلانی می‌شود اما چربی‌های اشباع شامل کره، چربی‌های هیدروژنه و دنبه گوسفندی باعث تجمع چربی در کبد و شکم می‌شود و روند چاقی را تشدید می‌کنند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: مصرف بیش از حد چربی‌های ناسالم موجب رسوب چربی در شریان‌ها، باریک شدن رگ‌ها و افزایش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. چربی شکم ارتباط مستقیمی با فشار خون بالا، تری‌گلیسیرید بالا، بیماری‌های متابولیک و به‌ویژه دیابت نوع ۲ دارد.

طبق یافته‌های علمی، چربی‌های اشباع علاوه بر اختلال در متابولیسم بدن، باعث افزایش کلسترول بد، کاهش قابل توجه کلسترول خوب و افزایش ذخیره چربی در اطراف اندام‌ها می‌شوند. این عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: جایگزینی چربی‌های اشباع شده با چربی‌های غیراشباع سالم‌تر در رژیم غذایی-از جمله چربی‌های موجود در ماهی و گوشت سفید-به کاهش وزن کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد افراد دارای رژیم‌های غنی از چربی‌های تک‌غیراشباع (مثل روغن زیتون) حتی با مصرف سطح بالاتر کربوهیدرات نیز چربی بدن را از دست داده‌اند، در حالی که رژیم‌های غنی از چربی اشباع موجب افزایش وزن و تجمع چربی شکمی شده است.

این دفتر در پایان تأکید کرد: با توجه به شواهد قطعی علمی، مصرف دنبه نه‌تنها باعث از بین رفتن چربی شکم نمی‌شود بلکه به یکی از عوامل اصلی افزایش چاقی شکمی و اختلالات متابولیک تبدیل می‌شود.

بوی غذای چرب هم در دوران بارداری مضر است



یک مطالعه تازه نشان می‌دهد بویدن غذاهای چرب در دوران بارداری، حتی بدون خوردن آن‌ها هم می‌تواند خطر ابتلای جنین به چاقی و دیابت نوع ۲ در آینده را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، طبق مطالعه‌ای که در مجله «طبیعت» (Nature)منتشر شد، بوی غذاهای چرب در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلای جنین به چاقی را بالا ببرد. متخصصان موسسه تحقیقاتی مکس پلانک در آلمان در این مطالعه، تعدادی موش باردار را تحت رژیم غذایی کم‌چرب و سالم قرار دادند، با این حال آن‌ها هم‌زمان در معرض بوی چربی بیکن هم بودند.

با این کار، هیچ تغییری در نحوه سوخت‌وساز بدن مادران مشاهده نشد اما نسل بعد به آن واکنش نشان داد و احتمال بیشتری برای ابتلا به چاقی و مقاومت به انسولین یکی از نشانه‌های دیابت نوع ۲ - در آن‌ها مشاهده شد. به نظر می‌رسد قرار گرفتن جنین در معرض بوی غذاهای ناسالم چه در رحم و چه از طریق شیر مادر هم بر ایجاد زمینه چاقی در آینده موثر است. در واقع رژیم غذایی مادران نه‌تنها بر سلامت جسمانی فرزندانشان اثر گذاشت بلکه بر مغز آن‌ها نیز تأثیر داشت.

این پژوهش نشان داد سلول‌های عصبی کنترل‌کننده گرسنگی و سوخت‌وساز و سیستم ترشح دوپامین که در پاداش و انگیزش نقش دارد، هر دو تحت تأثیر بوی غذاهای پرچرب قرار گرفتند و مغز نوزادان را شبیه مغز موش‌های چاق کردند.

به گزارش ایندپندنت، اگرچه این مطالعه فقط روی حیوانات انجام شد، برای بازنگری در سلامت جنین چشم‌اندازی تازه ارائه می‌کند. «سوفی استکولوروم» - نویسنده اصلی مطالعه - می‌گوید: تا امروز بیشتر روی سلامتی مادر و آثار منفی رژیم‌های پرچرب مانند افزایش وزن بیش‌ازحد تمرکز بودیم اما نتایج ما نشان می‌دهد بوهای هم که جنین و نوزاد در معرض آن‌ها قرار می‌گیرند، ممکن است مستقل از سلامتی مادر بر آینده جنین اثر بگذارد.

پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند که در موش‌های دارای اضافه وزن، خطر چاقی کودکان بالاتر است اما در این مطالعات عامل خطر فقط بویدن غذاهای چرب نبود و موش‌های مادر غذاهایی را مصرف می‌کردند که هم‌زمان بوی چربی هم داشتند.