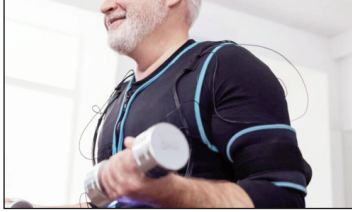


کشف ترکیبی که عضلات پیر را ترمیم می کند



که می تواند سرعت قابل توجهی را به ترمیم عضلات در حال پیر شدن بدهد.

به گزارش ایسنا، عضله اسکلتی اغلب در اوایل فرآیند پیری شروع به تحلیل رفتن می کند. این امر با گذشت زمان می تواند به از دست دادن قدرت، افزایش جای زخم، تجمع چربی در بافت عضلانی و کاهش فیبرهای تند-تنباض منجر شود که از حرکات سریع و قوی پشتیبانی می کنند.

به نقل از ساینس دیلی، یک گروه پژوهشی به سرپرستی پروفیسور «ریونچی تانسومی» از دانشکده کشاورزی «دانشگاه کیوشو» مولکولی را شناسایی کرده اند که می تواند به محافظت از یک سیگنال مهم دخیل در ترمیم عضلات بپردازد و آن را تقویت کند.

این پژوهش روی پروتئین موسوم به «فاکتور رشد هیپاتوسیت» یا «HGF» تمرکز دارد که به شروع ترمیم عضلات اسکلتی کمک می کند. در شرایط عادی، HGF در شبکه ساختاری اطراف فیبرهای عضلانی غیرفعال می ماند.

وقتی بافت عضلانی آسیب می بیند یا در معرض تحریک مکانیکی قرار می گیرد، HGF آزاد می شود. سپس، این پروتئین به گیرنده های «met-c» روی سلول های ماهواره ای که سلول های بنیادی مسئول حفظ و ترمیم عضلات اسکلتی هستند، متصل می شود. این سیگنال، سلول ها را از حالت غیرفعال خارج می کند و به آنها اجازه می دهد تا تکثیر شوند، بالغ شوند و به بازسازی فیبرهای عضلانی آسیب دیده کمک کنند.

پیری می تواند این سیستم ترمیم را مختل کند. پژوهش پیشین این گروه نشان داد که HGF می تواند دستخوش یک تغییر شیمیایی به نام «نتیرلسیون» شود. طی این فرآیند، یک گروه از ترکیبات نیترو به دو مکان ۱۹۸Y و ۲۵۰Y روی پروتئین اضافه می شوند. این مکان ها در همان منطقه ای قرار دارند که HGF برای اتصال به met-c از آن استفاده می کند.

پس از وقوع نیتراسیون، HGF دیگر نمی تواند به طور موثر به گیرنده متصل شود. پژوهشگران پروتئین آسیب دیده را با یک کلید زنگ زده مقایسه می کنند که دیگر مناسب قفل خود نیست. این از دست دادن عملکرد ممکن است یکی از دلایل اصلی تحلیل رفتن عضلات و کاهش بازسازی آنها در بزرگسالان مسن باشد.

تانسومی توضیح داد: HGF لزوماً با افزایش سن از بین نمی رود. بلکه پس از ساخته شدن می تواند از نظر شیمیایی تغییر کند. این موضوع ما را به این فکر انداخت که آیا ترکیبی با ظرفیت آنتی اکسیدانی قوی می تواند از HGF محافظت کند. دانشمندان دو ترکیب «GSSG» و «LASS» با خواص آنتی اکسیدانی قوی را بررسی کردند. این ترکیبات به دلیل شیمی گوگرد متمایز و توانایی شان در شرکت کردن در واکنش های اکسایش-کاهش، توجه روزافزونی را در تحقیقات دارویی به خود جلب کرده اند.

آزمایش های اولیه نشان داد که هم GSSG و هم SLASS، نیتراسیون را در جایگاه های ۱۹۸Y و ۲۵۰Y روی HGF کاهش می دهند. با وجود این، هیچ کدام از این ترکیبات به طور کامل توانایی پروتئین را برای اتصال به گیرنده اش بازیابی نکردند.

سپس، پژوهشگران نسبت ترکیبات را افزایش دادند. افزایش نسبت ترکیبات، نتیجه غیرمنتظره ای را به همراه داشت. هنگامی که HGF با LASS مخلوط شد، توانایی آن برای اتصال به met-c به بیش از دو برابر HGF اولیه افزایش یافت. همچنین، این پروتئین در برابر از دست دادن عملکرد ناشی از نیتراسیون به ویژه در ۱۹۸Y مقاوم شد.

این بهبود فقط با LASS رخ داد و GSSG چنین اثری نداشت. یافته های این پژوهش نشان می دهند که LASS ممکن است مستقیماً ساختار HGF را به روشی سودمند تغییر دهد. این ترکیب به جای این که فقط به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل کند، ممکن است شکل فعال تری از پروتئین را به وجود بیاورد که ضمن مقاومت در برابر آسیب شیمیایی، اتصال قوی تری را با گیرنده خود برقرار می کند. این کشف می تواند از توسعه روش های جدید برای حفظ ترمیم عضلات در دوران پیری، دوران استراحت، بلندمدت در بستر و سایر شرایط شامل دوره های طولانی عدم فعالیت پشتیبانی کند.

پژوهشگران معتقدند که اثرات LASS بر HGF ممکن است در گونه های متفاوت از جمله انسان ها و حیوانات خانگی مانند گربه ها و سگ ها صدق کند. این روش در آینده ممکن است به افراد کمک کند تا با افزایش سن بتوانند قدرت، استقلال، کیفیت زندگی و طول عمر سالم تری را حفظ کنند.

خواص بی نظیر دانه آفتابگردان که شاید ندانید

دانه های آفتابگردان مواد منحصر به فردی هستند و مواد مغذی فراوانی در خود دارند. در حقیقت دانه های آفتابگردان یکی از ۱۰ ماده برتر غنی از ویتامین E، مس، ویتامین های B ای همچون تیامین، فسفر ، سلنیم و سایر موارد هستند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان:دانه آفتابگردانه مانند سایر آجیل ها و دانه ها، منبع خوب و سالمی از اسیدهای چرب ضروری است. یکی از اسیدهای چربی که در این دانه ها وجود دارد لینولنیک اسید نام دارد. علاوه بر این، دانه های آفتابگردان منبع خوبی از فیبر، اسیدهای آمینه(به خصوص تربیتوفان)، ویتامین ، فیتوسترول ها و مواد دیگر است. با اینکه بیشتر افراد بر این باورند که مصرف چربی می تواند به افزایش وزن ناخواسته منجر

شود اما واقعیت همیشه چنین نیست. مصرف اسیدهای چرب سالم می تواند به سیستم قلبی عروقی سالم منجر شود و وزن بدن را در مقدار پایدار و ثابت نگه دارد.

همچنین مصرف چنین چربی هایی می تواند سطح التهاب بدن را کاهش دهد. منابع سالمی از چربی ها همچون مواردی که در دانه آفتابگردان یافت می شود، بلوک های سازنده غشاهای سلولی در نظر گرفته می شوند و می توانند سطح هورمون ها را متعادل سازند، جذب مواد غذایی در طول وعده غذایی را کندتر کنند و به شما اجازه دهند مدت زمان طولانی تری سیر بمانید.

این چربی ها همچنین به عنوان حاملان ویتامین های محلول در چربی همچون ویتامین های E،D،A و K عمل می کنند. با اضافه کردن منابع سالم چربی به رژیم غذایی می توانید بدن سالم تری داشته باشید.

درباره دانه آفتابگردان:

دانه آفتابگردان از گل آفتابگردان به دست می آید. گل های زرد رنگ دانه های کوچک خوردنی را تولید می کنند که رنگ اکسترنی از سبز ماندنی دارند.

بر اساس گفته های موسسه ملی آفتابگردان، آفتابگردان در واقع بومی آمریکای شمالی است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد گل آفتابگردان توسط آمریکایی های بومی به مدت ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد کشت می شدند. با اینحال، این گل برای اولین بار در اروپا کشف شده و سپس به قسمت های دیگری همچون روسیه منتقل شده است.

دانه های آفتابگردان منبع عالی از مواد مغذی ضروری همچون ویتامین E هستند که به عنوان گاما توکوفرول نیز شناخته شده اند. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قدرتمند است و در بیشتر آجیل ها و دانه ها یافت می شود اما دانه آفتابگردان یکی از بهترین منابع طبیعی این آنتی اکسیدان محسوب می شود و می تواند در مبارزه با رادیکال های ازاد مفید باشد.

دانه آفتابگردان به لطف توانایی آن برای کاهش کلسترول بد خون و پیشگیری از پرفشاری به عنوان یک ماده تقویت کننده سلامت قلبی-عروقی شناخته شده است. این ماده اثرات مثبت دیگری در پیشگیری از سرطان، کاهش سردرد و گرفتگی های عضلانی، بهبود سم زدایی و داشتن پوستی سالم دارد.

دانه های آفتاب گردان closeup-sunflower ارزش غذایی تخم آفتابگردان:

یک چهارم پیمانه از دانه های آفتابگردان می تواند مغذی زیر را فراهم کند:

۱۶ گرم چربی
۶ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر
۸۲ درصد از ویتامین E
۷۰ درصد از نیاز روزانه بدن به مس
۴۳ درصد از ویتامین B۱
۳۴ درصد از منگنز
۳۴ درصد از سلنیم
۳۳ درصد از فسفر
۲۸ درصد از منیزیم
۲۸ درصد از ویتامین B۶
۲۰ درصد از فولات
۱۸ درصد از ویتامین B۳
خاصیت دانه آفتابگردان
دانه آفتابگردان و سلامت قلب

وجود ویتامین E بالا در این دانه ها(۸۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین با یک چهارم پیمانه از دانه ها افتابگردان تامین می شود)به کاهش التهاب بدن کمک می کند و جلوی ابتلا به بیماری های متعددی را می گیرد.

ویتامین E که به عنوان گاما توکوفرول نیز شناخته شده است یک آنتی اکسیدان قدرتمند است و در آجیل ها و دانه هایی همچون دانه آفتابگردان یافت می شود. محققان در حال حاضر می دانند که سطح بالای التهاب با خطر ابتلا به بیماری های قلبی مرتبط است و می تواند خطر سکنه، سرطان، دیابت و حتی اختلالاتی همچون

سلامت

خواص بی نظیر دانه آفتابگردان که شاید ندانید

داشتن فشار خون سالم کمک می نماید. این ماده ساختار اسکلتی را سالم نگه می دارد و به پیشگیری از شرایط مرتبط با از دست دادن چگالی مواد معدنی در استخوان کمک می کند. منیزیم به کاهش سردردهای میگرنی مزمن، یبوست، خستگی مزمن و حتی نشانه های مرتبط با خلق و خو همچون افسردگی و اضطراب کمک می کند.

دانه های آفتابگردان منبع غنی از ویتامین B همچون ویتامین B۵ هستند. همانند سایر انواع ویتامین B ویتامین B۵ نیز نقش مهمی در متابولیسم انرژی دارد زیرا به عنوان کوآنزیم در واکنش های شیمیایی تولید کننده انرژی در داخل بدن عمل می کند.

اسید پانتوتنیک نقش مهمی در سنتز چربی ها، تنظیم هورمون ها و حفظ سلامت و عملکرد مغز دارد. با اینکه کمبود شدید ویتامین B۵ زیاد شایع نیست اما کمبود خفیف نیز در برگرفته نشانه هایی همچون خستگی، گرفتگی عضلانی و پلانتار فاشییت (Plantar Fasciitis) است.

خواص دانه های آفتاب گردان برای تنظیم قندخون
رژیم غذایی غنی از آجیل ها و دانه ها می تواند میزان هیپر گلیسمی را کاهش دهد و به تعادل سطح قند خون کمک نماید. این موضوع احتمال ایجاد سندرم متابولیک از جمله دیابت با مقاومت به انسولین را کاهش می دهد. ما می دانیم جمعیت هایی که رژیم غذایی غنی از دانه ها و آجیل ها دارند، ترکیبات موجود در دانه ها به مبارزه با بیماری های ناشی از قند خون کنترل نشده کمک می کند.

سطح قند خون کنترل نشده و مقاومت به انسولین منجر به التهاب بیشتر، افزایش وزن و حتی پاسخ های خود ایمنی می شود. اما خوشبختانه مواد مغذی قدرتمند در دانه های آفتابگردان به توقف افزایش و کاهش سطح قند خون کمک می کند.

بسیاری از مردم دانه های آفتابگردان قند خون را به علت رژیم غذایی با شکر زیاد، دانه های تصفیه شده، نوشیدنی های شیرین و غذاهای فرآوری شده تجربه می کنند. به عنوان مثال مطالعات انجام شده نشان می دهد منیزیم اثر محافظتی در برابر توسعه دیابت نوع ۲ دارد.

سلامت پوست با خوردن دانه آفتابگردان

مطالعات انجام شده نشان می دهد که ویتامین E برای حفظ پوستی شاداب، جوان و قدرتمند مفید است. دانه های آفتابگردان در برگرفته ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری است که باعث می شود آب پوست تامین گردد و جلوی آسیب های مرتبط با آلودگی و خورشید گرفته شود.

مطالعات بر روی حیوانات نشان می دهد که هم دانه آفتابگردان و هم دانه کتان می تواند سلامت پوست را تامین کند و پوست را از نشانه های آسیب حتی با افزایش سن نیز مصون دارد. محققان بر این باورند که چنین اثری در انسان ها نیز وجود دارد.

روش های برای مصرف دانه ها آفتابگردان:

خبر خوب این است که می توان به سادگی دانه های آفتابگردان را به وعده های غذایی مختلف اضافه کرد. شما می توانید از روشهای ساده زیر استفاده کنید:

دانه ها را به برگرهای خانگی، کوفته ها و سایر موارد اضافه کنید. دانه ها را می توانید بر روی سالاد خود بریزید یا از کره آن در تهیه سس های خانگی بهره ببرید.

سعی کنید دانه های آفتابگردان را به سالاد تن ماهی یا سالمون اضافه کنید. این مواد بافت و طعم خوبی به سالاد شما می دهند. کره دانه آفتابگردان را به جوی دوسر خود در وعده صبحانه بیفزایید. می توانید یک قاشق غذاخوری از آن را در اسموتی سالم خود داشته باشید.

دانه ها را به موادی که در منزل می پزید مثل مافین ها، نان ها و سایر موارد اضافه کنید. از دانه افتابگردان به جای دانه چیا یا کتان در دستورهای پخت استفاده کنید یا به جای کره آجیل ها از کره دانه افتابگردان استفاده کنید. برای داشتن میان وعده های سالم از دانه افتابگردان استفاده کنید.

تداخلات و عوارض جانبی احتمالی دانه های آفتابگردان:

خوشبختانه نگرانی یا حساسیت مرتبط با دانه های آفتابگردان زیاد رایج نیست. دانه های افتابگردان اگزالات ، بورین یا سایر موادی همچون آفلاتوکسین ها را زیاد ندارند. چنین موادی ممکن است باعث ایجاد حساسیت، آسیب به متابولیسم یا تداخلات ناخواسته با داروها شوند.

نکته ای که باید در مورد مصرف این دانه ها مدنظر داشته باشید این است که آن ها چربی پلی غیر اشباع امگا ۶ هستند همانطور که در بالا نیز اشاره کردیم باید با مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ متعادل گردند.

سایر منابع چربی همچون نارگیل، ماهی، گردو و دانه کتان را در رژیم غذایی خود بگنجانید. منبع:مجله سلامت



آزایمر و پارکینسون را افزایش دهد.

مصرف مکرر دانه های آفتابگردان می تواند سطح کلسترول را متعادل نگه دارد،فشار خون را کمتر کند و از بروز بیماری های قلبی پیشگیری نماید. دانه آفتابگردان غنی از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات ضد التهابی است که استرس اکسیداتیور را کاهش می دهد و از حضور رادیکال های ازاد در بدن می کاهد. بر اساس یکی از مطالعه منتشر شده در مجله yAgricultural and Food Chemistr، مزایای فیتوسترول موجود در دانه ها و آجیل ها در دانه آفتابگردان بیشتر است.

فیتوسترول مسئول متعادل نگه داشتن سطح کلسترول های ناسالم در بدن است و همین امر می تواند بهترین پیشگیری برای بیماری های قلبی عروقی باشد.

ویتامین E یک نوع ویتامین محلول در چربی است. این موضوع بدین معنی است که برای جذب شدن در بدن باید به همراه چربی مصرف شود. همین امر مزایای دانه آفتابگردان برای جذب ویتامین E را بیشتر می کند. آنتی اکسیدان های ویتامین E در ذرات کلسترول یافت می شود و می تواند از آسیب رادیکال های آزاد جلوگیری کند.

خواص ضدسرطانی دانه های آفتابگردان

مطالعات نشان می دهد دانه آفتابگردان برای پیشگیری از سرطان مفید است. محدوده مهم آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و سایر ویتامین های موجود در دانه آفتابگردان به کاهش استرس اکسیداتیو کمک می کند و جلوی بروز سرطان را می گیرد.

مطالعات انجام شده نشان می دهد مواد مغذی موجود در دانه های آفتابگردان ترکیبات پیشگیرانه شیمیایی دارند که فاز اولیه رشد و توسعه سرطان را خنثی می کنند و جلوی رشد تومورها را می گیرند. آنتی اکسیدان هایی که در دانه آفتابگردان یافت می شود برای ترمیم DNA مورد استفاده قرار می گیرد و می تواند رشد سلول های سرطانی را کندتر کند.

همین امر باعث می شود مصرف دانه آفتابگردان بهترین روش برای پیشگیری از سرطان باشد و خطر عود آن را کاهش دهد. گاما توکوفرول(ویتامین E) نیز اثر موثری در کمک به پیشگیری از سرطان خواهد داشت. مطالعات نشان می دهد که ویتامین E از مردان در برابر سرطان پروستات محافظت می کند.

مطالعه جدید انجام شده در دانشگاه نگزاس نشان می دهد که این ماده می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه کمک کند. دانه آفتابگردان در برگرفته سلنیم نیز هست. این ماده آنتی اکسیدانی است که برای پیشگیری از سرطان سینه مهم است. مطالعات انجام شده بر روی سلنیم نشان می دهد که این ماده به ترمیم DNA کمک می کند و در سم زدایی مواد مضر مفید است. سلنیم به بدن کمک می کند جلوی رشد و تکثیر سلول های سرطانی را بگیرد و رشد تومورها را متوقف سازد.

مزایای دانه آفتابگردان برای تنظیم تیروئید

متأسفانه، کتابخانه ملی ایالات متحده و موسسه ملی بهداشت اکنون تخمین می زنند که حدود ۲۷ میلیون آمریکایی از بیماری تیروئید رنج می برند، در حالی که زنان و افراد مسن حتی بیشتر حساس هستند.

یکی از دلایل عمده اختلالات تیروئید، از جمله کم کاری تیروئید و پرکاری تیروئید، کمبود سلنیم معدنی است که دانه های آفتابگردان خوشبختانه منبع خوبی از آن هستند. غده تیروئید مسئول تنظیم دمای بدن، ضربان قلب، تولید پروتئین و کنترل میزان متابولیسم بدن است.

بنابراین اختلال تیروئید با علائم مختلفی (افزایش وزن، خستگی، دمای بدن غیر طبیعی و غیره) نشان داده می شود و تشخیص آن بدون آزمایش خون و ادرار می تواند مشکل باشد. یک نکته کلیدی برای کنترل اختلالات تیروئیدی بدون استفاده از دارو؛ مصرف سلنیم و ید در رژیم غذایی است.

سلامت استخوان با مصرف دانه آفتابگردان

دانه های آفتابگردان مقادیر بالایی از مواد معدنی همچون منیزیم را فراهم می کند که بیشتر افراد دچار کمبود آن هستند. منیزیم نقش مهمی در داخل بدن دارد.

این ماده به تعادل نسبت کلسیم/پتاسیم در داخل سلول ها کمک می کند و برای سلامت کلی سیستم قلبی عروقی ضروری است و به



سبک زندگی، مکمل تغذیه در مقابله با بی حالی تغذیه تنها عامل تعیین کننده سطح انرژی نیست. خواب کافی، فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس نیز نقش مهمی در این زمینه دارند. حتی بهترین رژیم غذایی هم بدون خواب کافی نمی تواند از خستگی جلوگیری کند.

انرژی پایدار با انتخاب های ساده

بی حالی و خستگی روزانه، همیشه نتیجه کار زیاد یا استرس نیست؛

دوشنبه ۵ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۱۹ / سال سی و دوم **نورخوزستان ۷**

چگونه از شر یبوست خلاص شویم؟

اگر شکم خوب کار نکند و یبوست سراغ تان بیاید، نه تنها باید منتظر درد شکم و بی‌اشتهایی ناشی از آن باشید بلکه باید به مرور نگران وضعیت پوست و خلق و خوی تان هم شوید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛اگر شکم خوب کار نکند و یبوست سراغ تان بیاید، نه تنها باید منتظر درد شکم و بی‌اشتهایی ناشی از آن باشید بلکه باید به مرور نگران وضعیت پوست و خلق و خوی تان هم شوید.

باقی ماندن مواد زائد در روده‌ها و جذب اخلاط سمی از دیواره روده‌ها کم کم کار دست‌تان می‌دهد. همه اینها دست به دست هم می‌دهند تا به فکر چاره باشید. پس سراغ ساده‌ترین و درست‌ترین روش‌ها می‌روید.

یکی از راهکارهایی که همه به هم معرفی می‌کنند، خوردن مسهل‌های دارویی است؛ قرص‌ها و شربت‌هایی که این روزها خیلی از افراد برای درمان یبوست از آن استفاده می‌کنند.

اما آیا خوردن این داروها بدون نسخه عوارض ندارد؟ آیا می‌توان برای اجابت مزاج هر روز از این داروها استفاده کرد؟ دکتر سعید صانعی، مشاور گیاه‌درمانی برای درمان یبوست راهکارهایی را از دیدگاه طب سنتی پیشنهاد می‌کند تا شکم‌تان بهتر راه بیفتد همچنین توضیح می‌دهد خوردن داروهای مسهل به‌صورت خودسرانه چه عواقب و پیامدهایی به‌همراه دارد.

یبوست از دیدگاه طب سنتی

یبوست بیماری است که تعریف‌های متعددی از آن می‌شود، با این حال در طب پزشکی رایج، پزشکان معتقدند فردی که اجابت مزاجش بیشتر از دو روز طول بکشد، مبتلا به یبوست شده است، اما در طب سنتی، به‌ازای هر وعده غذایی اصلی که فرد میل می‌کند، یک‌بار باید اجابت مزاج دلشته باشد. همچنین اگر فردی یک وعده غذایی کامل و پرچمی بخورد باید دو بار شکمش کار کند، در غیر این صورت فرد مبتلا به مشکل یبوست شده است.

چرا یبوست سراغ‌مان می‌آید؟

یبوست به دلایل مختلفی به‌وجود می‌آید، یکی از علت‌های آن خستگی مزاج است. علت دیگر عدم ترشح صفرا به داخل روده است، چراکه اگر صفرا در داخل روده به درستی ترشح نشود حالت صابونی ایجاد نمی‌شود، اما زمانی صفرا به‌درستی ترشح نمی‌شود که جداره مجاری صفراوی رسوب گرفته باشد، در نتیجه صفرا به‌خوبی ترشح نمی‌شود.

همچنین افرادی که در طول روز مایعات کم مصرف می‌کنند و غذاهای فربردار، در وعده‌های غذایی شان نیست، بیشتر دچار این مشکل یعنی اختلال در اجابت مزاج می‌شوند. کمبود مصرف فیبر و مایعات باعث می‌شود حجم دفع مدفوع در شخص کمتر اتفاق بیفتد و چون حجم دفع در این افراد کم می‌شود، جداره روده کمتر تحریک شده و حرکات دودی خود را نمی‌تواند به‌درستی انجام دهد؛ به‌همین دلیل مدت ماندگاری مواد دفعی در روده‌ها طولانی می‌شود.

چطور یبوست را شناسایی کنیم؟

اجابت مزاج درست زمانی است که فرد بعد از اجابت احساس سبکی داشته و کاملاً مواد دفعی از بدنش خارج شده باشد. در غیر این صورت حتی اگر فردی روزانه بین دو تا سه‌بار اجابت مزاج داشته باشد اما هنوز احساس کند که تخلیه به‌طور کامل انجام نشده است، باید بگوییم که این فرد دچار فلج یا کم کاری انتهای روده است، به‌همین دلیل به مشکل یبوست دچار می‌شود.

چگونه از شر یبوست خلاص شویم؟

برای درمان یبوست دو دسته داروی گیاهی وجود دارد:دسته اول داروهای ملین هستند.نقش این داروها به این صورت است که مدفوع را نرم و شل می‌کنند.دسته دیگر داروهای مسهل هستند. مسهل‌ها داروهایی هستند که حرکات دودی روده را افزایش می‌دهند، برای همین مانع جذب آب مدفوع می‌شوند؛ در نتیجه بیمار دچار اسهال می‌شود. در بعضی مواقع مدفوع نرم شده و به‌راحتی دفع می‌شود.

چراغذلهای فیبردار بخوریم؟

ملین‌ها دارو و غذلهایی هستندکه فیبر زیاد دارند، فیبرها دو کار عمده انجام می‌دهند: اول اینکه می‌توانند آب را در خودشان حفظ کنند و دوم اینکه باعث می‌شوند صفرائی که قبلاً ترشح شده مجدداً جذب نشود (صفراى ترشح شده از کبد وقتى به انتهای روده کوچک می‌رسد، جذب می‌شود؛ چراکه این صفرا به‌دلیل خاصیت صابونی که دارد باعث اجابت مزاج آسان در فرد می‌شود.

داروهای ملین در طب سنتی:

گل ختمی، گل نیلوفر، گل محمدی، گل پنیرک، کنبراو به دانه جزء داروهای ملین هستند. گل ختمی و پنیرک جزء گل‌های لعاب‌دار هستند، برای همین به درمان یبوست کمک می‌کنند. توصیه می‌شود یک چنگه از این گل‌ها را در آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۱۰دقیقه تا یک ربع دم بکشد، سپس آب صاف شده را بنوشید.گل نیلوفر، گل ختمی، گل محمدی و گل پنیرک را به‌همراه شکر سرخ و ترنجبین مخلوط کنید. سپس این ترکیب را یا در آب جوش یا در عرق کاسنی به مدت ۱۲ساعت بگذارید تا خیس بخورد و بعد از مدت گفته شده آن را میل کنید.

لعاب‌دارها را دست‌کم نگیرید!

داروهای گیاهی و مولدغذایی که لعاب دارند می‌توانند برای درمان یبوست مفید باشند چراکه آب را در خود نگه می‌دارند و پس نمی‌دهند. کنبرا، تخم بالنگو، تخم قهوه شیرازی، تخم ریحان یا همان تخم شربتی، به دانه، آلو به‌خصوص آلو بخارا، اسفناج، ترنجبین و... داروهای لعاب‌داری هستند که دسترسی به آنها آسان است. همه موارد گفته شده را می‌توان هم خود گیاه، هم دانه و هم لعابش را میل کرد. البته غیر از تخم به دانه که به‌دلیل داشتن سیانور توصیه می‌شود که خودش به تنهایی مصرف نشود، به‌همین دلیل باید لعابش را بخورید. مواد نام برده شده برای افرادی که مدفوع سفت و خشکی دارند، می‌توانند مفید باشند.