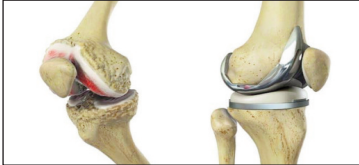


ترکیبی مفید برای درمان آرتروز



یک متخصص ارتوپدی با بیان اینکه استفاده از ماهی‌های چرب مانند سالمون و گیلکا می‌توانند درد مفاصل را کاهش دهد. گفت: این ماهی‌ها به دلیل دارا بودن امگا ۳ و کلسیم می‌توانند از التهاب مفاصل پیشگیری کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ یاسر نزدی فوق‌تخصص ارتوپد و جراح مفاصل در خصوص مواد غذایی که برای کاهش درد و تقویت مفاصل استخوان‌ها استفاده می‌شود، گفت: سویا و آواکادو دو ماده غذایی هستند که معمولاً در مکمل‌های غذایی که برای کاهش درد و درمان مفاصل تجویز می‌شود به کار می‌رود. به دلیل اینکه این دو ماده خواص ضدالتهابی و کاهش درد دارد.

وی گفت: تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که حدود ۳ ماه این دو ماده غذایی را در رژیم تغذیه‌ای خود قرار داده‌اند درد مفاصل آنها کاملاً برطرف و موجب بازسازی غضروف مفصلی، شده است.

وی تصریح کرد: یکی دیگر از مواد غذایی که تأثیر بسیار زیادی بر کاهش درد مفاصل دارد شیر سویا است و افرادی که نسبت به مصرف شیر گاو حساسیت دارند می‌توانند این ماده غذایی را در رژیم غذایی خود قرار دهند. شیر سویا به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان از خواص ضدالتهابی برخوردار بوده و باعث محافظت از مفاصل خواهد شد.

نزدای با بیان اینکه استفاده از ماهی‌های چرب مانند سالمون می‌تواند درد مفاصل را کاهش دهد. گفت: این ماهی‌ها به دلیل دارا بودن امگا ۳ و همچنین ماهی‌هایی مثل کیکلا که با استخوان مصرف میشوند داری کلسیم بوده و می‌توانند از مشکلات مفاصل پیشگیری نمایند

این فوق‌تخصص ارتوپد و جراح مفاصل در خصوص روغن‌هایی که برای کاهش التهاب مفاصل زانو به کار می‌روند نیز توضیح داد: روغن سیاه‌دانه از ترکیبی از بادام تلخ بر روی زانو، می‌تواند در کاهش درد آرتروز زانو مؤثر واقع شود. همچنین از مواد غذایی مانند زردچوبه، خردل، زنجبیل نیز برای کاهش درد مفاصل استفاده می‌شود.

وی تصریح کرد: به طور کلی غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مثل سنجد و همچنین غذاهایی که از ویتامین C بالایی برخوردار هستند می‌توانند برای ترمیم و کاهش درد مفاصل به کار روند. مواد غذایی ذکر شده از جمله موادی هستند که در مکمل‌ها نیز استفاده می‌شوند و می‌توانند به صورت ویژه باعث تقویت مفاصل شود.

تأثیر هوای آلوده بر ابتلاء به سرطان ریه

ذرات ریز موجود در آلودگی هوا ممکن است باعث تکثیر جهش‌های ژنتیکی خاص سرطان ریه شود که منجر به افزایش پیشرفت تومور می‌شود. مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد افزایش مدت زمان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا یا بیشتر شدن خطر ابتلاء به سرطان ریه مرتبط است. محرک اصلی این بیماری، ذرات معلق در هوا و به ویژه ذرات ریز که ۲/۵ میکرومتر یا کوچکتر هستند و می‌توانند به عمق ریه نفوذ کنند.

در این میان تأثیر متقابل بین محرک‌های محیطی و جهش‌های ژنتیکی مرتبط با سرطان ریه مانند جهش‌های ژن‌های EGFR یا SKRA، دو مورد از رایج‌ترین ژن‌های جهش یافته در سرطان ریه سلول‌های کوچک نیز باید مورد توجه قرار گیرند.به همین دلیل دکتر چارلز سوانتون و همکارانش رابطه بین قرار گرفتن در معرض ریز ذرات آلاینده هوا و فراوانی سرطان ریه را در ۳۲۹۵۷ فرد مبتلا به سرطان ریه جهش یافته EGFR از چهار کشور انگلیس، تایوان، کره جنوبی و کانادا بررسی کردند.

نویسندگان این مطالعه اعلام کردند؛ قرار گرفتن در معرض افزایش سطوح ذرات آلاینده با اندازه PM ۲/۵ با افزایش بروز تخمینی سرطان ریه جهش یافته EGFR مرتبط است. اطلاعات مرتبط با ۹۰۷۵۰۹ فرد که در بانک زیستی انگلستان ثبت شده است نیز از این یافته‌ها حمایت کردند. از سوی دیگر مشاهدات گروهی متشکل از ۲۲۸ فرد مبتلا به سرطان ریه از کانادا، فراوانی بیشتری از موارد سرطان ریه را پس از ۳ سال قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های هوا با ابعاد ۲/۵ PM نشان داد.نتایج این تحقیق نشان می‌دهد ۳سال‌قرار گرفتن در معرض سطوح بالای آلودگی ممکن است برای ایجاد این سرطان‌ها کافی باشد. برای درک دقیق‌تر این روند از مدل‌های موش با هدف بررسی فرآیندهای سلولی که ممکن است زمینه‌ساز پیشرفت سرطان در ارتباط با آلودگی هوا باشد، استفاده شد.

محققان دریافتند؛ به نظر می‌رسد PM ۲/۵ باعث هجوم سلول‌های ایمنی و آزادسازی اینترلوکین-۱ (یک مولکول سیگنال دهنده پیش التهابی) در سلول‌های ریه می‌شود.

این مطالعات نشان می‌دهد که آلودگی هوا تومور در هر دو مدل سرطان EGFR و KRAS می‌شود.

بر این اساس اعلام شد مسدود کردن اینترلوکین-۱ به طول قرار گرفتن در معرض PM ۲/۵ از توسعه سرطان ناشی از EGFR جلوگیری می‌کند.نویسندگان همچنین سلول‌های آئولوی نوع II (ATII) را به عنوان سلول‌های احتمالی که در حضور PM ۲/۵ شروع کننده تومورهای ریه هستند، شناسایی می‌کنند.

سلامت

شام زودهنگام؛ عادت‌ی ساده که از دیابت پیشگیری می‌کند



پژوهش‌ها نشان می‌دهد ساعت صرف شام، تأثیری مستقیم بر تنظیم قندخون دارد. خوردن شام زودهنگام، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه دپلی اکسپرس در گزارشی آورده است:

بر اساس پژوهش‌های جدید، ساعت شام خوردن ممکن است به اندازه خود غذا برای سلامت بدن اهمیت داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن شام در ساعات پایانی شب، می‌تواند تنظیم قندخون را مختل کند و در بلندمدت، خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

چرا زمان شام مهم است؟

بدن انسان دارای یک ساعت زیستی (ریتم شبانه‌روزی) است که بسیاری از فرآیندهای بدن، از جمله سوخت‌وساز قند را تنظیم می‌کند. خوردن غذا در ساعاتی که بدن برای استراحت آماده می‌شود، با این ریتم طبیعی هماهنگ نیست و می‌تواند باعث اختلال در تنظیم قندخون شود؛ به عبارت دیگر، اینکه چه زمانی

در یک مطالعه معتبر، پژوهشگران تأثیر شام خوردن زودهنگام (ساعت ۶ بعدازظهر) را با شام خوردن دیر هنگام (ساعت ۹ شب) مقایسه کردند. نتایج نشان داد که شام زودهنگام کنترل قندخون را در ۲۴ ساعت بهبود می‌بخشد و سوخت‌وساز چربی‌ها را در صبح روز بعد تنظیم می‌کند.

در مطالعه‌ای دیگر، خوردن شام در ساعت ۱۰ شب با افزایش قندخون در طول شب، افزایش سطح انسولین و کاهش سوخت‌وساز چربی‌ها همراه بود.

ارتباط با دیابت و بیماری‌های قلبی

به گزارش وبگاه دیابت انگلستان، افرادی که تحمل گلوکز (توانایی بدن در کنترل قندخون) ضعیفی دارند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار دارند. خوشبختانه، با اصلاح عادات غذایی از جمله زمان بندی مناسب وعده‌ها، می‌توان این خطر را کاهش داد.

تکنه کلیدی: هماهنگی با ساعت زیستی

هورمون‌های شبانه‌روزی، مانند کورتیزول و ملاتونین که خواب و بیداری را تنظیم می‌کنند، با چرخه شبانه‌روزی بدن تنظیم می‌شوند و در فرآیندهای سوخت‌وساز بدن نقش حیاتی دارند. خوردن غذا در زمان‌هایی که بدن برای هضم آماده‌تر است (ساعات ابتدایی شب)، می‌تواند به بهبود سطح قند خون و افزایش سوخت‌وساز چربی‌ها کمک کند.

پژوهشگران معتقدند که با تنظیم زمان وعده‌های غذایی بر اساس ساعت داخلی بدن، می‌توان از بروز اختلالات متابولیکی پیشگیری کرد و سلامت کلی را بهبود بخشید.

توصیه‌های نهایی

اگر می‌خواهید خطر دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش دهید، این نکات ساده را رعایت کنید: شام را حداقل دو ساعت قبل از خواب بخورید؛ سعی کنید هر شب در زمان مشخصی شام بخورید تا بدن به یک ریتم منظم عادت کند؛ از خوردن وعده‌های سنگین و پرچرب در ساعات پایانی شب خودداری کنید؛ در کنار زمان بندی، به کیفیت و مقدار غذایی که می‌خورید نیز توجه داشته باشید.

با مصرف این دانه پرخاصیت اضطراب و افسردگی را در نطفه خفه کنید



۴. تسکین درد مفاصل و عضلات

جوز هندی دارای روغن‌های ناپایدار زیادی است که خواص ضد التهابی دارند، مانند میریستیسین، المیسین و اوژنول و به همین علت برای تسکین درد مفاصل و عضلات مفید است. در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۰، انجام شد، پژوهشگران به موش‌ها، روغن جوز هندی تزریق کردند تا خواص ضد التهابی و ضد درد آن را روی درد مزمن بررسی کنند. یافته‌ها نشان داد روغن جوز هندی می‌تواند التهاب مفاصل و درد ناشی از التهاب مزمن را کاهش بدهد.

کمی روغن جوز هندی را با روغنی دیگر مانند روغن نارگیل یا روغن زیتون ترکیب کرده و چند بار در روز آن را به ناحیه‌ی مورد نظر بمالید. همچنین می‌توانید با افزودن کمی جوز هندی به غذایی که می‌پزید، از التهاب مفاصل تان و درد ناشی از آن بکاهید.

۵. درمان آکنه با جوز هندی

از جوز هندی می‌توانید برای درمان آکنه که یکی از مهمترین مشکلات پوستی است استفاده کنید. طبیعت آنتی اکسیدانی جوز هندی به مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند که برای داشتن پوستی به دور از جوش و آکنه مهم است. همچنین جوز هندی می‌تواند از التهاب و تحریک پذیری پوست که در اثر ترک‌یدن آکنه بوجود می‌آید کم کند و ضمناً باعث محوتر شدن اسکار به جان مانده از آکنه و جوش شود. مقدار مساوی از عسل خام و پودر جوز هندی را با هم ترکیب کرده و آن را به قسمت مورد نظر بمالید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بماند و سپس آبکشی کنید.

این کار را روزی یک بار انجام دهید. همچنین می‌توانید یک چهارم قاشق چایخوری پودر جوز هندی را با مقدار کافی شیر ترکیب کنید تا خمیری نرم و یکدست درست شود و آن را روی آکنه بمالید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند و بعد با آب ولرم بشویید.

روزی یک بار این کار را انجام دهید.

۶. بهبود گوارش

جوز هندی برای سیستم گوارشی مفید است. ضمناً برای برطرف کردن حالت تهوع، استفراغ، بدھضمی، نفخ، گاستریت و اسهال هم می‌توانید از جوز هندی کمک بگیرید. جوز هندی برای کنترل علائم بیماری کرون نیز سودمند است. جوز هندی به افزایش ترشح آنزیم‌های روده‌ای کمک می‌کند و از این رو برای سلامت هاضمه مفید است. همچنین روغن جوز هندی دارای اثر ضدنفخ است.

هر وقت مشکلی در گوارش تان دارید فقط کافیست کمی جوز هندی به سوپ یا غذای آبیکی تان اضافه کنید.

۷. پیشگیری از پوسیدگی و کرم خوردگی دندان

جوز هندی برای سلامت دندان و دهان تان هم سودمند است.

سلامت

دوشنبه ۲ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۷ / سال سی و دوم ***نورخوزستان*** **۷**

گیاهی که پوست را شفاف

و کشیده می‌کند



این گیاه از آن دسته گیاهانی است که تقریباً همه قسمت‌های آن در زیبایی و سلامت بدن شما می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ درست است که سبک زندگی افراد به گونه‌ای شده که آنها را هر روز بیشتر از روز قبل از طبیعت دور می‌کند اما کیست که نخواهد زیبایی طبیعی صورتش را با گیاهانی که در طبیعت موجود است، حفظ کند.یکی از گیاهانی که می‌توانید برای به دست آوردن زیبایی طبیعی روی آن حساب کنید، «سدر» است؛ سدر از آن گیاهانی است که تقریباً همه قسمت‌های آن در زیبایی و سلامت بدن شما می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.وقتی بدانید که سدر پوست را خنک می‌کند و موها را حالت می‌دهد و کلی فواید دیگر برای پوست و مو دارد دیگر آسان از کنار این گیاه نمی‌گذرید البته اگر قرار باشد از سدر برای زیبایی‌تان استفاده کنید، باید کاربرد آن را در موارد مختلف و قسمت‌های متعدد بدانید.

در ادامه دکتر علیرضا عباسیان، متخصص طب سنتی درباره خواص این گیاه جادویی و کاربرد آن در زیبایی توضیح می‌دهد.

برخورداری از پوستی کشیده با کمک سدر

سدر یکی از گیاهانی است که در طب سنتی به آن قابض می‌گویند، همین خاصیت سدر باعث فشردگی و تقویت اعضا می‌شود و در اصل اعضا را از سستی و شلی درمی‌آورد؛ نام دیگر سدر «کناره» است که گیاهی خوشبو و دارای مزاج سرد و خشک است؛ میوه این گیاه هم به شکل سنجید است و در مناطق جنوبی ایران موجود است، واقعیت این است که اغلب اجرای سدر خاصیت دارویی دارد، میوه، برگ، شکوفه و حتی ریشه سدر قابل استفاده است.

سدر مرهمی بر زخم‌های قدیمی

برای بهبود جای زخم‌هم می‌توان از سدر استفاده کرد البته اگر جای زخم اسکار گششته و عمیق باشد، نمی‌توان چندان امید داشت که سدر کاری بکند اما اگر زخم سطحی باشد می‌توان پودر آن را با آب مخلوط کرد و روی زخم مالید و بعد از چند دقیقه بشویید؛ یادتان باشد دفعات زیادی باید این کار را انجام دهید.

درمان عرق‌سوز شدن با شکوفه سدر

میوه سدر قبل از میوه شدن شکوفه‌ای می‌دهد که ضماد آن را می‌توان برای رفع عرق‌سوز شدن یا در حمام استفاده کرد؛ روش استفاده از آن به این ترتیب است که شکوفه را خشک کرده و بعد آسیاب می‌کنند و پودر آن را با مقداری آب مخلوط می‌کنند.

اگر بخواهید پوست را هم همراه با عرق‌سوز درمان و تقویت کنید، بهتر است سه قاشق پودر شکوفه، دو لیوان آب و دو قاشق سر که را با هم مخلوط کرده و در حمام روی نقاط عرق‌سوز شده قرار دهید و بگذارید این ترکیب ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی نقاط عرق‌سوز شده باقی بماند؛ این کار اگر دو بار در روز انجام شود بعد از دو تا سه روز عرق‌سوزی برطرف می‌شود.

لایه‌برداری با برگ سدر

برگ سدر در ترکیبات آرایشی و شامپوها زیاد استفاده می‌شود؛ از این برگ ضمادی تهیه می‌شود که اگر بدن را با آن بشویند، به ترمیم زخم‌ها و پاکسازی پوست کمک می‌کند؛ استفاده از سدر در افرادی که پوستی چرب دارند، راحت‌تر است.اگر بخواهید سدر اثر معمولی داشته باشد با آب و اگر بخواهید اثرش تقویت شود با کمی سر که و آب مخلوط کنید و خوب که به هم خور، روی پوست بمالید و بگذارید خشک شود بعد با دست به صورت دورانی آن را ماساژ دهید و در اصطلاح اسکراب کنید، در واقع با این کار شما پوست را می‌سایید؛ این حرکت کمک می‌کند لایه‌برداری خوبی انجام شود و علاوه بر این پوست تمیز شود.

روش برخورداری از پوستی نرم و شفاف با استفاده از سدر و روغن بادام تلخ

از خواص زیبایی این گیاه این است که باعث نیکویی رنگ رخسار می‌شود؛ در صورتی که مشکل پوست شما، کدری آن است و می‌خواهید پوستی شفاف داشته باشید، بهتر است سدر را با روغن بادام تلخ مخلوط کرده یا با ماست ترکیب کنید و تازه به تازه استفاده کنید.از آنجا که روغن بادام تلخ، چرب است مشکلی برای پوست ایجاد نمی‌کند و می‌تواند یکی دو ساعت روی پوست بماند؛ برای این کار سدر را بجوشانید و آبش را با هم وزن خودش روغن بادام تلخ مخلوط کرده و روی شعله آهسته هم بزنید تا آبش بخار شود و عصاره سدر در بادام تلخ بماند؛ این کار را می‌توان با روغن زیتون هم انجام داد چون روغن بادام تلخ کمی گران است؛ در نهایت روی روغن زیتون کمی روغن بادام تلخ بریزید و بگذارید روی پوست باشد، این مخلوط هر چه بیشتر روی پوست بماند اثرش بیشتر است.

جلوگیری از ریزش مو با سدر

سدر مقوی مو است و موها را تقویت می‌کند و از ریزش مو جلوگیری می‌کند اما برای ریزش مو باید مو را طبقه‌بندی کرد؛ افرادی که منافذ گشادی در پوست سرشان دارند و قطر موهای‌شان زیاد است، از آنجا که گیاه سدر حالت قابض دارد، برای این تیپ ریزش‌ها ایده آل است.

اما افرادی که پوست خشک دارند و منافذ موهای‌شان تنگ است، معمولاً موهای نازکی دارند؛ این افراد نباید از سدر استفاده کنند و به جای آن ترکیباتی که عصاره گرم دارند مانند سیر، فلفل یا عصاره بادام استفاده کنند، در این حالت منافذ پوست باز می‌شود و موها می‌توانند از این منافذ بیرون بیایند.

درمان لاغری با استفاده از ریشه سدر

اگر خیلی لاغر هستید و می‌خواهید کمی چاق شوید بهتر است روی ریشه سدر حساب کنید؛ ریشه گیاه سدر را با آب بجوشانید تا به رنگ قرمز دربیاد بعد آن را نوش جان کنید؛ این معجون باعث چاقی می‌شود و برای افرادی که لاغر هستند و می‌خواهند چاق شوند، استفاده می‌شود.

درمان شوره سر با صمغ سدر

شوره سر یکی از مشکلاتی است که علل بسیاری می‌تواند داشته باشد اما یکی از درمان‌هایی که می‌توان برای آن در نظر گرفت، سدر است؛ گیاه سدر صمغی دارد که می‌توان آن را در آب حل و روی سر استفاده کرد؛ این ترکیب در افرادی که شوره سر دارند اثری معجزه آسا دارد.