خواص گیاهان

پاکسازی طبیعی کلیه‌ها

کلیه‌ها در پاک‌سازی خون ما نقش مهمی دارد. اگر تا به حال سنگ کلیه داشته‌اید، قدر این عضو را بیشتر می‌دانید. درد ناشی از عبور سنگ و دفع آن، به درد زایمان تشبیه شده است. از طرفی سرطان کلیه سالانه حدود ۱۴ هزار مرگ و میر را در بر می‌گیرد. برخی از مواد خوراکی شامل خوردنی و آشامیدنی ها به سلامت کلیه ها کمک زیادی می کند. در ادامه مطلب به تعدادی از این نوشیدنی ها اشاره می کنیم:

دمنوش قاصدک

گل قاصدک منبع خوبی برای ویتامین A B کمپلکس، C و D، آهن، پتاسیم و روی است. این چای یکی از داروهای ادرارآور است که در داروهای بومی آمریکا برای درمان بیماری کلیوی از آن استفاده می‌شود. این چای ضدالتهاب است و سنگ کلیه را حل می کند. ابتدا با پزشک مشورت کنید و بیش از یک ماه از آن استفاده نکنید.

آب چغندر

آب چغندر پاک کننده طبیعی کلیه و کبد است. آب چغندر با کاهش رسوب کلسیم باعث کاهش احتمال ابتلا به سنگ کلیه می‌شود.

چای زنجبیل

زنجبیل را در آب داغ بریزید و در آن را بگذارید. پس از ۵ دقیقه در صورت تمایل به آن عسل اضافه کنید. این چای به درمان سرفه کمک می کند. همچنین میزان کلسترول خون را کاهش می دهد و با عفونت‌ها مبارزه می کند.

گزنه

گیاه گزنه در طب سنتی یکی از داروهایی است که التهاب را کاهش می دهد و سرشار از آنتی اکسیدان است. گزنه برای درمان بیماری کلیوی شناخته شده است و به درمان با کتری‌های کلیه کمک می کند.

آب لیمو

آب لیمو و پرتقال حاوی سیترات است که به از بین بردن کلسیم از کلیه‌ها کمک می کند.

آب زغال اخته

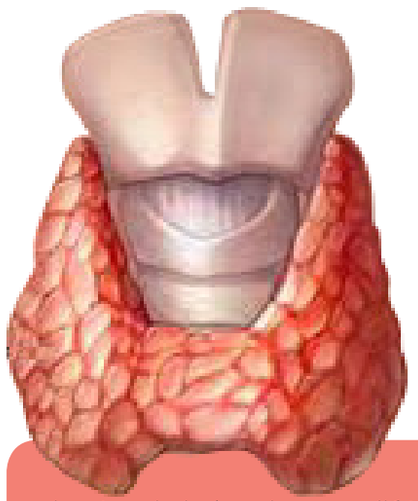
آب زغال اخته یک روش درمانی محبوب برای عفونت مثانه است. آب زغال اخته علاوه بر عفونت، به رفع سنگ کلیه نیز کمک می کند.

آب زغال اخته بدون هیچ ترکیب دیگری تنها باید با آب رقیق شود تا روی کلیه اثر داشته باشد.

منبع: Health and Human

کم‌کاری تیروئید به‌علت پشت میزنشینی!

محققان به‌تازگی پی برده‌اند که پشت میز نشینی طولانی یکی از دلایل کم کاری تیروئید است



پزشکی

جالب است بدانید که شایع ترین علت نارسایی تیروئید، التهاب آن است که به علت اشکال در سیستم ایمنی فرد ایجاد می شود و از علایم آن می توان به تحمل نکردن سرما، آهسته شدن حرکات، شکنندگی مو، یبوست، بی حسی دست و پا، پف آلودگی صورت و در خانم ها خونریزی‌های شدید ماهانه و گرفتگی عضلات اشاره کرد. در ادامه مطلب نتایج تازه ترین یافته ها را در این باره به اطلاع خوانندگان صفحه سلامت می رسانیم:

به‌تازگی مشخص شده است که شیوع بیماری کم کاری تیروئید در بین افراد بزرگ سال پشت میزنشینی که بین ۵۳ تا ۸۳ ساعت در هفته کار اداری انجام می‌دهند، دو برابر افرادی است که ساعات کاری آن‌ها ۳۶ تا ۴۲ ساعت در هفته است.

پژوهشگران کره جنوبی با تجزیه و تحلیل اطلاعات دو هزار و ۱۶۰ کارمند تمام‌وقت، میزان ابتلای این افراد به کم کاری تیروئید را با انجام آزمایش خون بررسی کردند.

نتایج نشان داد به ازای هر ۱۰ ساعت افزایش در مدت زمان کار هفتگی، می‌توان میزان متناسبی از افزایش موارد ابتلا به کم کاری تیروئید را شناسایی کرد.

میزان شیوع در زنان بیشتر است

با این که میزان شیوع کم کاری تیروئید در بین زنان بیش از مردان است، محققان دریافتند افزایش ساعات کاری صرف‌نظر از جنسیت و جایگاه اجتماعی داوطلبان، به یک میزان موجب افزایش خطر ابتلا به این بیماری می‌شود.

نقش هورمون‌های تیروئید در بدن

تیروئید غده‌ای کوچک در ناحیه گردن و مسئول ترشح دو هورمون مهم T3 و T4 است. این هورمون‌ها همراه جریان خون در سراسر بدن حرکت و وظایف مهمی چون سوخت و ساز بدن را کنترل می کند. این هورمون‌ها بر عملکرد تمام اعضای بدن از جمله قلب، مغز، عضلات و پوست تاثیر می گذارد. اگر میزان هورمون تیروئید کافی نباشد، بدن انرژی کمتری تولید می کند و به اصطلاح سوخت و ساز بدن کند می‌شود. استفاده از برخی داروهای درمان بیماری‌های قلبی، بیماری‌های روحی و سرطان هم سبب کم کاری تیروئید می‌شود.

علایم کم کاری تیروئید

خستگی
تمرکز ضعیف
خشکی پوست
یبوست
احساس سرما
نگهداری مایعات (تورم)
درد عضلانی و مفاصل
افسردگی
قاعدگی شدید در زنان

علایم پر کاری تیروئید

لرزش
اضطراب
ضربان قلب سریع
خستگی
عدم تحمل گرما
افزایش حرکات روده
افزایش تعریق
مشکلات تمرکز
کاهش وزن بی دلیل

دانستنی ها

ظرف غذا را به یک اثر نقاشی رنگین تبدیل کنید

فاطمه قاسمی
مترجم

در بین آن‌هایی که دستی به آشپزی دارند مشهور است که غذا قبل از شکم باید چشم شما را سیر کند! طبیعی است که افراد قبل از این که غذایی را بخورند، آن را می بینند و شاید ظاهر غذاست که آن‌ها را به خوردن غذایی که حتی بیش از این امتحان نکرده باشند، ترغیب می کند. تزیین غذا یا «گارنیش»، هر چند ساده باعث دلپذیری بیشتر غذا و شوق به خوردن آن به‌ویژه در کودکان می‌شود. گارنیش‌ها معمولا جدا از جذابیت بصری و چیدمان ظرف غذا، وظیفه کامل کردن طعم و عطر غذا را دارند. این هنر خلاقانه در برگیرنده تکنیک‌ها و ریزه کاری‌های خاصی است که غذاها و میوه‌ها را تا حد زیادی اشتهاآورتر می کند و کیفیت غذا را بالا می‌برد. با برخی از ترفندهای آن آشنا می‌شویم:

۱ ظرف؛ چهارچوب سرو غذا

اگر بشقاب زیادی پر زرق و برق و طرح‌دار باشد، حواس فرد را از خود غذا پرت می کند. بشقاب زاویه‌ای یا گوشه‌دار، غذا را مدرن‌تر نشان می‌دهد. بیشتر سرآشپزها ترجیح می‌دهند از ظرف‌های ساده و سفید برای ارائه بهتر غذا استفاده کنند. انتخاب اندازه درست ظرف را هم نباید نادیده گرفت. ظرف غذا باید با مقدار غذای سرو شده هماهنگ و حدود دو سانت بین غذا و لبه ظرف فاصله باشد. استفاده از بشقاب و ظروف شکسته هم هرگز توصیه نمی‌شود.

۲ رنگ؛ مهم‌ترین اصل ظرف آرایی

در دنیای تغذیه برخی از رنگ‌ها، اشتها آورند و باعث تحریک غدد بزاقی می‌شوند. مثلا انتخاب رنگ قرمز برای ظرف غذا موجب تحریک سیگنال‌های ترس انسان و در نتیجه کاهش حجم غذای مصرفی می‌شود. بشقاب‌های سفید رنگ حس لذیذ بودن را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود شما دیرتر دست از غذا بکشید. انتخاب رنگ به‌جا، در زیباتر به‌نظر رسیدن غذا هم نقش عمده‌ای دارد. برای مثال سروماهی به همراه سس سفید با سیب‌زمینی آب‌پز و گل کلم بخارپز شده طعم بی‌نظیری دارد اما اگر قرار باشد این خوراکی‌های سفید در ظرف سفید چیده شود، یکنواخت و خالی از جذابیت به‌نظر می‌رسد.

۳ سبزیجات؛ حس تازگی در غذا

گیاهان سبز تازه و تمیز این اطمینان را می‌دهد که همه چیز به‌صورت تازه سرو می‌شود. همیشه به خاطر داشته باشید از گیاهان سبز در کنار دیگر گیاهان رنگی مانند هویج، فلفل دلمه‌ای رنگی و چغندر استفاده کنید.

ترفندها

آشپزی من

چرا باید قبل از استفاده از فر، آن را گرم کنیم؟

در بسیاری از دستورهای آشپزی، زمانی که قرار است از فر در فرایند پخت غذا استفاده شود، یکی از اولین کارها، گرم کردن فر است. اما چرا گرم کردن فر اهمیت دارد؟

نان

مخمر در خمیر نان، با آزاد کردن گاز دی‌اکسید کربن باعث افزایش حجم خمیر می‌شود. اگر مخمر نتواند به خوبی عمل کند، نان خمیر می‌شود و نتیجه ناخوشایند خواهد شد. بهتر است بدانید مرحله نهایی عملکرد مخمر باید در فر و زمانی که خمیر ناگهان در محیطی داغ قرار می‌گیرد، انجام پذیرد. اگر فر به خوبی داغ نشده باشد، عملکرد مخمر ناتمام می‌ماند. پس برای داشتن نانی مطلوب مهم است که فر از قبل گرم شده باشد.

مرغ و گوشت

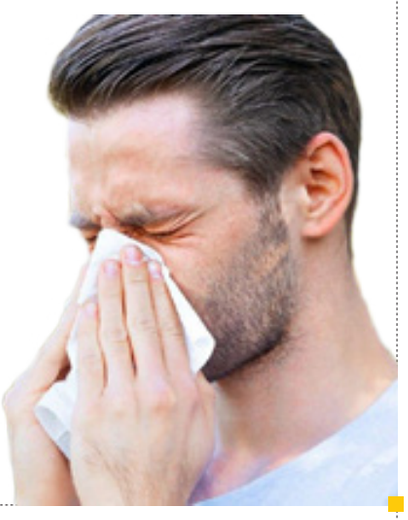
قرار گرفتن مرغ و گوشت در فر از قبل گرم شده با دمای بالای ۱۰۰ درجه سانتی گراد، می‌تواند به طعم بهتر آن بینجامد. توضیح چرایی ماجرا البته داستانی طولانی است و پای فرایندهای شیمیایی در میان است، اما به صورت خیلی خلاصه و ساده در نظر داشته باشید که قرار گرفتن گوشت و مرغ در یک فر از قبل گرم شده به واسطه تغییراتی که در آمینواسیدهای آن صورت می‌گیرد، باعث خوشمزه‌تر شدن غذا می‌شود.

آنتی کرونا

حساسیت فصلی را با کرونا اشتباه نگیریم!

تفاوت‌ها و شباهت‌های بین حساسیت فصلی و بیماری کرونا به زبان ساده

همزمانی افزایش شیوع آلرژی فصلی با کرونای جدید یا همان COVID-19 و فراگیر شدن آن در سراسر جهان، نگرانی‌های زیادی در ایران و دیگر کشورها برای افراد مبتلا به آلرژی فصلی ایجاد کرده است. از طرفی می‌دانیم که این روزها باید از رفت و آمد غیرضروری خودداری کنیم و مراجعه به مراکز درمانی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری کرونا و انتشار آن را افزایش دهد. پس بهتر است ابتدا درباره تفاوت‌ها و شباهت‌هایی که بین آلرژی فصلی با کرونا وجود دارد آگاهی و اطلاعات لازم را کسب کنیم تا نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان کمتر شود و در نهایت بتوانیم تصمیمات درست‌تری بگیریم.



علایم بیماری

تب
- کرونا: شایع
- آلرژی فصلی: به ندرت

پاسخ به آنتی هیستامین‌ها
- کرونا: بسیار اندک
- آلرژی فصلی: مناسب و کاهش علایم

آبریزش بینی
- کرونا: گاهی
- آلرژی فصلی: شایع

عطسه تکراری
- کرونا: به ندرت
- آلرژی فصلی: شایع

گلودرد
- کرونا: گاهی
- آلرژی فصلی: به ندرت

سرفه خشک
- کرونا: شایع
- آلرژی فصلی: گاهی

خارش بینی، چشم یا سقف دهان
- کرونا: به ندرت
- آلرژی فصلی: شایع

گرفتگی و کیپ شدن بینی
- کرونا: گاهی
- آلرژی فصلی: شایع

تنگی نفس
- کرونا: شایع
- آلرژی فصلی: گاهی

کوفتگی و درد عضلانی
- کرونا: شایع
- آلرژی فصلی: به ندرت

منبع: دانشگاه علوم پزشکی ایران

سالمندان و بیماران خاص بخوانند

بیماری کرونا برای گروهی از افراد جامعه بیشتر می‌تواند خطرناک باشد پس لازم است ملاحظات بیشتری انجام دهند

واقعیت این است که ویروس کرونا تمامی سنین را آلوده می‌کند. با این حال، شواهد نشان می‌دهند که دو گروه بیشتر از بقیه در معرض مبتلا شدن به نوع شدید این بیماری هستند. یکی افراد بالای ۶۰ سال و دیگر افراد با بیماری‌های خاص مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، تنفسی و سرطان. به‌طور کلی خطر مبتلا شدن به نوع شدید بیماری کرونا از ۴۰ سال به بالا به‌تدریج بیشتر می‌شود. بنابراین مهم است که افراد در این بازه سنی از خود مراقبت کنند یا اطرافیان‌شان از آن‌ها با ملاحظات بیشتر مراقبت کنند.

توصیه‌های کلیدی برای بزرگ سالان و بیماران خاص

۱-حتی‌المقدور این روزها میزبانی از دیگران را نپذیرید اما در صورتی که با شخصی بازدید داشتید یا به خانه‌تان آمد، فاصله حداقل یک متر را رعایت کنید و با روش هایی مثل دست تکان دادن، سر تکان دادن یا تعظیم به نشانه احترام با او احوال پرسی کنید.

۲-از کسانی که با شما زندگی می کنند یا در خانه‌تان حضور دارند بخواهید حتما مرتب دستان خودشان را بشویند و موارد بهداشتی را کامل رعایت کنند.

۳-به طور منظم سطوح خانه‌تان را ضدعفونی کنید؛ به خصوص سطوحی که خیلی به آن‌ها دست زده می‌شود.

۴-اگر کسی که با او زندگی می کنید حال خوبی ندارد (به خصوص اگر علایم کرونا را داشته باشد)، فضاهای اشتراکی و ارتباط خود با او را تا حد ممکن محدود کنید.

۵-اگر شما نشانه‌های کرونا را داشتید، قبل از رفتن به بیمارستان با پزشک خود تماس بگیرید و راهنمایی لازم را بگیرید تا مراجعه غیرضروری به مراکز درمانی نداشته باشید.

۶-یک برنامه آمادگی منظم و حساب شده برای مقابله با شیوع ویروس کرونا بچینید و باید و نبایدهایی را که باید رعایت کنید روزانه مرور کنید.

۷-تا حد امکان از خانه خارج نشوید اما اگر قرار است بیرون بروید، همان مسائلی را که در خانه رعایت می کنید بیرون هم رعایت و از حضور در مناطق پرتجمع خودداری کنید.

۸-اطلاعات خود را از طریق منابع معتبر، به‌روز کنید و روان‌تان را از شایعات و اخبار نامعتبر دور نگه دارید.

برگرفته از: سازمان جهانی بهداشت

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت WHO

مراقبت خانگی از افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا

توصیه به مراقب‌ها

■ زمانی که در اتاق مشترک با فرد بیمار هستید، از ماسک طبی استفاده کنید. وقتی ماسک به صورت دارید به ماسک یا صورت خود دست نزنید و بعد از استفاده، ماسک را دور بیندازید.

■ مطمئن شوید که فرد بیمار استراحت کرده، مایعات فراوان می‌نوشد و غذای مقوی می‌خورد.

■ ظرف، قاشق، چنگال، لیوان، حوله و ملافه جدا برای فرد بیمار اختصاص دهید. ظروف، لیوان‌ها، قاشق و چنگال، حوله و ملافه‌های استفاده شده توسط فرد بیمار را با آب و صابون بشویید.

■ به صورت مکرر دست‌های خود را با آب و صابون شسته یا از ژل ضدعفونی استفاده کنید، به‌ویژه:
بعد از تماس با فرد بیمار یا هر وسیله‌ای که نزدیک اوست
پیش، بعد و در هنگام آماده کردن غذا
پیش از غذا خوردن
بعد از استفاده از دست‌شویی

■ اگر حال فرد بیمار بدتر شد یا تنگی نفس پیدا کرد، بلافاصله با پزشک تماس بگیرید.

■ سطوحی را که توسط فرد بیمار لمس شده‌اند به صورت مکرر شناسایی و آن‌ها را روزانه ضدعفونی کنید.