کاهش درد و التهاب با ساده‌ترین مواد طبیعی

ژلوفن و پروفن به دلیل کاهش درد و التهاب محبوب‌اند اما در طول سال‌ها، سلامت اندام‌های حیاتی مانند کلیه‌ها و کبد را به خطر می‌اندازند!

تغذیه

مهدیس مرادیان | خبرنگار

همه ما بلافاصله بعد از این که درد به سراغمان می‌آید به مسکن‌های قوی مثل ایبوپروفن و ژلوفن پناه می‌آوریم در حالی که از عوارض بلند مدت مصرف آن‌ها بی‌خبریم. بهترین روش برای در امان ماندن از این عوارض، از بین بردن درد و کاهش طول دوره آن، با مصرف گزینه‌های طبیعی است که در هر آشپزخانه‌ای یافت می‌شود. خوشبختانه برخی مواد غذایی این قابلیت را دارند که بدون ایجاد عارضه جدی روی دستگاه گوارش کاهش دهنده سردرد، درد مفاصل یا دیگر دردهای آزار دهنده باشند:

زردچوبه | شفابخش!

کورکومین نام مولکول موجود در زردچوبه است که خواص ضد التهابی دارد و با متوقف کردن انتقال دهنده عصبی، از فرستادن سیگنال درد به مغز جلوگیری می‌کند و در تسکین درد موثر است. این ترکیب شیمیایی همچنین می‌تواند شانس ابتلا به آلزایمر و برخی سرطان‌ها را کاهش دهد.

کندر | موثر برای درد مفاصل

خواص ضد التهابی این گیاه هندی به اسیدهای بوسولیک مربوط می‌شود که بر اساس تحقیقات، توانایی بهبود گردش خون، از جمله خون رسانی به مفاصل و پیشگیری از التهاب را با سد کردن راه گلبول‌های سفید خون برای ورود به بافت‌های آسیب دیده دارد. این گیاه به صورت پماد در داروخانه‌ها موجود است.

پوست بید | موثر برای درمان کمردرد

پوست بید سفید به طور سنتی برای درمان استئوآرتریت، کمردرد و دیگر بیماری‌های دردناک مانند تاندونیت استفاده می‌شده است. شما همچنین می‌توانید برای امداد رسانی فوری به کسانی که سردرد دارند، از آن استفاده کنید. سالیسین ماده تشکیل دهنده فعال در پوست این درخت است که در معده به اسید سالیسیک تبدیل می‌شود و خاصیت ضد التهاب و ضد درد دارد.

اسیدهای چرب امگا ۳ | التیام دهنده بیماری‌های قلبی عروقی

امگا ۳ التهاب و درد گردن و کمر را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده است کسانی که دچار گردن دردهای غیر جراحی هستند، با دریافت ۱۲۰۰ میلی گرم امگا ۳ در روز، ۶۰ درصد کاهش درد را گزارش کرده‌اند. علاوه بر این، امگا ۳ خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست، سردرد، بی خوابی، شکنندگی مو و ناخن‌ها و نداشتن تمرکز را کاهش می‌دهد و برای التیام بیماری‌های قلبی عروقی، روماتیسم مفصلی، آسم و کاهش التهاب آرتریت روماتوئید موثر است.

روغن زیتون | معادل طبیعی ایبوپروفن!

اولئوکانتال موجود در این روغن دقیقا می‌تواند مانند ایبوپروفن عمل کند. حدود سه چهارم قاشق غذاخوری روغن زیتون برابر با ۲۰۰ میلی گرم ایبوپروفن است. رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه که روغن زیتون یکی از مواد اصلی آن هاست، از مدت‌ها قبل برای سلامتی انسان از جمله کاهش خطر سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان سینه، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی مفید تشخیص داده شده بود. پژوهشگران هنگامی متوجه این خاصیت روغن زیتون شدند که مشاهده کردند روغن زیتون فراوری نشده مانند ایبوپروفن موجب ناراحتی در قسمت عقب گلو می‌شود.

کپسایسین | تسکین دهنده دردهای عضلانی

کپسایسین یک ماده شیمیایی است که در فلفل وجود دارد و جایگزین خوبی برای ایبوپروفن است به خصوص در افرادی که از دردهای عضلانی، سردردهای مکرر و درد مفاصل رنج می‌برند. اگر از یک بیماری دردناک رنج می‌برید می‌توانید فلفل چیلی را به رژیم غذایی خود به طور منظم اضافه کنید. برای درمان دردهای حاد می‌توانید از کرم‌های حاوی کپسایسین برای ماساژ بخش آسیب دیده استفاده کنید.

منبع: برنا

سلامت

تکنیک‌هایی برای تقویت و افزایش حجم ریه‌ها

ریه‌ها یکی از حیاتی ترین اندام‌های بدن ما هستند که نقش مهم اکسیژن رسانی را برعهده دارند. تقویت و بهبود عملکرد ریه با تمرین تنفس و مصرف مواد طبیعی از جمله کارهایی است که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد. علیرضا یارقلی متخصص طب سنتی درباره راهکارهای تقویت ریه می گوید: «تنفس شکمی می‌تواند به تقویت و هواگیری ریه کمک کند، سه نوع تنفس ۸-۷-۴ (۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه نگه داشتن نفس و ۸ ثانیه بازدم)، ۴-۴-۴ (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه داشتن نفس و ۴ ثانیه بازدم) و ۸-۸-۸ (۸ ثانیه دم، ۸ ثانیه نگه داشتن نفس و ۸ ثانیه بازدم)، می‌تواند به تقویت و آرامش ریه کمک کند.» وی تاکید می کند: «این تکنیک های تنفسی نباید بیشتر از پنج بار پشت سر هم انجام شود چون ممکن است باعث سرگیجه شود. افراد می‌توانند در هر ساعت یا هر نیم ساعت یک بار پنج تنفس داشته باشند».

این متخصص طب سنتی در ادامه اظهار می کند: «این تنفس ها به طور مستقیم موجب لاغری نمی شود ولی با توجه به این که موجب تقویت عضلات شکمی و تنفسی می شود می‌تواند اندازه دور شکم را کاهش دهد. بسیاری از افراد فکر می کنند بزرگی شکم به دلیل افزایش چربی است ولی مقداری از این بزرگی مربوط به شل شدن عضلات شکمی است».

یارقلی نوشیدن دمنوش ها را برای تقویت ریه ها موثر می داند و می گوید: «دمنوش هایی که حاوی زعفران است، قلب و ریه را تقویت می کند. برخی افراد که در این روزها سرفه های خشک می کنند باید از دمنوش هایی که رطوبت را افزایش می دهد استفاده کنند. دمنوش تخم و برگ بارهنگ از این نوع است. اما افرادی که سرفه های ترشح دار غیر چرکی دارند و بیماری زمینه ای هم ندارند می توانند از دمنوش بابونه و مرزنجوش استفاده کنند.»

وی در پایان خاطر نشان می کند: برخی از بوها برای ریه خوب است. افراد می توانند از بخورهایی حاوی عناب، پرتقال و آویشن استفاده کنند.

منبع: خبرگزاری فارس

داده تصویری

آشپزی من

ترفندها

عسل شکرک زده، اصل یا تقلبی؟

عسل باید در جای خشک نگهداری شود زیرا رطوبت محیط می‌تواند منجر به شکرک زدن آن شود

برخلاف تصور غلطی که در بین بیشتر مردم وجود دارد، عسلی که شکرک می‌زند؛ عسل اصل و طبیعی است و هیچ قند مصنوعی در آن وجود ندارد. البته استفاده از کلمه «شکرک زده» تأثیر زیادی در این برداشت اشتباه داشته است. چون در عسل طبیعی شکر وجود ندارد. پس بهتر است از کلمه رس بسته استفاده کنیم.

رس بستن در عسل

ساکارز، گلوکز و فروکتوز، قندهای طبیعی موجود در عسل هستند. این گلوکز خوشمزه و شیرین خیلی دوست ندارد به صورت مایع بماند و ترجیح می‌دهد به حالت جامد در بیاید به همین دلیل است که اگر شرایط مهیا باشد کریستالی یا بلوری خواهد شد یا به اصطلاح رس می‌بندد یا شکرک می‌زند که اصلا نشانه بدی نیست.

رس بستن یا شکرک زدن عسل به چند عامل بستگی دارد:

میزان گلوکز عسل

همان طور که گفته شد، این گلوکز است که باعث می‌شود عسل شکرک بزند. پس هرچه میزان این ماده در یک عسل بیشتر باشد، آن عسل زودتر رس می‌بندد. این قضیه بستگی به نوع عسل، گلی که از آن به وجود آمده و البته منطقه‌ای که عسل برداشت شده است دارد. برای مثال عسل یونجه چون گلوکز زیادی دارد زودتر شکرک می‌زند.

میزان رطوبت و دمای محیط نگهداری

عسل باید در جای خشک نگهداری شود زیرا رطوبت محیط می‌تواند منجر به شکرک زدن آن شود. عسل را نباید در محیط سرد مثل یخچال یا خیلی گرم قرار دهید دمای پایین منجر به زودتر شکرک زدن و دمای بالا سبب از بین رفتن ویتامین های آن خواهد شد بهترین دمای نگهداری، دمای محیط است.

با عسل شکرک زده چه کنیم؟

هر عسلی ممکن است شکرک بزند. البته همان طور که گفتیم، شکرک زدن اتفاق بدی نیست و عسل های طبیعی و خالص هم ممکن است شکرک بزنند. اما اگر اصرار برای از بین بردن شکرک دارید، یک قابلمه را پر از آب کنید و روی شعله گاز بگذارید هنگامی که دمای آب به ۴۰ درجه سانتی گراد رسید؛ عسل را خیلی آرام با شیشه‌اش درون قابلمه بگذارید. وقتی تقریباً نصف شکرش آب شد شیشه را بیرون بیاورید و اجازه دهید که بقیه شکرک ها با گرمای خود شیشه آب شود.

تغذیه

بانوان

فایده شیر مادر برای نوزاد

مارال مرادی

خبرنگار

شیر مادر بهترین، مفیدترین و تاثیرگذارترین ماده غذایی برای کودک شماست. بسیاری از عناصر موجود در شیر مادر کودک را در مقابل عفونت ها و بیماری ها حفظ می کند. پروتئین های موجود در شیر مادر بسیار راحت تر از پروتئین موجود در شیر گاو هضم می‌شود. در ادامه برخی از املاح موجود در شیر مادر، همراه با خواص آن برای نوزاد بیان شده‌اند.

۱. انواع پروتئین

شیر مادر حاوی دو نوع پروتئین است. پروتئین وی و کازئین که نسبت آن‌ها به هم ۶۰ به ۴۰ است. پروتئین وی، پروتئینی خالص، طبیعی و با کیفیت بالاست و پروتئین کازئین یکی از منابع اصلی تامین کلسیم مورد نیاز بدن انسان است. این تعادل پروتئینی موجب هضم سریع و آسان آن‌ها می‌شود. این دو نوع پروتئین به شدت کودک را در برابر عفونت‌ها محافظت می کند.

از دیگر پروتئین‌های موجود در شیر مادر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

لاکتوفرین/ لاکتوفرین نام یک پروتئین در شیر مادر است که مانع رشد باکتری ها در دستگاه گوارش می‌شود.

کلستروم/ کلستروم، نوزاد را در مقابل بیماری های باکتریایی و ویروسی به ویژه آن هایی که مادر، نوزاد و خانواده بیشتر در معرض آن هستند، حفظ و از ای کولی (نوعی باکتری) و آلرژی جلوگیری می کند. مصرف ماهی به تولید چنین پروتئین هایی در شیر مادر کمک می کند.

لیزوزیم/ لیزوزیم آنزیمی است که نوزاد را در برابر ای کولی و سالمونلا (یکی از شایع ترین مسمومیت های غذایی) حفظ می کند. به علاوه رشد باکتری های سالم روده را افزایش می‌دهد و کاربرد ضد التهابی دارد.

۲. چربی‌ها

شیر مادر حاوی چربی هایی است که برای سلامت نوزاد ضروری است. این چربی ها برای رشد مغز، جذب ویتامین های محلول در چربی و تامین منابع اولیه کالری مفید است. به علاوه در ایجاد شبکیه چشم و شکل گیری سیستم عصبی مورد استفاده قرار می گیرد.

۳. ویتامین‌ها

میزان ویتامین های موجود در شیر با مصرف ویتامین ها در مادران رابطه مستقیم دارد. به همین دلیل است که مادر باید از تغذیه صحیح از جمله ویتامین ها برخوردار باشد. ویتامین های محلول در چربی از جمله ویتامین A، D، E و K برای سلامت نوزاد بسیار اهمیت دارد. ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین C، ریبوفلاوین، نیاسین و اسید پانتونیک برای نوزاد ضروری است. به همین دلیل است که بسیاری از مشاوران شیردهی، مصرف ویتامین های پیش از تولد را توصیه می کنند.

۴. آهن

هر چند به میزان ناچیز، اما آهن نیز در شیر مادر وجود دارد. همین میزان آهن کم برای نوزاد کافی است، چرا که نوزاد، آهن شیر مادر را به خوبی جذب می کند. آهن یک ماده ضروری برای رشد و تکامل نوزاد است.

۵. فلوراید

از دیگر ترکیبات موجود در شیر مادر می‌توان به فلوراید اشاره کرد. فلوراید یک ماده معدنی ضروری است که مینای دندان را تقویت و از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

۶. کربوهیدرات‌ها

لاکتوز اولین کربوهیدراتی است که در شیر مادر یافت می‌شود و ۴۰ درصد کالری مورد نیاز برای تولید شیر را فراهم می کند. لاکتوز بسیاری از باکتری های ناسالم موجود در معده را که از جذب کلسیم، فسفر و منیزیم جلوگیری می کند، کاهش می‌دهد. به علاوه با بیماری ها مقابله و به رشد باکتری های سالم موجود در معده کمک می کند.

موجب افزایش هوش نوزاد می‌شود

شیر مادر با کمک به رشد مغز نوزاد و کاهش مشکلات مربوط به یادگیری موجب افزایش هوش او می‌شود. طبق مطالعات، کودکانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند، در امتحانات هوش نمره بهتری را کسب می کنند.

سرشار از مواد مغذی است

شیر مادر بهترین منبع پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین و املاح معدنی برای نوزاد است و تا زمانی که نوزاد نیاز به غذای کمکی نداشته باشد می‌تواند تمامی نیازهای او را تامین کند. شیر مادر سرشار از آنتی بادی هایی است که بدن نوزاد را در برابر ویروس ها و عفونت ها محافظت می کند.

در برابر بیماری‌ها بدن نوزاد را محافظت می کند

شیر مادر از بیماری هایی نظیر ذات الریه، آنفلوآنزا، آلرژی، عفونت گوش میانی، اسهال، سرخجه، مسمومیت غذایی، عفونت معده، سلیاک (نوعی بیماری گوارشی)، دیابت، آسم، آسیب بافت روده، سندروم مرگ ناگهانی نوزاد، بیماری روده التهابی، بیماری قلبی و سرطان جلوگیری می کند.

منبع: برترین‌ها