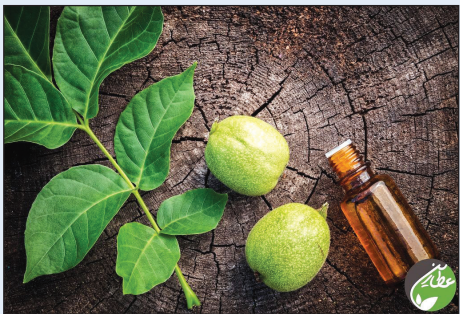


نوشیدنی‌های شگفت انگیز با خاصیت‌های خاص



عرق پونه

بخش دوم

قدخون را پایین می‌آورد. نقرس را درمان می‌کند و ورم مفاصل را که از سردی مزاج باشد تسکین می‌دهد. همینطور اثر تقویت کننده، دفع انگل، پایین آورنده قند خون و ضدعفونی کننده دارد و ضد ورم لوزه و موثر در بیماری‌های پوستی است.

عرق بومادران:

طبیعی گرم دارد و نیروبخش، تقویت کننده قلب و اعصاب، ضد تشنج و تصفیه کننده‌ی خون می‌باشد. ورم معده و روده را درمان می‌کند. برای بواسیر، تب، رفع اختلالات و درد قاعدگی، گرفتگی عضلات اطراف قلب و خواب رفتن دست‌ها مفید است.

عرق بید:

تقویت کننده معده، آرام‌بخش، تقویت کننده قلب ضد تشنج و تب‌بر است. یرقان و سردرد را درمان می‌کند. لطیف کننده موی سر است و شوره‌ی سر را از بین می‌برد. تسکین دهنده‌ی دردهای تناسلی هم می‌باشد.

عرق بید گیاه:

طبیعی سرد و خشک دارد و درمان کننده دل پیچه و زخم مثانه می‌باشد.

عرق پینه:

اشتهاآور، بادشکن و ضد اسهال است. برای برطرف کردن سکسکه، سوزش معده و سرفه استفاده می‌شود. در ضمن خلط آور نیز است.

عرق چهار عرق:

تب‌بر است. تقویت کننده‌ی پوست، کلیه و کبد می‌باشد. دارای ویتامین C است و خون را تصفیه می‌کند. حرارت بدن را پایین می‌آورد و رگ‌ها را باز می‌کند. درد مفاصل که از گرمی مزاج می‌باشد را مداوا می‌کند.

عرق چهل گیاه:

طبیعی گرم دارد و تقویت کننده‌ی معده است. ترشی معده و دردهای ناشی از سردی مزاج و دل پیچه را رفع می‌کند. هم چنین هضم غذا را آسان می‌کند.

عرق خارخاسکه

طبیعی سرد دارد، مدر است و سنگ کلیه و مثانه را بر طرف می‌کند. ضد عفونی کننده‌ی کلیه‌ها است و تورم پروستات را رفع می‌کند. طبع آن گرم است و مصرف و خواص دیگر آن درمان سرفه، تب بر، برطرف کننده ناراحتی‌های کبدی، تقویت قوای جنسی، قاضی، تنظیم کننده دوره قاعدگی و ساقط کننده جنین می‌باشد.

عرق رازیانه:

طبیعی گرم دارد و ضد نفخ است. قولنج را درمان می‌کند. بلغم را هم بر طرف میکند و با توجه به داشتن هورمون زنانه شیر مادران را زیاد می‌کند. محرک، بادشکن، مدر و قاعده‌آور نیز می‌باشد. لازم به ذکر است برای درمان موارد فوق یک فنجان از آن پیش از هر وعده غذایی میل شود.

عرق ریحان:

طبیعت گیاه ریحان معتدل و یا کمی گرم و خشک است. برای خفتان قلب، ضعف معده، نفخ دستگاه گوارش، گریذگی حشرات، تقویت دستگاه هاضمه، رفع تشنج و سردردهای عصبی و میگرن مفید است. همینطور انیام دهنده زخم‌ها و برطرف کننده زخم‌های دهان است.

عرق زعفران:

درمان کننده خونریزی بعد از زایمان، تنظیم کننده قاعده فرج آور و محرک قوای جنسی می‌باشد.

عرق زنجبیل:

طبیعت این گیاه گرم و خشک است. جهت از بین بردن تهوع، تقویت معده، برطرف کردن انگل در معده و روده ضد سرماخوردگی، گلودرد، ضد نفخ، معرق و بادشکن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عرق زنیان:

طبیعی گرم دارد و ضد عفونی کننده‌ی قوی معده است. ضد نفخ، قارچ، انگل و اسهال است. برای رفع اعتیاد و مضرات آن بسیار مفید است.

عرق زیره

طبیعی گرم دارد، لاغر کننده، هضم کننده‌ی غذا، بادشکن و ملین است. شیر مادران را افزایش میدهد و تنگی نفس را بر طرف می‌کند.

عرق شبدر:

چاق کننده است. مولد خون و نیرو دهنده‌ی قوای جنسی می‌باشد. نرمی استخوان اطفال را درمان کرده و تصفیه کننده‌ی خون است.

عرق شنبلیله:

طبیعی گرم دارد، قدخون را هم پایین می‌آورد، کم خونی را درمان و چاق کننده است.

عرق شویذ:

طبیعی گرم دارد و چربی خون را پایین آورده و برای معده مفید است. بادشکن و قاعده آور است. سکسکه و دل‌درد را درمان می‌کند. تنگی نفس را بر طرف کرده و ضعف معده را از بین می‌برد و باعث بیشتر شدن شیر مادران هم می‌شود.

عرق شیرین بیان:

عرق شیرین بیان طبیعی گرم دارد، زخم معده و اثنی عشر را درمان کرده و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند. ضدسرفه و خلط آور است. عفونت‌های ریه و کلیه را درمان کرده و بیوست مزاج و بواسیر را از بین می‌برد.

عرق کائوتی:

طبیعی گرم دارد و اگر بعد از غذا با نصف لیوان آب میل شود مقوی معده، برطرف کننده سوءهاضمه، اشتهاآور و ضد عفونی کننده مجاری تنفسی می‌باشد. مصرف برگ گیاه مخلوط با ماست و با دوغ تقویت کننده قوای جنسی می‌باشد.

عرق کرفس:

در درمان رمانیسم و درد مفاصل به‌صورت یک فنجان در یک لیوان آب سرد مصرف شود.

عرق کپالکد

تنظیم کننده کلسترول خون و تصفیه کننده آن و از تنگ شدن عروق قلبی جلوگیری می‌کند. برای درمان‌های فوق ۳ وعده در روز و هر بار ۱ فنجان میل شود.

سلامت

کم آبی با بدنتان چه می‌کند؟



کلیه‌ها انباشته می‌شوند نیاز به آب دارند تا تفکیک شوند؛ بنابراین بدون آب، این مواد روی هم انباشته شده و تبدیل به سنگ‌های کلیوی می‌شوند.

تاثیر کم آبی بدن بر دستگاه ادراری

هرچه سطح آب بدن بیشتر باشد ادرار شفاف‌تر است. اگر رنگ ادرار تیره باشد به معنی این است که بدن هشدار می‌دهد با کمبود آب مواجه هستید و کم آبی باعث عفونت مجاری ادرار می‌شود.

تاثیر کم آبی بدن بر خون

با کاهش آب در بدن خون غلیظ‌تر و در نتیجه جریان خون کمتر شده و باعث لخته شدن خون در رگ‌ها می‌شود. اگر بدن شما کم آب باشد فشار خون پایین می‌آید، ضربان قلب‌تان شدیدتر از حالت عادی شده و جریان خون به سمت قسمت‌های پایین و انتهایی بدن کمتر می‌شود و در انگشتان دست و پائتان احساس سردی می‌کنید.

یکی از علائم کم آبی بدن بروز مشکلات گوارشی است.

نقش صبحانه در پیشگیری از ابتلا به پیوست



بدنی، مقاومت در دفع مدفوع، استرس یا اضطراب، مصرف داروهای ضد درد، سندرم روده تحریک پذیر، اختلال در مصرف مواد غذایی، بارداری، مشکلات عصبی، سرطان کولون، بیماری ام اس، دیابت، سکنه قلبی و ... از دیگر عوامل ابتلا به پیوست هستند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر به طور ناگهانی به پیوست همراه با درد و کرامپ شکمی شدید، وجود خون در مدفوع، کاهش وزن شدید، درد زیاد در زمان دفع مدفوع و تغییر چشمگیر اندازه، شکل و قوام مدفوع دچار شدید، باید به پزشک مراجعه کنید.

ابتلا به آسم بر افزایش شدت کرونا موثر نیست



در حالی که ابتدا تصور می‌شد در هنگام شیوع ویروس کرونا افراد مبتلا به آسم در معرض خطر بیشتری قرار دارند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که باور درست نیست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، براساس تحقیقات اخیر دانشمندان دانشگاه راتجزر آمریکا مشخص شده است که آسم خطر ابتلا به بیماری کرونا را افزایش نمی‌دهد یا بر افزایش شدت بیماری تأثیر گذار نیست.

دکتر رینولد پانتیری جنوینور، یکی از محققان این مطالعه می‌گوید: سن و شرایطی از قبیل بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، بیماری انسداد مزمن ریوی، دیابت و چاقی از عوامل خطر برای پیشرفت و شدت کووید ۱۹ به شمار می‌روند.

با این حال، افراد مبتلا به آسم در مقایسه با افراد سالم از شانس یکسانی در برابر بیماری کرونا برخوردار هستند. در اثر شیوع ویروس کرونا، افراد مبتلا به آسم ممکن است نسبت به بهداشت شخصی و رعایت فاصله اجتماعی خود بیش از حد هوشیار باشند. این موضوع باعث می‌شود افراد در معرض محرک‌های فصلی مانند آلرژی‌ها یا ویروس‌های تنفسی نباشند که این روند به بهبودی و کنترل بیماری آسم کمک می‌کند.

همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مبتلایان به آسم نسبت به مصرف داروهای خود در طول همه گیری ویروس کرونا توجه بیشتری می‌کنند و این می‌تواند به سلامت کلی فرد کمک کند. ویروس کرونا، بیماران قلبی و مبتلا به آسم کدام توصیه‌های بهداشتی را جدی بگیرند؟ ویروس کرونا بیماری است که باعث اختلال در سلول‌های خونی رگ‌های سراسر بدن می‌شود، دیابت، بیماری‌های قلبی، چاقی و سایر بیماری‌های زمینه‌ای ممکن است احتمال ابتلا به بیماری کرونا را افزایش دهد.



می‌دهد. طبق اعلام انجمن اروپایی تولیدمثل و جنین شناسی، این آزمایش خون به افرادی که می‌خواهند از طریق لقاح خارج رحمی (IVF) بارور شوند، کمک

پنجشنبه ۱۹ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۵۴۳۱ / سال بیست و ششم

نور خوزستان ۶

خواص مفید کفیر

کفیر، نوشابه ای تخمیری



در قدیم، کفیر در بیمارستان ها و آسایشگاه‌ها برای بهبود مشکلات مختلفی مثل بی نظمی‌های متابولیک، تصلب شرائین و بیماری‌های آلرژیک استفاده می‌شد و حتی در مواقعی که هیچ راه درمانی برای بیماری‌هایی مثل سل، سرطان و اختلالات گوارشی وجود نداشت، مصرف کفیر را به بیماران تجویز می‌کردند. قفقازی ها به داشتن طول عمر بالای صد سال مشهورند. اعتقاد بر این است که مصرف کفیر ارتباط زیادی با طول عمر در قفقاز دارد. دانشمندان زیادی فواید کفیر را تأیید کرده‌اند، اما هنوز در حال اثبات یافته‌های تجربی هستند. تحقیقاتی نیز بر روی فعالیت ضد توموری کفیر انجام شده است. کشت های خاصی از کفیر وجود دارند که می‌توانند به ترکیبات جهش زا(موتازن) مثل ایندول و ایمیدازول متصل شوند. فعال شدن سیستم ایمنی بدن با کفیر و با اسفنگومیلین های جدا شده از لیبیدهای آن در دو محیط زنده و غیر زنده ثابت شده است. کفیر حاوی پروتئین و بعضی اسیدهای آمینه ضروری است. تربیتوفان یکی از این اسید آمینه هاست که به دلیل اثر آرام بخش آن بر سیستم عصبی شهرت دارد و نیز به علت داشتن املاح مهم برای سلامتی از جمله منیزیم و کلسیم، برای جلوگیری از عوارض سیستم عصبی در رژیم های غذایی توصیه می‌گردد. کفیر غنی از ویتامین های گروه B مثل B۱۲، B۱ و ویتامین K است که در عملکرد صحیح کلیه ها، کبد و سیستم عصبی نقش بسزایی دارند.

خاصیت های کفیر

خواص زیادی در زمینه ای تنظیم فلور میکروبی روده بزرگ و پیشگیری از بعضی بیماری ها به کفیر نسبت داده شده که با تحقیق بر روی حیوانات به اثبات رسیده است. این خواص مفید عبارتند از:

- هضم لاکتوز در کسانی که مشکل عدم تحمل لاکتوز دارند - تولید آنتی بیوتیک توسط میکروفلور کفیر علیه میکروارگانیسم های مضر - ضد سرطان- اصلاح فلورمیکروبی محیط روده هضم سلول های مخمری- ترشح بزاق دهان جلوگیری از نفخ- درمان کودکان مبتلا به بیش فعالی- تحریک ترشح شیر ی معده- درمان اسهال -درمان سندرم خستگی- مقوی برای زنان باردار شیرده و مسن- موثر در زیبایی پوست- کمک به بیماران رنجور از ایندز

سکنه مغزی ناشی از ویروس کرونا ۸ برابر آنفلوانزا است

هم آنفلوانزا و هم کووید ۱۹ می‌توانند ریسک سکنه را افزایش دهند اما مطالعات نشان می‌دهد احتمال بروز سکنه ناشی از کرونا ویروس ۸ برابر بیشتر است.به گزارش مهر، محققان مرکز پزشکی ویل کورنل نیویورک دریافتند در بین بیش از ۱۹۰۰ بیمار مبتلا به کووید ۱۹، ۱.۶ درصد دچار سکنه مغزی شدند در حالی‌که این رقم در بین حدود ۱۵۰۰ بیمار مبتلا به آنفلوانزا شدید ۰.۲ درصد بود.دکتر «نیل پاریک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «بزشکان و متخصصانی که از بیماران مبتلا به عفونت COVID-۱۹ مراقبت می‌کنند باید نسبت به علائم و نشانه‌های سکنه مغزی هوشیار باشند چراکه تشخیص سریع در درمان موثر سکنه مغزی نقش دارد.» وی در ادامه می‌افزاید: «السا» ۹۰-تاجیخ ما از این نظریه حمایت می‌کند که عفونت کووید ۱۹ به مراتب شدیدتر از عفونت آنفلوانزا است.»

در این مطالعه، تیم تحقیق وقوع سکنه مغزی را در بین بیماران کووید ۱۹ و بیماران آنفلوانزا در دو بیمارستان نیویورک سیتی بررسی کردند. به گفته محققان، عفونت‌ها و سایر مشکلات التهابی از فاکتورهای پرخطر سکنه مغزی هستند از اینترو بروز سکنه در بیماران کووید ۱۹ عجیب نیست. از سوی دیگر، بیماری کووید ۱۹ با لختگی خون مرتبط است که می‌تواند ریسک سکنه را افزایش دهد. محققان متوجه شدند در برخی بیماران سکنه مغزی ممکن است اولین نشانه کووید ۱۹ باشد.

می‌کند تا پیش بینی کنند کدام زن نسبت به تحریک تخمک هایش واکنش خوب یا ضعیف نشان می‌دهد. در آینده ممکن است زنان برای سنجش این هورمون به جای آزمایش خون، نمونه مو خود را به آزمایشگاه ارسال کنند. محققان در گروهی متشکل از ۱۵۲ زن ۱۸ تا ۶۵ ساله، تخمک شدند که سطح هورمون AMH در مو با سطح هورمون در خون و تعداد تخمک های موجود در تخمدان ها که توسط سونوگرافی مشاهده می‌شد، تناسب داشت.

اما سطوح AMH در مو نسبت به سطوح این هورمون در خون با سن فرد هماهنگی بهتری داشت که نشان می‌دهد آزمایش مو نسبت به آزمایش خون دقیق تر است.سازتارک ساوارکار در شرکت باروری MedAnswers در آمریکا که این مطالعه را انجام داد، در بیانیه ای اعلام کرد، مو واسطه ای است که نشانگرهای زیستی را طی چند هفته جمع می‌کند؛ این در حالی است که سطح هورمون در خون در واکنش به محرک ها به سرعت نوسان می‌یابد. این مطالعه در نشست آن لاین «انجمن تولید مثل و جنین شناسی اروپا» ارائه شد.