



گاهنامه طب ایرانی سدر

سال سوم / شماره دهم / بهمن ۹۸

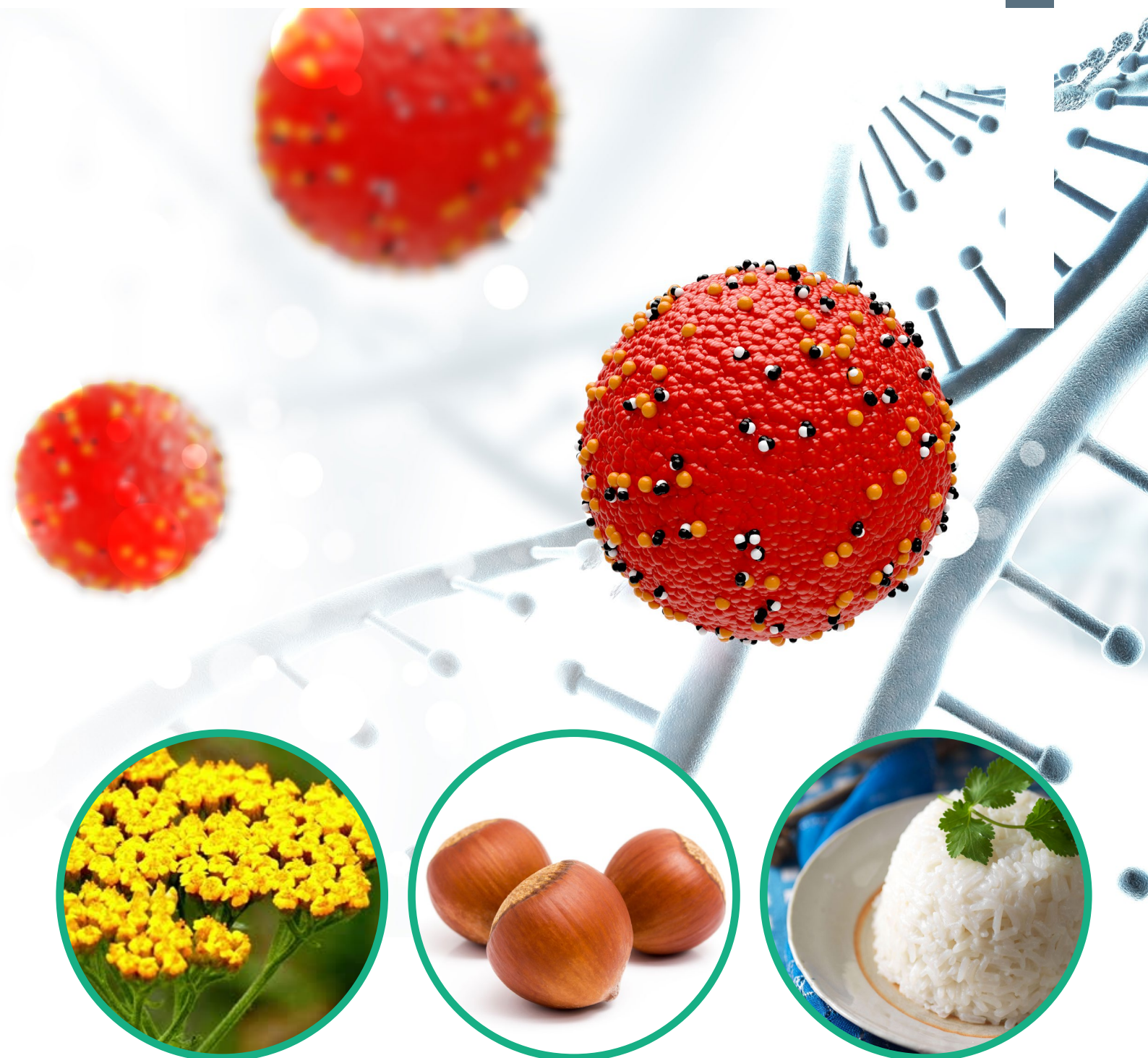
شمارگان ۵۰۰ نسخه / قیمت ۴۰۰۰ تومان

چگونه قند می تواند باعث سرطان شود؟

جایگاه برنج و طبیعت آن در طب سنتی

فواید فندق برای قلب و مغز

بومادران *Achillea millefolium*



بسم الله الرحمن الرحيم

- سخن مدیر مسئول ۴
- فواید فندق برای قلب و مغز ۵
- زبان و جایگاه آن در طب سنتی ایران ۱۱
- چگونه قند می تواند باعث سرطان شود؟ ۱۴
- فیتوترابی چیست؟ ۱۸
- با رایحه درمانی می توانید سر زنده تر و شاداب تر باشید ۲۱
- چای در نگاه طب سنتی ۲۴
- جایگاه برنج و طبیعت آن در طب سنتی ۲۷
- انواع دمنوش های خنک کننده کبد ۳۰
- خواص درمانی زالزالک ۳۳
- بومادران Achillea millefolium ۳۷
- ۷ داروی خانگی سرفه و سرماخوردگی ۳۹

برنج اگر به تنهایی مصرف شود، قلیل غذا و اگر با شیر و شکر پخته شود و یا همراه آن خورده شود، کثیرالغذا است.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: فاطمه منصوری

هیئت تحریریه:

رامین حسین زاده، نگین اشتری، فاطمه حسین زاده،

علی صدیقی، علی فرضی، کوروش جلیل پور، رضا

مصطفی زاده، مرتضی جانبی فام، داود طهماسبی، امیر

محمد زاده، عرفان پاشازاده

گرافیک و صفحه آرایی: عرفان پاشازاده

با تشکر از: آقای پارسایی، آقای فیضی

فواید فندق برای قلب و مغز

رامین حسین زاده

سخن مدیر مسئول

باسمه تعالی

با استعانت از درگاه رحمت الهی و با یاری و تلاش جمعی از دانشجویان توانستیم شماره دهم نشریه طب سنتی ایرانی را به پایان رسانیم. آن چه که باعث شد علیرغم همه ی چالش های پیش رو انتشار نشریه در اولویت قرار گیرد و فرصتی ناب تعبیر شود، این است که اصحاب فکر و قلم و دانشجویان، محلی برای بیان نظرات و اندیشه های خود داشته باشند، اساتید و دانشجویان در آن به تعامل و تفاهم در خور برسند، محلی برای انتقال دانسته ها موجود باشد و مهم تر از همه ی آن ها حضور پر رنگ دانشجویان در عرصه های علمی و پژوهشی، محسوس باشد. این نشریه با انتشار مطالب تایید شده توسط متخصصین طب سنتی، با چشم اندازی رفیع جهت ارتقاء سطح علمی و پاسخ گویی به نیازها و سؤال های موجود در اذهان دانشجویان و بدست آوردن رضایت آن ها و بالاخص اساتید و صاحب نظران این عرصه راه اندازی گردیده است. استقبال شما با ارسال مقالات پرمایه و به روز باعث شکوفایی هرچه بهتر این نشریه خواهد گردید.

باتشکر

فاطمه منصوری

مدیر مسئول نشریه سدر

تا عناصر خوشمزه و مغذی فندق را وارد رژیم غذایی خود کنید. و این یک چیز خوب است، زیرا فندق یکی از سالم ترین آجیل ها است. فندق چیست؟

حداقل 2300 سال است که از منطقه دریای سیاه ترکیه برداشت شده است. ترکیه هنوز صادرکننده اصلی فندق جهان است. در دوران باستان از فندق به عنوان دارویی و مقوی استفاده می شد. در نسخ خطی چینی ذکر شده است که مربوط به سال 2838 قبل از میلاد است.

با توجه به اینکه گلدهی و گرده افشانی در ختان فندق در فصل زمستان صورت می گیرد، وجود بادهای شدید و سرد موجب جلوگیری از گرده افشانی و تلقیح می گردد. همچنین بادهای سرد باعث خم شدن تاج درخت و ایجاد سوختگی در سر شاخه های جوان و حاشیه برگها می شود. بادهای گرم و خشک نیز در فصل تابستان باعث سوختگی سر شاخه ها و حاشیه برگها می گردند. بنابراین از کشت فندق در مسیر بادهای سرد و یا گرم و خشک باید اجتناب نمود و یا اینکه

به دلیل ترس از چربی و کالری آن ها، تمایلی به لذت بردن از آجیل وجود ندارد. اما هنگامی که از اندازه های مناسب آنها استفاده می شود، آجیل ها می توانند پروتئین، فیبر، چربی های اشباع نشده و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی مهم را پر کنند. فندق حاوی ترکیباتی است که می تواند با بیماری های قلبی و دیابت مبارزه کند، عملکرد مغز را تقویت کرده و حتی به شما در کاهش وزن نیز کمک می کند.

می توان فندق را به صورت خام، بو داده و خمیر یا به عنوان ماده ای در غذاهای سالم بشماری استفاده کرد معمولاً فندق ها به شکلات اضافه می شوند. طعم دهنده های فندق معمولاً برای قهوه و شیرینی ها و چاشنی مخصوص دسر ها و غذاهای خوشمزه استفاده می شود.

اما اگر به دنبال لذت بردن از عطر و طعم بو داده و خاکی فندق بدون قندهای اضافه شده هستید، روشهای زیادی وجود دارد که می توانید این کار را انجام دهید! بین گسترش فندق، کره، روغن، آرد و موارد دیگر، چندین روش وجود دارد

از درختان باد شکن برای محافظت در برابر باد استفاده نمود.

پرورش درخت فندق از زمانهای قدیم معمول بوده و کشت آن در اروپا از قرن چهاردهم میلادی رو به توسعه گذاشت و بتدریج در ممالک اطراف حوزه دریای مدیترانه متداول گردید. پرورش باغی این درخت در ایتالیا و انگلستان شناخته شد.

ارتقا سلامت قلب - مدیریت دیابت - آنتی اکسیدان - تقویت مغز

ارتقا سلامت قلب - مدیریت دیابت - آنتی اکسیدان - تقویت مغز

فواید مصرف فندق در سلامتی

1. ارتقاء سلامت قلب

در راه مبارزه با بیماری های قلبی فندق موثر است. ویتامین ها و مواد معدنی موجود در فندق باعث سلامت قلب و تقویت آن می شوند. گذشته از منبع عالی فیبر، آنها حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که به کاهش کلسترول LDL (نوع "بد") و افزایش کلسترول HDL (نوع "خوب") کمک می کنند.

مطالعات انجام شده در ژورنال اروپایی تغذیه منتشر شده نشان داد که رژیم های غذایی حاوی فندق و سایر آجیل درختی منجر به کاهش کلسترول LDL، کاهش التهاب و بهبود چربی خون می شوند. انجمن قلب آمریکا همچنین توصیه می کند، برای سلامتی بهینه قلب، اکثر چربی های روزانه که افراد باید مصرف کنند باید

چربی های اشباع نشده باشند، که همان موجود در فندق است.

فندق همچنین حاوی مقدار قابل توجهی منیزیم است که به تنظیم تعادل کلسیم و پتاسیم کمک می کند و برای فشار خون بسیار مهم است.

2. فندق به مدیریت دیابت کمک کنید

هنگام برنامه ریزی یک رژیم غذایی دیابتی، باید روی انتخاب چربی های اشباع نشده اشباع از چربی های ترانس یا چربی های اشباع تمرکز کنید. فندق منبع خوبی برای این چربی های خوب است. برای اطمینان از به دست آوردن فواید چربی های خوب بدون نگرانی از افزایش وزن اضافی می توانید این مغز را به مقدار محدود مصرف کنید.

در یک مطالعه در سال 2015 منتشر شده است، نتیجه جالبی در مورد نحوه واکنش دیابتی ها هنگام مصرف مکمل رژیم های غذایی روزانه خود با آجیل رخ داد. مانند سایر مطالعات، نتیجه گیری شد که افراد معرفی شده به مصرف زیاد گردو و فندق در رژیم های غذایی، میزان کلسترول را کاهش داده اند. متغیر تعجب آور این بود که دوزهای بالاتر آجیل تأثیر قوی تری در افراد



دیابتی ایجاد می کند و باعث کاهش چربی خون نسبت به افراد غیر دیابتی می شود.

افراد دیابتی که کلسترول بالایی دارند، باید فندق و سایر آجیل های درختی را به رژیم های روزانه خود اضافه کنند. ثابت شده برای بهبود عدم تحمل گلوکز، مقادیر بالای منگنز فندق نیز در مبارزه با دیابت در هنگام استفاده به عنوان مکمل رژیم غذایی مفید است. فندق همچنین منبع بسیار خوبی از منیزیم است که به اثبات رسیده است که خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

3. فندق پر از آنتی اکسیدان ها

فندق ها ویتامین ها و مواد معدنی زیادی دارند که آنتی اکسیدان قدرتمندی هستند. آنتی اکسیدان ها رادیکال های آزاد بدن را از بین می برند و از ابتلا به بیماری های بزرگ و بیماری هایی مانند سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند. فندق منبع عالی ویتامین E است که با کاهش التهاب به مبارزه با پیری و انواع بیماری کمک می کند.

یک وعده ی غذایی فندق نیز می تواند تقریباً در کل یک روز منگنز مورد نیاز بدن را تأمین کند، منگنز یک آنتی اکسیدان نیست بلکه کمک زیادی به آنزیم های موجود در آن می کند.

4. تقویت مغز

فندق را باید یک نیروگاه تقویت کننده مغز در نظر گرفت. آن ها مملو از عناصری هستند که می توانند عملکرد مغز و شناختی را بهبود بخشند و به جلوگیری از بیماری های دژنراتیو در زندگی

بعدی کمک می کنند. به دلیل داشتن مقادیر زیاد ویتامین E، منگنز، تیامین، فولات و اسیدهای چرب، رژیم غذایی حاوی فندق می تواند به شما کمک کند مغز شما را تیز نگه داشته و در حد توان خود کار کند.

ثابت شده است که منگنز نقش عمده ای در فعالیت های مغز متصل به عملکرد شناختی نیز دارد. تیامین به عنوان "ویتامین عصبی" شناخته می شود و در عملکرد اعصاب در بدن نقش دارد. همچنین به همین دلیل است که کمبود تیامین می تواند به مغز آسیب برساند. مقادیر بالای اسیدهای چرب و پروتئین به سیستم عصبی و همچنین در مبارزه با افسردگی کمک می کند.

در مطالعه ای که اخیراً در نشریه علوم مغذی تغذیه منتشر شده است، فندق برای ویژگی های محافظت عصبی مردم مورد آزمایش قرار گرفت. هنگامی که به عنوان مکمل رژیم غذایی ارائه شد، فندق قادر به بهبود پیری و به بهبود حافظه و جلوگیری از اضطراب کمک می کرد. فندق ها همچنین غذاهای فولاتی هستند. فولات که به دلیل اهمیت آن برای ستون فقرات و رشد مغز در دوران بارداری مشهور است، باعث کند شدن اختلالات دژنراتیو مرتبط با مغز در بزرگسالان می شود.

5- به پیشگیری از سرطان کمک کنید

به لطف تعداد زیاد آنتی اکسیدان های فندق، آنها غذاهای مهم ضد سرطان هستند. ویتامین E به عنوان یک مکمل پیشگیری از سرطان قابل توجه

ترین است. مطالعات نشان داده است که توانایی ویتامین E در کاهش خطر ابتلا به سرطان های پروستات، پستان، روده بزرگ و ریه و همچنین جلوگیری از رشد جهش ها و تومورها وجود دارد. ویتامین E همچنین امکان کمک به معکوس مقاومت در برابر چند داروی و درمان سرطان را نشان داده است.

همچنین شواهد در حال رشد وجود دارد که تیامین ممکن است خاصیت ضد سرطان داشته باشد، اما برای تأیید این عقیده تحقیقات بیشتری لازم است.

6. مبارزه با چاقی

فندق محرک عالی برای متابولیسم بدن است. افرادی که مقادیر زیادی آجیل درختی مصرف می کنند به دلیل افزایش متابولیسم میزان کاهش وزن بیشتری نشان می دهند. شواهد همچنین حاکی است که ممکن است منگنز در افراد چاق یا دارای اضافه وزن احتمال کاهش وزن داشته باشد، احتمالاً به دلیل توانایی آن در بهبود آنزیم های گوارشی می تواند موثر باشد.

پروتئین، فیبر و ترکیب چربی زیاد فندق حساسیت سنگین تری را ایجاد می کند، که از پرخوری جلوگیری می کند و شما را برای مدت طولانی تر راضی نگه می دارد. همانطور که قبلاً فهمیدیم، فندق منبع خوبی از چربی های "خوب" است.

7. به پوست و مو سالم کمک کنید

مقدار قوی ویتامین E موجود در فندق با بهبود

رطوبت و خاصیت ارتجاعی می تواند در حفظ سلامت پوست و مو کمک کند. قابلیت های آنتی اکسیدانی ویتامین E می تواند در جلوگیری از آسیب ناشی از اشعه ماوراء بنفش یا دود سیگار به همراه سایر مواردی که می تواند منجر به سرطان پوست یا پیری زودرس شود، کمک کند.

امام رضا (ع) می فرمایند: فندق روده و معده را نیرومند می گرداند. روغن آن بهترین داروی سینه درد، سرفه و ریزش مو است.

ارزش غذایی

اگر چه فندق حاوی چربی بوده و از کالری بالاتری نسبت به سایر میان وعده های سالم برخوردار است، اما اندازه مناسب آن شامل تعدادی از مواد مغذی حیاتی است که می توانید بدون ترس از افزایش وزن آن ها را بخورید.

یک اونس (28 گرم) فندق حاوی حدود:

176 کالری

4.7 گرم کربوهیدرات

4/4 گرم پروتئین

17 گرم چربی

2.7 گرم فیبر

1.7 میلی گرم منگنز

مس 0.5 میلی گرم

4/4 میلی گرم ویتامین E

0.2 میلی گرم تیامین

45.6 میلی گرم منیزیم

زبان و جایگاه آن در طب سنتی ایران

نگین اشرفی

می کنند.

اما یکی از راه های تشخیص بسیاری از امراض در بین انبوه راه های تشخیصی توجه به پوشش زبان می باشد.

انواع پوشش زبان:

پوشش نازک زبان: به پوشش شفاف هم معروف است و بدنه زبان فرد را می توان راحت دید. در افراد سالم دیده می شود و نشان می دهد معده کارکرد خوبی دارد یا ممکن است یک بیماری خفیف با منشا خارجی را نشان دهد.

پوشش ضخیم زبان: به پوشش غیر شفاف هم معروف است و بدنه زبان فرد را نمی توان راحت دید. این نوع پوشش نشان دهنده این است که عامل بیماری زا وارد بدن شده است - نشان دهنده بلغم و رطوبت داخلی و ممکن است علت حبس غذا و گرمای داخلی باشد.

پوشش مرطوب زبان: زبان خشک و خیس نیست نشان دهنده رطوبت بالا بدن است ولی عامل بیماری زا به مایعات بدن آسیبی نزده است.

پوشش لغزنده زبان: بسیار آبکی و خیس است و نشان دهنده وجود رطوبت - سردی و بلغم است.

پوشش خشک زبان

زبان یک عضو ماهیچه ای و متحرک است که در کف دهان قرار گرفته است. از منظر طب سنتی نیز زبان بافت عضلانی و شریان و ورید و عصب دارد و عضو مهمی در حس چشایی ما انسان ها می باشد با وجود نقش پررنگ جوانه های چشایی. از نظر طب سنتی کاربردهای زبان گرداندن غذا به هنگام جویدن - کمک به فرو بردن غذا - تسهیل تکلم و همانطور که گفته شد در چشایی حائز اهمیت می باشد.

اما جایگاه ویژه این عضو در این مکتب به دلیل تشخیص حالات بدن و بیماری ها است. پس با دیدن سطح زبان می توان به بسیاری از مشکلات حوزه سلامت و بیماری پی برد.

برای مثال در سوء مزاج سرد کبد که یکی از مهمترین بیماری های کبد می باشد رنگ زبان سفید می شود. اما گاهی تغییر رنگ زبان به وجود بیماری و امراض در سایر اندام های ما دلالت می کند. به عنوان مثال در تب های شدید رنگ زبان سیاه و درشت می شود و یا در بیماری صرع رنگ زبان زرد و رگ های زیر زبان سبز می شود. و بسیاری از امراض دیگر که با تغییر و تحولی که در زبان رخ می دهد ما را متوجه خود

کنند.

کشاورزان در میانه غربی ایالات متحده در حال کار بر روی پرورش ارقام این گیاه هستند تا بیشتر به گونه های در مبارزه با بیماری و تعدیل در اقلیم های مختلف کمک کنند.

درخت این میوه بسیار دوستدار محیط زیست است، زیرا در بین عملیات کشاورزی به خوبی رشد می کنند و می توانند به ثبات خاک های حساس کمک کنند.

آلرژی و خطرات

آلرژی فندق می تواند باعث واکنش های جدی و گاه خطرناک برای زندگی شود. اگر مطمئن نیستید که حساسیت دارید، با افزودن آنها به رژیم غذایی، احتیاط کنید.

افکار نهایی

اگر به دنبال یک میان وعده سالم یا ماده افزودنی خوشمزه هستید، فندق گزینه بسیار خوبی است. این چربی ها اکثراً چربی های سالم هستند که به جای ایجاد افزایش وزن، می توانند به کاهش وزن کمک کنند.

علاوه بر این، به عنوان غذاهای حاوی آنتی اکسیدان بالا، به تقویت سلامت قلب، کمک به مدیریت دیابت، تقویت مغز، کمک به پیشگیری از سرطان، مبارزه با چاقی و کمک به پوست و موی سالم کمک می کند.

0.2 میلی گرم ویتامین B6

31.6 میکروگرم فولات

81.2 میلی گرم فسفر

1.3 میلی گرم آهن

4 میکروگرم ویتامین K

190 میلی گرم پتاسیم

0.7 میلی گرم روی

فندق همچنین حاوی مقادیر کمی ویتامین C، نیاسین و کلسیم است.

توصیه های طب سنتی - حقایق جالب - افکار نهایی

توصیه های طب سنتی - حقایق جالب - افکار نهایی
توصیه های طب سنتی

طبع فندق گرم و خشک است.

فندق اختلال در رشد مو را برطرف می کند.

کسانی را که مار زده است کشمش با فندق میل کنند.

فندق سموم را از بدن خارج می سازد.

فندق مقوی مغز است و جوهر دماغ را زیاد می کند و برای نیروی تفکر و تعقل یک غذای بسیار خوبی است.

حقایق جالب فندق

آجیل رسمی ایالت اورگان است.

درختان آن تا 80 سال می توانند آجیل تولید

منابع:

مقاله اهمیت زبان در طب سنتی ایران

جزوه آموزش شناخت بیماری ها از روی زبان (مدرس طب سنتی مهندس یخکشی)



پوشش چرب زبان

پوشش کپکی زبان: خال خوردگی هایی مانند کپک به شکل ماست دلمه شده روی سطوح زبان-زیر زبان و حتی حفرات دهان وجود دارد. نشان دهنده کمبود انرژی حیاتی فرد است.

پوشش ورقه شده زبان: این پوشش همواره نیست در قسمت هایی از زبان ممکن است به طور کامل پوست کنده باشد در قسمتی که پوشش ندارد دانه های ریز خزمانند وجود دارد که پوشش ورقه ورقه نام دارد. نشان دهنده نیروی کم-ضعف معده-کم خونی-تحلیل شدید و سردی معده است.

اگر زبان قرمز پررنگ-بدون پوشش و سطح زبان هموار باشد شدیدترین نوع پوشش ورقه شده است که به آن زبان شیشه آینه می گویند.

پوشش کامل زبان

پوشش ناحیه ای زبان

پوشش واقعی یا کاذب زبان

پوشش زبان به شکل ماست دلمه شده: دارای دانه های بزرگ و شل است به راحتی می توان آنها را جدا کرد در وسط و کناره های زبان ضخیم است. نشان دهنده گرما شدید و تجمع داخلی سموم بیماری زا و این پوشش به معنای آبسه داخلی است.

در مورد استدلال وضعیت حس چشایی که یکی از کاربرد های زبان برای ماست دو واژه بطلان ذوق و فساد ذوق وجود دارد.

باطل شدن ذائقه به این معنا که هیچ گونه مزه ای را فرد حس نمی کند حتی تفاوت بین سرما و گرما را هم متوجه نمی شود. این بیماری به این دلیل است که که رطوبت بیش از حد در عصب

پوشاننده سطح زبان تجمع یافته است.

اما فساد ذوق نوعی تغییر در ذائقه فرد می باشد بر دو نوع است:

۱-در حالت اول فرد بدون این که مزه غذایی را بچشد طعم غذای خاصی را حس می کند.

۲-در حالت دوم هنگام چشیدن مزه غذاها طعمی برخلاف طعم آنچه می چشد احساس می کند. اما علت بیماری در نوع اول قوی تر از نوع دوم می باشد. و یا شاید گاهی خودتان حس کرده باشید که مزه دهان شما تلخ است اگر همیشگی باشد حاکی از غلبه شدید صفرا است و اگر ضعیف باشد تنها در هنگام چشیدن و خوردن غذاها تلخی را احساس می کنید.

ممکن است شنیده باشید که در حالت عامیانه بگویند فلانی زبانش بزرگتر از دهانش است یا زبانش اندازه زبان گاو است و از این گونه تشبیهات.....

از نظر طب سنتی ایران بزرگی زبان به دلیل غلبه رطوبت در اعضای بدن خصوصا دماغ (سر) می باشد. اگر بزرگی زبان به حدی برسد که در دهان نگنجد به اصطلاح مستدلع شود یعنی از دهان فرد بیرون بزند حالت بیمار گونه ای به خود گرفته و باید نگران بود به این بیماری نیز ادلاع اللسان گویند. در واقع رطوبت اضافی از سر به سمت زبان رفته و آن را مرطوب کرده است.

از دیگر نشانه های زبان جهت شناخت امراض در سایر اعضای بدن:

- شقاق زبان
- جفاف یا خشکی زبان
- حرقت یا سوزش زبان
- خارش زبان

چگونه قند می تواند باعث سرطان شود؟

فاطمه حسین زاده

چگونه قند اعتیاد آور می تواند باعث سرطان شود؟ با توجه به تعداد افراد مبتلا به سرطان در هر سال، ما می خواهیم به یکی از مهمترین علل های این بیماری در آموزش مردم کمک کنیم و اینکه چگونه می توانیم برای جلوگیری از سرطان تلاش کنیم.

سرطان یک بیماری پیچیده است و محققان همیشه از اسرار آن پرده برمی دارند. اما یکی از مواردی که با اطمینان می دانیم، به لطف مطالعات پزشکی دانشگاه مرکز تگزاس MD Anderson و سایر موسسات، این است که قند می تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. ما همچنین مدتهاست که می دانیم سرطان با دیابت، چاقی و بیماری های قلبی ارتباط دارد.

دلایل زیادی وجود دارد، اما ما می خواهیم به دو مطالعه پزشکی اخیر بپردازیم. مطالعه اول؛ چگونگی ارتباط دیابت و سرطان است. اگر بیش

از حد قند مصرف می کنید، یکی از مواردی که اتفاق می افتد افزایش انسولین در بدن است. داشتن زیاد قند در بدن باعث افزایش s-catenin می شود که می تواند منجر به ظهور سلول های پیش سرطانی شود. همچنین می تواند مقاومت به انسولین را افزایش داده و منجر به دیابت شود.

مطالعه دوم؛ مطالبی است که در سال 2017 در مجله Nature Communications منتشر شده است. بعد از نه سال، این تیم کشف شگفت انگیز انجام داد: بین یک مولکول کلیدی قند و ژن به نام Ras ارتباط وجود دارد. به نظر نمی رسد چنین چیز بزرگی باشد، به جز اینکه Ras یک ماده انکوژن (ژن های تومورزا) است، به این معنی که وقتی جهش باید می تواند یک سلول معمولی را به یک سلول بدخیم تبدیل کند. محققان دریافتند که قند می تواند RAS را فعال کند، که ممکن است سلول های سرطانی را در یک چرخه شروع قفل کند.

پیشگیری و مبارزه با سرطان به طور طبیعی

ادبیات پزشکی روز دنیا ایده های مختلفی برای شناخت سرطان را نشان می دهند. ما می دانیم که قند بیش از حد می تواند باعث سرطان، چاقی و دیابت شود و درعین حال باعث جهش در سلول ها شود و سرطان را جاودانه کند. اما تمام این آزمایشات نشان می دهد که سلول های سرطانی از بین می روند و گیاهان خاصی نیز وجود دارند که نشان می دهد دقیقاً این کار را انجام می دهند. بنابراین، می خواهیم در مورد پیشگیری و مبارزه با سرطان به طور طبیعی صحبت کنیم.

1. مصرف شیر و جلوگیری از سرطان

شیر اولین و طبیعی ترین غذای انسان است. برخلاف بسیاری از غذاها شیر، یک غذای کامل است که با برخورداری از ترکیبات مهمی چون پروتئین، کلسیم، سدیم، پتاسیم، منیزیم، روی، مس، آهن، ید، گوگرد، فسفر و ویتامین های ب، آ، د و مواد معدنی، نارسایی های ناشی از سوء تغذیه را جبران می کند. اما شرایط مهم جذب مواد موثره شیر در خون را بدانید (شرایط جذب مواد موثره شیر کلیک کنید).

2. میوه و سبزیجات را در رژیم خود قرار دهید

میوه ها و سبزیجات مواد مغذی متراکم و ضد سرطان هستند و بالاترین میزان آنتی اکسیدان ها را دارند. آنتی اکسیدان ها از سلولهای شما در برابر آسیب رادیکال آزاد محافظت می کنند. اگر بگوییم که مقدار زیادی قند در رژیم غذایی شما ایجاد می شود، باید کدو حلوائی، آلو و... بیشتری بخورید که دارای مقادیر آنتی اکسیدان، ویتامین ها و مواد معدنی، آب و الکترولیت است.

3- چربی های سالم تری باید مصرف کنید

هورمون ها در هنگام ابتلا به دیابت و سرطان بسیار مهم هستند. در واقع، بسیاری از سرطان ها امروزه به عنوان سرطان هورمونی GIP شناخته می شوند. قند می تواند سطوح کورتیزول را بیش از حد مجاز کند و یا سطح پروژسترون را بسیار پایین آورد و سطح استروژن بیش از حد بالا می رود و در واقع می تواند خطر ابتلا به دیابت و سرطان را افزایش دهد.

هنگامی که هورمونهای شما خاموش می شوند، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. بخشی از



آن نیز به دلیل دریافت چربیهای ناسالم است. می دانید که چربی ها برای ارتباط سلولی مهم هستند، بنابراین آنها برای هر سلول بدن مهم هستند. در واقع، شما 75 تریلیون سلول در بدن خود دارید و هر یک از این سلول ها دارای چیزی هستند که به آن لایه لیپید گفته می شود (لیپید به معنای چربی است) و بنابر این چربی ها مسئول سلامتی سلول شما هستند، چه چیزی در سلول شما می آید و چه چیزهایی از سلول شما خارج می شود چربی برای این مهم است، بنابراین توصیه می کنیم چربی های سالم مصرف کنید.

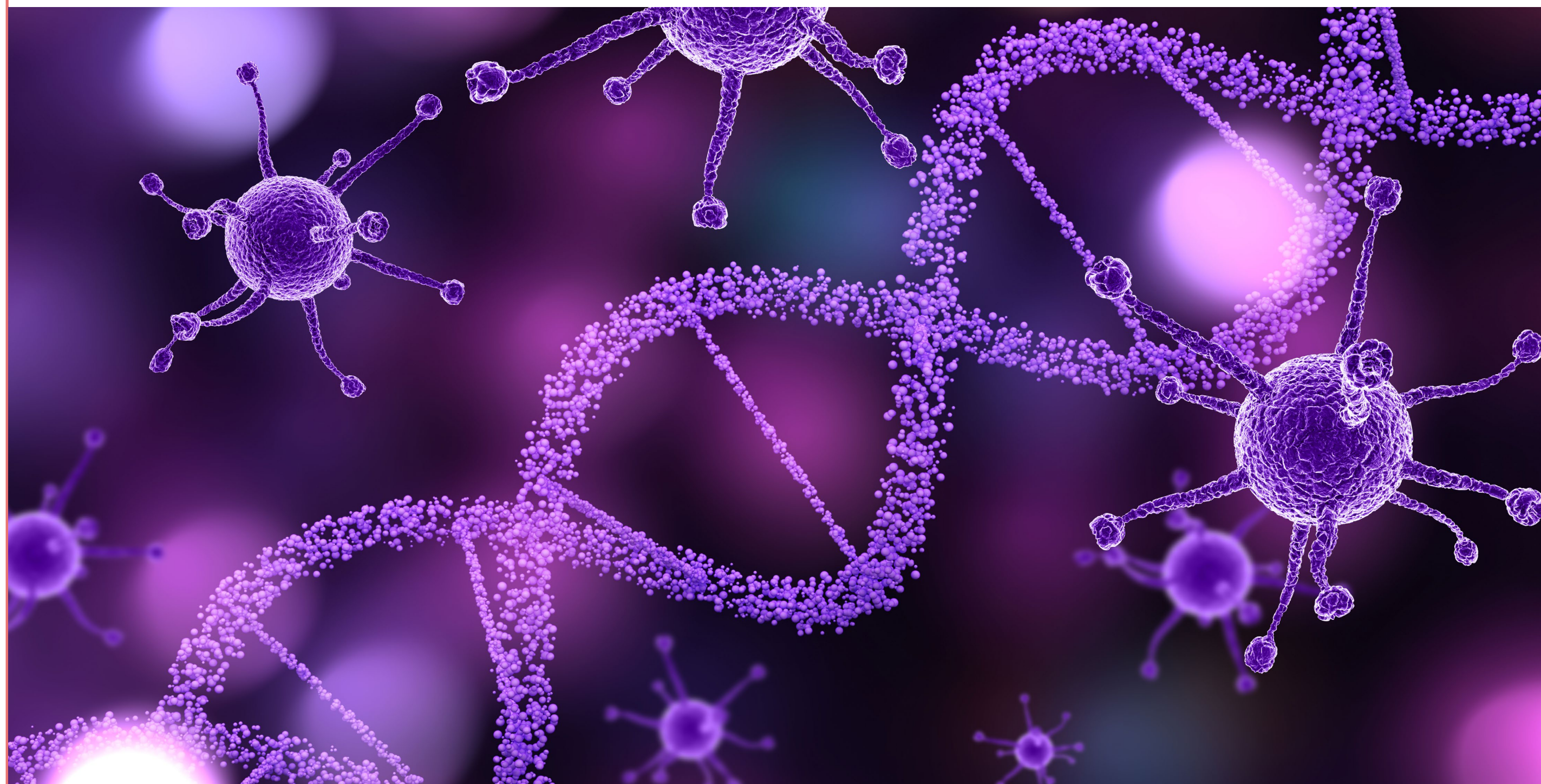
استفاده از چربی های سالم امگا 3 بر پایه گیاه، شیر کم چرب، نارگیل، بادام و روغن زیتون، ماهی سالمون، بذر کتان، آووکادو و چربی های امگا 9 در مبارزه با سرطان نقش اساسی دارند.

راه های پیشگیری از سرطان - زرد چوبه - مصرف شیر

همچنین ، به استفاده از گیاهان خاص مانند کورکومین ، که در زردچوبه یافت می شود، نگاه کنید و برملین ، آنزیم پروتئولیتیک است که در هسته آناناس یافت می شود و بیشترین دوز در هسته آناناس است. مشخص شده است که این مواد مغذی باعث ایجاد سمیت سلولی سلول یا آپوپتوز سلول می شوند و در واقع می توانند با سلولهای سرطانی مبارزه کرده و از بین ببرند.

4. مصرف زرد چوبه برای جلوگیری از سرطان

کورکومین ماده ای موثره در راه مبارزه با سرطان است که در زرد چوبه یافت می شود. این مواد باعث سمیت سلولی یا آپوپتوز سلول می شوند و در واقع می توانند با سلولهای سرطانی مبارزه کرده و از بین ببرند.



فیتوتراپی چیست؟

علی صدیقی

آیا می دانید واکنشهای منفی دارو چهارمین عامل اصلی مرگ در ایالات متحده است؟ براساس تحقیقات منتشر شده توسط دانشگاه هاروارد، داروهای تجویز شده احتمال بروز واکنشهای جدی پس از ورود به بدن را دارند، حتی داروهایی که به طور صحیح تجویز شده اند. عوارض جانبی دارو ها بسیار جدی می باشد و این یک واقعیت غم انگیز می باشد. راه حل فیتوتراپی است؟

کنید و انتظار داشته باشید که این امر شامل استفاده از هیچ داروی مصنوعی از آزمایشگاه نباشد. تمام اصول علمی و تجهیزات مورد استفاده مولکولهای گیاهی خالص هستند.

فیتوتراپی در مقابل داروهای شیمیایی

فیتوتراپی برای جلوگیری یا تسکین تعدادی از نگرانی های سلامت، از پیری پوست و آکنه گرفته تا دیابت، فشار خون بالا و حتی سرطان استفاده می شود.

اگرچه بسیاری از داروهای شیمیایی در گیاهان کشف شدند، شرکت های داروسازی صدها نوع مصنوعی از مولکول گیاه ایجاد کردند. سپس آنها مطالعات بالینی را انجام دادند، ثبت اختراع کردند و انواع داروهای مصنوعی را به عنوان "دارو" منتشر کردند.

داروهای مدرن که برای بهبودی ما ساخته می شوند، ممکن است در واقع به ما آسیب برسانند. به همین دلیل است که فیتوتراپی، استفاده از داروهای گیاهی و مولکولهای گیاهی برای بهبودی، محبوبیت زیادی در جهان پیدا کرده است و به نظر می رسد که فیتوتیکال در خط مقدم صنعت طب طبیعی قرار دارد. فیتوتراپی چیست؟

فیتوتراپی استفاده از مولکولهای حاصل از گیاهان برای معالجه و پیشگیری از بیماری است. شما می توانید مانند یک پزشک داروساز به فیتوتراپی فکر

گیاهان دارویی - خواص گیاهان دارویی - مورفولوژی گیاهان دارویی مزایای برتر 1. طب طبیعی مبتنی بر علم

هند، چینی و ایرانی وجود دارد. در حقیقت، براساس یک بررسی تاریخی که در فارماکوگنیوز ریویو منتشر شده است، "بهبود با گیاهان دارویی به اندازه خود بشر قدیمی است."

این تاریخ غنی در گیاهان دارویی مانند آزمایش های بالینی انسانی است که بیش از هزاران سال ادامه دارد. در حقیقت، برخی از مستندات تاریخی استفاده ثابت می کند که استفاده از گیاهان دارویی و نسخه های طبی بسیار دقیق و نزدیک به علم مدرن است.

3. غیر سمی و بدون عوارض جانبی

با استفاده از فیتوتراپی، با توجه به ایمنی و در دسترس بودن فرآورده های زیستی داروی گیاهی، با استفاده از داروهای شیمیایی، کارایی لازم را کسب می کنند. به منظور به حداکثر رساندن کارایی، مواد گیاهی ترکیب می شوند و از ترکیبات بسیار قدرتمندی برای اثرات مکمل آنها استفاده می شود.

2. تاریخچه طولانی استفاده

با این حال، در موارد اندکی، آماده سازی فیتوتراپی ممکن است واکنش های آلرژیک ایجاد کند، که این امر به واکنش شخصی کاربران به عصاره گیاه خاص بستگی دارد.

ما می دانیم که گیاهان از زمان قدیم برای بهبودی مورد استفاده قرار گرفته اند. در واقع استفاده طولانی مدت از گیاهان دارویی در فرهنگ های



با رایحه درمانی می توانید سر زنده تر و شاداب تر باشید

علی فرضی

از زمان های بسیار دور عود در آیین های مذهبی بکار می رفته است.

تحقیقات گسترده دانشمندان، پزشکان و بزرگان گیاه شناسی روی عود نشان می دهد که روایح مطبوع موجود در عود، فرد را فعال تر و سر زنده تر ساخته و باعث ارتباط شخص با درون خود شده و همچنین باعث ایجاد و ارسال پیام های عصبی در مغز و کل سیستم عصبی و دریافت واکنش های مثبت می شود. سوزاندن عود خود

رایحه درمانی توسط عود یکی از بی خطرترین، کم هزینه ترین، ارزان ترین و اثر بخش ترین متدهای درمانی است یعنی برای انجام آروماتراپی (رایحه درمانی) در خانه به راحتی می توان از سوزاندن عود استفاده کرد عود ها در شکل های مختلفی عرضه می گردند: چوب های خام، علف های خرد شده، پودر یا به شکل مایع و روغن. اما آنچه امروزه ما از عود در ذهن داریم عود های مخروطی و شاخه ای می باشد. عود های مخروطی توسط ژاپنی ها در اواخر سال ۱۸۰۰ میلادی عرضه شد.

metamamphetamine

آسپرین (اسید استیل سالاسیلک اسید)
پنی سیلین

دانشگاه Pacific Rim – آموزش فیتوتراپیست
آموزش فیتوتراپیست

بهترین راه برای تبدیل شدن به یک فیتوتراپیست واقعی، گذراندن دوره یا گرفتن مدرک دیپلم یا مدرک فارماکولوژی است. سپس می توانید دوره پزشکی در گیاهان دارویی را طی کنید، زیرا اصول علمی یکسان هستند.

آگاه باشید که دوره های بسیاری وجود دارد که “دیپلم فیتوتراپی” ارائه می دهند، اما در واقع داروهای گیاهی سنتی را آموزش می دهند. که در طب سنتی کاربرد دارد اما در حقیقت بین این دو تمایزی وجود دارد، زیرا فیتوتراپی بر کارایی علمی مولکول های گیاهی خاص تمرکز دارد، خصوصاً وقتی آنها در ترکیب با سایر مولکول های گیاهی مورد استفاده قرار گیرند.

یکی از مدارسی که در حال حاضر دوره های بالینی فیتوتراپی را ارائه می دهد کالج Pacific Rim در کانادا است.

داروهای شیمیایی، که نسخه های مصنوعی ترکیبات گیاهی هستند، بعضاً توسط بدن به عنوان یک ماده xenobiotic یا خارجی رد می شوند. اما بدن ما گیاهان را طبیعی ارزیابی می کند، به همین دلیل وقتی از آنها به عنوان دارو استفاده می کنیم اثرات سمی وجود ندارد.

4. بدون عوارض خاص و اثر گذاری های منفی

با استفاده از گیاهان دارویی که از مولکول های گیاهی واقعی حاصل می شوند، می توانید طی مدت زمان طولانی از آنها به طور مداوم استفاده کنید. بدن شما دارو را می پذیرد و تحمل یا رد نمی شود.

محصولات مشترک فیتوتراپی

اگرچه بیشتر داروهای تولید شده در آزمایشگاه ها مصنوعی هستند، اما بسیاری از داروها از محصولات طبیعی سرچشمه می گیرند. چندین دهه است که عصاره های گیاهی و مشتقات آن به دلیل اثرات درمانی خود در پیشگیری و درمان مشکلات سلامتی مورد توجه قرار گرفته اند.

صدها داروی شیمیایی وجود دارد که از گیاهان به دست می آیند، از جمله داروهای محبوب زیر:

مورفین و کدئین

Sudafed pseudoephedrine و



به تنهایی یکی از درمان‌های اثربخش برای جلوگیری و رفع استرس، ایجاد آرامش و تمدد اعصاب، رفع خستگی و بسیاری از بیماری‌های دیگر است. رایحه درمانی، قدمتی افزون بر ۵ هزار سال دارد و رومیان و مصریان از آن به عنوان ماده ضد عفونی کننده، ضد باکتری و دارویی برای درمان زخم کمک می‌گرفتند. و نیز در کمک به درمان بیماری‌هایی که ناشی از ناراحتی های عصبی و روحی هستند مانند زخم معده و آسم می تواند موثر باشد.

ترکیبات گل های معطر در رایحه درمانی بسیار پر اهمیت است

ترکیبات معطر طبیعی گل‌ها و گیاهان که در عود یافت می‌شود، از طریق مژک‌های موجود در بینی وارد سیستم لیمبیک مغز و قسمت مخاطی هیپوتالاموس شده و با تحریکات اعصاب بویایی این قسمت که مسئولیت احساسات، تنفس،

ضربان قلب، غدد درون ریز و حافظه و یادگیری را بر عهده دارد، تاثیر قابل توجهی بر روحیات و خلق و خو می‌گذارد. همچنین تنظیم کننده سیستم های حیاتی بدن از جمله فشارخون، تپش قلب، سیستم گردش خون، سیستم تنفسی و گوارشی، تاثیر بر ترشح غدد هورمونی، تبادلات چربی در سلول ها، سیستم دفع ادرار می باشد. البته هریک از رایحه‌ها خاصیت ویژه‌ای دارند. تاثیر متفاوت و خواص درمانی عودها

خواص عود اکالیپتوس

ضد سرماخوردگی، آنفلوانزا و ضد عفونی کننده

خواص عود نعنا

درمان اختلالات گوارشی، میگرن و تقویت قلب

خواص عود مریم گلی

برای رفع خستگی جسمی، رفع استرس و شاداب کننده

خواص عود دارچین

محرک، گرمابخش و ضد نفخ، ضد سرماخوردگی، شاداب کننده و رفع استرس

برای رفع خستگی جسمی، اختلالات گوارشی، مناسب برای رفع سوء هاضمه و اختلالات گوارشی، رفع بی اشتها، سرزندگی و گردش خون را بهبود می بخشد. دارای خاصیت ضد باکتری و ضد عفونی نمودن محیط نیز می باشد.

خواص عود اسطوخودوس

ضد اضطراب، ضد عفونی کننده، آنتی بیوتیک، باز کننده ذهن، ضد تشنج، ضد ویروس، رفع



خواص عود یاس

پخش رایحه عطر یاس در فضا نقش موثری در آرامش روانی و ایجاد یک فضای عاشقانه دارد. عود یاس برای رفع اختلالات خلق و خوی، رفع استرس و اضطراب و آرام بخشی کاربرد دارد. بدون هیچ عارضه جانبی اعصاب را تسکین می دهد. همچنین در رفع میگرن موثر است.

میگرن، ضد افسردگی و تقویت اعصاب و روان

خواص عود مشک

عود مشک به عنوان یک عطر عرفانی شناخته شده است. استنشام رایحه مشک منجر به افزایش هوشیاری ذهنی می گردد.



چای در نگاه طب سنتی

گوروش جلیل پور

همچنین به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه روی شعله غیرمستقیم قرار گیرد تا به آرامی دم بکشد. زمانی که چای دم می‌کشد، باید آن را از تفاله جدا کنیم چرا که جدا کردن تفاله موجب حفظ و نگهداری مواد غذایی پر ارزش در چای می‌شود.

طبیعت این گیاه دارویی، "بنابر نظر حکیم عقیق خراسانی، گرم و خشک است و اینکه برخی به جهت تسکین عطش و کاهش حرارت و التهاب داخلی بدن، آن را سرد دانسته‌اند، اصلاً درست

چای به عنوان نوشیدنی پیش غذا، پس غذا و در وعده صبحانه مصرف می‌شود و می‌توان گفت که بعد از آب یکی از ارزانتین و پرفرودارترین نوشیدنی‌ها در دنیا محسوب می‌شود که می‌تواند فواید و مضراتی داشته باشد. چای علاوه بر اینکه یک نوشیدنی محسوب می‌شود به عنوان یک گیاه دارویی با ارزش نیز تلقی می‌شود.

طرز دم کردن صحیح: مقداری چای خشک در قوری ریخته و آب جوش به آن اضافه شود

نیست. "سبب این آثار، به تلطیف اخلاط بلغمی غلیظ و پاکسازی اخلاط لزج از سطح دستگاه گوارش مربوط است. فواید چای

موجب تعدیل مزاج و تقویت اندام‌های بدن می‌شود. به خاطر قبض و عطریتی که دارد، موجب تقویت معده می‌شود. همچنین به علت حرارتی که دارد می‌تواند موجب افزایش قوای جنسی در افراد با مزاج سرد و تر شود.

باید دانست مانند هر گیاه دیگری، دم کرده این گیاه اگر به جا و درست استفاده نشود، می‌تواند موجب بروز عوارضی شود که از جمله احساس ترشی در دهان، سردرد، دامن زدن به گرمی و خشکی بدن در برخی افراد، بی‌خوابی و ... را می‌توان ذکر کرد.

به هضم غذا کمک می‌کند.

به دلیل داشتن کافئین از بروز خستگی پیشگیری می‌کند همچنین این نوشیدنی آرامبخش است و می‌تواند سردرد ناشی از خستگی روزانه را از بین ببرد.

این گیاه سرشار از آنتی اکسیدان است که از بروز سرطان پیشگیری می‌کند.

دم کرده این گیاه به دلیل داشتن انواع تانن‌ها، ضد باکتری و ضد ویروس است.

یک لیوان دم کرده این گیاه، فلوئور مورد نیاز یک فرد را در طول روز تأمین می‌کند و مصرف ۳ لیوان چای در روز مانعی ندارد.

چای به خاطر حرارت مزاجی خود، اخلاط لزج را از مسیرهایی که در آن تجمع یافته‌اند، پاک می‌کند و انسدادهای مجاری بدن را باز می‌نماید و همچنین تشنگی کاذب را برطرف می‌کند. نوشیدن چای، موجب افزایش ترشح عرق و ادرار است، پس به دفع مواد زائد کمک می‌کند.



جایگاه برنج و طبیعت آن در طب سنتی

رضا مصطفی زاده

مورد بیماران باید نسبت به نوع بیماری و مزاج بیماری نحوه تهیه برنج را برای آنان تجویز کرد. پس اگر قصد طبیب در بیماری مزاجی، تعدیل و اصلاح مزاج باشد، باید به ضد، عمل کند. یعنی اگر بیماری، ناشی از غلبه گرمی است، به بیمار توصیه نماید این غذا را به صورت آبکش میل کند. زیرا برنج آبکش سردی بخش و برنجی که به صورت کته پخته شده باشد، گرمی بخش است. خواص برنج

مسلم است که ضمن گرفتن پوست و سفید کردن دانه، مقدار قابل ملاحظه‌ای از ویتامین‌ها و خواص ضد التهاب عصبی شلتوک از دست می‌رود، زیرا این مواد در پوست و در غشای قهوه‌ای این دانه وجود دارد. به علاوه طبق بررسی‌ها روشن شده است که مقدار ویتامین‌های موجود در دانه سفید شده نیز در طول مدت زمان انبارداری به خصوص اگر مدت درازی باشد کم می‌شود. به عبارت دیگر برنج تازه دارای ویتامین بیشتری از نسبت به کهنه خود دارد. دانه برنج، دارای مواد غذایی است که تحریکات احشا و درون معده را آرام می‌سازد.

برنج اگر به تنهایی مصرف شود، قلیل‌الغذا و اگر با شیر و شکر پخته شود و یا همراه آن خورده شود، کثیرالغذا است. طبیعت برنج در دوم خشک و در حرارت و برودت معتدل است. در کتب آمده اگر برنج را بجوشانند، جرم برنج ایجاد برودت در درجه اول و آب مطبوخ آن ایجاد حرارت در درجه اول می‌نماید. به این دلیل در کیفیت فاعله، برنج را معتدل می‌دانند.

برنج اگر به تنهایی مصرف شود، قلیل‌الغذا و اگر با شیر و شکر پخته شود و یا همراه آن خورده شود، کثیرالغذا است. با توجه به اینکه برنج غذای مرکب القوی است و در هر بدنی کیفیتی موافق کیفیت آن بدن به وجود می‌آورد، طبیب می‌تواند از آن هم در تشخیص افتراقی میان بیماری‌ها، هم در درمان بیماری‌ها بهره جوید.

به دلیل آن که برنج در هر بدنی موجب پدید آمدن کیفیتی موافق کیفیت آن بدن می‌شود، از این رو فرد سالم از خوردن آن متضرر نمی‌شود اما در

برخی مضرات

اگر بیش از ۵ لیوان چای در روز مصرف شود، به بدن ضرر می‌رساند و موجب افزایش فلوئور بدن و بروز فلوئوریزست در بدن و بروز نقاط قهوه‌ای رنگ بر روی دندان می‌شود، دندان‌ها را از بین می‌برد و استخوان را نیز پوک می‌کند.

چای را باید با فاصله نیم ساعت بعد از غذا مصرف کرد به دلیل اینکه از جذب آهن در بدن پیشگیری می‌کند.

افراد باید از مصرف چای داغ پرهیز کنند به دلیل اینکه موجب بروز سرطان می‌شود و بررسی‌ها نیز نشان داده است افرادی که چای بسیار داغ می‌خورند، بروز سرطان در آنها بیشتر است.

از دیگر خواص چای سیاه می‌توان به تسکین برخی سردرد ها، تصفیه خون و بهبود رنگ چهره، پاکسازی معده و مغز، کاهش بوی بد دهان، کاهش اندوه و افزایش نشاط، رفع برخی از مشکلات ادراری، و کمک به بهبود خواب اشاره کرد.

دم کرده این گیاه دارای عطر و طعم مطبوعی است که مصرف آن موجب رفع خستگی در افراد می‌شود اما چای جوشیده دارای رنگ سیاه، بو و مزه‌ای نامطبوع است و مصرف آن موجب بروز یبوست در افراد می‌شود. جوشیده این گیاه جوشیده سرشار از مواد قابضی به نام تانن است که بر اثر جوشیدن چای وارد آن می‌شود و رنگ و مزه چای را تغییر می‌دهد.



مواردی که برنج به اعضای داخلی بدن کمک می کند:

1. رنگ صورت را جلا می دهد و اگر با شیر و شکر خورده شود خیلی مقوی است.

2. از دیگر خواص برنج این است که خواب آور است و خوابی نیکو می آورد. تشنگی را رفع می کند و اسهال صفراوی را تسکین می دهد.

3. در کتب طب سنتی آمده است که خیساندن برنج در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه و شوید مصلح آن می باشد.

مواردی که برنج برای معده مفید است:

1. دانه های جوانه زده یا مالت آن به عنوان مقوی معده به کار می رود و به طور کلی تونیک و برای تقویت بدن بسیار نافع است.

2. آببرنج، مدر است و ترشحات زیاد اسهال و اسهال خونی را تسکین می دهد. برای ورم های

روده ای و استفراغ های خونی و خونروی از بینی و شست و شوی زخم های بد بسیار نافع است.

3. برای شکم روش و درد روده ها و زخم روده ها و اسهال خونی و اختناق رحم و امراض کلیه و مثانه نافع است.

4. خوردن آرد آن که بسیار پخته شده باشد با پیه بز برای بیماران مبتلا به اسهال شدید، اسهال دوابی و سحج (خراش) امعا به غایت مجرب حکماست. همچنین از آرد آن برای تسکین و رفع قرمزی ناحیه دستگاه تناسلی اطفال که به علت آلوده شدن به ادرار تحریک شده باشد استفاده می شود.

5. اگر با دوغ تازه و سماق خورده شود تشنگی را فرو می نشاند و آشفته گی و دل به هم خوردگی و اسهال صفراوی را آرام می نماید.

6. اگر برنج سفید را در آب بخیسانند و آب صاف شده آن را بخورند برای بند آوردن اسهال و قطع قاعدگی مفید است.

7. خوردن آب جوشانده آن برای معده و روده بسیار مفید است و اگر با هم وزن آن شیر مخلوط و خورده شود برای افزایش تولید اسپرم نافع است.

8. سبوس برنج نیز بسیار ارزشمند است و افراد با مصرف عصاره جوشانده شده آن یا مصرف در غذاها می توانند نیروی جوانیشان را بازگردانند. مواردی که برنج برای تقویت اعضای توالد و تناسل مفید است:

1. شیربرنج غذای خوب و معتدلی است که موجب رشد اطفال می شود و قوای جسمی و جنسی افراد را افزایش می دهد.

2. جوشانده ریشه ها و ساقه های زیرزمینی این گیاه در موارد کم ترشح شدن ادرار تجویز می شود.

3. چاق کننده است و تولید اسپرم را افزایش می دهد.

مواردی که برنج به اعضای خارجی بدن کمک می کند:

1. خاکستر کاه و ساقه های این دانه گیاهی چسبناک برای ریختن روی زخم و التیام و اگر در آب مخلوط شود مایع حاصله برای رفع تشنگی و التیام بواسیر مفید است.

2. آرد آن برای ترمیم جراحات تازه مجرب حکما است.

3. استعمال خارجی گرد آرد آن به همراه نشاسته و پودر تالک برای رفع التهاب پوست مفید است، ولی مصرف آن به تنهایی باعث خشکی و از بین رفتن چربی پوست می شود.

4. وقتی که در بدن قرحه (شکاف) وجود داشته باشد مثل سل در ریه یا قرحه در امعا پختن برنج باید همراه با مواد مناسب آن باشد. به عنوان مثال در قرحه ریه برنج را با شیر و در قرحه امعا برنج را با آب ماهیچه و روغن بادام شیرین باید پخت. در برخی موارد هم می توان از برنج بو داده که با پاچه گوسفند پخته شده باشد، استفاده کرد. همه این موارد ضمن تنقیه قرحه، به جوش خوردن آن نیز کمک می کند.



انواع دمنوش های خنک کننده کبد

عرفان پاشازاده

کبد که جزو مهم ترین اعضای دستگاه گوارش بدن انسان ها به شمار می آید وظیفه کنترل سوخت و ساز و دفع سموم بدن را بر عهده دارد. کبد در صورتی که مزاج متعادلی داشته باشد وظیفه خود را به درستی انجام خواهد داد، در غیر اینصورت، اگر دچار حرارت یا سردی شود، مشکلاتی در سوخت و ساز بدن ایجاد خواهد کرد. مزاج گرم کبد، که منجر به بیماری هپاتیت می گردد متأسفانه بسیار شایع است. در این مقاله قصد داریم با توضیح مختصر درباره این مشکل و معرفی انواع دمنوش خنک کننده کبد اطلاعاتی را به شما ارایه دهیم.

افرادی که مزاج کبد آن ها گرم است، تحت استرس چاق تر و چاق تر می شوند. در افراد با مزاج گرم کبد، در حالی که ساخت مواد غذایی در این افراد خوب انجام می گیرد، اما سوخت کربوهیدرات و چربی ها درست انجام نشده و باعث چاقی می شود.

در افراد با مزاج کبد سرد نیز، برعکس این اتفاق رخ داده و سوخت مواد بسیار سریع انجام می گیرد

که همین امر موجب لاغر شدن این افراد می شود. نشانه ها و علائم حرارت کبد برای دانستن آن که مزاج کبد شما چیست با به نشانه های آن توجه کنید. برخی از نشانه ها و علائم حرارت کبد و گرم مزاجی عبارتند از:

قرمزی صورت و چشم ها
تحریک پذیری
طغیان عصبانیت
سرگیجه
زنگ زدن گوش
خشکی دهان و تشنگی
طعم تلخ دهان
سفتی عضلات گردن و شانه ها
سردرد مخصوصاً در طرفین سر
احساس گرمی
بالا رفتن فشار خون در اثر استرس
میگرن
ادرار غلیظ
بی خوابی
یبوست

دمنوش خنک کننده کبد

بسیاری از گیاهان دارویی عملکرد کبد را بهبود می بخشند. برخی از آن ها جریان صفرا را افزایش می دهند، برخی دیگر، از فرآیندهای سم زدایی آنزیمی برخوردارند. گیاهانی که در ادامه ذکر خواهیم کرد، به طور کلی برای پاکسازی و خنک کردن کبد بی خطر هستند، اما اگر وضعیت کبدی وخیمی دارید، بهتر است قبل از اینکه با درمان های خانگی خود را معالجه کنید با یک پزشک متخصص و باتجربه مشورت کنید.

دمنوش ها که از بخش های مختلف گیاهان طبیعی آماده می شوند، در طب سنتی اهمیت دارویی بسیاری دارند و این واقعیت قابل انکار نیست که دمنوش ها در برخی موارد بسیار تاثیر گذارتر از داروهای شیمیایی عمل می کنند. برای درست کردن دمنوش هر بخش از گیاه که مورد نیاز باشد را می توان به طرق مختلف با آب جوش به مدت مشخصی دم کرده و مورد استفاده قرار داد.

گیاهان تلخ در سراسر جهان به عنوان تقویت کننده هضم شناخته می شود. این نوع گیاهان باعث ترشح آب معده شده و سبب تقویت عضلات

دستگاه گوارش نیز می شوند. گیاهان تلخ همچنین با کمک به کبد برای فرآوری مواد مغذی ورودی و فیلتر ناخالصی های موجود، بخش سم زدایی را تقویت می کنند و با دارای بودن خاصیت های ضد باکتریایی و گرمزادایی در تامین ایمنی بدن نقش مهمی دارند.

محققان غالباً فرمول های زرشک، گل سرخ، زردچوبه، قاصدک و غیره را در فرمول های "تلخ" ترکیب می کنند. این گیاهان به بهترین وجه در دوزهای کوچک به عنوان دمنوش یا عصاره های رقیق شده، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از غذا برای تقویت عملکرد کبد، سم زدایی و هضم غذا مصرف می شوند.

گل سرخ
دمنوش گل سرخ، به عنوان دمنوش خنک کننده کبد، با ترکیباتی شامل ویتامین C اضافی، برای سلامتی کلی کبد و بدن بسیار مهم است و به سم زدایی در بدن کمک زیادی می کند. این بدان معنا است که کبد برای خلاص شدن از شر سموم بدن، مجبور نیست به سختی کار کند.

ریشه قاصدک



خواص درمانی زالزالک

مرئضی جانبی فام

ولیک، در اطراف تهران و همدان و اصفهان “گوچ”، در خلخال و آذربایجان “گیچ-یمیشان” و در کرمانشاه و همدان و پشتکوه “گویچ” گفته می‌شود.

در کتب طب سنتی با نام‌های خفچه و زعرورالادویه نامبرده شده و در بعضی کتب نیز با نام تفاح بری آمده است، زالزالک در اروپا به ویژه در آلمان برای معالجه بیماران مبتلا به فعالیت نامنظم قلب مورد استفاده قرار می‌گیرد. زالزالک در درمان آنژین، سفتی رگ‌ها و برخی از انواع خفیف بی‌نظمی ضربان قلب نیز مؤثر است،

زالزالک: نام علمی آن *Crataegus oxyacantha* است، گیاهی است به صورت درخت یا درختچه که میوه‌های سرخ رنگ دارد.

این میوه در مناطق غیر جنگلی ایران معمولاً “زالزالک” و در مناطق جنگلی به طور کلی “ولیک” نامیده می‌شود و با توجه به رنگ میوه “سرخ ولیک” و “سیاه ولیک” گفته می‌شود، اما نام محلی آن در هر یک از مناطق کشور متفاوت است. این گیاه در لاهیجان “کمار”، در رامسر و شهنسوار “کجیل”، در دیلمان و رودسر “مارخ”، در گرگان و بعضی نقاط بختیاری “ولک، بلک،

در روده‌های کوچک تجمع می‌یابد، که ملین‌ها به ترشح آن‌ها کمک می‌کنند.

دمنوش فیبر گیاهی

یکی از بهترین ملین‌ها که اکثر اوقات برای رفع یبوست تجویز می‌شود، فیبر است که با اطمینان می‌توان ماه‌ها از آن استفاده کرد. یک قاشق چایخوری از آن را در دو فنجان آب داغ دم کرده و یک سوم فنجان از آن را حداقل ۳۰ دقیقه قبل از غذا بنوشید.

دمنوش دانه‌های سنا

این دمنوش که یکی از گیاهان محبوب در تابستان است به تنظیم دمای بدن و سیستم گوارش کمک بسیاری می‌کند. برگ‌ها و دانه‌های سنا یکی از بهترین ملین‌های گیاهی هستند و شما می‌توانید از دمنوش این گیاه به صورت روزانه استفاده کنید. دمنوش آلوئه ورا

از دیدگاه طب سنتی، آلوئه ورا یک داروی خنک کننده برای کانال‌های کبد، کلیه و روده است. همچنین می‌تواند گرمای کبد را برطرف کند و به دلیل اثر ملینی که دارد، می‌تواند برای افرادی که از یبوست رنج می‌برند مفید باشد. افرادی که سیستم گوارشی ضعیفی دارند نباید بیش از حد آلوئه ورا مصرف کنند. همچنین زنان باردار نیز باید از مصرف آن اجتناب کنند.

به طور قطع دمنوش‌ها و گیاهان بیشتری نیز برای رفع گرمای کبد وجود دارند که ما در این مطلب مجال توضیح درباره تمام آن‌ها را نداشتیم. اما تمامی موارد یاد شده به عنوان دمنوش خنک کننده کبد، بی‌شک به طور مستقیم و یا غیر مستقیم بر روی رفع مزاج گرم کبد تاثیر مفیدی خواهند داشت.

قاصدک‌ها همان علف‌های هرزی هستند که در بهار تقریباً همه جا پیدا می‌شوند. دمنوش ریشه قاصدک، یک دمنوش خنک کننده کبد است که طبق تحقیقات بسیار موثر واقع شده و چربی اضافی کبد را نیز دفع می‌کند. بهار زمانی ایده‌آل برای نوشیدن دمنوش قاصدک است زیرا در این فصل گل‌های قاصدک بسیاری وجود دارند. این دمنوش خنک کننده کبد یک ادرارآور شناخته شده است و می‌تواند به عنوان یک ملین نیز عمل کند.

دمنوش یا عرق کاسنی

دمنوش کاسنی، یک دمنوش خنک کننده است که به تصویه خون کمک زیادی کرده و در درمان بیماری‌ها و مشکلات کبدی بسیار موثر واقع می‌شود. دمنوش برگ‌های این گیاه در آرامش اعصاب نیز بسیار کاربردی است.

دمنوش زردچوبه

این ادویه تیز کبد را تسویه می‌کند، گرمای کبد را کم می‌کند و جریان خون را نیز بهبود می‌بخشد. یک قاشق زردچوبه را به یک کاسه سوپ یا یک ظرف برنج اضافه کنید یا آن را مستقیماً دم کرده و بنوشید. این دمنوش که یکی از بهترین دمنوش های خنک کننده و سم زدای کبد است به تولید صفرای بیشتر کبد منجر شده و به سم زدایی بهتر کبد کمک می‌کند. برای تهیه دمنوش زردچوبه می‌توانید از گیاه تازه آن استفاده کنید.

طبق علم طب سنتی؛ برای تمیز کردن کارآمد کبد سمی، روده شما باید حرکت کند، در غیر این صورت، سموم خارج شده از کبد به جای دفع، جذب مجدد می‌شوند. مواد دفع کننده سموم بدن



زالزالک یک گیاه تیغدار معمول است که طول آن به پنج پا می‌رسد و در دامنه کوها و اراضی جنگلی آفتابی در سرتاسر جهان می‌روید.

زالزالک جزء تیره گیاهان طبی مانند رز است گل‌های این گیاه در ماه May شکوفه می‌دهد اما به رغم اینکه زالزالک جزء تیره گیاهان طبی مانند رز است اما گل‌های این گیاه معطر نیست. گل‌های آن در بوته‌های کوچک رشد می‌کنند و به رنگ سفید، قرمز یا صورتی هستند، دانه‌های کوچک این گیاه که به آن‌ها زالزالک گفته می‌شود پس از شکوفایی گل‌ها رشد می‌کنند. میوه آن تخم مرغی، گرد و سرخ رنگ است و قطر آن به یک تا دو سانتی متر می‌رسد، میوه این گیاه معمولاً پس از رسیدن رنگ قرمز به خود می‌گیرد اما رنگ سیاه آن نیز یافت می‌شود.

خواص دارویی و نحوه مصرف زالزالک

برگ‌های زالزالک درخشان است و به اشکال و اندازه‌های گوناگون رشد می‌کند. جوشانده جهت رفع تب تهیه می‌شود که هم خوراکی است و نیز جهت حمام پا بکار می‌رود. برای تهیه آن بیست گرم از پوسته ساقه را در یک لیتر آب می‌جوشانند و روزانه دو تا سه فنجان از آن می‌نوشند و یا دو تا سه بار پا را حمام می‌کنند، جوشانده میوه خشک کرده آن را برای رفع اسهال می‌نوشند.

در تهیه آن بیست گرم میوه را در یک لیتر آب جوشانده و باقیمانده را در مدت ۴۸ ساعت کم کم می‌نوشند. دم کرده گل این گیاه برای رفع تشنج

و اختلالات گردش خون مصرف می‌شود. برای تهیه آن چهار گرم از گل را در یک فنجان آب جوش ریخته و می‌نوشند، این کار روزانه دو تا سه بار تا چند روز انجام می‌گیرد، اما بعد از چند روز مصرف منظم باید چند روزی قطع شود و در صورت احتیاج مجدداً مصرف شود.

موارد مصرفی گیاه

این گیاه برای ناراحتی‌های آنژین سینه‌ای، تپش قلب، اسهال، درد مهره کمر و روماتیسم استعمال می‌شود، همچنین: بیست تا چهل گرم از گل خشک کرده گیاه را در یک لیتر آب ریخته روزانه دو بار حمام می‌کنند، حمام دست و پا در دراز مدت در حالات آنژین سینه‌ای و انفارکتوس و کمپرس محلول درست شده بر ناحیه قلب و اطراف آن در موارد ناراحتی قلبی و ورم ریوی مورد استعمال دارد.

برای رفع درد معده و تشنج و تأثیر درمانی این محلول چنانچه حمام دست و پا همزمان با کمپرس آن بر موضع درد بعد از غذا انجام گیرد قوی‌تر است. در مورد درد مهره کمر کمپرس آن را بر محل درد می‌گذارند، کمپرس بسیار سرد آن در مورد میگرن‌های عصبی بهترین تأثیر را دارد و همچنین کسانی که از واریس در زحمت هستند باید از حمام پا خودداری کرده و بهتر است به حمام دست اکتفا کنند.

نکات احتیاطی

انجمن فرآورده‌های گیاهان دارویی آمریکا، زالزالک را از نظر بی‌خطر بودن درجه یک ارزیابی کرده است که این ارزیابی نشان‌دهنده این است که گیاه مزبور ضمن میزان بالای مصرفی خیلی بی‌خطر است، حتی با وجود این حالت عاقلانه خواهد بود اگر دستورالعمل دوز مصرفی آن رعایت شود. در صورت باردار بودن از مصرف زالزالک پرهیز شود، توجه به هر نوع تغییری که در طول مصرف زالزالک احساس می‌کنید فوق العاده حائز اهمیت است.

درد زیاد، حملات زیادتر آنژین، تحلیل و ضعف بیشتر در طول قدم زدن یا ورزش کردن دلایل خوبی برای ضرورت اجتناب از مصرف زالزالک است و لازم است بلافاصله با پزشک معالج خود

مشورت کنند. اگر افراد با هیچکدام از این علائم بیماری مواجه نیستند، در صورت حصول بهبود پس از شش هفته درمان با زالزالک باید با پزشک معالج خود صحبت کنند.

زالزالک اثرات درمانی دی‌ژیتالیس دی‌گوسین را تشدید می‌کند و از این رو در صورت مصرف دی‌ژیتالیس از مصرف توأم زالزالک باید پرهیز شود. زالزالک می‌تواند در کنار سایر تقویت‌کننده‌ها نظیر منیزیم یا ویتامین B6 یا گیاهان دارویی مانند سیر یا قارچ خوراکی در درمان سیستم قلبی - عروقی اثرات مثبتی بر جای گذارد.

فلاونوئیدها از جمله هایپراساید - کوئرتستین - ویتکسین - روتین - تربین پنسیلوانیا - اسید آتانولیک - نئوتگولیک اسید - کولین



بومادران *Achillea millefolium*

امیر محمد زاده

ریخت شناسی: بومادران اندام هوایی خشک شده گیاه *Achillea millefolium* از خانواده کاسنی (Asteraceae) گیاهی است علفی، با ساقه ای تقریباً قوی، با خطوط طولی، دارای پوششی کرک دار متراکم یا تنک، گاهی بدون کرک، برگ ها سبز رنگ و دارای بریدگی های شانه ای می باشند. دو زیر گونه در ایران وجود دارد:

زیر گونه *A. millefolium* subsp. *millefolium* که در گرگان، مازندران، آذربایجان، تهران و دماوند انتشار دارد.

و زیر گونه *A. millefolium* subsp. *Elburensis* که در مازندران، تهران و قزوین انتشار دارد.

اندام دارویی بومادران: سرشاخه های گلدار بخش دارویی این گیاه را تشکیل می دهد که دارای بوی معطر، نافذ، تلخ مزه و به رنگ سبز روشن است و در آن گلها سفید یا سفید متمایل به زرد و یا سفید متمایل به ارغوانی می باشند. زمان گلدهی گیاه اواخر اردیبهشت تا پایان تیر ماه و بهترین زمان برداشت نیمه اول تیر ماه است.

فلاونوئیدها از جمله هایپراساید - کوثرستین - ویتکسین - روتین - ترپین پنسیلوانیا - اسید آتانولیک - نئوتگولیک اسید - کولین می کند.

در اینجا فقط برخی از بسیاری از ترکیبات شیمیایی و مواد مغذی موجود در زالزالک آمده است:

فلاونوئیدها از جمله هایپراساید

کوثرستین

ویتکسین

روتین

ترپین پنسیلوانیا

اسید آتانولیک

نئوتگولیک اسید

کولین

استیل کولین

کلروژنیک اسید

کافئین اسید

ویتامین B1

ویتامین B2

ویتامین سی

کلسیم

اهن

فسفر

مزایای زالزالک

زالزالک به دلیل تواناییهای مختلف قلبی و محافظتی که دارد، "گیاه قلب" نامیده می شود. به دلیل توانایی آن در تقویت قلب هم از نظر عاطفی و هم از نظر جسمی، زالزالک قرن هاست که به عنوان یک داروی طبیعی برای انواع نگرانی های جدی قلبی مورد استفاده قرار می گیرد. این موارد شامل آنژین، فشار خون بالا، سخت شدن شریان ها، ضربان قلب نامنظم و حتی نارسایی احتقانی قلب است. در حقیقت، از زالزالک در تمام دوران بازگشت به قرن اول برای درمان بیماری های قلبی استفاده شده است! پزشکان در ایالات متحده نیز از این گیاه دارویی برای اختلالات سلامت تنفسی و گردش خون نیز استفاده می کردند.

میوه، گل و گل زالزالک امروزه همه از نظر دارویی استفاده می شود. میوه زالزالک به شکل انواع توت های قرمز تولید می شود. قبایل بومی آمریکایی از خوردن آنها لذت می بردند و برای درمان مشکلات قلبی و همچنین شکایات دستگاه گوارش از زالزالک نیز استفاده می کردند.

گیاه زالزالک دارای ترکیبات مفید برای سلامتی است. نشان داده شده که این ترکیبات واقعا سلامت قلب را تقویت می کنند. فلاونوئیدهای آنتی اکسیدانی زالزالک جریان خون را بهبود می بخشد، از آسیب عروق خونی محافظت می کند و حتی به گشاد شدن رگ های خونی نیز کمک

زالزالک را بیشتر به عنوان گیاه دارویی می شناسیم. این اساساً بدین معنی است که می تواند کارهای زیبایی را برای قلب انجام دهد. مطالعات نشان می دهد که زالزالک کوچک اما قدرتمند دارای خواص تقویت کننده سلامتی است. این خواص می توانند به طیف وسیعی از مشکلات بهداشتی مزمن از کلسترول بالا تا آنژین کمک کنند.



۷ داروی خانگی سرفه و سرماخوردگی

داود طهماسبی

تنفس بدون مانع دارد. این در واقع یک مکانیسم دفاعی است که توسط بدن برای محافظت از ریه ها، عفونت و التهاب استفاده می شود. محرک های معمولی که باعث سرفه می شوند عبارتند از:

مخاط
دود
قالب
گرد و خاک
گرده

گاهی اوقات، یک وضعیت پزشکی یا داروهای خاص مانند مهار کننده های ACE که برای فشار خون بالا و مسدود کننده بتا مورد استفاده قرار می گیرند، می توانند انتهای عصبی را در مجاری هوایی شما تحریک کنند و باعث سرفه شود. (هایپرتانسیون)

وقتی بیماری شما کمتر از سه هفته طول بکشد، سرفه حاد محسوب می شود، که معمولاً در اثر عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی،

سرفه یک واکنش متداول در سیستم تنفسی است که سعی در بیرون ریز کردن میکروب های مضر، گرد و غبار یا مواد تحریک کننده از بدن دارد. این یک رفلکس طبیعی است که از ریه های شما محافظت می کند، اما همانطور که می دانید می تواند بسیار تحریک کننده، خطرناک و حتی دردناک باشد. این اختلال همچنین می تواند شما را در شب بیدار کند و بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد تا اینکه در نهایت از بین برود.

متأسفانه، بیشتر شربت های سرفه در بازار باعث تسکین کمی می شوند و به درمان این بیماری کمک نمی کنند. استفاده از داروهای خانگی سرفه که در واقع با علت این علائم سر و کار دارد، همگی به مبارزه با عفونت ها، مخاط نازک و تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می کنند. چه عواملی باعث سرفه می شود؟

سرفه رفلکس طبیعی است که به پاکسازی مجاری هوایی شما از محرک هایی مانند مخاط، دود یا سایر ذرات کمک می کند. با جمع شدن این مواد در مجاری هوایی، این عمل بازتابنده سعی در

گیرد. در طب سنتی بعنوان ضد التهاب، مدر و قاعده آور مورد مصرف قرار می گرفته است. موارد احتیاط: در مصرف سرشاخه های گلدان به صورت دم کرده، عوارض جانبی آن نادر بوده است. از مصرف این گیاه به صورت دارو در ناحیه اطراف و داخل چشم خودداری شود. در زنان باردار و مادران شیرده و کودکان زیر دو سال مصرف نشود. این گیاه را دور از نور نگهداری کنید.

دامنه انتشار: انتشار این گونه در ایران در ارتفاعات البرز، دماوند، گچسار، پل زنگوله و کندوان، آذربایجان، ارومیه، تبریز و راسوند گزارش شده است. موارد مصرف: بومادران به صورت خوراکی بعنوان ضد التهاب، ضد اسپاسم، کاهنده فشار خون، کاهنده تب، ضد عفونی کننده مجاری ادراری و به صورت موضعی به عنوان ضد شوره سر و مرطوب کننده پوست مورد استفاده قرار می



سینوزیت یا ذات الریه ایجاد می شود. بیماری مزمن بیش از هشت هفته طول می کشد و معمولاً ناشی از یک بیماری اساسی پزشکی است که باعث می شود این علائم ادامه یابد. برخی از شرایطی که می تواند منجر به بیماری مزمن شود شامل موارد زیر است:

عفونت های سینوسی

آلرژی

آسم

برونشیت

بیماری مزمن انسداد ریوی

فیبروز ریوی (Pulmonary fibrosis)

GERD

گاهی اوقات، اگرچه این اتفاق کمتر رخ می دهد، بیماری مزمن می تواند ناشی از عفونت ریه، سرطان ریه، بیماری ریه، نارسایی قلبی و حتی اختلالات روانشناختی باشد.

سرفه خشک در مقابل سرفه مرطوب

شاید متوجه شده باشید که بسته به علت، سرفه ها کاملاً متفاوت احساس می شوند. شما می توانید یک سرفه خشک یا سرفه مرطوب داشته باشید که با ترشح مایعات و مخاط زیادی همراه است. در اینجا تفاوت های بین خشک و مرطوب را می توانید بخوانید:

خشک: در مجاری هوایی هیچ مخاط یا خلطی وجود ندارد. ممکن است احساس خارش در گلو داشته باشید که باعث سرفه شما می شود. این

معمولاً در اثر عفونت تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا، آسم (به ویژه در کودکان) یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار و سایر مواد تحریک کننده ایجاد می شود. سرفه های طولانی که به طور معمول عمیق و سریع است، خشک می باشند.

مرطوب: سرفه مرطوب هنگامی ایجاد می شود که باعث ایجاد ترشحات مخاطی و مایعات در بدن و ریه های شما می شود. برای بیرون کشیدن مایعات از بدن سرفه می کنید. بدن شما به دلیل داشتن پاسخ التهابی، معمولاً در حال تولید این خلط است، که معمولاً به عفونت پاسخ می دهد.

1. مواد غذایی تقویت کننده ایمنی

غذاهای معدودی وجود دارند که می توانند ماهیچه های شما را تسکین دهند، التهاب را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. در اینجا به ترکیب غذاهایی که به عنوان داروهای خانگی سرفه استفاده می شوند آورده شده است:

آب: با نوشیدن مقدار کمی آب گرم در طول روز هر 2 ساعت شروع کنید. این به نازک شدن مخاطی که در مجاری هوایی شما ایجاد شده و باعث سرفه شما می شود، کمک خواهد کرد. البته باید بدانید آب که از سربگذرد باعث بیماری می شود.

مصرف آبگوشت: نوشیدن مایع استخوان واقعی می تواند به تقویت ایمنی و مخاط نازک در مجاری هوایی شما کمک کند، درد عضلات شما

را تسکین داده و سم زدایی را تشدید کند. هنگامی که سرفه شما در اثر قرار گرفتن در معرض سموم، مواد شیمیایی، سموم دفع آفات یا مواد مصنوعی ایجاد کننده واکنش التهابی ایجاد می شود، مصرف آبگوشت استخوان می تواند در از بین بردن آن مواد از بدن شما کمک کند.

سیر خام: آلیسین، ترکیبی است که در سیر وجود دارد، سیر خام دارای خاصیت ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد قارچی است، بنابر این افزودن آن به رژیم غذایی خود به عنوان یک درمان طبیعی سرفه می تواند در کمک به شما در شروع عفونت مفید باشد.

چای زنجبیل: نوشیدن چای زنجبیل هنگام سرفه می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن شما و مبارزه با عفونی که باعث ایجاد علائم می شود، کمک کند.

غذاهای پروبیوتیک: یکی از عوارض جانبی احتمالی عدم داشتن پروبیوتیک کافی؛ سرماخوردگی و سرفه های مکرر است. به این دلیل که پروبیوتیک ها وظیفه پشتیبانی سیستم ایمنی بدن شما را دارند.

2. ویتامین C

ویتامین C می تواند به عنوان داروی خانگی سرفه استفاده شود زیرا از سیستم ایمنی بدن شما پشتیبانی می کند و گلبول های سفید خون را تقویت می کند. تحقیقات انجام شده در نروژ

نشان می دهد که ویتامین C، به عنوان یک آنتی اکسیدان مهم، ممکن است به کاهش سرفه و خس خس سینه در افراد سیگاری که دارای استرس اکسیداتیو زیادی هستند، کمک کند.

3. زینک (روی)

روی معمولاً به عنوان داروی بدون نسخه برای مقابله با علائم سرماخوردگی از جمله سرفه استفاده می شود. طبق تحقیقات منتشر شده در انجمن داروسازان آمریکایی، روی می تواند مدت و شدت علائم سرماخوردگی را که طی 24 ساعت از شروع مصرف آنها تجویز می شود، کاهش دهد. همچنین در این بررسی علمی از اثرات روی گفته شده است که ممکن است اثر ضد ویروسی داشته باشد و در فرآیند مولکولی که باعث ایجاد مخاط و باکتری در معابر بینی شما می شود، تداخل کند.

4. عسل

تحقیقات نشان می دهد که عسل اثرات ضد میکروبی دارد و ممکن است برای درمان سرفه و سرماخوردگی مفید باشد. عسل برای تسکین سوزش، کاهش التهاب و افزایش انتشار سیتوکین کار می کند. همچنین آنتی اکسیدان های تقویت کننده سیستم ایمنی را فراهم می کند.

برای تسکین شرایطی که باعث سرفه می شود مانند عفونت های ویروسی و باکتریایی و آلرژی می توانید از عسل خام استفاده کنید. عسل همچنین به بهبود خواب کمک می کند. روزانه 1-2 قاشق غذاخوری عسل مصرف کنید تا علائم



شما از بین بروند. همچنین می توانید عسل را به لیمو یا چای بابونه اضافه کنید.

5- روغنهای اساسی

روغنهای اساسی به عنوان داروهای خانگی عالی برای سرفه عمل می کنند زیرا بسیاری از آنها حاوی ترکیبات ضد باکتری و ضد ویروسی هستند. بعلاوه، برخی روغن ها می توانند به شل شدن مخاط شما، شل شدن عضلات دستگاه تنفسی شما و اجازه رسیدن اکسیژن بیشتر به ریه های شما کمک کنند. برخی از بهترین روغنهای اساسی سرفه اکالیپتوس، نعناع و لیمو هستند.

6. ماساژ و ضربه زدن

هنگامی که به دنبال داروهای خانگی برای سرفه هستید، ماساژ خود را در نظر بگیرید. بررسی سیستماتیک و متاآنالیز منتشر شده در پزشکی مکمل و جایگزین (طب سنتی) مبتنی بر شواهد نشان می دهد که ماساژ درمانی تأثیر مثبت قابل

توجهی در کودکانی دارد که به دلیل آسم از سرفه رنج می برند. همچنین به نظر می رسد که ماساژ عملکرد ریوی را تا حد زیادی بهبود می بخشد و به باز شدن مجاری هوایی شما کمک می کند.

ماساژ درمانی برای سلامتی شما سود دارد زیرا این امر شامل دستکاری دستی از بافت نرم بدن و عضله شماست. این به بهبود عملکرد سیستم لنفاوی شما کمک می کند و ایمنی بدن را تقویت می کند.

7. استنشاق بخار

استنشاق هوای مرطوب، چه سرد و چه گرم، نشان داده شده است که به عنوان داروی خانگی برای سرفه عمل می کند زیرا به تقویت تخلیه مجاری هوایی احتقان کمک می کند. این امر به ویژه می تواند برای کودکانی که در طول شب سرفه می کنند و برای خوابیدن به تسکین نیاز دارند، مفید باشد.

فراخوان همکاری

گاهنامه طب ایرانی سدر دانشگاه علوم پزشکی تبریز از تمامی علاقه مندان خواهشمند است در پر محتوی ساختن نشریه مذکور یاری گرمان باشند.

راه های ارتباطی با نشریه:

cedr.magazine@gmail.com
Telegram: @fatemehmansouriii





CEDR MAGAZINE
third year / tenth number