

بهترین ضداحتقان های طبیعی



به گزارش تبیان، گرفتگی بینی یکی از بدترین چیزهایی است که به فرد احساس خفگی می‌دهد و لنگار هیچ دروپی نمی‌تواند این وضعیت را تسکین دهد. غشای بینی خشک می‌شود و احساس فرد را بدتر هم می‌کند. در این مطلب، چند ضداحتقان طبیعی را به شما معرفی می‌کنیم که کمک زیادی به رفع گرفتگی بینی‌تان خواهند کرد.

سیستم تنفسی شما از حفره ی بینی، حنجره نای، لوله‌های برنش و ریه‌ها تشکیل شده است. ریه‌ها مسئول تبادل هوا و دفع مواد سمی و باکتری‌هایی هستند که در محیط وجود دارند. متأسفانه نفس کشیدن می‌تواند خطرهایی نیز داشته باشد، زیرا ذرات جامد به سیستم تنفس نفوذ کرده و می‌توانند مجاری تنفسی را مسدود نمایند یا بدن را مسموم کنند. ذرات درشت‌تر، توسط موها و غشا و موکوس موجود در بینی و مجاری تنفسی گیر می‌افتند. ضمناً گاهی حرکت مژک‌ها به اندازه کافی قوی و موثر نیست تا این ذرات را دفع کند. در نتیجه، به دلیل تراوشات و ترشحات تجمع یافته، گرفتگی بینی ایجاد خواهد شد.

این گرفتگی باعث می‌شود به سختی نفس بکشید و احساس خفگی به شما دست بدهد و حتی در موارد شدیدتر به نارسایی تنفسی منجر شود. برای رفع گرفتگی تنفسی روش‌های گوناگونی وجود دارد؛ از داروهایی مانند آفدرین گرفته تا درمان‌هایی که به دفع ترشحات کمک می‌کنند. اما شاید شما هر جزو افرادی باشید که راهکارهای طبیعی را ترجیح می‌دهید:

اکالیپتوس

اکالیپتوس یکی از بهترین راهکارها برای رفع احتقان است. در ظرف مناسب بخور، آب را به جوش بیاورید و سپس از روی حرارت بردارید. یک مشت برگ اکالیپتوس به آن اضافه کنید و به مدت ده دقیقه بخور بدهید. می‌توانید چند برگ اکالیپتوس روی بالش‌تان بگذارید و بخوبید. این شیوه کمکتان می‌کند گرفتگی بینی‌تان کمتر شود. ضمناً اکالیپتوس می‌تواند علائم آسم را نیز تخفیف بدهد.

میوه و دانه کاج

میوه و دانه کاج و همچنین برگ‌های سوزنی شکل کاج دارای خاصیت ضدعفونی‌کنندگی و آرامش‌بخش هستند. یک مشت برگ و دانه کاج را به مدت ۵ دقیقه در آب بجوشانید و به مدت ۱۰ دقیقه بخور بدهید.

نعناع به عنوان یک ضدعفونی‌کننده و ضدالتهاب، راهکاری عالی برای رفع گرفتگی بینی است. یک قاشق مرباخوری برگ نعناع را در یک فنجان آبجوش دم کرده و روزی دو تا سه بار بنوشید. همچنین می‌توانید ۳ قطره از این صباره را در بینی‌تان بچکانید.

لیمونتزش

هیچ چیزی مانند شربت آبلیموی گرم نمی‌تواند آنفولوزا و التهاب گلو و سایر عوارض تنفسی را تسکین بدهد. همچنین می‌توانید هر دو ساعت یک بار، با آبلیموی ترکیب شده با نصف لیوان آب گرم غرغره کنید.

آلوتِه‌وا

برای رفع گرفتگی بینی، چند قطره زل آلوتِه‌وا را در بینی خود بریزید و اثرات مثبت آن را ببینید.

یک ترکیب تسکین‌دهنده

راهکاری که به شما توصیه می‌کنیم نه تنها ضد احتقان است بلکه می‌تواند سرماخوردگی را نیز درمان کند. یک فنجان روغن پادام را گرم کرده و با نصف قاشق چای‌خوری روغن نعناع ترکیب نمایید. با این ترکیب، پشت و سینه‌تان را ماساژ بدهید. بعد از ماساژ باید بدنتان را گرم نگه دارید و یک دم‌نوش نعنای گرم بنوشید تا بهتر نتیجه بگیرید.

پیاز

یکی از بهترین ضداحتقان‌های طبیعی پیاز است. اول پنج عدد پیاز بزرگ را خرد و ساطوری کنید. سپس روی آن روغن گیاهی بریزید و نیم‌ساعت در فر قرار دهید. سپس آن را در یک کیسه‌ی پشمی ظرفی بریزید، روی سینه‌تان روغن زیتون بریزید و مرهم پیاز را به مدت ۳۰ دقیقه روی سینه‌تان قرار دهید. روی کیسه‌ی پیاز را با پارچه‌ای بپوشانید تا گرم بماند.

سیر برای درمان بلندمدت

برای اینکه گرفتگی بینی و سینه‌تان را در بلندمدت درمان کنید، باید به مدت یک هفته روزی دو حبه سیر بخورید. حتماً اثرش را خواهید دید.

پنج

بله کمی عجیب است اما اگر می‌خواهید گرفتگی بینی‌تان فوراً رفع شود واقعاً موثر است. چند تکه یخ را در یک تشت آب بیندازید و سپس لگشتان پای خود را در آن قرار دهید تا کرحت شوند.

کمپرس گرم

کمپرس گرم هم می‌تواند گاهی با کاهش التهاب و باز کردن راههای هوایی به رفع گرفتگی بینی کمک کند.

یک حوله‌ی کوچک را به آب گرم آغشته کرده و بچلانید، سپس آن را تا کرده و روی قسمت بالای بینی و پایین پیشانی خود قرار دهید. گرما می‌تواند التهاب سوراخ‌های بینی و سینوس‌ها را تسکین داده و نفس کشیدن را راحت‌تر کند.

سیگار کشیدنی: مواد سمی که از اشتعال سیگار آزاد می‌شوند نه تنها بر پوست و دهانتان اثر می‌گذارد بلکه باعث افزایش تجمع مایعات در ریه‌ها شده و عملکرد سیستم تنفس را مهار می‌کنند. در نتیجه دچار انواع و اقسام بیماری‌ها خواهید شد.

تضمین سلامت قلب با نوشیدن ۵ لیوان آب در روز



اندازه‌گیری کنید، گفت: برای تعادل هورمونی آزمایش خون بدهید. سطح بالای هورمون استروژن در زنان بر نحوه انقباض عروق خونی تأثیر می‌گذارد که منجر به آسیب پذیری بیشتر آن‌ها در برابر ایجاد لخته‌های خونی می‌شود. بر این اساس خطر

نوشیدن پنج لیوان آب در روز می‌تواند خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد زیرا کمبود آب در بدن به افزایش سلول‌های خون و سپس سکنه سکنه منجر می‌شود. عضو انجمن قلب و عروق ایران روز جمعه در گفت و گو با ایرنا، افزود: افراد باید با نوشیدن آب در روز، از بروز حملات قلبی پیشگیری کرده و یا احتمال ابتلا به آن را کاهش دهند، بر اساس مطالعات انجام شده احتمال مرگ ناشی از حملات قلبی در کسانی که روزانه پنج لیوان آب می‌نوشند نسبت به کسانی که کمتر از دو لیوان در روز آب می‌نوشند، ۴۱ درصد کاهش می‌یابد.

رضوان طاهری اظهار داشت: کیفیت و کمیت روابط اجتماعی افراد نیز خطر مرگ و میر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. وقت گذراندن منظم افراد با یکدیگر، استفاده از کوچکترین فرصت‌ها برای خندیدن وقایع استرس زای زندگی و فشار اجتماعی و فشار شغلی را قابل تحمل می‌کند. وی با بیان اینکه معاینه منظم غربالگری برای سلامت قلب و عروق مهم است، ادامه داد: انجام آزمایش غربالگری ساده افراد را از مراحل اولیه ابتلا به بیماری قلبی آگاه می‌کند و تغییر در سبک زندگی و رژیم غذایی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری را می‌کاهد.

این پزشک با تأکید بر اینکه فشار خون را به طور منظم

یک صبحانه مقوی

چه ویژگی‌هایی دارد؟



صبحانه یکی از وعده‌های اصلی و حائز اهمیت است و تأثیر بسیار زیادی بر تأمین انرژی روزانه، سلامتی روان، جسم و به ویژه بهبود عملکرد مغز دارد.

به گزارش مهر، بدون شک صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی روزانه است. این وعده حیاتی که با توجه به تغییر سبک‌های زندگی عموماً نادیده گرفته می‌شود، تأثیر بسیار زیادی روی تأمین انرژی روزانه، سلامتی روان، جسم و به ویژه بهبود عملکرد مغز گروه‌های سنی مختلف دارد.

اگر از ویژگی‌های یک صبحانه مقوی مطلع باشید، آماده کردن وعده صبحانه سخت نیست. علاوه بر نکاتی که در این مطلب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد، به شما پیشنهاد می‌کنیم تا نگاهی به بلاگ «روز خود را با یک صبحانه سالم، ساده و سریع شروع کنید» نیز داشته باشید.

در ادامه به ۳ ویژگی اصلی وعده صبحانه اشاره شده است:

مغذی و غنی

منظور از صبحانه غنی و مغذی صبحانه‌ای است که مواد معدنی و انرژی مورد نیاز روزانه‌تان را تأمین کند؛ استفاده از سبزیجات یکی از گزینه‌های پیش رو است. سبزیجات به دلیل فیبر، انواع ویتامین، مواد معدنی ضروری و قند پایین، بهترین انتخاب برای داشتن یک صبحانه سالم است. جلوگیری از انواع سرطان، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون، پیشگیری از ابتلاء به دیابت و بیماری‌های قلبی، نمونه‌هایی از فواید مصرف سبزیجات برای سلامتی است.

شاخص گلیسمی پایین

شاخص گلیسمی، معیاری برای دسته‌بندی سرعت افزایش قند خون در اثر مصرف غذاها است و نشان می‌دهد مواد غذایی مختلف با چه سرعتی باعث افزایش قند خون می‌شوند. این دسته‌بندی از ۱۰۰ تا ۱۰ بوده و قند خالص دارای شاخص گلیسمی ۱۰۰ است. صبحانه شما باید حاوی مولدی با شاخص گلیسمی پایین باشد، چرا که این مواد غذایی، سرعت جذب پایین‌تری دارند، به آرامی هضم می‌شوند، آزادسازی انرژی در آنها مدت زمان بیشتری طول می‌کشد و به طبع باعث احساس سیری طولانی‌مدت‌تر می‌شوند. حبوبات، مغزهای آجیل، دانه‌های گیاهی چون کنجد، زیتون، انواع سبزیجات و لبنیات همگی دارای شاخص گلیسمی پایین و گزینه‌های مناسبی برای صرف صبحانه هستند.

فاقد چربی

نیمرو، املت، سبب‌زمینی سرخ شده و انواع غذاهای چرب همیشه انتخاب‌های هیجان‌انگیزی برای صبحانه هستند، اما متأسفانه با خوشبختانه یکی دیگر از ویژگی‌های یک صبحانه مقوی، چرب نبودن آن است! صبحانه‌ای که با اضافه کردن روغن تهیه شده باعث احساس سنگینی در طول روز می‌شود همچنین باعث می‌شود زودتر خسته شوید و در انجام کارهای روزانه کندتر پیش بروید.

علاوه بر این مصرف غذاهای چرب می‌تواند باعث افزایش چربی خون و در نهایت سکنه سکنه مغزی شود. توصیه می‌کنیم تا مواردی که پیش‌تر به آن‌ها اشاره شد را در هنگام تهیه صبحانه لحاظ کنید، زیرا در صورت رعایت نکردن، وعده صبحانه‌ای که صرف می‌کنید نه تنها انرژی مورد نیازتان را تأمین نمی‌کند و باعث احساس سیری شما نمی‌شود بلکه مقدار کالری دریافتی‌تان را بالا می‌برد.

طبق ویژگی‌هایی که برای یک صبحانه مقوی مطرح کردیم، کنجد و محصولات کنجدی می‌تواند گزینه مناسبی برای صبحانه باشد. وجود انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان، پروتئین، فیبر و اسیدهای چرب ضروری تنها نمونه‌هایی از خواص دانه‌های کنجد است.

محققان چینی می‌گویند:

قلب سالم تر علامت مغز سالم تر در دوره سالمندی

به گفته محققان، پیشگیری از بیماری قلبی از مغز در مقابل زوال عقل پیشگیری می‌کند. به گزارش مهر، در مطالعه جدید، حدود ۱۶۰۰ فرد با میانگین سنی ۷۹.۵ سال به مدت ۲۱ سال تحت بررسی قرار گرفتند. ریسک بیماری قلبی شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه ارزیابی شد و شرکت کنندگان هر سال تحت تست‌های حافظه و فکری قرار گرفتند. نتیجه مطالعه نشان داد افراد با ریسک بالاتر بیماری قلبی با زوال شناختی بیشتر از جمله

یک فوق تخصص بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم با بیان اینکه داروی بیماران تیروئیدی به خاطر ترس از کرونا تغییری پیدا نمی‌کند، گفت: داروی این بیماران نباید قطع، کم یا زیاد شود، بلکه باید دارو را به همان میزان که پزشک برای آنها تجویز کرده، مصرف کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر سید عادل جاهد با اشاره به بیماران مبتلا به مشکلات تیروئیدی و وضعیت آنها در شرایط شیوع کرونا، گفت: اگر تیروئید تحت کنترل باشد، کرونا و تیروئید رابطه مهمی نمی‌توانند با یکدیگر داشته باشند.

وی با بیان اینکه اگر تیروئید کم کار و پرکار تحت کنترل نباشد می‌تواند روی همه بیماری‌ها اثرگذار باشد، افزود: اگر تیروئید کسانی که به ویروس کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند، کنترل نشود شرایط برای آنها به نسبت دیگر بیماران بدتر خواهد بود اما اگر بیماری کنترل و فرد داروهای خود را به موقع مصرف کند جای نگرانی وجود ندارد.

وی با تأکید بر اینکه داروی بیماران تیروئیدی نباید به دلیل ترس از کرونا تغییری پیدا کند، افزود: داروی این بیماران نباید قطع، کم و یا زیاد شود، بلکه باید دارو را به همان میزان که پزشک برای آنها تجویز کرده، مصرف کنند.

جاهد درباره نکات و دستورالعمل‌هایی که بیماران تیروئیدی باید رعایت کنند، گفت: این افراد باید به موقع داروهای خود را

مصرف کنند. همچنین بدن این افراد نباید کم آب باشد. فردی که بیماری تیروئید دارد اگر به کووید- ۱۹ هم مبتلا شود، حتی در صورت شدید بودن بیماری و داشتن تهوع و استفراغ، نباید استفاده از داروی تیروئید را متوقف کند. این بیماران باید تحت نظر پزشک معالج خود نسبت به کنترل بیماری اقدام کنند.

این فوق تخصص بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم با اشاره به اینکه بیماران تیروئیدی به طور معمول باید صبح ناشتا داروی خود را مصرف کنند، ادامه داد: تعدادی از بیماران نیز آخر شب داروی تیروئید را مصرف می‌کنند. البته همه این موارد بستگی به تشخیص پزشک معالج دارد.

باید توجه کرد که داروی تیروئید

هیچ ارتباطی به وجود ویروس کرونا ندارد؛ چراکه غده تیروئید یک هورمون است و باید به صورت صحیح درمان شود.

بنابر اعلام روابط عمومی سامانه ۴۰۳۰، جاهد همچنین گفت:



سیستم ایمنی بدن می‌شوند؛ شیر حاوی ویتامین B۱۲ و اسیدآمینه‌ای به نام تربیتوفان است. تربیتوفان یک اسیدآمینه ضروری است که پیش‌ساز سروتونین و ملاتونین محسوب می‌شود.

مهمترین اصول خوابیدن از نگاه متخصصان آسیب‌های ورزشی



به مدت زمان طولانی برای مهره‌های آسیب‌پذیر گردن شما مناسب نیست؛ چرا که باعث وارد شدن فشار زیاد به رباط‌ها و عضلات شده و در نهایت فرد را مستعد آرتروز قرار دهد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند اگر روی زمین می‌خوابید باید یک یا دو بالش‌ت زیر ساق پاهایتان قراردهید، زیرا این کار باعث رسیدن خون بیشتر به مغز شما می‌شود و کیفیت خوابتان افزایش می‌یابد. بهتر است بالش‌تی که برای گذاشتن زیر سر است از جنس پنبه باشد و گردن روی آن قرار بگیرد.

صورت امکان یک بالش‌ت بین پاها قرار دهید؛ زیرا در این حالت کمترین فشار به ستون فقرات و دیسک کمر وارد می‌شود. مهمترین اصول خوابیدن از نگاه متخصصان آسیب‌های ورزشی او در ادامه افزود: از بدترین شیوه‌های خوابیدن می‌توان به حالت دمر (خوابیدن روی شکم) اشاره کرد؛ در واقع زمانی که روی شکم‌تان دراز می‌کشید، برای نفس کشیدن مجبور هستید گردنتان را به طرفین بچرخانید و این خم کردن سر به یک سمت

افزایش نشانه‌گرهای بیماری آلزایمر رویرو هستند.به گفته محققان، این یافته بیانگر آن است که کنترل و بررسی بیماری قلبی برای سلامت شناختی در سنین بالا مهم است.

«ویلی ژو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی تیانجین چین، در این باره می‌گوید: «به خاطر عدم وجود درمان‌های موثر برای زوال عقل، ما نیاز به کنترل و بررسی ریسک بیماری قلبی عروقی به عنوان شیوه‌ای برای حفظ سلامت شناختی بیماران با افزایش سن داریم» ژو در ادامه می‌افزاید: «با در نظر گرفتن افزایش پیشرونده شمار موارد زوال عقل در جهان یافته‌های ما دارای هر دو فایده بالینی و عمومی است»

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷، حدود ۵۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به زوال عقل بودند، و تا سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به این عارضه به ۸۲ میلیون نفر خواهد رسید. در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد و اینرو شناسایی فاکتورهای پرخطر قابل اصلاح برای پیشگیری یا به تاخیر انداختن زوال عقل مهم است.

