



دارو شناسی

۸ گیاه ضد دیابت

نقش گیاهان دارویی با خواص کاهش دهنده قند خون را برای درمان بیماران دیابتی نمی‌توان نادیده گرفت



دیابت یکی از بیماری‌هایی است که پزشکان امیدی به درمان قطعی آن ندارند و با این‌که گیاهان دارویی زیادی را می‌شناسیم که به داشتن انسولین معروف اند اما هنوز برای درمان قطعی دیابت با این گیاهان به جمع‌بندی کلی نرسیده‌اند و به همین دلیل ما هم توصیه می‌کنیم قبل از مصرف هر دارویی با پزشک خود مشورت کنید تا با استفاده از این گیاهان در کنار داروهای شیمیایی دچار مشکل نشوید. از جمله این گیاهان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● کاسنی

کاسنی از گیاهان دارویی است که از برگ تازه و عصاره یا عرق آن استفاده می‌شود. ریشه، ساقه، گل و برگ گیاه کاسنی خور دنی است. برخی از افراد مبتلا به دیابت، با خوردن غذاهایی که طبیعت گرم دارند، میزان قندخونشان افزایش می‌یابد اما گیاه کاسنی طبیعتی سردتر دارد که برای کاهش قند خون موثر است. نوشیدن یک لیوان عرق کاسنی (نصف لیوان عرق کاسنی و نصف آب) قبل از صبحانه تاثیر بیشتری خواهد داشت.

● بذر شنبلیله

متخصصان طب سنتی معتقدند که فیبر موجود در دانه شنبلیله باعث کاهش میزان قند خون می‌شود. همچنین ترکیبات دیگر در پودر دانه، موجب تحریک تولید انسولین می‌شود. شنبلیله علاوه بر کاهش قند خون، در کاهش غلظت کلسترول و تری‌گلیسرید موثر است.

● بوقناق

به گفته متخصصان طب سنتی، بوقناق برای پاک‌سازی کبد و فعالیت‌های آنزیمی کبد بسیار مفید است. عرق بوقناق برای کنترل و تنظیم قند خون در افراد دیابتی به خصوص دیابت نوع دو موثر است اما هنوز به صورت علمی ثابت نشده است.

● هندوانه ابو جهل

میوه این گیاه دارای گلوکوزید قابل‌تبلوری با طعم بسیار تلخ به نام گولوستنین است که در طب سنتی تجویز میوه این گیاه برای کاهش قند خون متداول است.

● بامیه

آب بامیه موجب کاهش و کنترل قند خون موش‌هایی شد که مبتلا به دیابت بودند. تجربه ثابت کرده است که بامیه و دانه‌های آن تاثیر مثبتی در کاهش قند خون دارد. طبع بامیه سرد و تر است.

● خار مریم

یک مطالعه در سال ۲۰۰۶ نشان داد که مصرف خار مریم (بذر یا عرق گل) به مدت چهار ماه، میزان قند خون ناشتا و سطح انسولین افراد مبتلا به دیابت نوع دورا کاهش می‌دهد. طبع گیاه خار مریم گرم است.

● چای سبز

نتایج تحقیقات اخیر نشان داده چای سبز برای افرادی که به دیابت مبتلا هستند، مفید است. چای سبز به عملکرد بهتر سیستم متابولیک کمک می‌کند.

● گزنه

گیاه گزنه حاوی طیف وسیعی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی از جمله پلی فنول‌ها، فلاونوئیدها، لکیتین و استرول هاست. گیاه گزنه از طریق مهار آنزیم‌های تاثیر گذار روی جذب قند غذا (آلفا آمیلاز و آلفا گلوکزیداز)، تغییر شکل عناصر تولید قند در بدن و محافظت از سلول بتا پانکراس (محل سنتز انسولین) در کنترل قند خون در دیابتی‌ها موثر است.

● نکته

میزان و چگونگی مصرف این گیاهان باید با نظر و تجویز پزشک معالج تان باشد.

شماره پیامک **زندگی‌سالم**
۲۰۰۹۹۹

هر آن‌چه باید درباره سمک بدانید

سمک انواع مختلفی دارد که با توجه به نوع و شدت ناشنوایی فرد کاربرد آن متفاوت است



بیشتر بدانیم

شنوایی مانند بینایی یکی از حواس مهم ماست. آسیب به حس شنوایی تغییرات زیادی در زندگی فرد ایجاد می‌کند که بعضی از این آسیب‌ها قابل جبران نیست و فرد مجبور می‌شود برای همه عمر از سمک استفاده کند. سمک انواع مختلفی دارد که با توجه به نوع و شدت ناشنوایی فرد کاربرد آن متفاوت است. جالب است بدانید سلامت شنوایی آمریکا معتقد است که شمار مبتلایان به مشکلات شنوایی از بیماران دچار پارکینسون، آلزایمر، صرع و دیابت بیشتر است. امروزه به دلیل استفاده از فناوری‌های جدید انتظار داریم که آمار کم‌شنوایی بیشتر از گذشته شود. برای کسب اطلاعات بیشتر در باره انواع سمک و استفاده از آن نکاتی را آورده‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

● ویژگی‌های یک سمک خوب

✓ کیفیت مناسب صدا

سمک باید از لحاظ ظاهر ظریف، مقاوم و با کیفیت باشد و شنیدن طبیعی را برای فرد ایجاد کند. امروزه به مد فناوری‌های جدید سمک‌هایی تهیه می‌شود که فرد در شلوغ‌ترین محیط‌ها صدرا واضح و شفاف بشنود.

✓ ضد آب بودن

ضد آب بودن سمک یکی از ویژگی‌های مهم آن است. بیشتر سالمندان از خرابی سمک بعد از خیس شدن در برف و باران شاکی هستند. ضد آب بودن باعث می‌شود سمک کارایی بسیار بهتری برای افراد داشته باشد.

✓ تنوع در شکل ظاهری

هر چه شکل ظاهری سمک‌ها متنوع‌تر باشد، راحت‌تر می‌توانید سمک مناسب برای گوش خود را انتخاب کنید.

✓ طول عمر باتری

باتری‌های بی کیفیت علاوه بر این که زود خراب و غیر قابل استفاده می‌شوند، ممکن است سمک را هم خراب کنند.

● موضوع مهم در کاربرد

✓ اگر قرار است در محلی باشید که سمک شما خیس شود، آن را در بیاورید. مکان‌هایی مثل حمام، استخر، هنگام باران و...

✓ هیچ‌گاه وقتی در حال استفاده از سمک هستید، از اسپری مو استفاده نکنید زیرا باعث آسیب رسیدن به سمک می‌شود.

✓ اگر در محیط گرم و مرطوب زندگی می‌کنید، حداقل روزی دو بار سمک خود را در بیاورید و خشک کنید.

✓ هر زمان که مشکلی در سمک خود احساس کردید، حتماً راهنمایی بگیرید.

✓ حرارت زیاد موجب خرابی سمک می‌شود، جاهایی مثل پشت شیشه خودرو، پشت پنجره و کنار آتش از محیط‌های پر حرارت هستند.

✓ مدارهای داخلی سمک در برابر افتادن یا پرت کردن بسیار آسیب‌پذیرند، پس آن را پرت نکنید.

● سمک‌ها چگونه کار می‌کنند؟

سمک‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

✓ سمک‌های باتری دار

✓ سمک‌های شارژی

سمک‌های قدیمی به تنظیم دستی نیاز داشتند و کار بر باید مدام صدای سمک را کم و زیاد می‌کرد اما سمک‌های هوشمند جدید این قابلیت را دارند که به صورت اتوماتیک صدای سمک را تغییر دهند و کار بر بدون هیچ گونه دستکاری می‌تواند از سمک استفاده کند.

● عوامل موثر در طول عمر باتری سمک

۱. شنوایی خیلی ضعیف

اگر فرد استفاده کننده از سمک، شنوایی خیلی کم و عمیقی داشته باشد برای جبران آن وضعیت باتری را در بیشترین حالت خود قرار می‌دهد که همین نکته باعث کم شدن طول عمر باتری می‌شود.

۲. محیط‌های گرم و مرطوب

گرم‌ا و رطوبت باعث زودتر خراب شدن باتری می‌شود.

۳. استفاده مداوم از سمک

هر چه سمک به مدت بیشتری و به صورت مداوم روشن باشد طول عمر باتری نیز زودتر کاهش می‌یابد.

آشپزی، من

غذای اصلی

حلیم، بادستور پخت نواب ابراهیمی



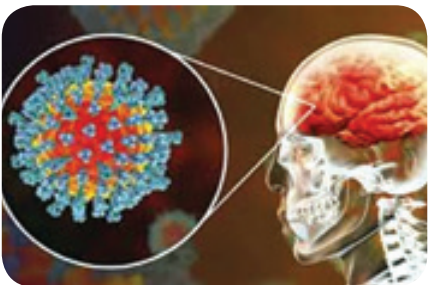
- بلغور گندم خیس شده - دو پیمانه
- گوشت قرمز - ۳۰۰ گرم
- سینه مرغ - ۱۵۰ گرم
- (می‌توانید از سینه بوقلمون هم
- استفاده کنید)
- نمک - ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
- روغن - ۴ قاشق غذاخوری
- آب - به مقدار لازم
- شیر - ۲ لیوان



نواب ابراهیمی | سر آشپز

- ۱- گوشت و مرغ را با آب و پیاز و چند چوب‌دارچین بپزید.
- ۲- بلغور گندم را بشوید و در آب در حال جوش بریزید. ۳- نمک و روغن را به آن اضافه و یک ساعت بعد با گوشت کوب برقی بلغور ها را کاملاً یکدست له کنید. ۴- دایم حلیم را هم بزنید تا ته نگیرد. ۵- یک ساعت بعد گوشت و مرغ ریش‌ریش شده را به همراه آب گوشت به حلیم اضافه کنید و باز هم با گوشت کوب برقی هم بزنید. ۶- دو تا سه ساعت بعد شیر را اضافه و ۱۰ دقیقه بعد از ریختن شیر حلیم را میل کنید. برای تزئین می‌توانید از روغن حیوانی (یا گیاهی)، کره، کنجد، دارچین، شکر، نمک، شیره خرما یا انگور استفاده کنید. ۷- مهم‌ترین نکته در تهیه حلیم هم‌زمان آن است که ته نگیرد.

علائم عصبی ماندگار بعد از ابتلا به کرونا



حساسیت به نور و سایر علایم چشمی | اگر چه تقریباً به اندازه سردرد شیوع ندارد، اما حساسیت به نور یا به اصطلاح فوتوفوبیا و سایر علایم چشمی می‌توانند در دوره عفونت حاد کووید ۱۹ و همچنین در هفته‌های بعد از بهبودی رخ دهند. تخمین‌ها حاکی از آن است که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از بیماران به فوتوفوبیا مبتلا می‌شوند، حتی برخی از محققان دریافته‌اند که این رایج‌ترین علامت چشمی کووید ۱۹ است.

● توصیه‌هایی برای بهبود

اولین قدم برای مقابله با عواقب جسمی و عصبی

زیبایی



بانوان

از بین بردن چروک‌های دور چشم با استفاده از مواد خانگی

مهباسکنوی

خبرنگار

یکی از بدترین چروک‌ها برای خانم‌ها، چروک‌های دور چشم است که به دلیل عوامل گوناگونی مثل قرار گرفتن در معرض زیاد نور خورشید، بالا رفتن سن، رژیم غذایی ضعیف و بدون مواد مغذی، استعمال دخانیات و در دست تمیز نشدن این نواحی به وجود می‌آید. روش‌های مختلفی برای جلوگیری از به وجود آمدن این چروک‌ها و حتی درمان آن‌ها وجود دارد، در ادامه به بررسی چند روش خانگی خواهیم پرداخت.

● روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از معجزه گرهای پوست محسوب می‌شود اما برای از بین بردن چروک‌های دور چشم کافی است ۳۲ قطره روغن نارگیل را قبل از خواب در نواحی چروک بمالید و آن منطقه را بانوک انگشت‌تان به آرامی ماساژ دهید. این کار را یک‌ماه انجام دهید تا نتیجه شگفت‌انگیز آن را ببینید.

● روغن کرچک

روغن کرچک یک داروی موثر طبیعی برای درمان چروک‌هاست زیرا پوست را در مدت طولانی، مرطوب نگه می‌دارد. چند قطره روغن کرچک را کف دست خود بریزید و آن را زیر چشم و در نواحی چروک بمالید حدود ۲۰ دقیقه فرصت دهید تا روغن کاملاً جذب شود. بهترین زمان برای استفاده از روغن کرچک، صبح و عصر است.

● روغن بادام

یکی دیگر از داروهای طبیعی برای درمان چین و چروک دور چشم، روغن بادام است. چند قطره روغن بادام را با عسل مخلوط کنید و آن را زیر چشم بگذارید و ماساژ دهید، نتیجه آن را بعد از چند ماه خواهید دید.

● خیار

خیار علاوه بر از بین بردن چین و چروک برای از بین بردن سیاهی دور چشم هم بسیار موثر است. شما می‌توانید خیار را حلقه کنید و هفته‌ای دوبار روی چشم‌های‌تان بگذارید.

● وازلین

وازلین یک پماد قدیمی است که خاصیت صاف‌کنندگی پوست را دارد و برای از بین بردن چروک‌ها نیز موثر است. ابتدا صورت خود را با آب گرم بشوید و نواحی چروک را با وازلین ماساژ دهید. این کار را هر روز صبح و عصر تکرار کنید.

خواص گیاهان

تفاوت موسیر با سیر و خواص آن

موسیر حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و فلاونوئیدهایی مانند کورستین، ویتامین A، ویتامین C و مواد معدنی مهم از جمله گوگرد، پتاسیم و منگنز است.

● فرق موسیر و سیر چیست؟

موسیر و سیر دو گیاه متفاوت هستند اما خواص یکسانی دارند. موسیر ۴۰ گونه مختلف طعمی شبیه سیر و تلخی کمتری نسبت به سیر دارد. موسیر مانند سیر و پیاز خاصیت آنتی‌اکسیدانی، رقیق کردن خون یا خواص آنتی‌باکتریالی دارد اما مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در آن‌ها هم متفاوت است. یکی از ویژگی‌های بارز موسیر بوندادن دهان پس از مصرف آن است. سیر و موسیر هر دو خاصیت ضد سرطانی به دلیل وجود گوگرد دارند، موسیر به شکل پیازی تقریباً درشت از ریشه این گیاه که در زیر خاک رشد کرده است در می‌آید و همراه محصولات و فراورده‌های مختلفی به کار می‌رود. سیر به شکل چند حبه کوچک داخل یک کیسه‌امو موسیر به شکل یک پیاز است.

● خواص موسیر برای جنین و زنان باردار

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در موسیر سبب سلامت زنان باردار و رشد طبیعی جنین می‌شود، همچنین فولات موجود در موسیر از نقایص سیستم عصبی جنین جلوگیری می‌کند.

ویتامین‌های C و A و فسفر و منیزیم موجود در موسیر برای سلامت استخوان و بهبود رشدنوزادان و کودکان ضروری است. موسیر حاوی ترکیبات گوگردی فراوان است که خواص ضد باکتری دارند و مانند آنتی بیوتیک طبیعی برای درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا، تب و برونشیت عمل می‌کنند.

● موسیر برای دیابت و قند خون

موسیر تولید انسولین در بدن را افزایش می‌دهد و به همین علت سبب کاهش قند خون می‌شود.

● سرطان

ترکیبات گوگردی و اتیل استات موجود در موسیر رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند. مصرف موسیر از انواع سرطان‌های سینه، معده و کولون پیشگیری می‌کند.

● عوارض مصرف زیاد موسیر

✓ ریفلاکس معده

✓ سوزش سردل

✓ سندروم روده تحریک‌پذیر

✓ واکنش‌های آلرژیک مانند آسم، بثورات پوستی و قرمزی و خارش چشم‌ها

منبع: مهر