



خواص گیاهان

مرزه؛ یک ضد عفونی کننده قوی گیاهی

گیاه مرزه یک ضد عفونی کننده قوی است که خواص ضد التهابی و ضد درد مانند سیر دارد. این گیاه اشتها آور و از خانواده آویشن است که بیشتر خواص آویشن را هم دارد. پودر مرزه را می توان به صورت ادویه در غذا استفاده کرد. افرادی که از لاغری رنج می برند و می خواهند وزن شان را افزایش دهند، این گیاه را بان و پنیو بخورند و اگر گیاه مرزه با شکر خورده شود برای تقویت چشم مفید است. همچنین در صورتی که با مصلحات این گیاه که عسل و کنیرا هستند، آن را مصرف کنید مسمومیت غذایی گوارشی را درمان می کند. همچنین افرادی که مشکل قلبی دارند این گیاه را فراموش نکنند. مرزه را به صورت پخته و دمنوش هم می توان مصرف کرد به این صورت که گیاه مرزه را با انجیر پزیم و سپس میل کنیم. این روش پخت برای بیماری آسم و تنگی نفس مفید است و همچنین دمنوش آن را هم می توانید با ترکیب عنب استفاده کنید که برای درمان غلظت خون اثر قابل توجهی دارد. کسانی که در طحال مشکل دارند گیاه مرزه را در سر که بخیسانند و سپس میل کنند. اما افرادی که ریه حساسی دارند این نکته را در نظر داشته باشند که این گیاه را به تنهایی میل نکنند.

بیشتر بدانیم

خواص روغن آرگان



روغن آرگان از هسته هایی که در ختان آرگان بومی مر اکثر رشد می کنند تهیه می شود. این روغن می تواند مستقیم به صورت موضعی (مستقیم روی پوست) استفاده شود یا به منظور ارائه چندین فایده برای سلامت مصرف می شود. این ماده به شکل مکمل کپسول است که باید از طریق خوراکی مصرف شود. همچنین معمولاً در تعدادی از محصولات آرایشی مانند شامپو، صابون و نرم کننده ها مخلوط می شود.

● **استفاده از روغن آرگان در پخت و پز**
روغن آرگان می تواند مانند روغن زیتون یا بهر روغن پخت و پز دیگری استفاده شود.

● **محافظت از پوست در برابر آفتاب**
فعالیت آنتی اکسیدانی موجود در روغن آرگان به محافظت از پوست در برابر آسیب رادیکال آزاد ناشی از خورشید کمک می کند.

● **پوست را مرطوب می کند**
روغن آرگان شاید بیشتر به عنوان مرطوب کننده مورد استفاده قرار گیرد. به همین دلیل است که اغلب در لوسیون ها، صابون ها و نرم کننده های مویافت می شود. برای اثر مرطوب کننده می توان از آن به صورت موضعی یا خوراکی استفاده کرد.

● **کمک به درمان مشکلات پوستی**
روغن آرگان خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد که هر دو به کاهش علائم التهابی مختلف پوستی مانند پسوریازیس و روزاسه کمک می کند.

● **عفونت پوستی را بهبود می بخشد**
روغن آرگان خاصیت ضد باکتریایی و قارچی دارد و برای کمک به درمان و جلوگیری از عفونت های باکتریایی و قارچی پوست مفید است.

● **عوارض جانبی مصرف روغن آرگان**
✓ روغن آرگان معمولاً برای بیشتر افرادی خطرناک است. با این حال، برخی از افراد ممکن است در نتیجه استفاده از آن عوارض جانبی جزئی را تجربه کنند.

✓ در صورت استفاده موضعی، روغن آرگان ممکن است پوست را تحریک کند که می تواند باعث ایجاد بثورات یا آکنه شود.

✓ هنگام مصرف خوراکی، روغن آرگان ممکن است باعث ناراحتی گوارشی از جمله حالت تهوع، نفخ یا اسهال شود. همچنین ممکن است باعث از بین رفتن اشتها یا نفخ شود و برخی از افراد ممکن است واکنش پوستی مانند بثورات یا آکنه را تجربه کنند.

شماره یک زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

جدیدترین یافته ها درباره فشار خون بالا

ارتباط فشار خون با مرگ و میر در سنین بالا، نقش داروهای فشار در کنترل کرونا و... بخشی از تحقیقات صورت گرفته در سال ۲۰۲۰ در این باره است



پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

هر چند در سال گذشته میلادی مطالعات درباره ویروس کرونا و جنبه های مختلف آن موضوعاتی بودند که رسانه های خبری پزشکی پوشش گسترده ای به آن ها دادند، اما کووید-۱۹ تنها موضوع مورد بررسی محققان در سال ۲۰۲۰ نبود. در این مطلب، به چند مطالعه مهم پزشکی که در سال گذشته به بررسی یکی از شایع ترین مشکلات سلامت زندگی معاصر یعنی فشار خون بالا پرداخته اند و یافته های آن ها اشاره کرده ایم.

فشار خون بالا در سالمندان

در یک مطالعه ۱۰ ساله که نتایج آن سال ۲۰۲۰ در نشریه AgeandAging منتشر شد، رابطه بین فشار خون بالا و میزان مرگ و میر سالمندان، بررسی و مشخص شد فشار خون بالا در افراد مسن نمی تواند پیش بینی روشنی از مشکلات سلامت آن ها- آن گونه که اکنون در نظر گرفته می شود- ارائه دهد. بر اساس این مطالعه، فشار خون بالا به طور قطع با افزایش مرگ و میر در سنین بالاتر از ۷۵ سال، همراه نیست بلکه خطر مرگ و میر در افراد سالخورده مبتلا به فشار خون بالا، ۱۶ درصد پایین تر است. اما به این معنا نیست که افراد ۷۵ سال به بالا می توانند مصرف داروهای فشار خون را متوقف کنند بلکه این نتایج صرفاً می تواند موجب آسودگی خاطر کسانی که از این مشکل رنج می برند و بستگان آن ها شود.

ارتباط عجیب میان اندازه دوران و فشار خون

طبق مطالعه ای که آوریل ۲۰۲۰ در نشریه «Endocrine Connections» منتشر شد رابطه بین اندازه دوران یا فشار خون در افراد ۴۰ سال به بالا مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد بین اندازه بزرگ تر دوران و شیوع کمتر فشار خون بالا در زنان و مردان رابطه وجود دارد. به عبارت دیگر افراد با اندازه دوران کوچک تر با احتمال بیشتر افزایش فشار خون بالا روبه رو بودند. دکتر ژن یانگ، «سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «در مقایسه با چربی دور شکم، چربی پا برای متابولیسم سودمند است و

محمول ترین دلیل آن، این است که عضله یا چربی بیشتر را موجب ترشح مواد مفید گوناگونی می شود که به حفظ فشار خون در حالت نسبتاً پایدار کمک می کنند،»

جلوگیری برخی داروهای فشار خون از آسیب شدید ریه در مبتلایان به کووید-۱۹

چندین مطالعه که در سال گذشته انجام شد نشان داد یک گروه خاص از داروهای فشار خون ممکن است بیماران کووید-۱۹ را از عوارض شدید بیماری محافظت کند. نتایج یکی از این تحقیقات که در دانشگاه «ایست آنجلس» انگلیس صورت گرفت، نشان داد داروهای فشار خونی که آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین یا مسدود کننده گیرنده این آنزیم را کنترل می کنند، مانع از وخامت کرونا در بیماران مبتلا به فشار خون بالا می شوند. این داروهای تنظیم کننده فشار خون همچنین شدت عفونت در بیماران مبتلا به کرونا را هم کاهش می دهند و مانع مرگ ناشی از کرونا می شوند.

افزایش خطر ابتلا به زوال عقل با فشار خون بالا

محققان در سال ۲۰۲۰ پی بردند ابتلا به فشار خون بالا، صرف نظر از سن، احتمال ابتلا به زوال عقل در اوایل زندگی را افزایش می دهد. بر اساس این تحقیق که نتایج آن در مجله فشار خون منتشر شد به نظر می رسد داشتن فشار خون بالا روند زوال شناختی را تسریع می کند. دکتر سندی ماریا بار تو نویسنده این مطالعه می گوید: نتایج ما نشان می دهد فشار خون

بالا چه در سنین پایین آغاز شود و چه در سنین بالا با تسریع کاهش عملکرد شناختی همراه است. محققان همچنین دریافتند تشخیص به موقع و درمان موثر، به کاهش یا جلوگیری از تسریع کاهش شناختی کمک می کند.

تاثیر مثبت لبنیات در محافظت از فشار خون بالا

در یک مطالعه که نتایج آن سال ۲۰۲۰ در نشریه BMJ Open Diabetes Research & Care منتشر شد، اثر مصرف لبنیات بر سلامت قلب و عروق مورد بررسی قرار گرفت و به طور شگفت انگیزی مشخص شد که مصرف بیشتر لبنیات چرب مانند کره، خامه و شیر کامل پر چرب می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، سندروم متابولیک و دیابت را کاهش دهد.

افزایش خطر فشار خون بالا با سرو صدای ترافیک

نتیجه یک مقاله تحقیقاتی کانادایی که سال گذشته میلادی در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شد نشان داد سرو صدای ترافیک در بلندمدت می تواند از نظر خطر ابتلا به فشار خون و دیابت عواقب جدی داشته باشد. تاثیر منفی سرو صدای ترافیک حتی پس از کنترل عواملی مانند آلودگی هوا و سایر عوامل، تاثیر خود را بر افزایش فشار خون به جا می گذارد. طبق نتایج این مطالعه، هر ۱۰ دسیبل افزایش سرو صدای ترافیک خطر ابتلا به دیابت را ۸ درصد و خطر فشار خون را ۲ درصد افزایش می دهد.

منبع: ba-bamail.com

اشتباه های رایج

کیک ساده وانیلی، ساده خوش عطر و طعم



- آرد-۲ پیمانه
- شکر-یک پیمانه
- شیر-یک پیمانه
- وانیل - یک دوم قاشق چای خوری
- روغن مایع-دو سوم پیمانه
- تخم مرغ-۴ عدد
- بیکنگ پودر-۲ قاشق مرباخوری

- ۱- ابتدا زرده و سفیده تخم مرغ ها را از هم جدا کنید.
- ۲- سفیده ها را با همزن برقی خوب بزنید تا فرم بگیرد و سفید رنگ شود تا از ظرف نریزد، بعد آن را در یخچال بگذارید.
- ۳- فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید. زرده ها را در یک ظرف مناسب با شکر و وانیل خوب هم بزنید تا سفید رنگ و کش دار شود.
- ۴- آرام آرام به آن روغن و شیر را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید.
- ۵- در یک ظرف آرد و بیکنگ پودر را با هم مخلوط و دو بار آن ها را الک کنید، بعد آن را به مخلوط زرده اضافه کنید. ۶- در آخر سفیده را هم به مواد اضافه کنید.
- ۷- مواد را به حالت دورانی هم بزنید. توجه کنید که مواد را در یک جهت هم بزنید تا کیک به خوبی پف کند.
- ۸- مایه کیک را داخل قالب مد نظر تان که چرب کرده اید بریزید و آن را در فر به مدت ۴۵ دقیقه بگذارید تا کیک بپزد. ۹- بعد از آن که کیک آماده شد، آن را از فر بیرون بیاورید و صبر کنید تا کمی خنک شود، سپس آن را از قالب در آورید.
- ۱۰- می توانید به دلخواه برای تزئین بعد از آن که کیک خنک شد، آن را از عرض به دو قسمت تقسیم کنید. ۱۱- روی یک لایه را با خامه بپوشانید، بعد لایه دیگر را روی آن قرار دهید و آن را هم با خامه بپوشانید. ۱۲- همچنین کیک را با میوه دلخواه، تکه های شکلات و در صورت تمایل شکلات سفید آب شده تزئین کنید.

چرا بعد از اپیلاسیون جوش می زنیم؟

پس از اپیلاسیون برای مدت کوتاه سه تا چهار روز از ترکیبات دارویی اریترئومایسین ۲ در صد و ۴ در صد به صورت موضعی استفاده کرد تا هم التهاب کاهش یابد و هم میکروب های موجود از بین بروند. (البته با مشورت پزشک) افرادی که مستعد جوش پس از اپیلاسیون هستند باید قبل از انجام آن از داروهای ضد جوشی استفاده کنند که توسط پزشک تجویز می شوند.

نکات قبل از اپیلاسیون

همچنین هنگام اپیلاسیون باید از مهارت فرد انجام دهنده مطمئن شد، در غیر این صورت التهاب و احتمال ایجاد جوش هم افزایش می یابد. قبل از اپیلاسیون، پاها را خوب با صابون بشویید و از مواد ضد عفونی کننده استفاده کنید. اگر بعد از اپیلاسیون هم این کار را دوباره انجام دهید، تا حد زیادی می توانید از بروز این جوش ها جلوگیری کنید.

مجرا شدید تر باشد فولیکولیت هم عمیق تر خواهد بود. دستکاری کردن فولیکولیت های سطحی می تواند باعث تبدیل شدن آن به فولیکولیت عمیق شود؛ ضمن این که هنگام دستکاری ممکن است میکروب های بیماری زا ی بیشتری را به آن محل اضافه کنید. فولیکولیت هایی که عامل میکروبی استافیلو کوک و استرپتو کوک دارند، مسری هستند. این نوع عفونت ها بیشتر ممکن است به دلیل اپیلاسیون غیر بهداشتی ایجاد شود چون این میکروب ها بسیار بیماری زا هستند.

صابون ضد عفونی کننده یا داروی ضد جوش؟!

برای پیشگیری از ایجاد جوش اپیلاسیون می توان از محلول های ضد عفونی کننده سطحی و صابون های آنتی باکتریال استفاده کرد. شایان ذکر است که استفاده از بنادین خیلی تاثیر گذار نیست. همچنین می توان