نعناع، معطر و پرخاصیت

نعناع گیاهی خوش بو با ارزش غذایی بالا و خواص بسیار برای سلامتی ماست که برای گوارش، فشار خون و... فواید بسیاری دارد

پزشکی

نعناع گیاهی با بوی مطبوع و طعمی تلخ و خنثی است. از مهم‌ترین خواص نعناع می‌توان به خاصیت ضد تهوع آن اشاره کرد. گیاهی معطر که اصلی‌ترین ترکیبات شیمیایی موجود در این گیاه شامل منتول، مسوج و کارواکرول هستند که به آن بو و طعم خاصی می‌دهند. در آشپزی، این گیاه به عنوان چاشنی در انواع غذاها، دسرها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. این گیاه علاوه بر خواص آروماتیک و دارویی، دارای ارزش غذایی قابل توجهی نیز هست. برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های ارزش غذایی این گیاه عبارتند از: ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین A، ویتامین C، آهن، منیزیم و کلسیم، آنتی‌اکسیدان‌ها، منتول و فیبر. در ادامه به نقل از doctoreto.com بیشتر با خواص آن آشنا می‌شویم.

۱ نعناع برای سرفه| این گیاه و ماده اصلی آن یعنی منتول، ضداحتقان‌های موثری هستند. منتول باعث رقیق شدن مخاط شده و به‌عنوان اکسپکتورانت مناسبی عمل می‌کند و خلط را شل کرده و سرفه را بند می‌آورد. مصرف این گیاه به‌عنوان آرام‌بخش برای سرفه خشک و گلودرد عمل می‌کند.

۲ نعناع برای معده| این گیاه دارای خواص ضدتشنج و آرام‌بخش است که به کاهش درد و ناراحتی‌های معده و سوءهاضمه کمک می‌کند. به‌علاوه این که، این گیاه با تحریک ترشح صفرا و آنزیم‌های گوارشی، موجب بهبود هضم غذا می‌شود و از تجمع گاز در معده و باد شکم زیاد هم پیشگیری می‌کند.

۳ نعناع برای رفلاکس معده| این گیاه دارای خاصیت بازدارنده روی ترشح اسید معده است و علایم رفلاکس معده مانند سوزش سر دل را کاهش می‌دهد. نعناع با بهبود حرکات پریستالتیک معده باعث تسهیل حرکت محتویات معده به سمت روده و کاهش بازگشت آن به مری می‌شود.

۴ عرق نعناع و عسل برای معده| عرق این گیاه و عسل ترکیبی بسیار مفید برای سلامت معده هستند که به تسکین درد و ناراحتی‌های معده کمک می‌کنند. عسل با خاصیت ضدالتهابی خود می‌تواند التهاب و تحریک معده را کاهش دهد. این گیاه با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی موجب بهبود هضم غذا و دفع گازها می‌شود.

۵ نعناع برای یبوست| این گیاه با خاصیت تحریک کنندگی روده‌ای که دارد، می‌تواند حرکات پریستالتیک روده را افزایش دهد و دفع مدفوع را تسهیل کند و با کاهش التهاب و تحریک روده، دردهای ناشی از یبوست را کاهش می‌دهد. فیبر موجود در این گیاه معطر باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش شده و امکان یبوست را کم می‌کند.

۶ نعناع برای فشار خون| این گیاه به علت داشتن ترکیبات فنولی و آنتی اکسیدانی می‌تواند آثار آرام‌بخشی و کاهنده استرس داشته باشد که باعث کاهش فشار خون می‌شود. التهاب یکی از عوامل اصلی افزایش فشار خون است، بنابراین مصرف این گیاه به‌دلیل خاصیت ضدالتهابی، فشار خون را کنترل می‌کند.

۷ نعناع برای زن باردار| یکی از کاربردها و خواص این گیاه، بهبود حالت تهوع در زنان باردار است. به‌علاوه این که مصرف آن باعث بهبود هضم شده و مشکلات گوارشی این دوران از جمله یبوست و نفخ شکم در بارداری را کم می‌کند. خواص ضدالتهابی و آرام‌بخش این گیاه می‌تواند به کاهش تورم و حساسیت‌های بدن در بارداری کمک کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

۸ نعناع برای اسهال| این گیاه به‌عنوان گیاه دارویی گزینه مناسبی برای درمان اسهال است و التهاب دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد. منتول موجود در این گیاه، اثرات آرام‌بخشی و ضداسپاسم بر روده داشته و با کاهش حرکات روده به کاهش دفعات اسهال ختم می‌شود.

۹ عرق نعناع برای گلودرد| خواص ضد التهابی و ضد میکروبی عرق این گیاه منجر به کاهش التهاب و عفونت در ناحیه گلو می‌شود. همچنین خاصیت ضدمیکروبی عرق نعناع می‌تواند از رشد باکتری‌ها یا ویروس‌های مسبب عفونت گلو جلوگیری کند. علاوه بر این، گرمای آب همراه با عرق این گیاه می‌تواند به آرام کردن و مرطوب کردن مخاط گلو کمک کند که برای تسکین درد و بهبود التهاب مفید است.

۱۰ عرق نعناع برای دل درد| ترکیبات موجود در این گیاه می‌توانند به کاهش التهاب و اسپاسم در دستگاه گوارش کمک کنند و درد و ناراحتی‌های ناشی از اسهال، یبوست، سوءهاضمه و دیگر مشکلات گوارشی را کاهش دهند.

عوارض مصرف نعناع

هرچند این گیاه سرشار از خواص و ویژگی‌های مفید برای سلامت بدن انسان است، اما زیاده روی در مصرف آن عوارضی ایجاد می‌کند مانند: تحریک و سوزش معده، قرمزی، خارش و حساسیت، تحریک مجاری تنفسی و ایجاد تنگی نفس در برخی بیماران مبتلا به آسم، تحریک مخاط معده و زخم معده، بی خوابی و اختلال خواب، سردرد یا سرگیجه و...

بیشتر بدانیم

نشانه‌های روی زبان را جدی بگیرید

بررسی زبان و دهان می‌تواند چیزهای زیادی درباره وضعیت سلامت‌تان به شما بگوید و هر تغییری می‌تواند نشان دهنده برخی از بیماری‌های جدی باشد که در ادامه مهم‌ترین نکات در این باره را به نقل از «روزیاتو» مرور می‌کنیم.

زخم‌های دهان| زخم‌ها، لکه‌ها یا توده‌های کوچک و دردناکی در داخل دهان هستند که عموما طی چند روز خود به خود بهبود می‌یابند. اما اگر زخم غیرطبیعی یا توده جدیدی روی زبان دارید، می‌تواند نشانه سرطان دهان باشد و باید فوراً به پزشک یا دندان پزشک مراجعه کنید.

لکه‌های سفید| برای تشخیص بیماری از روی زبان، به لکه‌های سفید توجه کنید. لکه‌های سفیدی که با شستن از بین نمی‌روند و در داخل دهان و روی زبان ظاهر می‌شوند، به عنوان لکوپلاکیا شناخته می‌شوند. این ضایعه‌ها عمدتاً خوش‌خیم هستند اما می‌توانند پیش در آمد سرطان باشند و باید توسط دندان پزشک یا پزشک معاینه شوند.

زبان مودار| این حالت بی خطر است که به خاطر رشد باکتری یا مخمر ایجاد می‌شود. این باکتری معمولاً بر روی برآمدگی‌های گرد کوچکی به نام پاپیلا که در امتداد زبان قرار دارد، تجمع می‌یابد. پاپیلاها به جای ریزش شروع به بلند شدن می‌کنند و در موارد شدید می‌توانند تا ۱۵ برابر طول طبیعی خود رشد کنند و ظاهری مودار ایجاد کنند.

زبان جغرافیایی| زبان جغرافیایی وضعیتی است که باعث می‌شود یک الگوی نقشه‌مانند روی زبان ظاهر شود. زبان جغرافیایی یک بیماری شایع است و جدی نیست، اما اگر غذاهای خاصی مانند مرکبات یا غذاهای تند بخورید، می‌تواند باعث درد شود. بهترین راه برای مدیریت آن پرهیز از غذاهای تحریک کننده است.

تغذیه

خوراکی‌هایی که سلامت روده را تضمین می‌کنند

به تازگی درباره سلامت روده و نقش آن در سلامت کلی هر فرد، از هضم غذا گرفته تا پیشگیری از بیماری‌ها و تقویت خلق‌وخو و سیستم ایمنی بدن، حرف‌های بسیاری گفته شده است. اما سلامت روده به چه معناست و چطور می‌توان سلامت آن را بهبود بخشید؟

میکروبیوم‌های پشتیبان سلامت

در بدن همه افراد میکروبیوم روده وجود دارد. میکروبیوم‌ها مجموعه‌ای منحصربه‌فرد از میکروارگانیسم‌ها یا میکروب‌ها هستند که عمدتا در روده‌های کوچک و بزرگ زندگی و از متابولیسم و سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کنند. هر فرد با تریلیون‌ها میکروب از جمله باکتری‌ها، قارچ‌ها، انگل‌ها و ویروس‌ها مواجه است که همگی می‌توانند برای بدن ما مفید یا مضر باشند. بهترین راه برای حمایت از روده سالم این است که رژیم غذایی متعادل پر از فیبر، یعنی غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل داشته باشید و در عین حال غذاهایی را مصرف کنید که حداقل فراوری را دارند. «وری‌ول هلث» به پنج ماده غذایی مفید برای سلامت روده پرداخته است.

ماست| سرشار از کشت‌های زنده و فعال است که باکتری‌های مفید را به روده اضافه می‌کند. این پروبیوتیک‌ها که میکروارگانیسم‌های زنده مانند باکتری‌ها و مخمرها هستند، با کمک به هضم، افزایش جذب مواد مغذی، تقویت سیستم ایمنی و ایجاد محیط ضد التهابی، به‌ویژه در افرادی که دچار بیماری التهابی روده‌اند، سلامت روده را تقویت می‌کنند.

سیر| پری‌بیوتیک‌ها فیبرهای غذایی‌اند که اساسا مانند غذای باکتری‌های مفید روده عمل می‌کنند. آن‌ها به هضم، بهبود جذب مواد مغذی و تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کنند و سیر هم سرشار از پری‌بیوتیک‌هاست.

منابع پنی فنول‌ها| پلی‌فنول‌ها گروهی از ترکیبات موجود در غذاهای گیاهی‌اند که مانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و در محافظت از سلول‌ها نقش دارند. منابع خوب پلی‌فنول‌ها عبارتند از: سیب، گلابی، توت، کلم بروکلی، پیاز و قهوه.

حبوبات| حبوبات از جمله عدس و لوبیا همه این موارد ذکر شده را دارند. آن‌ها از فیبر پری‌بیوتیک، پروتئین، آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول سرشارند. فیبر محلول موجود در حبوبات برای باکتری‌های روده مفید است، به هضم غذا کمک می‌کند و باعث تقویت حرکات منظم روده می‌شود، حتی از یبوست نیز مانع می‌شود.

جو دوسر| تاثیر جو دوسر بر سلامت روده باورنکردنی است. این ماده غذایی از بتاگلوکان، نوع دیگری از فیبر محلول که مانند پری‌بیوتیک عمل می‌کند و ساخت اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه را در پی دارد، سرشار است. تحقیقات حاکی از آن است که بتاگلوکان با کاهش التهاب، افزایش باکتری‌های مفید و فراهم کردن ترکیب سالمی از میکروب‌ها در روده مرتبط است.

دانستنی ها

راه‌های پیشگیری از ابتلا به زخم پای دیابتی

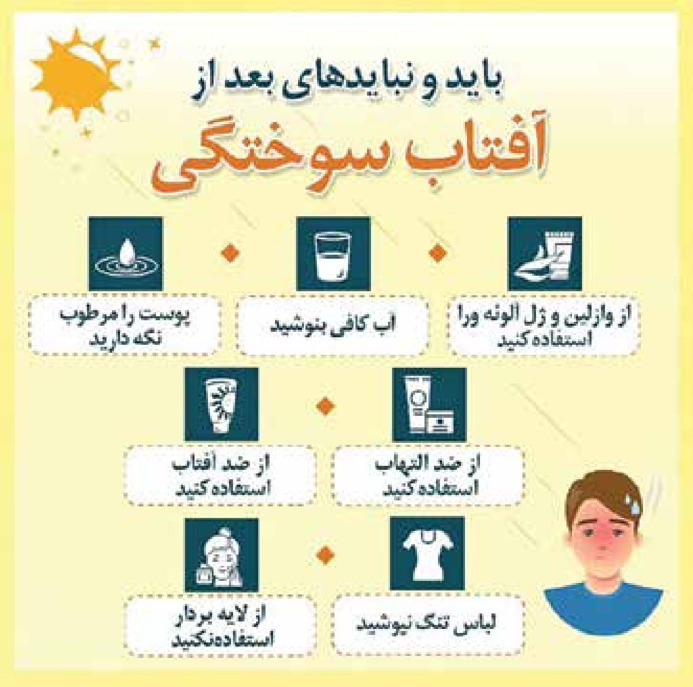
برای در امان ماندن از عوارض زخم پای دیابتی، مراقبت‌های پیشگیرانه بسیار مهم است. برای این کار قند خون خود را مدام مدیریت کنید، زیرا با ثابت ماندن قند خون در محدوده سالم، احتمال بروز عوارض دیابت به حداقل می‌رسد. علاوه بر این، رعایت موارد زیر هم برای پیشگیری از ابتلا به زخم پای دیابتی حائز اهمیت است: ۱. شست‌وشوی روزانه پاها ۲. کوتاه کردن ناخن‌ها بدون آسیب رساندن به بافت اطراف ناخن ۳. خشک کردن پاها پس از استحمام ۴. استفاده از مرطوب کننده‌های مناسب برای افزایش طراوت پوست ۵. عوض کردن جوراب به طور مرتب ۶. برداشتن میخچه با مراجعه به پزشک ۷. پوشیدن کفش طبی و مناسب.

بیشتر بدانیم

خطرات لایه‌برداری پوست برای بدن

لایه‌برداری بدن، اگر به درستی انجام نشود، می‌تواند خطراتی به همراه داشته باشد. زیاده‌روی در لایه‌برداری یا استفاده از محصولات نامناسب می‌تواند منجر به تحریک پوست، التهاب، خشکی شدید و حتی ترک‌های میکروسکوپی در پوست شود. لایه‌برداری پوست بدن در افرادی که پوست حساس، مستعد به اگزما، روزاسه یا پسوریازیس دارند، باعث قرمزی و التهاب بیشتر می‌شود. علاوه بر این، استفاده از مواد شیمیایی قوی می‌تواند باعث آسیب به لایه محافظتی پوست شود و پوست را نسبت به عفونت‌ها و آسیب‌های محیطی آسیب‌پذیرتر کند؛ بنابراین، مشاوره با یک متخصص پوست قبل از شروع هر نوع روش لایه‌برداری ضروری است.

داده تصویری


باید و نبایدهای بعد از
آفتاب سوختگی
از وازلین و ژل آلوئه ورا استفاده کنید
آب کافی بنوشید
پوست را مرطوب نگه دارید
از ضد التهاب استفاده کنید
از ضد آفتاب استفاده کنید
لباس تنگ نپوشید
از لایه بردار استفاده‌نکنید

تازه ها

اثربخشی قرص می‌تواند تحت تاثیر مصرف طولانی کاهش یابد

بسیاری از افراد مسن و حتی جوانان این روزها چند قرص مختلف را در یک روز مصرف می‌کنند. «آسوشیتدپرس» می‌نویسد اگر چندین قرص را باهم مصرف می‌کنید بهتر است که از مشکلات احتمالی مربوط به آن آگاه باشید. یک قرص ممکن است عوارض جانبی داشته باشد و بر عوارض جانبی قرص دیگر نیز تاثیر بگذارد که متخصصان به آن تاثیر «تجویز پشت سرهم» می‌گویند. بعضی از داروها پس از سال‌ها مصرف ممکن است آسیب‌زننده باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است اثربخشی شان را از دست بدهند یا با داروی جدید تداخل پیدا کنند. دارویی که در ابتدا تاثیر مثبت دارد ممکن است بعد از مدتی عوارض جانبی داشته باشد و زوال عقل یا صدمات ناشی از افتادن را به وجود آورد. دکتر الیزابت بیلیس از کلرادو می‌گوید: «متابولیسم بدن با افزایش سن تغییر می‌کند و توانایی افراد در سوخت‌وساز داروهایی که مدت طولانی مصرف می‌شوند با تغییر مواجه می‌شود.» بر همین اساس برای ادامه مصرف داروها بهتر است با متخصص یا پزشک مناسب مشورت کنید.

آیا ممکن است داروها مشکل ایجاد کنند؟

تورم، بی‌اختیاری ادرار، بی‌قراری و بی‌خوابی، همگی عوارض جانبی ناشی از داروهای همیشگی‌اند که گاهی با داروهای جدید تداخل پیدا می‌کنند. مک کارتی از افراد می‌خواهد که یک سوال ساده از خودشان بپرسند: آیا ممکن است این علامت‌ها به یکی از داروهای من مربوط باشد؟ او می‌گوید که اگر بتوانیم به مردم بیاموزیم که این سوال را بکنند، بسیار عالی می‌شود و سوال بعدی هم این خواهد بود: آیا هنوز به این دارو نیاز دارم؟

کنار گذاشتن قرص به زمان نیاز دارد

مصرف برخی داروها را می‌توان ناگهان قطع کرد، اما برخی داروهای دیگر را با توجه به علایم آزاردهنده قطع دارو یا حتی تشنج‌های آسیب‌زا، باید به‌مرور و در طول زمان کنار گذاشت. کاهش تدریجی دارو، به‌ویژه داروهای افسردگی و خواب و اضطراب، مهم است.

برگ سبز و تمام مدارک و سند کمپانی تراکتور قرمز روغنی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲-۱۵۴ک۲۳ به شماره موتور ۱FW۱۷۴۱۰۵ و شماره شاسی E۱۴۷۱۹ بنام حسین رحمانی کلته کاظمی به کد ملی ۰۷۱-۱۶۹۶۶۵ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبز MVM شماره انتظامی ایران ۸۸-۶۵۸ن۱۶ و شماره موتور MVM۴۷۷FHAE۰۲۱۰۷۳ و شماره شاسی NATFBAMD۰E۱۰۱۷۴۳۱ به نام ابوالقاسم بشروئی مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی و برگ سبز پراید صبا جی تی ایکس مدل ۷۹ به ش پلاک ایران ۷۴-۵۱۵و۵۷ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۷۹۶۷۲۷۶۱ به ش موتور ۰۰۲۰۰۷۰۳ بنام الناز اردشیری طرقبه مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز سواری کی ام سی ۸۲-۱۷۰ مدل ۱۴۰۲ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۴۳ب۶۱ به شماره موتور HFC۴GC۱۶F۱F۳۶۰۸۱۱۱ و شماره شاسی NAKNHA۳۲۷PB۱۰۲۸۳۰ بنام رضا مهرآمیز مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۸۴ به ش پلاک ایران ۷۴-۷۳۲ب۲۳ به ش موتور ۱۱۲۸۴۰۸۸۷۱۰ به ش شاسی ۱۲۱۶۴۸۶۸ بنام محمد قرائی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۹۰ نوک مدادی به شماره انتظامی ۴۲ایران ۵۵۶ق۶۵ به شماره موتور ۴۵۲۰۴۱۱ و شماره شاسی S۵۴۲۰۰۹۰۰۸۹۹۳۶ بنام دانیال عموئی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت باجاج CC۲۰۰ سفید مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۷۴-۳۱۵۸۴ به شماره موتور NEO۱CGBKA۳۳۸۱ و شماره تنه NEO***۲۰۰۸۹۱۲۱۱۴۵ بنام آرمان اکبریان مفقود و فاقد اعتبار است

سند و برگ سبز موتورسیکلت هیرمن E۱۲۵ مدل ۹۰ به ش پلاک ۷۷۶-۱۵۳۵۱ بنام رضا جهارچرم به ش موتور GOSTAR۱۲۵*۳۲۵۰۲۷۶۶ به ش تنه N۲P***۱۲۵۸۹۰۱۱۰۴۹ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند پراید جی تی ایکس مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۷۴-۹۸۱س۱۷ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۲۶۳۳۳ به ش موتور ۰۰۶۸۹۳۳۲ بنام بهنام بهزاد مفقود و فاقد اعتبار است

اینجانب سید احمد حسینی نسب مالک خودرو سمند مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۳۲-۹۸۲ب۹۶ به شماره موتور ۳۲۹۰۸۲۲۴۶۱۳ و شماره شاسی ۸۲۲۳۴۲۰۱ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

اینجانب عادل مختاری فرمالک خودرو سمند EF۷ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۸۷ط۲۶ شماره شاسی NAAC۱HCE۸FF۴۶۴۶۸۱ و شماره موتور ۱۴۷۸۹۰۰۸۶۴۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

اینجانب امیر امیری پارسا مالک پژو پارس XU۷P مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید با شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۵۱ق۲۱ و شماره شاسی NAANA۱DE۵NKA۵۱۶۱۶ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۴۰۲۳۰ بعلت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ سفید مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۴۵۴هـ۱۳ به شماره موتور ۴۳۲۲۳۵۲ و شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۹۸۹۵۹۶ بنام دانیال عموئی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۷۷ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۴۳۷م۴۲ به شماره موتور ۰۰۰۶۷۹۰۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۷۵۵۴۸۶۱ بنام محمد علی نسائی مفقود و فاقد اعتبار است.

مجوز حمل اسلحه ۱۱ تیر انگلیسی
بنام محمدابراهیم حسین پور
مفقود و فاقد اعتبار است.