۱۰ دمنوش برای التیام سرماخوردگی

در این روزهای سرد و با افزایش فعالیت ویروس‌ها، ابتلا به سرماخوردگی هم بیشتر شده است؛ هرچند این بیماری یک دوره مشخص دارد اما استفاده از دمنوش‌ها در کاهش بازه ابتلا و علایم نقش چشمگیری دارد

سرماخوردگی بیماری شایعی است که همه ما در طول زندگی‌مان تجربه خواهیم کرد. با این که سرماخوردگی بیماری چندان سختی نیست اما ممکن است با درد به‌خصوص در ناحیه گلو همراه باشد. خوشبختانه باید بگوییم که می‌توان با استفاده از برخی دمنوش‌های خانگی علایم سرماخوردگی را کاهش داد و بازه درمان را برای خود کوتاه‌تر کرد.

۱ دمنوش زنجبیل| زنجبیل گیاهی ضدالتهابی است که می‌تواند به کاهش خارش گلو و درد لوزه‌ها، گرفتگی بینی و سرفه کمک کند. به همین دلیل مصرف آن می‌تواند نقش بسیار زیادی در کاهش علایم سرماخوردگی داشته باشد. برای تهیه دمنوش زنجبیل، یک قاشق چای‌خوری زنجبیل رنده شده را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه دم بگذارید.

۲ دمنوش نعناع| دمنوش نعناع یکی دیگر از دمنوش‌های مناسب سرماخوردگی است که مصرف آن توسط متخصصان طب سنتی توصیه می‌شود. در واقع می‌توان گفت نعناع یک گیاه ضداسپاسم است که می‌تواند به تسکین گرفتگی بینی و سینوس‌ها کمک کند.

۳ دمنوش اکالیپتوس| اکالیپتوس یک گیاه ضداحتقان و مفید است که می‌تواند به بازشدن سینوس‌ها و کاهش گرفتگی بینی کمک کند. به همین دلیل در درمان سرماخوردگی بسیار مفید است. برای تهیه دمنوش اکالیپتوس کافی است، چند قطره روغن اکالیپتوس را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه دم بگذارید. سپس دمنوش آماده شده را در طول روز حداقل ۲ بار نوش جان کنید.

۴ دمنوش لیموترش| لیمو یک منبع عالی از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. به همین دلیل باعث می‌شود تا بازه زمانی ابتلا به سرماخوردگی به طور قابل توجهی کاهش یابد. برای تهیه دمنوش لیموترش، یک لیموترش را برش دهید و به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. می‌توانید مقداری عسل نیز به این ترکیب اضافه کنید تا از اثرات آن برخوردار شوید.

۵ دمنوش بابونه| بابونه یک گیاه ضدالتهابی و آرامبخش است که مزایای بسیار زیادی دارد و می‌تواند به تسکین گلودرد، سردرد و سرفه کمک کند. همین موضوع نیز باعث می‌شود تا از دمنوش بابونه به عنوان یکی از بهترین دمنوش‌های مناسب سرماخوردگی یاد شود.

۶ دمنوش چای سبز| به گزارش ghafaridiet.com چای سبز یک منبع عالی از آنتی اکسیدان‌ها محسوب می‌شود که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. البته این نکته را در نظر داشته باشید که این دمنوش مزایای گسترده دیگری نیز دارد و می‌تواند به کاهش چربی‌های بدن نیز کمک کند.

۷ دمنوش بادرنجبویه| بادرنجبویه گیاهی آرامش بخش است که از مزایای درمانی بسیاری برخوردار است؛ به همین دلیل نیز در طب سنتی جایگاه خاص و ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. این گیاه می‌تواند به تسکین سردرد، سرفه و بی‌خوابی ناشی از سرماخوردگی کمک کند.

۸ دمنوش گل گاوزبان| گل گاوزبان یک گیاه ضدالتهابی است که می‌تواند به کاهش گلودرد، گرفتگی بینی و سرفه کمک شایانی کند. این دمنوش مزایای درمانی بسیار زیادی دارد که سرماخوردگی تنها یکی از آن‌هاست. از دیگر مزایای درمانی گل گاوزبان می‌توان به بهبود اختلالات گوارشی، درمان بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش خطر ابتلا به سرطان و درمان اختلالات روحی و روانی اشاره کرد.

۹ دمنوش آویشن| آویشن یک گیاه ضدعفونی کننده است که می‌تواند به مبارزه با عفونت ناشی از سرماخوردگی کمک کند. به همین دلیل نیز در طب سنتی توانسته جایگاه خاص و ویژه‌ای به دست آورد. توجه داشته باشید که این دمنوش فوق‌العاده تنها برای سرماخوردگی مفید نیست، به عبارت دیگر مزایای گسترده دیگری چون کمک به دفع غذا، بهبود ضعف عضلانی و غیره نیز دارد که نباید از آن غافل شد.

۱۰ دمنوش ریشه شیرین بیان| ریشه شیرین بیان یک گیاه ضدالتهابی است که تاثیر بسیاری در درمان سرفه ناشی از سرماخوردگی و تسکین گلودرد دارد. به همین دلیل نیز به عنوان یکی از بهترین دمنوش‌های مناسب سرماخوردگی از آن یاد می‌شود.

تغذیه

بهترین میوه برای قبل از خواب

همه از خواص سیب خبر داریم؛ اما یکی از فواید این میوه دوست داشتنی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات نشان داده است که مصرف یک وعده غذایی غنی از کربوهیدرات با شاخص گلیسمی بالا (GI) قبل از خواب ممکن است سطح تریپتوفان را بالا ببرد که باعث افزایش ملاتونین و سروتونین می‌شود؛ این هورمون‌ها به شروع فرایند خواب کمک می‌کنند. ترکیبات خاصی در سیب یافت می‌شوند که ممکن است بر کیفیت خواب اثر بگذارند. از جمله این ترکیبات می‌توان به ملاتونین، پتاسیم و کربوهیدرات‌ها اشاره کرد. سیب یک منبع عالی فیبر است و همین باعث می‌شود که این میوه GI پایینی داشته باشد، به این معنی که سطح قند خون را به میزان ناچیزی افزایش می‌دهد. علاوه بر فیبر، مواد مغذی دیگری در سیب وجود دارند که بدن برای داشتن خوابی آرام به آن‌ها نیاز دارد.

ملاتونین| از مهم‌ترین عواملی که روی خواب تأثیر دارد، ملاتونین است. ملاتونین را می‌توان از طریق منابع غذایی و مکمل‌ها نیز دریافت کرد. دوز معمول توصیه‌شده ملاتونین یک تا ۵ میلی گرم است. خوردن ۱۰۰ گرم سیب حدود ۰.۰۱۰۶ میلی گرم ملاتونین را به بدن می‌رساند. بنابراین نگران نباشید؛ مقدار ملاتونین موجود در سیب آن قدر زیاد نیست که شما را خیلی خواب‌آلود کند.

ویتامین سی| تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب و استرس اکسیداتیو ممکن است به کیفیت استاندارد خواب آسیب برساند. بنابراین، خوردن منظم سیب به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی ویتامین سی می‌تواند کیفیت خواب را تقویت کند.

پتاسیم| سیب حاوی مقادیر کمی از ماده معدنی پتاسیم است. یک مطالعه تاریخی در سال ۱۹۹۱ اثرات مکمل پتاسیم را بر کیفیت خواب در مردان سالم ۱۸ تا ۳۳ ساله که رژیم غذایی کم‌پتاسیم داشتند، بررسی کرد. نتایج نشان داد که دریافت روزانه ۹۶ میلی اکی‌والان پتاسیم به مدت یک هفته باعث بهبود خواب می‌شود.

تناسب اندام

۶ گام برای آب کردن چربی شکم

بسیاری از مردم رویای داشتن شکمی صاف را در سر دارند، اما متاسفانه ناحیه میانی بدن مستعد انباشت چربی است. به نوشته Focus Online، شش عادت ساده به شما کمک می‌کند تا شکم لاغری داشته باشید و آن را حفظ کنید.

۱. استرس را کاهش دهید| طبق یک مطالعه، چربی شکم چهار برابر بیشتر از چربی زیرپوستی که دقیقاً زیر پوست قرار دارد، دارای کورتیزول یا همان هورمون‌های استرس است که باعث چاقی می‌شود؛ یعنی اگر استرس زیادی داشته باشید، چربی بیشتر به شکم منتقل می‌شود تا به سایر نواحی بدن.

۲. مواد مغذی مناسب مصرف کنید| متخصصان توصیه می‌کنند کالری روزانه دریافتی به‌طور ایده‌آل باید شامل ۵۰ درصد از کربوهیدرات، ۳۰ درصد از پروتئین و ۲۰ درصد چربی باشد. اگر میزان متابولیسم پایه شما - کالری‌هایی که بدن شما روزانه در حالت استراحت می‌سوزاند - به همراه فعالیت بدنی، مثلاً ۱۸۰۰ کالری باشد، باید ۹۰۰ کالری از آن را از کربوهیدرات‌های خوب (سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل) دریافت کنید، ۵۴۰ کالری دیگر باید از منابع پروتئینی سالم مانند آجیل یا گوشت بدون چربی و ۳۶۰ کالری نیز از چربی‌هایی مانند روغن زیتون، روغن سویا، ماهی آزاد یا گردو تامین شود.

۳. توده عضلانی بسازید| مطالعات متعددی ثابت کرده‌اند که عضله‌سازی عامل مهمی برای داشتن شکم صاف است به طوری که در نظر گرفتن ۲۵ دقیقه تمرینات قدرتی در برنامه هفتگی، به طور قابل توجهی باعث کاهش سایز دور کمر می‌شود.

۴. روی مصرف فیبر تمرکز کنید| نتایج یک مطالعه که در مجله Obesity منتشر شده است، نشان داده با مصرف فیبر، چربی شکم با سرعت کمتری افزایش می‌یابد. فیبر هضم غذا را آهسته می‌کند و این موضوع باعث احساس سیری طولانی‌تر در فرد می‌شود.

۵. به احساس گرسنگی و بدن خود توجه کنید| وقتی شروع به غذاخوردن می‌کنید باید بین نقطه آغاز که گرسنگی شدید است و نقطه پایان که سیری شدید است، حد میانه را در نظر بگیرید و مثلا از یک تا ۱۰، در نقطه ۷ دست از خوردن بکشید تا از اضافه‌وزن جلوگیری کنید.

۶. به اندازه کافی بخوابید| بر اساس یک مطالعه ۶ تا ۷ ساعت خواب شبانه می‌تواند به جلوگیری از تجمع اضافی چربی دور شکم کمک کند.

بیشتر بدانیم

عوارض استفاده عینک بزرگ‌سالان توسط کودکان

گاهی پیش می‌آید کودکی از سر کنجکاوی عینک یکی از بزرگ‌ترها را می‌زند و دیگران هم بدون توجه به پیامدهای این موضوع، کار کودک را شیرین و جالب قلمداد می‌کنند. در حالی که استفاده از عینک بزرگ‌سالان توسط کودکان می‌تواند به دلایل مختلف مشکلاتی برای سلامت چشم و بینایی آن‌ها ایجاد کند. از جمله دلایلی را که می‌تواند باعث بروز مشکلات برای کودک شود، مرور می‌کنیم:

تطابق نداشتن شماره عینک| اولین مشکلی که می‌تواند با این اتفاق ایجاد شود، در اثر تطابق نداشتن شماره عینک با چشم کودک است. از آن جا که عینک‌های طبی تجویزی دارای شماره (دیوپتر) خاصی هستند که برای تصحیح مشکلات بینایی فرد بزرگ‌سال تنظیم شده‌اند استفاده از چنین عینک‌هایی توسط کودک می‌تواند باعث ایجاد تنش در چشم‌ها شود و ممکن است کودک دچار خستگی چشم، سردرد و تاری دید شود و در صورت استفاده مداوم از عینک با شماره نامناسب می‌تواند مشکلات موجود در بینایی کودک را بدتر کند.

تفاوت در فاصله بین دو مردمک| عینک‌ها بر اساس فاصله دو مردمک چشم طراحی می‌شوند و این فاصله در کودکان و بزرگ‌سالان متفاوت است و فاصله نامناسب بین دو لنز باعث می‌شود نور به درستی روی شبکیه چشم متمرکز نشود و حتی چشم‌ها برای جبران این تفاوت دچار فشار اضافی می‌شوند که خستگی عضلات چشم را به همراه دارد.

تاثیر بر رشد طبیعی بینایی| بینایی کودکان در سنین رشد در حال تکامل است و استفاده از عینک نامناسب می‌تواند این فرایند را مختل کند و هماهنگی بین دو چشم را از بین ببرد. مهم‌تر از همه این که عینک نامناسب می‌تواند موجب کاهش عملکرد یکی از چشم‌ها شود و تنبلی چشم رخ دهد.

تاثیر روانی| کودک ممکن است از عینک بزرگ‌سالان به عنوان وسیله‌ای برای بازی استفاده کند اما استفاده مداوم از آن می‌تواند به او حس اشتباهی درباره وضعیت بینایی‌اش بدهد. این مسئله ممکن است او را در پذیرش عینک مناسب در آینده دچار مشکل کند.

تغذیه

چرا باید از مصرف بیش از حد گوشت قرمز پرهیز کنیم؟

سازمان بهداشت جهانی تاکید می‌کند که گوشت قرمز، اگرچه یک انتخاب غذایی محبوب است، اما ممکن است برای سلامت مضر باشد؛ حتی در مقادیر کم. شواهد بسیاری نشان می‌دهد که گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سایر انواع سرطان‌ها و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد، باعث مشکلات قلبی عروقی می‌شود و حتی ممکن است در زوال عقل نقشی تاثیرگذار داشته باشد. گزارش فوق به این نکته اشاره می‌کند که ما می‌توانیم رژیم غذایی خود را برای بهبود سلامت مغز با استفاده از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات و سیب‌زمینی و همچنین پروتئین‌های بدون چربی، ماهی‌های چرب و چربی‌های گیاهی مانند آجیل، دانه‌ها، آووکادو و زیتون، اصلاح کرده و از میان وعده‌های بسیار فراوری‌شده، گوشت‌های چرب از جمله سوسیس، شکر و سایر کربوهیدرات‌های تصفیه شده کمتر استفاده کنیم.

داده تصویر

روشی برای خواب در پرسروصداترین مکان‌ها

هواپیماها یکی از پرسروصداترین و بدترین محیط‌ها برای خوابیدن‌اند، اما ترفندی وجود دارد که حتی اگر هزاران متر بالاتر از سطح زمین هم باشید، می‌تواند به شما کمک کند بخوابید.

طرفداران درباره اثربخشی این ترفند هیجان‌زده‌اند و کارشناسان خواب هم می‌گویند که شواهد علمی آن را تایید می‌کنند.

ترفند «پل آلفا» چیست؟

نام پل آلفا به این دلیل انتخاب شده است که در این روش، شما باید از حالت مغزی آلفا عبور کنید. در حالت آلفا، مغز آرام‌تر از حالت بیداری معمولی است، ولی هنوز بیدار و آگاه است. این حالت بین خواب و بیداری برای ورود به خواب عمیق مناسب است. در این جا خلاصه‌ای از مراحل این روش آورده شده است:

۱. تا حد امکان در وضعیت راحتی قرار بگیرید؛ چه در حالت دراز کشیده روی تخت یا در حالت نشسته در هواپیما یا قطار.

۲. چشمانتان را ببندید و تا ۳۰ بشمارید.

۳. سپس چشمانتان را نیمه‌باز کنید و تا ۵ بشمارید.

۴. دوباره به عقب برگردید و مرحله ۲ و ۳ را تکرار کنید.

۵. یک بار دیگر چشمانتان را ببندید و روی تنفس آهسته و دم و بازدم از طریق بینی تمرکز کنید.

«پل آلفا» چطور کار می‌کند؟

روش خواب با «پل آلفا» فقط یک ترفند اینترنتی نیست، بلکه یک راهبرد اثبات‌شده برای خواب است که افراد بسیاری برای رسیدن به آرامش ذهنی و بدنی قبل از خواب آن را آزموده و نتیجه گرفته‌اند. این روش شاید برای برخی افراد به‌تنهایی کافی باشد، اما متخصصان پیشنهاد می‌کنند که آن را با سایر نکات لازم برای بهداشت و سلامت خواب همراه کنید. آن‌ها توصیه می‌کنند اتاق خواب را خنک و ساکت نگه دارید، از خوردن وعده‌های سنگین نزدیک به زمان خواب اجتناب کنید و همچنین دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی همراه، تبلت یا تلویزیون را یک ساعت قبل از خواب کنار بگذارید.

مدرک موقت تحصیلی اینجانب الهام میرزازاده فرزند محمد ناصر به کد ملی ۰۷۰۲۶۵۵۳۷۶ در مقطع کارشناسی رشته زیست عمومی دانشگاه زابل با شماره ۱۱۰۶۲۱/ آک تاریخ ۱۳۸۶/۰۹/۰۳ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه زابل واحد فارغ التحصیلان به آدرس زابل خیابان دانشگاه دو کیلومتری بیجار ارسال نمایند. ۹۹۱۴۲

برگ سبز سواری رنو لوگان ۹۰ اسفید روغنی مدل ۸۸ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۷۹۵ ب ۶۸ به شماره موتور K۴MA۶۹۰D۰۱۳۸۴۹ و ش شاسی NAPLSRALD۹۱۰۵۵۹۸۵ بنام احمد عنبری زرگر مفقود و فاقد اعتبار است ۹۹۱۴۴

برگ سبز وسند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس عنابی متالیک مدل ۱۳۷۸ به ش انتظامی ۳۶ ایران ۳۱۹ ج ۸۲ به ش موتور ۲۲۵۲۷۸۰۱۷۰۲ و شماره شاسی ۷۸۳۰۲۴۹۹ بنام علی قرشی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۹۱۵۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ سفید-روغنی به شماره انتظامی ۷۷ ایران ۳۸۱ و ۶۶ شماره شاسی NAAP۰۳ED۶BJ شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۲۰۷۸۶ بنام مهرنوش نصرا... زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۹۹۱۵۲

برگ سبز خودرو کوئیک R مدل ۹۹ رنگ سفید به شماره پلاک ۳۶ ایران ۴۳۳ ب ۳۲ به نام رسول قلی پور ش موتور M۱۵۸۸۹۸۰۹۷ شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰L۱۰۴۳۶۴۹ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشدیابنده لطفا با این شماره تماس بگیرد ۰۹۰۲۴۸۳۶۶۵ - ۰۹۱۵۶۴۶۲۲۴۶ قلی پور ۹۹۱۵۳

برگ سبز،سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵E مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۷۷۳-۹۲۶۸۸ به ش تنه GOGTAR۱۲۵۰۳۲۵۰۳۰۶۱ وش موتور ۱۲۵۸۹۰۱۰۶۴۶***M۲۶ بنام علیرضا مصطفی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۱۸۶

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۲ به شماره موتور ۱۰FSF۹۴۲۷۴۵۵۳ شماره شاسی ۸۲۶۱۱۹۶۰ شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۹۸ و ۷۶ به نام ملیحه عبیری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۹۱۸۳

برگ سبز و سند کمپانی ام وی ام ۵۳۰-SQR۷۲۰۱۸۲۴ مدل ۱۳۹۲ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۷۷۳ م ۱۶ ش شاسی MVM۴۸۲EFFFA۰۱۹۹۴۸ وش موتور NATGCAVF۹C۱۰۱۹۹۸۴ بنام فهیمه رفیعی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۱۷۷

برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو X۷ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۱۸ ص ۱۳ به شماره شاسی NAACJ۱E۱HF۲۶۱۳۸۸ وشماره موتور ۱۴۷H۰۲۳۳۴۰۹ بنام علی اصغر هوشمند مقدم مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۱۶۹

برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو ام وی ام مدل ۱۳۹۵ به ش انتظامی ۱۸۴ ایران ۴۱۵ ص ۴۵ به ش موتور NATFBAMD۸G۱۰۳۷۵۷۴ وش شاسی MVM۴۷۷FJAG۰۴۸۹۶۵ بنام بهروز رخشان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۱۶۳

برگ سبز،سند کمپانی و کارت موتورسیکلت انژکتوری تکتاز مدل ۱۴۰۰ به ش انتظامی ۷۷۸-۹۱۸۲ش تنه NEJANGKFDMAC۱۱۱۱۸ وشماره موتور ۰۱۴۹NEJ۰۰۰۹۴۱ بنام حمید خجسته حوض لقمان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۱۷۳

برگ سبز و سند کمپانی ام وی ۲۰۶ مدل ۱۳۹۲ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۷۷۳ م ۱۶ ش شاسی NATGCAVF۹C۱۰۱۹۹۸۴ وش موتور MVM۴۸۲EFFFA۰۱۹۹۴۸ بنام فهیمه رفیعی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۱۷۷

کارت نیسان زامیاد مدل ۱۳۹۳ به ش موتور ۶۶۸۵۷۶ ش شاسی NAZPL۱۴۰TE۰۳۷۸۹۵۱ ش انتظامی ایران ۳۲ - ۷۵۱ ط ۸۶ به نام نور محمد محمودی توبکانلو به ش ملی ۱۰۶۰۸۹۳۲۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۹۱۷۵

برگ سبز خودرو ریسپکت پرایم به ش انتظامی ۹۸ ل ۶۸۶ ایران ۴۰ شماره شاسی NAGK۱۸۳۴DR۱۰۰۷۶۸۵ شماره موتور BMCE۴T۱۵C*BMPG۶۲۹۷۴** به نام مهدی هراتی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۹۱۷۶