

گیاه درمانی

دوری از سرماخوردگی «سرخار گل»

| عزیزالله خیری | کارشناس گیاهان دارویی |

سرخار گل (اکنیناسه،اکنیناشا) یک گیاه دارویی است که استفاده آن در آمریکای شمالی و اروپا بسیار معمول است و به عنوان دارویی برای بهبود سرماخوردگی فروخته می‌شود.

سرخار گل گیاهی علفی و چند ساله از تیره کاسنی است که ارتفاع آن حداکثر به یک تا ۱.۵ متر می‌رسد. برگ‌های پایین ساقه تخم‌مرغی تا نیزه‌ای شکل هستند که به حداکثر ۳۰ سانتی‌متر می‌رسد. ساقه از انشعاب‌های فراوانی برخوردار بوده و دارای بذرهای زبر و خشن است. گل‌ها معمولاً به رنگ ارغوانی، صورتی، قرمز ارغوانی، زرد و نارنجی دیده می‌شوند و دیسک مرکزی آنها (گل‌های لوله‌ای) سبزه تیره، قهوه‌ای تیره و سیاه‌رنگ است.

تمام پیکر این گیاه حاوی مواد ارزشمندی از قبیل ترکیبات الکلیل آمیدی، ایزوبرتیل‌ آمید و اسید ششکوبریک است. همچنین دارای اسانس هم است که مهم‌ترین ترکیبات تشکیل دهنده اسانس سرخار گل را هومولن، کاربوفیلین و اکسید کاربوفیلیل تشکیل می‌دهند.



مطالعات نشان می‌دهد که اکنیناسه و ترکیبات روی سیستم ایمنی فاگوسیتی اثر دارد، اما روی سیستم ایمنی اختصاصی اثر ندارد. امروز اکنیناسه برای عفونت‌های باکتریایی، ویروسی، پروتوزوایی و قارچی به کار می‌رود. همچنین برای درمان ماریکازا اوایل قرن ۱۷ میلادی از این گیاه برای درمان ماریکازیدیگی بیماری‌های لته و دهان، سرماخوردگی استفاده می‌کرده‌اند. سرخار گل امروزه به عنوان یکی از مهم‌ترین گیاهان دارویی در جهان مطرح است و کشت آن به صورت فرآیندهای در حال افزایش است. از آنجا که این گیاه خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن و ضد ویروس دارد در درمان بسیاری بیماری‌های ویروسی می‌توان از آن استفاده کرد امروزه به عنوان کاندیدای درمان بیماری ایدز مطرح است. سرخار گل در بازار دارویی ایران به فرم قرص و شربت خوراکی موجود است که جهت پیشگیری و درمان کمکی سرماخوردگی، عفونت‌های ویروسی و همچنین التهاب دهان و حلق استفاده می‌شود که می‌توان برای نمونه به شربت گیاهی ایموژن و قرص روکشدار فیتوکلد اشاره کرد.

تغذیه

راه‌هایی برای رفع خشکی پوست

| علی حسینی | متخصص طب سنتی |

مصرف عرقیات مانند کاسنی و شادتره کمک می‌کند تا حرارت کبد که باعث خشکی در بدن می‌شود، کاهش یابد.



برای درمان خشکی پوست می‌توان از انواع سبزی، میوه، غلات، دانه‌های خوراکی و آجیل استفاده کرد. بهترین راه برای درمان خشکی پوست افزایش رطوبت بدن است که می‌توان عرق کاسنی یا عرق شادتره مصرف کرد چرا که این عرقیات، حرارت کبد را که باعث خشکی در بدن می‌شود کاهش می‌دهد و جلوی خارش‌های پوستی گرفته می‌شود. همچنین مصرف سبزی‌هایی مانند هویج، کدو حلوایی یا میوه‌هایی مانند نارنگی، پرتقال، طالبی، زردآلو و لیمو به دلیل داشتن بتاکاروتن باعث تسادابی پوست می‌شوند. یکی دیگر از راه‌های درمان خشکی پوست، پیشگیری یا درمان موضعی است که می‌توان جاهایی از پوست را که دچار خارش یا خشکی شده با انواع روغن‌های موضعی مانند روغن زیتون، بادام‌شیرین یا گل بنفشه ماساژ داد.

این روغن‌های موضعی باعث افزایش رطوبت در سطح پوست می‌شوند و استفاده از آنها برای همه گروه‌های سنی مناسب است. مصرف جوانه گندم، سبوس برنج و نخود فرنگی نیز باعث دریافت ویتامین B۱ و جلوگیری از خشکی پوست می‌شود. مصرف میوه‌هایی سرشار از ویتامین‌های A و C به تسادابی پوست کمک می‌کند. مصرف بالای غذاهای سرخ شده و فست‌فودها برای پوست مناسب نیست و خوردن نوشابه، چیپس، شکلات و تنقلات برای پوست مضر است. بخور کردن در منزل، خواب کافی و ورزش کردن نیز از عواملی است که باعث بازسازی و ترمیم سلول‌های پوستی می‌شود.



قند و شکر نوشیدنی‌های شیرین باعث ذخیره چربی می‌شود

فاجعه در بدن

هفته ۳۲ نفر از افراد سالم نوشیدنی که حاوی گلوکز و فروکتوز بود مصرف کردند، افرادی که مصرف قند داشتند چربی‌های زیر پوست آنها افزایش یافت، در حالی که در افرادی که مصرف فروکتوز به میزان زیاد داشتند موجب چربی‌حشایی در آنها شد.

مایعات قندی و انسولین

عملکرد اصلی انسولین آوردن گلوکز از جریان خون به سلول است اما زمانی که شما سودا یا نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشید سلول تمایل به مقاومت در برابر اثرات انسولین می‌کند؛ وقتی این اتفاق می‌افتد لوآل‌مده تمایل به تولید انسولین اضافی به منظور کاهش سطح گلوکز در خون پیدا می‌کند.

علت اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲

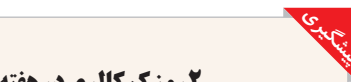
دیابت نوع ۲ یک بیماری نسبتاً شایع است که ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند و در اثر گلوکز بالای خـون یا با کمبود انسولین مشخص می‌شود؛ به تاگی در مطالعه‌ای مشخص و ثابت شد مصرف روزانه نوشابه ۱/۱ درصد خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

مایعات قندی حاوی مواد مغذی نیستند

این نوشیدنی‌ها فقط دارای کالری هستند و هیچ ویتامین یا مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان یا لیاپاف و مواد غذایی ضروری ندارند. لپتین هورمونی است که توسط سلول‌های چربی بدن ترشح می‌شود و مسئول حفاظت از بدن در برابر چاقی و گرسنگی است.

اثر مایعات قندی روی شکم

قند و شکر باعث می‌شود بدن چربی زیادی ذخیره کند، فروکتوز میزان چربی بد در اطراف شکم و اندام را افزایش می‌دهد؛ در طول یک مطالعه به مدت ۱۰



تجربی



بیماریها

۲ روز کم کالری در هفته عامل دوری از سرطان سینه

پراکنده غذا می‌خورند و عادت صرف ۳ وعده غذا در روز پس از تکامل کشاورزی تأسیس شد. دکتر «مایکل هاریو» یک متخصص انگلیسی تغذیه که در این مطالعه همکاری داشت یک رژیم غذایی ارابه‌دار که نسبت به رژیم غذایی سیستم ۲/۵ پیشرو است.

در این رژیم غذایی افراد در ۲ روز متوالی در هفته مصرف کالری خود را کاهش می‌دهند به طوری که تنها ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری غذای کم کربوهیدرات مصرف می‌کنند که این میزان با ۲ هزار کالری که یک زن و ۲ هزار و ۵۰۰ کالری که یک مرد معمولاً به آن نیاز دارد، تفاوت دارد و در ۵ روز دیگر هفته نیز رژیم غذایی سالم مدیترانه‌ای رعایت می‌کنند.

وی می‌گوید، رعایت رژیم غذایی کم کالری در ۲ روز متوالی در هفته به کاهش وزن بیشتری منجر می‌شود.

هاریو افزود، تصور می‌شود که کاهش کالری برای یک دوره کوتاه موجب بروز تغییراتی می‌شود که با کم کردن کالری در رژیم غذایی روزانه بروز نمی‌کند.

دکتر هاریو نشان داد که کاهش مصرف کالری در ۲ روز هفته موجب کاهش انسولین و لپتین می‌شود؛ انسولین و لپتین هورمون‌هایی هستند که موجب بروز سرطان سینه می‌شوند. وی افزود، رعایت این رژیم غذایی همچنین به سرزاندن چربی‌های خطرناک کمک می‌کند که در کبد انباشته می‌شوند و موجب بروز بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و حتی زوال عقل می‌شوند.

Proceedings of the National Academy of Sciences نتایج این مطالعه در مجله **the National Academy of Sciences** منتشر شده است.

آنها ادعا می‌کنند که انسان‌های اولیه به طور

کشف یک درمان چشمگیری برای سرطان مثانه

دانشمندان انگلیسی درمان جدیدی برای سرطان پیشرفته مثانه ارائه کرده‌اند که تاکنون چندبیمار را به‌طور کامل درمان کرده است. این درمان که توسط دانشمندان دانشگاه کوئین مری لندن ارائه شده اولین دستاورد چشمگیر در حوزه سرطان مثانه در ۳۰ سال اخیر است.

محققان دریافتند که یک آنتی‌بادی به سیستم طولانی مدت یا آن موجب افزایش باکتری‌های گوش شود، صحت ندارد. تنها عارضه استفاده طولانی مدت از هندزفری کاهش شنوایی آنها است. استاندارد صدا برای گوش انسان ۸۰ دسی‌بل است و برای همپیدن این میزان صدا می‌توان گفت که صداهای موجود در یک خیابان معمولی بدون صدای بوق خودروها، معادل ۸۰ دسی‌بل است. چنانچه افراد صدهایی با بیش از این مقدار را به مدت طولانی گوش کنند، قطعاً شنوایی آنها آسیب خواهد دید. در آسیب شنوایی گوش، زمان مهم نیست، بلکه شدت دسی‌بل صداست که تعیین کننده است. به‌طوری که صداهای بسیار بلند مانند موج انفجار در کسری از ثانیه می‌تواند به شنوایی گوش آسیب‌زده و حتی انسان را کر کند. این میزان آسیب در درجات کمتر ممکن است برای افرادی که در خودروهای بسته موسیقی با صدای بلند گوش می‌کنند، رخ داده و آنها را طی زمان طولانی‌تری دچار آسیب‌های متوسط و جزئی شنوایی گوش کند. صدای بالاتر از ۱۲۰ دسی‌بل برای شنوایی گوش بسیار خطرناک است. گوش‌اندان به این اصوات می‌تواند در زمان کوتاه‌تری آسیب شنوایی گوش را به دنبال داشته باشد. افراد به منظور حفظ سلامت شنوایی خود از استفاده طولانی مدت از هندزفری و نیز گوش‌دان به‌اصوات بلند اجتناب کرده و سعی کنند میزان صدا را طوری تنظیم کنند که شنوایی آنها دچار آسیب نشود.

اگر می‌خواهید افزایش وزن نداشته باشید، به بیماری‌های مزمن مبتلا نشوید و با یک مغز سالم طولانی‌تر زندگی کنید بهتر است مایعات شیرین را ترک کنید.

مصرف بیش از اندازه مواد قندی می‌تواند فاجعه به بار بیاورد؛ برخی از مایعات قندی مانند نوشیدنی‌های شیرین به مراتب مضرتر از مواد قندی جامد هستند.

نوشیدنی‌های شیرین معده را پر نمی‌کنند و به‌طور جدی باعث افزایش وزن می‌شوند؛ مواد غذایی که به آنها مواد قندی اضافه شده‌اند مملو از کالری هستند، حتی می‌توان گفت مایعاتی که دارای قند هستند ضررشان بیشتر از مواد قندی جامد است. این مواد دارای مقدار زیادی فروکتوز است که میزان گلولین (هورمون مسئول گرسنگی) را در بدن کاهش نمی‌دهد؛ به‌طور خلاصه باید گفت مایعات قندی مانند مواد قندی جامد باعث گرسنگی نمی‌شوند بلکه کالری بیشتری را ذخیره می‌کنند و بیشتر باعث چاقی می‌شوند.

قند از دو مولکول گلوکز و فروکتوز تشکیل شده است؛ گلوکز سلول‌های بدن را متابولیزه می‌کند و فروکتوز توسط کبد درمان می‌شود؛ کبد وقتی با فروکتوز زیاد مواجه می‌شود آن را به چربی تبدیل می‌کند، بخشی از این چربی به خون فرستاده می‌شود در حالی که بقیه در کبد ذخیره و باعث به وجود آمدن مشکلاتی برای سلامت بدن می‌شوند.

پزشکان در مطالعه‌ای که روی موش انجام دادند تأثیر مصرف شکر بر مقاومت به لپتین را دیدند. لپتین یک پروتئین کوچک با ۱۶۷ اسید آمینه است که از طریق گرکش خون به مغز رفته و در آن جا روی

مطب

دلیل کاهش ضربان قلب

ا'دکتر عنایت‌الله کریمیان |

| فوق تخصص جراحی قلب و عروق |

عامل وراثت امر مهمی در کاهش تعداد ضربان قلب است، از این رو عامل ژنتیک را نباید فراموش کرد.

تعداد ضربان قلب طبیعی در هر دقیقه بین ۷۰ تا ۷۵ ضربه است و کمتر از ۶۰ ضربه را کاهش ضربان قلب می‌گویند. در صورت بروز این مشکل در بسیاری از موارد نیاز به کار خاصی نیست و در اندک مواردی نیاز به درمان وجود دارد.

غده رهبر در قلب عهده‌دار تولید ضربان در قلب است که با تولید ضربان‌های الکترونیکی موجب انقباض و خون‌رسانی به قسمت‌های مختلف می‌شود. تعداد ضربان قلب تحت عوامل مختلفی می‌تواند کم یا متوقف شود. افزایش سن یکی از عوامل دخیل در این امر است؛ زیرا با بالا رفتن سن، سلول‌های ضربان‌ساز کم می‌شوند. همچنین در افراد بالای ۷۰ سال بیماری‌های عفونی و التهابی روی غده رهبر اثر گذار است.

مصرف برخی داروها نیز می‌تواند در کاهش ضربان قلب موثر باشد. همچنین ممکن است در عمل‌های جراحی قلب به سلول‌های ضربان‌ساز



آسیب برسند. تنگی رگ‌های قلبی و سگته‌های قلبی را در این حوزه نباید فراموش کرد. ناگفته نماند کاهش ضربان قلب به‌طور عمد به دو دسته اساسی تقسیم می‌شود.

در خصوص انواع کاهش ضربان قلب باید یادآور شد، دسته اول مربوط به عواملی است که به صورت موقتی نظیر مصرف برخی داروها، به دنبال سگته‌های قلبی ایجاد می‌شود. دسته دوم عوامل دائمی هستند که پس از تشخیصی عامل ایجادکننده همچون سنگینی سر، ضعف بدن، حس ناهنجار در قفسه سینه نیاز به درمان پیدا می‌کند. اکثریت این مواد با دارو قابل درمان هستند و در تعداد کمی از ضربان‌سازهای مصنوعی استفاده می‌شود و این در حالیست که این عارضه در هر دو جنس دیده می‌شود و در صورت اقدام به موقع هیچ گونه مشکلی به وجود نخواهد آمد.

بازشکان

عارضه استفاده از هندز فری

| دکتر خسرو ایرانفر | متخصص گوش، حلق و بینی |

استفاده طولانی مدت از هندزفری می‌تواند موجب آسیب به شنوایی شود.



در ساره برخی اظهارات که گذاشتن طولانی مدت هندزفری در گوش می‌تواند موجب افزایش باکتری‌های گوش شود، باید گفت، این صحبت‌ها پایه علمی نداشته‌اند و نمی‌توان به آنها استناد کرد. زمانی که چند نفر به صورت مشترک از یک هندزفری استفاده کنند احتمال انتقال یا افزایش باکتری‌های گوش وجود دارد، اما این که شخصی تنها از یک هندزفری استفاده کرده و گوش دادن طولانی مدت یا آن موجب افزایش باکتری‌های گوش شود، صحت ندارد. تنها عارضه استفاده طولانی مدت از هندزفری کاهش شنوایی آنها است. استاندارد صدا برای گوش انسان ۸۰ دسی‌بل است و برای همپیدن این میزان صدا می‌توان گفت که صداهای موجود در یک خیابان معمولی بدون صدای بوق خودروها، معادل ۸۰ دسی‌بل است. چنانچه افراد صدهایی با بیش از این مقدار را به مدت طولانی گوش کنند، قطعاً شنوایی آنها آسیب خواهد دید. در آسیب شنوایی گوش، زمان مهم نیست، بلکه شدت دسی‌بل صداست که تعیین کننده است. به‌طوری که صداهای بسیار بلند مانند موج انفجار در کسری از ثانیه می‌تواند به شنوایی گوش آسیب‌زده و حتی انسان را کر کند. این میزان آسیب در درجات کمتر ممکن است برای افرادی که در خودروهای بسته موسیقی با صدای بلند گوش می‌کنند، رخ داده و آنها را طی زمان طولانی‌تری دچار آسیب‌های متوسط و جزئی شنوایی گوش کند. صدای بالاتر از ۱۲۰ دسی‌بل برای شنوایی گوش بسیار خطرناک است. گوش‌اندان به این اصوات می‌تواند در زمان کوتاه‌تری آسیب شنوایی گوش را به دنبال داشته باشد. افراد به منظور حفظ سلامت شنوایی خود از استفاده طولانی مدت از هندزفری و نیز گوش‌دان به‌اصوات بلند اجتناب کرده و سعی کنند میزان صدا را طوری تنظیم کنند که شنوایی آنها دچار آسیب نشود.