

# دمنوش های شفا بخشی که بی حالی را از بدن دور می کند



این است که تا ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ گل سرخ خشک شده را در یک لیتر آب جوش دم کنید و پس از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید.

### دمنوش بهار نارنج

این کارشناس طب سنتی ادامه داد: بهار نارنج که در فصل بهار عطرش را احساس می کنیم نیز می تواند دمنوشی مناسب و آرامش بخشی برای این فصل باشد. بهار نارنج طبیعی گرم دارد، اشتها آور و برای ضعف اعصاب مفید است و برای درمان پیش های ناگهانی قلب مؤثر است. وی اضافه کرد: نارنج دافع صفراست و سلول های کبدی را به کار و فعالیت واداشته و ضعف و نارسایی آن را درمان می کند، این دم کرده برای معالجه تورم گلو، درمان درد سینه و سردرد بسیار مفید است و ضد بیوست است، این دمنوش خاصیت ضد میکروبی و ضد باکتریایی نیز دارد. نصیری گفت: می توانید بهار نارنج را با گل بابونه دم کنید؛ بدین صورت که محتویات گل بابونه و گل بهار نارنج را در قوری ریخته و به آن معادل ۴ لیوان آب اضافه کنید، مدت زمان ۳۵ دقیقه لازم است تا دم بکشد، سپس دمنوش آماده است. این کارشناس طب سنتی تصریح کرد: این دمنوش طپش نامنظم قلب، تشنوش و اضطراب را از بین می برد و اگر مشکل کم خوابی یا بی خوابی دارید یا خوردن این دمنوش، خواب خوش و آرامی خواهید داشت.

### دمنوش قاصدک

وی عنوان کرد: قاصدک یک گیاه بسیار مفید برای سلامتی است که شما می توانید از تمام قسمت های آن استفاده کنید، گل، ریشه و ساقه این گیاه خوراکی هستند و از برگ های آن نیز می توانید در تهیه سالاد یا در دمنوش استفاده کنید. نصیری افزود: نوشیدن دمنوش قاصدک به طور مرتب، سبب می شود همواره احساس انرژی و قدرت داشته باشید.

شادابی و طراوت را با یک فنجان دمنوش آرام بخش در فصل بهار به خودتان و دیگران هدیه دهید.

به گزارش بهداشت نیوز، فصل که تغییر می کند ذائقه ما هم همزمان با آن دستخوش دگرگونی می شود. به محض رسیدن بهار، مخصوصاً هفته های اول، احساس می کنیم چای و دمنوش های آن در زمستان حسایی می چسبند و از نوشیدن آنها لذت می بردیم، دیگر حالمان را جا نمی آورند. بی دلیل هم نیست. با جوانه زدن گل ها و شکوفه ها، باران های بهاری، نسیم ملایم و هوایی که به شدت عالی است، باید هم دمنوش های بهاری با طعم سبک تر و تازه تر را ترجیح بدهیم. بسیاری از افراد عقیده دارند که با شروع فصل بهار بی حالی و خستگی به انسان دست می دهد. دمنوش های گیاهی به ویژه گل های بهاری جایگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی هستند. تردیدی نیست که تغییرات فصل از راه های گوناگون روی جسم و روحیه انسان اثر می گذارند. در این گزارش قصد داریم شما را با دمنوش های بهاری آشنا کنیم که خوردن آن در این فصل می تواند سبب تجدید قوا و تقویت جسمتان شود.

### دمنوش گل سرخ، داروی افسردگی و اضطراب

علیرضا نصیری، کارشناس طب سنتی در گفت و گو با خبرنگار فارس در اصفهان اظهار داشت: طبیعت گل سرخ معتدل و کمی قابض است، این دمنوش آرام بخش و شاد افزا است؛ بنابراین نوشیدن آن در این فصل برای کسانی که احساس افسردگی و اضطراب می کنند، مفید است. وی افزود: یک سوم قاشق غذاخوری پر از برگ های گل سرخ و یک قاشق چای خوری چای سبز را در یک قوری چینی بریزید و به آن آب جوش اضافه کنید. ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان بدهید تا دم بکشد، سپس آن را صاف و میل کنید. نصیری ادامه داد: راه دیگر برای تهیه این دمنوش

نیز می توانید روی کمک گیاه بابونه حساب کنید.

### دمنوش اسطوخودوس و گل های بهاری

این کارشناس طب سنتی بیان کرد: اگر به دنبال دمنوش بهاری سبک با رایحه دل انگیز هستید، بهتر است حتماً دمنوش اسطوخودوس را امتحان کنید. وی با بیان اینکه دمنوش بهاری اسطوخودوس به هضم راحت تر غذا کمک می کند، گفت: برای تهیه این دمنوش می توانید مقداری اسطوخودوس را با گل همیشه بهار، گلبرگ رز، برگ قاصدک و یا میوه گل رز و نسترن مخلوط کنید و سپس به مدت یک ربع آن را دم کنید. نصیری افزود: این دمنوش بهاری عطری و سوسه انگیز دارد و نوشیدن آن سبب احساس رضایت بخش و آرامش بخش می شود.

# فواید خوردن گره برای بدن

ایپیدمیولوژیک نشان می دهد که این عامل بر اثرات بالقوه مثبت محتوای اسید لینولئیک کوزنوک آن غلبه می کند. **چه میزان گره مصرف کنیم؟** توصیه شده است که مصرف چربی اشباع خود را به کمتر از ۱۰ درصد از کل کالری روزانه خود محدود کنید، به عنوان مثال، اگر روزانه ۲۰۰۰ کالری مصرف می کنید، این معادل ۲۲ گرم چربی اشباع شده یا تقریباً سه قاشق غذاخوری (۴۲ گرم) گره است. بنابراین، بهتر است یک تا ۲ قاشق غذاخوری (۱۴ تا ۲۸ گرم) در روز همراه با سایر چربی های سالم مانند روغن زیتون، آجیل، دانه ها، روغن نارگیل، آووکادو و ماهی های چرب مصرف شود.

### کلام آخر

گره سرشار از مواد مغذی و ترکیبات مفیدی مانند بوتیرات و اسید لینولئیک کوزنوک است. محصولات لبنی پر چرب مانند گره با کاهش خطر چاقی، دیابت و مشکلات قلبی مرتبط هستند؛ با این حال، گره سرشار از کالری و چربی اشباع شده نیز است و باید در حد اعتدال از آن لذت برد. بهتر است آن را در کنار ترکیبی از چربی های مفید برای قلب مانند روغن زیتون، آووکادو، آجیل، دانه ها و ماهی های چرب مصرف کنید.

از آن زمان، بسیاری از مارگارین ها چربی های ترانس را حذف کرده اند و در عوض سرشار از چربی های غیر اشباع (چربی های سالم) شدند، با این حال، گره و مارگارین هر دو دارای کالری بالایی هستند که در صورت مصرف بیش از حد می توانند خطراتی برای سلامتی ایجاد کنند. کارشناسان توصیه کردند که برای انتخاب گره که از گاوهای علف خوار تهیه شدند یا از اسپری های زیتون یا آووکادو استفاده کنید، زیرا اینها منابع غنی تری از بتاکاروتن برای مبارزه با سرطان هستند. فقط مراقب هرگونه افزودنی در فهرست مواد تشکیل دهنده محصول باشید. **مواد تشکیل دهنده گره کدامند؟**

گره منبع غذایی غنی از اسید لینولئیک کوزنوک (CLA) است، همچنین منبع خوبی از ویتامین A (از طریق محتوای بتاکاروتن) است. با این حال، گره منبع غنی چربی اشباع شده (از جمله اسید میریستیک) و کلسترول محسوب می شود که هر دو با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط هستند.

همانطور که در بالا ذکر شد، گره حاوی اسید لینولئیک کوزنوک است و نتایج تحقیقات نشان می دهد، خواص ضد سرطان سینه دارد اما چربی گره باعث افزایش سرطان سینه می شود و شواهد

مورد لینیات برعکس می گویند. **مارگارین مانده گره حیوانی با سرطان مقابله می کند؟** دکتر مرو مورس از مرکز پزشکی یکپارچه اندرسون اظهار کرد: ما شواهدی داریم که نشان می دهد ارتباط قوی تری با مصرف لینیات و ایجاد سرطان پروستات وجود دارد.

وی افزود: لینیات در عوض ممکن است در محافظت در برابر سرطان سینه و کولورکتال مؤثرتر باشد. در حالی که گره ممکن است به طور بالقوه محافظتی در برابر انواع خاصی از سرطان داشته باشد، آیا می توان همین موضوع را در مورد مارگارین نیز بیان کرد؟

این جایگزین محبوب گره در طول سال ها کمی تغییر کرده است. انتشارات سلامت هاروارد گزارش کرد که در گذشته، مارگارین حاوی مقادیر بیشتری چربی ترانس بود.

چربی های ترانس با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی و کلسترول بالا مرتبط هستند. علاوه بر این، تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۲ در مجله بین المللی سرطان منتشر شد، نشان داد که محتوای چربی ترانس موجود در مارگارین با افزایش حساسیت به برخی سرطان ها از جمله سرطان ریه، رکتوم و سینه مرتبط است.

**گره با سرطان مقابله می کند؟** ما با کمک بتاکاروتن گره با سرطان مقابله می کنیم. به گفته مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده، این آنتی اکسیدان غذایی به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از مواد شیمیایی مضر به نام رادیکال های آزاد کمک می کند، چنین آسیبی با ایجاد سرطان مرتبط است.

دریافت مقدار زیادی بتاکاروتن از رژیم غذایی مهم است، اما مکمل ها داستان دیگری هستند. کارشناسان مرکز کوه سینا گزارش کردند که چگونه برخی از نتایج تحقیقات نشان داده اند که مکمل های بتاکاروتن ممکن است خطر ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان ریه را در افراد سیگاری افزایش دهند.

توضیح احتمالی برای این ارتباط این است که منابع غذایی بتاکاروتن نسبت به مکمل ها، محافظت بیشتری در برابر آسیب سلولی دارند.

گره تنها یکی از بسیاری از محصولات لبنی است و رابطه بین مصرف لینیات و خطر ابتلا به سرطان هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. این امر به ویژه در مورد انواع مختلف سرطان صادق است. به عنوان مثال، بتاکاروتن موجود در گره ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه یا سرطان پروستات کمک کند، اما برخی از کارشناسان در



مصرف گره تأثیر غیرمنتظره ای بر خطر ابتلا به سرطان دارد. فرضیه رژیم غذایی قلب، نشان داد که مصرف چربی های اشباع شده خطرانی را برای سلامت قلب ما بر اساس نظر فعلی در غدد درون ریز، دیابت و چاقی ایجاد می کند.

برای چندین دهه، بسیاری از ما معتقد بودیم که گره برای سلامت ما بد است، با این حال، نتایج تحقیقات جدیدتر این ادعا را تغییر داده است. زمانی که گره با دقت مصرف نشود، ممکن است واقعا برای سلامتی ما مفید باشد به ویژه هنگامی که صحبت از خطر سرطان است.

فرضیه رژیم غذایی قلب، نشان داد که مصرف چربی های اشباع شده خطرانی را برای سلامت قلب ما بر اساس نظر فعلی در غدد درون ریز، دیابت و چاقی ایجاد می کند.

برای چندین دهه، بسیاری از ما معتقد بودیم که گره برای سلامت ما بد است، با این حال، نتایج تحقیقات جدیدتر این ادعا را تغییر داده است. زمانی که گره با دقت مصرف نشود، ممکن است واقعا برای سلامتی ما مفید باشد به ویژه هنگامی که صحبت از خطر سرطان است.



# پسر ها ۴ برابر بیشتر از دختران به اوتیسم مبتلا می شوند

والدگری به عنوان یکی از فاکتورهای تعیین کننده بعدی رشد این ناحیه مغز مطرح می شود. مغز این کودکان به سمت فعالیت های مشتخ پیش می رود، بنابراین میزان تشنج و صرع در این کودکان ۳۰ درصد است. عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد بیان کرد: نظریه ای با نام آینه شکسته داریم که در خصوص نورون های آینه ای مغز است. این نورون ها شبیه آینه عمل می کنند. فرایند تقلید کردن در کودکان اوتیسم دچار اشکال است و این موضوع نیز در نظریه ذهن تأثیر دارد. این مشکل در تقلید کردن در تعاملات اجتماعی خود را نشان می دهد که کودکان اوتیسم در برقرار کردن ارتباطات چشمی دچار مشکل هستند. در حال حاضر محبت نورون های آینه ای زیر سؤال رفته است.

درستی عمل نمی کند. ما همیشه در خصوص ناتوانی ها در اوتیسم حرف می زنیم اما می توانیم در خصوص توانمندی ها نیز صحبت کرد. عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد ادامه داد: در مغز رویکرد شبکه های وجود دارد. لوکال ها در مغز مجزا از هم هستند و هر کدام وظیفه خاصی دارند که در مغز افراد نرمال به درستی عمل می کند. تمام لوکال ها باید شبکه بزرگی را ایجاد کنند تا مغز به صورت یکپارچه عمل کند. در کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم این یکپارچگی به درستی صورت نمی گیرد و خروجی کلی مغز سالم و درست نیست اما از نظر تخصص گرای لوکال ها در برخی موارد به قدری تخصصی عمل می کنند که رفتارها عجیب و غریب است. وی با اشاره به اینکه در جهان از هر ۱۰۰ نفر ۳ کودک به اختلال طیف اوتیسم مبتلا هستند، تصریح کرد: شیوع اختلالات طیف اوتیسم وابسته به فرهنگ بوده، در برخی فرهنگ ها شیوع آن پایین تر و در برخی نزادها شیوع بالاتر است. اختلال طیف اوتیسم وابسته به جنسیت نیز هست که کودکان پسر چهار برابر بیشتر از دختران مبتلا می شوند. حسینی گفت: یکی از مهمترین بخش های مغز که در اختلالات عصبی رشدی درگیر بوده، کرکتک پیشانی حذقی است. تجارب اولیه زندگی از جمله رابطه کودک با والد در قدم اول مادر و بعد پدر در رشد این ناحیه بسیار تأثیرگذار بوده و کیفیت این ارتباط مهم است. کیفیت

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد گفت: در جهان از هر ۱۰۰ نفر ۳ کودک به اختلال طیف اوتیسم مبتلا هستند و کودکان پسر نیز چهار برابر بیشتر از دختران مبتلا می شوند. به گزارش بهداشت نیوز، روح الله حسینی روز ۴ اردیبهشت ماه، در سمینار اوتیسم با موضوع آشنایی با عوامل تأثیرگذار در اختلال اوتیسم و درمان اختلال آگاهی بخشی و بازگویی تجارب زیسته مادران و معلمان که در دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد، اظهار کرد: اختلال طیف اوتیسم، طیفی از اختلالات را به خود اختصاص می دهد. مهمترین علامت تشخیصی اختلال در ارتباطات اجتماعی از کوچکترین تا پیشرفته ترین و پیچیده ترین ارتباطات است. وی افزود: علامت اصلی و مهم دیگر رفتارهای تکرارشونده، به عبارتی رفتارهای تکرار پذیر بدون هدف است. یکی دیگر از زیرعلائم این است که این دسته از کودکان به شدت نسبت به تغییر مقاوم هستند، بنابراین آداب و مناسب خاص خود را دارند. تمام این موارد کودک را به سمتی می برد که در عملکرد نقص ایجاد می کند و کودک در حوزه های مختلف حسینی با بیان اینکه کودک اوتیسم می تواند در یک موضوع بسیار توانمند ظاهر شود، عنوان کرد: در اوتیسم سیستم مغزی به شکلی رشد پیدا کرده که در یک حوزه خاص تخصصی شده و در سایر حوزه ها به

# اینفوگرافیک

## ۸ راهکار برای سلامتی بدون نیاز به تجویز پزشک

- تحرك بدنی:** فعالیت بدنی علاوه بر تامین سلامت قلب به سلامت مغز کمک بزرگی می کند.
- وقت گذراندن در طبیعت:** وقت گذراندن در طبیعت استرس را کاهش می دهد و تأثیر خوبی بر عملکرد سیستم ایمنی دارد.
- خواب شبانه کافی و با کیفیت:** افرادی که هر شب کمتر از ۶ ساعت می خوابند طول عمر کمتری دارند.
- معاشرت و ارتباط اجتماعی:** داشتن روابط دوستانه برای سلامتی و شاد بودن خیلی مهم است.
- تنفس درست و عمیق:** تنفس عمیق باعث آرامش و کاهش اضطراب می شود.
- شکر گذاری:** افرادی که قدرانی خود را نشان می دهند، کمتر عصبانی می شوند.
- نور خورشید:** روزانه نیم ساعت برای پیاده روی صبحگاهی زیر نور خورشید وقت بگذارید.
- هوای تمیز:** آلودگی هوا، بیماری های قلبی عروقی، مغزی و عوارض ریوی را افزایش می دهد.

