

فایده و ضرر آویشن

آویشن یکی از گیاهان شناخته شده برای حمایت از سیستم ایمنی بدن، سیستم تنفسی و همچنین سیستم گوارشی و عصبی است. در اینجا چند خاصیت مصرف آویشن و چند مورد احتیاطی در مصرف آن به شما معرفی می‌شود:

نبرد با گلودرد: روغن آویشن همانطور که گفته شد، خواص ضد میکروبی قوی دارد و یک سلاح جدی علیه گلودرد محسوب می‌شود. حتی مطالعات نشان داده‌اند که یک اثر خوب در برابر مقاومت آنتی بیوتیکی ایجاد می‌کند. زمان بعدی که شما دچار گلودرد شدید، می‌توانید این گیاه را به رژیم غذایی خود اضافه کرده و حتی از فواید چای آویشن بهره ببرید.

کاهش فشار خون و کلسترول: مصرف آویشن منجر به تولید فعالیت‌های ضد فشار خون می‌شود و یک انتخاب عالی گیاهی برای هر کسی است که از علائم فشار خون بالا رنج می‌برد. علاوه بر این، عصاره آویشن در کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید و ال دی ال بسیار موثر است ضمن این که منجر به افزایش اچ دی ال یا کلسترول خوب نیز می‌شود.

جلوگیری از مسمومیت غذایی: اسانسهای موجود در آویشن قادر به پاکسازی کاهو از شیگلا می‌شود؛ یک ارگانسم عفونی که منجر به اسهال می‌شود و خسارات عمده‌ای را به روده وارد می‌کند. شما با اضافه کردن آویشن به وعده‌های غذایی خود می‌توانید خطر ابتلا به بیماری‌های منتقله از راه غذا را کاهش دهید.

آرامش خلق و خوی: کارواکول موجود در آویشن باعث تقویت خلق و خوی می‌شود و تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم آویشن سطح دوپامین و سروتونین را در قشر جلوی مغز و هیپوکامپ افزایش می‌دهد. دوپامین و سروتونین دو انتقال دهنده عصبی کلیدی برای آرامش خلق و خوی هستند.

درمان برنشیت: آویشن برای قرن‌ها در درمان سرفه و برنشیت استفاده شده است.

موارد منع مصرف و احتیاط:

✓ تیمول موجود در اسانس آویشن می‌تواند سبب سرگیجه، سردرد، تهوع، ضعف عضلانی و همچنین ممکن است سبب کاهش فعالیت قلب، دستگاه تنفسی و دمای بدن شود.

✓ مصرف آویشن به افراد مبتلا به اختلالات غده تیروئید توصیه نمی‌شود.

✓ در بعضی منابع اشاره شده است که مصرف زیاد آویشن یا عصاره آن در دوران بارداری می‌تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد.

✓ در مورد مصرف آویشن در دوران شیردهی، تحقیقات کافی انجام نشده است اما توصیه شده است که در این دوران هم بیش از حد متداول خوراکی، از این گیاه استفاده نشود.

✓ بر اساس تحقیقات، معلوم شده که آویشن می‌تواند روند انعقاد خون را با تاخیر مواجه کند.



خواص نعناع

نعناع، سبزی فوق‌العاده مهمی به‌شمار می‌رود که از دوره‌های کهن تا به امروز نزد ایرانیان از اهمیت خاصی برخوردار بوده است و در طب سنتی نیز جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده است. این سبزی در خواص، قوی‌تر از پونه‌ارزیابی می‌شود. ویژگی‌های آن را می‌توان بدین ترتیب برشمرد: گرم کننده، مفرح، تقویت کننده قلب، رقیق کننده خون غلیظ، حل کننده مواد بلفمی و سوداوی.

آشامیدن عصاره نعناع در نضح و دفع رطوبت‌های ریه و مجاری تنفسی مفید است. جوشانده آن همراه با پرسیاوشان برای تقویت معده، از بین بردن باد معده، و کولیت و دفع اقسام کرم شکم تاثیر به‌سزایی دارد. خوردن آب آن با انار ترش، برطرف کننده سسکسکه و تهوع است. علاوه بر این، خاصیت اشتها آور هم دارد.

جویدن نعناع به تسکین درد دندان کمک می‌کند. خوردن نعناع با لبنیات و پنیر، مانع از ضرر رساندن این مواد غذایی به بدن می‌شود. البته نباید فراموش کرد که زیاده‌روی در خوردن نعناع، باعث خارش گلو و نفخ می‌گردد. در واقع، کم خوردن نعناع باعث از بین رفتن نفخ و زیاده‌روی در خوردن آن باعث ایجاد نفخ می‌شود.

مصرف این سبزی بعد از شیمی‌درمانی و رادیوتراپی به کنترل حالت تهوع کمک می‌کند. نعناع حتی در بهبود بیماری‌های ریوی از جمله سل و سرطان هم موثر است.

دکتر غلامرضا کُرْدافشاری - متخصص طب سنتی، استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

تنهایی انسان را بی‌خواب می‌کند

بدون تردید بی‌خوابی و بد خوابی برای هر فردی آزار دهنده است و حتی می‌تواند روند زندگی را مختل کند. قدم اول برای درمان و پیشگیری از بروز چنین مشکلی آشنایی دلایل بروز آن است. به همین علت، کارشناسان همواره به دنبال شناخت عوامل بی‌خوابی بوده‌اند. نگرانی‌های مالی، استرس و نوشیدن بیش از حد چای و قهوه از جمله مهم‌ترین عواملی است که موجب بد خوابی می‌شود. حالا در یکی از آخرین تحقیقات انجام شده، دانشمندان از یک دلیل جدید برای کاهش کیفیت خواب در بزرگسالان نام برده‌اند. بر این اساس، تنهایی را می‌توان به لیست عوامل ذکر شده اضافه کرد. به گفته محققین، افرادی که در زندگی احساس تنهایی می‌کنند بیش از دیگران از خواب شب کم کیفیت شکایت می‌کنند. اختلالی که خستگی روزانه، کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی از تبعات آن است. نکته جالب توجه این است که خلاف تصور پیشین تنهایی بیش از آنکه میانسالان را تحت تاثیر قرار دهد، کیفیت و کمیت خواب جوانان را کاهش می‌دهد. بنا بر آمار موجود، جوانانی که احساس تنهایی می‌کنند ۲۴ درصد بیش از آنهایی که چنین حسی ندارند در طول روز خسته و بی‌حوصله هستند. دلیل این امر، به افزایش هورمون استرس در اثر تنهایی مربوط می‌شود. اهمیت نقش تنهایی در بی‌خوابی از آن حیث است که تنهایی به یکی از شایع‌ترین معضلات عصر حاضر تبدیل شده که بر وجوه مختلف زندگی و سلامت ما اثر منفی گذاشته است؛ و بی‌خوابی تازه‌ترین جنبه کشف شده از این حقیقت است.