



تاریخ
۸
اسفند
۱۳۹۷
چهارشنبه

## سخن بزرگان

### به توانائی خود ایمان داشتن نیمی از کامیابی است.

روسو

صفحه
۵
شماره
۲۴۶۵
سال
بیست و چهارم

## سلامت



## خواص شگفت انگیز میوه گل نسترن



### فواید میوه گل نسترن

گیاه نسترن درختچه کوچکی است با ارتفاع حداکثر ۳ متر و برگ‌هایی شامل پنج تا هفت برگچه دندانه‌دار که به شکل بیضی نوک‌تیز بوده و گل‌ها به رنگ‌های گلی (قرمز کم‌رنگ)، سفید مایل به گلی و یا سفید هستند.

این گل زیبا و خوش‌عطر سرشار از خواص دارویی است که علاوه بر آن رب مخصوص خوراکی نیز از آن تهیه می‌شود که می‌تواند جایگزین رب انار جهت استفاده در غذاها باشد؛ در ذیل به معرفی این گل و خواص آن می‌پردازیم.

### گل نسترن

گل نسترن یا dog rose با نام علمی *rosa canina* که در کتاب‌های قدیمی به نام نسرن، نسترن و نستر نیز نامیده شده، درختچه کوچکی است که در حاشیه جنگل‌ها، چاه‌ها و گودال‌های آب می‌روید؛ نهج گل پس از رشد به جسم کوزه مانند و قرمز رنگی تبدیل می‌شود و قسمت داخلی آن الیف ظریف و پارگی دارد که میوه‌های فندق‌ق‌ای درون کوزه را در برمی‌گیرد، گل نسترن در اکثر نقاط ایران به‌طور خودرو می‌روید و قسمت مورد استفاده این گل، کوزه‌های مذکور است که به هیس مشهورند.

استفاده از میوه گل نسترن (*R. canina hips*) در قرون وسطی رواج داشت و زمانی در میان عامه مردم برای بیماری‌های قفسه سینه مصرف می‌شد؛ میوه این گل که به آن میوه گل سرخ یا رز نیز گفته می‌شود، منبع طبیعی ویتامین C است که موجب کاربرد گسترده آن در مکمل‌های ویتامین طبیعی، چای و محصولات متنوع دیگر از جمله سوپ و مارمالاد شده است؛ اگرچه این محصولات، به لحاظ تاریخی، مکمل غذایی به شمار می‌آیند اما به‌عنوان داروی ملین و ادرار آور نیز مصرف شده‌اند. پیش‌تر، میوه رز به‌عنوان نوشیدنی مغذی برای کودکان، همچنین به‌منظور طعم‌دهنده در چای و مربا استفاده می‌شد.

### ترکیبات میوه گل نسترن

میوه تازه گل نسترن (میوه گل سرخ) حاوی ۰/۵ تا ۱/۷ درصد ویتامین C است که ترکیبی از اسکوربیک اسید و هیدرو اسکوربیک اسید است؛ میزان ویتامین C میوه خشک موجود در بازار، ممکن است مختلف باشد، در آزمایشی که با روش رنگ‌سنجی و تین لایه کروماتوگرافی انجام گرفت، مشخص شد کاهش ویتامین C بستگی به مقدار خرد کردن و ذرات این میوه دارد به‌عنوان مثال در صورتی که میوه فقط نصف شود، میزان ویتامین C موجود در آن پس از یک سال و نیم نصف می‌شود، درحالی‌که اگر خرد شود، پس از شش ماه صد درصد ویتامین C آن از بین می‌رود.

در بعضی منابع از میوه گل سرخ به‌عنوان غنی‌ترین منبع ویتامین C یاد شده است؛ مرکبات ۵۰ میلی‌گرم، کبک بروکلی خام و کیوی حدود ۱۰۰ میلی‌گرم، بعضی سبزی‌ها مناطق گرمسیری ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم، میوه گل سرخ ۱۱۵۰ میلی‌گرم، آسرولا ۱۰۰۰ تا ۲۳۳۰ میلی‌گرم و مارجون ۳۱۵۰ میلی‌گرم در هر صد گرم ویتامین C دارند؛ میوه این گل ۲۰ برابر لیمو ویتامین C دارد.

میوه گل نسترن یا همان میوه گل سرخ همچنین حاوی ویتامین‌های A<sub>1</sub>، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، B<sub>3</sub> و K است؛ از دیگر ترکیبات این میوه، پکتین (۱۱ درصد)، تانن‌ها (۲ تا ۳ درصد)، اسید سیتریک و اسید مالیک، فلاونوئیدها، رنگدانه‌های زرد و قرمز مخصوصاً کاروتنوئیدها، وانیلین، اسانس و قندها را می‌توان نام برد.

### دارو شناختی و اثرات مهم میوه گل نسترن

ویتامین C یک مکمل غذایی است و به‌عنوان ضد اسکوربوتیک مصرف می‌شود؛ برای جبران کمبود این ویتامین می‌توان از میوه این گل استفاده کرد؛ متأسفانه چون ممکن است مقدار زیادی از ویتامین C هنگام خشک کردن یا تهیه محصول از میوه گل نسترن از بین برود، مقداری ویتامین C مصنوعی به این محصولات اضافه می‌شود که روی بسته‌بندی آن‌ها ذکر نمی‌شود؛ در صورتی که میوه این گیاه به‌صورت تازه مصرف شود، دارای مقدار زیادی ویتامین است که مستقیماً جذب بدن می‌شود، میوه این گل، ادرار آور و مسهل است و از آن برای کاهش تشنگی، کاهش التهاب معده و نیز به‌عنوان طعم‌دهنده و همچنین، تهیه مربا استفاده می‌شود. مسهل بودن این گیاه به خاطر اسید مالیک، اسید سیتریک، گلوکوزیدهای پورگاتیو، مانند مولتی‌فلورین A و B و پکتین موجود در آن است.

برای درمان التهاب کلیه از جوشانده میوه گل نسترن استفاده می‌شود

### سمیت و عوارض جانبی میوه گل نسترن

مصرف خوراکی میوه گل نسترن، هیچ‌گونه مسمومیتی ایجاد نمی‌کند و ۱۰۰ گرم از آن حاوی بیش از ۱۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C است؛ مصرف مقادیر کم آن هیچ عارضه‌ای در برنادر و در مورد مصرف مقدار زیاد و طولانی آن‌هم گزارشی ارائه نشده است؛ در کتب اروپایی، مانند کمسیون B<sub>1</sub>، عوارض مصرف مقدار زیاد این میوه ناشناخته گزارش شده است.

البته کارگرانی که به‌طور مداوم در معرض میوه‌های گل نسترن هستند، ممکن است دچار حساسیت و مشکلات تنفسی شوند؛ بعضی از این عوارض در واقع، حساسیت نیستند بلکه پرزهای ریز میوه گل هستند که مانند پشم‌شیشه بر روی پوست تحریکات مکانیکی پوستی ایجاد می‌کنند.

### طریقه و میزان مصرف میوه گل نسترن

۱ تا ۳ قاشق میوه خرد شده را در آب جوش ریخته و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بگذارید به همان حال بماند؛ سپس آن را صاف و مصرف کنید؛ این مقدار را می‌توان روزی سه بار تکرار کرد و میزان مصرف می‌تواند برحسب وزن تا روزی ۱۲ گرم باشد.

### مهم‌ترین خواص میوه گل نسترن

ضد درد، ضد اسهال، ضد اکسیدان، ملین، ادرار آور، کاهش‌دهنده قند خون، مسهل، مهارکننده لیپوآکسیژناز، مقوی اعصاب و ضد کرم و طبع آن گرم و خشک است. سرشار از ویتامین ث است و میوه خشک آن را بیش از یک سال نمی‌توان نگه‌داری کرد.

در دوران نقاهت از دمکرده میوه این گیاه استفاده شود؛ برای جوشانده میوه این گیاه را نباید زیاد جوشاند. برای ناراحتی‌های لته و درد دندان از جوشانده این گیاه مزمره شود؛ برای رفع حالت سستی در بدن از جوشانده میوه این گیاه بنوشند.

برای درمان التهاب کلیه از جوشانده میوه این گیاه استفاده می‌شود و برای درمان یبوست از مریای گل نسترن استفاده شود.

برای درمان ورم مثانه از دمکرده میوه این گیاه استفاده می‌شود؛ میوه این گیاه سرشار از کلسیم است. دم کرده میوه این گیاه تصفیه‌کننده خون است؛ جهت برطرف کردن غم و اندوه ۱۰ گرم میوه این گیاه را در ۳۰۰ سی‌سی آب سرد به مدت ۳ ساعت خیسانده سپس حرارت داده تا به جوش آید ۱۵ دقیقه دم کرده روزی ۳ فنجان بنوشند.

برای درمان اسهال و اسهال خونی ۲۰ گرم میوه این گیاه را در ۵۰۰ سی‌سی آب سرد به مدت ۳ ساعت خیسانده سپس حرارت داده تا به جوش آید ۱۵ دقیقه دم کرده روزی ۳ فنجان بنوشند.

برای درمان تپش قلب ۱۰ گرم میوه نسترن را به مدت ۳ ساعت در ۳۰۰ سی‌سی آب سرد خیسانده سپس با حرارت ملایم جوش آورده ۵ دقیقه جوشانده ۱۵ دقیقه دم کرده روزی ۳ فنجان بنوشند.

برای درمان حبس‌بول ۱۰ گرم میوه نسترن را در ۳۰۰ سی‌سی آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده قبل از هر غذا یک فنجان بنوشند.

برای درمان نرمی استخوان و کمبود ویتامین ث یک کیلو میوه نسترن را با ۳۰۰ گرم نبات کوبیده سپس با ۲ لیتر آب مخلوط نموده به مدت ۱۵ روز در یک محل گرم گذاشته سپس صاف نموده قبل از غذا یک فنجان بنوشند.

برای درمان ورم چرکی کلیه از جوشانده یا دمکرده میوه نسترن استفاده شود و برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا از دمکرده میوه نسترن استفاده شود. برای دفع سنگ کلیه ۱۵ گرم میوه نسترن را ابتدا خرد کرده در ۳۰۰ سی‌سی آب سرد جوشانده ۱۵ دقیقه دم کرده قبل از غذا یک لیوان بنوشند. برای درمان سنگ کیسه صفرا از جوشانده یا دمکرده میوه نسترن میل شود.

جوشانده میوه نسترن دفع‌کننده کرم معده است؛ ضماد گل نسترن التهاب‌دهنده زخم است. بوی بد بدن را دفع می‌کند؛ آن‌هایی که عرق زیادی کنند و بوی بد می‌گیرند باید تن خود را بعد از حمام کردن با دم کرده گل و برگ نسترن آبکشی کنند. خونریزی از سینه را بند می‌آورد؛ بی‌خوابی را برطرف می‌کند؛ انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف می‌کند و معده را تقویت می‌کند. سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می‌شود؛ برای ترمیم شکستگی استخوان و رفع ورم مقعد، ضمادی از برگ این گیاه درست کرده و روی قسمت شکستگی یا تورم قرار دهید.

چون گل نسترن شیرین است، حشرات را به خود جذب می‌کند مخصوصاً حشره مخصوصی به نام سای‌نیپس *Cynips* که در نیش زدن، برجستگی‌های کوچکی پوشیده از تار و به رنگ سبز مایل به قرمز در آن به وجود می‌آورد که به نام «به‌دگار» *Bedegar* معروف است که خواص طبی مهمی دارد مخصوصاً برای بیماران مسلول، تقویت‌کننده بوده و مانع عرق کردن می‌شود همچنین مقدار آلبومین در ادرار را کم می‌کند؛ به‌دکار اثر آرام‌کننده اعصاب نیز دارد.

برای تهیه عرق نسترن، یک‌چهارم لیوان از عرق نسترن را با یک لیوان آب مخلوط کرده، سپس آن را شیرین کنید؛ از این شربت می‌توانید چند لیوان در روز بنوشید.

## ورم زانو چیست و چه راه‌هایی برای درمان دارد؟

### تهیه و تنظیم: فرح جمشید نیا - کارشناس ارشد پرستاری

روش‌های زیر از رایج‌ترین شیوه‌های کاهش ورم به شمار می‌رود:

**یخ**  
از یخ برای کاهش سرعت جریان خون و در نتیجه فروکش کردن ورم و درد استفاده کرد. استفاده مناسب از یخ بسیار مهم است، چون اگر به‌درستی به‌کاربرده نشود به تشدید درد و علائم می‌انجامد.

### فشرده‌گی

با استفاده از بربیس‌ها و زانو‌بندها می‌توان زانو را تحت‌فشار قرار داد و ورم را کاهش داد.

### دارو

پزشک گاهی داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن را برای کاهش ورم زانو و همچنین کورتیکواستروئیدهای خوراکی، مانند پردنیزون، را برای تسکین التهاب تجویز می‌کند.

### بیرون کشیدن مایع مفصلی (اسپیریشن)

پزشک می‌تواند آب زانو را با سوزن تخلیه کند. البته لازم به ذکر است که گاهی اوقات امکان دارد زانو دوباره آب بیآورد و ورم کند.

### تزریق کورتیزون

با استفاده از سوزن کورتیزون استروئیدی است که درد و التهاب را با سرکوب کردن سیستم ایمنی کاهش می‌دهد.

### بالا نگه‌داشتن پا

بالا نگه‌داشتن پا در درمان ورم زانو مؤثر است چون جاذبه زمین مایع را از زانو دور می‌کند. بهترین حالت این است که زانو بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.

### استراحت

کاهش میزان فعالیت فشار کمتری را به‌زانو وارد می‌کند و در نتیجه ورم کاهش می‌یابد، اما اگر بیمار فعالیت‌های خود را محدود نکند زانو به‌طور مداوم آسیب می‌بیند و به‌تدریج بد و بدتر می‌شود.

۷/۱۸۶۵

خود ایمنی تأثیرگذار بر غشاء ظریف مفاصل است که می‌تواند با قرمزی، التهاب، درد، سفتی و ورم زانو همراه باشد. علائم بیشتر در هر دو سمت بدن بروز می‌یابد، بنابراین اگر زانوی راست مبتلا شده باشد، احتمال ابتلای زانوی چپ نیز بالا خواهد بود.

### تومور

تومور خوش‌خیم یا بدخیم نیز در موارد اندک از علل ورم زانو به شمار می‌رود.

### علائم همراه با تورم زانو

بدیهی است که ورم زانو، به بزرگ شدن این مفصل می‌انجامد؛ این تورم معمولاً در فرآیند التهابی یا آسیب دیدن مفصل یا ساختارهای پیرامونی آن ریشه دارد. ورم مفصل عموماً با علائم دیگری چون سفتی، درد، قرمزی، گرما و کاهش قابل‌ملاحظه دامنه حرکتی زانو همراه است. ورم زانو، بسته به علت دقیق آن، ممکن است در یک یا هر دوازده رخ دهد. آرتروز نیز از علل رایج آب آوردن زانو محسوب می‌شود.

### زمان مراجعه به پزشک

ورم زانوی ملایم تا متوسط را می‌توان در بسیاری موارد در خانه درمان کرد. بیمار باید در صورت مواجهه با موارد زیر به پزشک مراجعه کند:

ورم شدید زانو یا ناهنجاری و بدشکلی قابل‌ملاحظه آن ناتوانی در صاف یا خم کردن کامل زانو درد طاقت‌فرسای زانو (تسکین نیافتن درد علیرغم مصرف مسکن‌های غیرتجویز)

ناتوانی درانداختن وزن روی زانو یا احساس «تخالی کردن» زانو

گرم یا قرمز شدن پوست روی زانو

بالا رفتن دمای بدن و تب‌دار بودن بیمار

فروکش نکردن ورم پس از گذشت ۳ روز یا بیشتر

### راه‌ها و روش‌های درمان ورم زانو

درمان ورم زانو به علت آن بستگی دارد، بااین‌حال

در این مقاله به عارضه‌هایی اشاره می‌کنیم که از علت ورم زانو یا آب آوردن آن به شمار می‌رود، رایج‌ترین دلیل ورم زانوی ملایم تا متوسط صدمه و ضربه دیدن و عارضه‌های ناشی از استفاده مفرط، مانند آرتروز و التهاب بورس (بورسیت) است.

### آسیب و ضربه دیدن زانو

ضربه دیدن استخوان‌های زانو، رباط‌ها (لیگامان‌ها)، تاندون‌ها، مینیسک‌ها یا غضروف مفصلی درد و درم را به دنبال دارد. آسیب جدید باعث می‌شود تا خون به درون مفصل راه پیدا کند و در نتیجه کبودی، سفتی، گرما و ورم قابل‌توجه بروز یابد. این عارضه که از آن با اصطلاح «همارتوز» یاد می‌شود نیازمند مراقبت پزشکی و درمان فوری است. بیمار باید در صورت شدید بودن درد زانو، عدم تحمل وزن توسط زانو یا احتمال دادن شکستگی استخوان بی‌درنگ به پزشک مراجعه کند.

### آرتروز زانو

تحلیل و فرسایش غضروف مفصل زانو می‌تواند نتیجه تولید بیش‌ازاندازه مایع مفصلی و ورم متعاقب زانو باشد.

ورم زانوی ناشی از آرتروز معمولاً همراه با درد است.

### التهاب بورس (بورسیت) عفونی و غیر عفونی

کیسه‌های بسیار کوچک باریک مملو از مایع، به نام بورس، در سراسر بدن وجود دارد که به‌طور طبیعی از مفصل‌ها محافظت می‌کند. التهاب و انباشته شدن مایع اضافی در بورس‌های زانو تورم و آب آوردن این مفصل را به دنبال دارد.

### نقرس

حمله نقرس را تجمع دردناک بلورهای بسیار ریز اسید اوریک در مفصل تعریف کرده‌اند. ورم زانو گاهی به‌سرعت پدیدار می‌شود و معمولاً در این حالت با درد طاقت‌فرسا، قرمزی و گرمی زانو همراه است.

### آرتريت روماتوئيد (روماتيسم مفصلي)

آرتريت روماتوئید (روماتیسف مفصلی) یک بیماری

## ۵ ماسک خانگی ۱۰۰٪ مؤثر برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه بینی

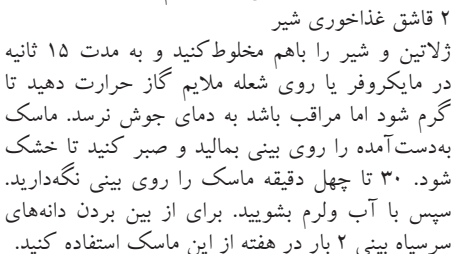
### ۴- ماسک لیموترش و عسل



ماسک جوش شیرین و لیموترش یک ماسک خانگی مؤثر و آسان دیگر برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه روی بینی است. برای درست کردن این ماسک به مواد زیر نیاز دارید:

۱ قاشق غذاخوری جوش شیرین  
۱/۲ قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه  
آب لیموترش و جوش شیرین را باهم مخلوط کنید و یک ماسک یکدست درست کنید. ماسک را روی بینی بمالید و صبر کنید تا خشک شود. از این ماسک برای پاک‌سازی تمام سطح پوست صورت هم می‌توانید استفاده کنید. بعد از این که خشک شد صورت را با آب ولرم بشویید. در هفته یک‌بار از این ماسک استفاده کنید.

### ۳- ماسک ژلاتین و شیر



یک ماسک مؤثر و شگفت‌انگیز دیگر برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه بینی. برای درست کردن ماسک ژلاتین و شیر به مواد زیر نیاز دارید:

۱ قاشق غذاخوری ژلاتین بدون طعم  
۲ قاشق غذاخوری شیر  
ژلاتین و شیر را باهم مخلوط کنید و به مدت ۱۵ ثانیه در مایکروفر یا روی شعله ملایم گاز حرارت دهید تا گرم شود اما مراقب باشد به دمای جوش نرسد. ماسک به‌دست‌آمده را روی بینی بمالید و صبر کنید تا خشک شود. ۳۰ تا چهل دقیقه ماسک را روی بینی نگه‌دارید. سپس با آب ولرم بشویید. برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه بینی ۲ بار در هفته از این ماسک استفاده کنید.

### ۵- ماسک ژل آلوورا



ژل طبیعی آلوورا یک درمان فوق‌العاده انواع مشکلات پوستی است. برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه بینی هم می‌توانید روی ژل آلوورا حساب کنید. به همین منظور یک قاشق غذاخوری ژل آلوورا را روی بینی بمالید و اجازه دهید خشک شود. سپس با آب ولرم بشویید. این ماسک بی‌ظنیر را حداقل ۲ بار در هفته تکرار کنید. منبع: مجله کورش

زمانی که بدون آرایش جلو آینه می‌ایستید یکی از نکاتی که ممکن است حسای شما را شاک کند دانه‌های سرسیاه روی بینی است. اگر جز آن دسته افرادی هستید که پوستی صاف و بدون هیچ لک و جوشی دارید بسیار خوشبختید اما اگر گاهی با لک و جوش‌های رنگ‌بهره‌رنگ سروکله می‌زنید و دانه‌های سرسیاه بینی هم معمولاً روحیه‌تان را خراب می‌کنند به‌احتمال‌زیاد معمولاً به دنبال راه‌های مؤثر و ترجیحاً خانگی و دم دستی برای رهایی از شر آن‌ها می‌گردید. ۵ ماسک خانگی صد در صد مؤثر برای رهایی از شر دانه‌های سرسیاه بینی را از سایت Style Craze در ادامه بخوانید بخوانید.

### ۱- ماسک خمیر دندان و نمک



یکی از آسان‌ترین روش‌های از بین بردن دانه‌های سرسیاه روی بینی استفاده از ماسک خمیر دندان و نمک است. برای تهیه این ماسک به مواد زیر نیاز دارید:

۱ قاشق چای‌خوری خمیر دندان  
۱ قاشق غذاخوری نمک  
خمیر دندان و نمک را باهم مخلوط و یک ماسک درست کنید. ماسک را روی بینی بمالید و اجازه دهید خشک شود. سپس انگشت‌های دست را مرطوب کنید و به آرامی ماسک را روی بینی ماساژ دهید و در آخر با آب ولرم بشویید. ماسک خمیر دندان و نمک را یک تا دو بار در هفته تکرار کنید.

### ۲- ماسک جوش شیرین و لیموترش



چون گل نسترن شیرین است، حشرات را به خود جذب می‌کند مخصوصاً حشره مخصوصی به نام سای‌نیپس *Cynips* که در نیش زدن، برجستگی‌های کوچکی پوشیده از تار و به رنگ سبز مایل به قرمز در آن به وجود می‌آورد که به نام «به‌دگار» *Bedegar* معروف است که خواص طبی مهمی دارد مخصوصاً برای بیماران مسلول، تقویت‌کننده بوده و مانع عرق کردن می‌شود همچنین مقدار آلبومین در ادرار را کم می‌کند؛ به‌دکار اثر آرام‌کننده اعصاب نیز دارد.

برای تهیه عرق نسترن، یک‌چهارم لیوان از عرق نسترن را با یک لیوان آب مخلوط کرده، سپس آن را شیرین کنید؛ از این شربت می‌توانید چند لیوان در روز بنوشید.