



تاریخ
۲
آبان
۱۴۰۲
سه‌شنبه

هر شماره:معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: ادویه و اثرات آن

تأثیر زنجبیل در رشد مو و جلوگیری از ریزش مو



–مطالعه‌ای که بر روی افراد مبتلا به «آلوپسی آره آتا» انجام شد، نشان داد که:

–عصاره زنجبیل استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد و سرعت رشد مو را بهبود می‌بخشد.

–نتیجه مطالعه‌ای در هند به این صورت بود که ژل گیاهی حاوی عصاره زنجبیل توانایی تقویت رشد مو را دارد.

–ماده فعال و آنتی‌اکسیدان یعنی «جینجرول» موجود در زنجبیل به شل شدن عروق خونی و بهبود گردش خون کمک می‌کند.

–این مهم امکان تغذیه بهتر فولیکول‌های مو را فراهم می‌کند که منجر به رشد سریع‌تر مو می‌شود.

ماسک مو زنجبیل

در حالی که خواص زنجبیل باعث شده است تا به یک درمان عالی برای مو تبدیل شود، اغلب در مورد اینکه چه شکلی از زنجبیل در درمان استفاده می‌شود، سردرگمی وجود دارد. این امکان را دارید از زنجبیل به شکل روغن زنجبیل، آب زنجبیل و ماسک موی زنجبیل به همراه سایر روغن‌های حامل یا اسانس استفاده کنید.استفاده از زنجبیل به شکل پودر ممکن است گزینه مناسبی باشد. ریشه زنجبیل تازه حاوی مواد مغذی بیشتری است که آن را برای مراقبت از مو مفید می‌کند. برای برخورداری از تأثیر زنجبیل در رشد مو و جلوگیری از ریزش مو به دنبال تهیه ماسک مناسب بروید.

کلام آخر

زنجبیل سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و عوامل گردش خون است که جریان خون را تقویت کرده و رشد موی سالم را تقویت می‌کند. خواص ضد قارچی، ضد التهابی و ضد عفونی کننده زنجبیل به درمان شوره سر کمک زیادی می‌کند. این امکان را دارید از زنجبیل به شکل روغن زنجبیل، آب زنجبیل و ماسک موی زنجبیل به همراه سایر روغن‌های حامل یا اسانس استفاده کنید. آب زنجبیل را دو یا سه بار در

فواید غذای تند چیست؟!



مانند ریحان، میخک، اسطوخدوس، پونه کوهی، بادرنجبویه، نعنا و گشنیز می‌توانند به تنظیم کردن قند خون کمک کنند.

– افزایش متابولیسم:

راه‌های مختلفی برای بالا نگه‌داشتن متابولیسم وجود درد. طبق تحقیقات، استفاده از فلفل قرمز باعث می‌شود سوخت بدن خود را بالا نگه‌دارید. این ادویه هم می‌تواند اشتهای شمارا تنظیم کند. اگرچه فلفل قرمز ممکن است متابولیسم را کمی افزایش دهد، اما ادویه به‌تنهایی نمی‌تواند جایگزین ورزش منظم باشد. اگر می‌خواهید متابولیسم بدن خود را تمام‌روز بالا نگه‌دارید، با تمرینات و ورزش‌ها قدرت و توده عضلانی خود را تقویت کنید.

– تسکین درد:

کپسایسین، علاوه بر اینکه باعث کاهش ریسک سرطان می‌شود، یکی از مواد اصلی در تسکین درد است. فلفل چیلی را به غذای خود اضافه کنید تا در مفاصل و ماهیچه را کاهش دهد. کپسایسین می‌تواند درد را در افراد مبتلا به آرتروز، روماتیسم و ورم مفاصل کاهش دهد.

– جذب بیشتر مواد مغذی:

یکی از راه‌های جذب مواد مغذی استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها است. البته باید گفت که می‌توانید ادویه‌ها را به لیست غذایی خود اضافه کنید تا از کمبود مواد مغذی جلوگیری کنید. فلفل سیاه یکی از این ادویه‌های تندی است که باعث جذب بیشتر مواد مغذی می‌شود.

–بهبود سلامت قلبی:

طبق تحقیقات ثابت‌شده که خطر کمتری از حملات قلبی و سکته در بین افرادی وجود دارد که غذای تند می‌خورند. همچنین مواد اولیه فعال در فلفل چیلی، به کاهش کلسترول پلاسما کمک می‌کنند.

–جلوگیری از عفونت‌های باکتریایی:

زیره و زردچوبه می‌توانند به مبارزه با باکتری‌های مضر در بدن کمک کنند. این ادویه‌ها خواص ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدان قوی دارند.

هر شماره:معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: ادویه و اثرات آن

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۷۶۴
سال
بیست و نهم

آویشن، جادوگر طب سنتی و معرفی خواص درمانی آویشن



آویشن برای عفونت مؤثر است.

–برای تسکین گلودرد و ورم لوزه، چای آویشن را قرقره کنید یا یک قاشق آن را تا ۳ بار در روز قورت دهید. آویشن به مبارزه با عفونت‌های تنفسی کمک می‌کند و یک خلط‌آور طبیعی است که به عنوان یک ضدعفونی‌کننده عمل می‌کند و به دفع مخاط کمک می‌کند.

۳. خواص آویشن برای سرماخوردگی، عفونت گلو و سرفه

عصاره آویشن به دلیل خواص بازآمیک و سیال‌کنندگی خود، یکی از بهترین داروهای طبیعی برای مقابله با سرفه های شدید، گلودرد و هر نوع اختلال تنفسی است. آسم، سرماخوردگی و برونشیت همگی بیماری‌هایی هستند که با آویشن بهبود می‌یابند. دم کرده آویشن و خواص دمنوش آویشن برای سرماخوردگی بسیار زیاد است.

برای اطلاع از طرز تهیه دمنوش آویشن برای سرماخوردگی، درمان خلط گلو با آویشن و درمان گلودرد، توصیه می‌شود از ۱۵ قطره عصاره گل و برگ در ۱ لیتر آب جوش استفاده کنید و اجازه دهید قطره و آب حدود ۱۰ دقیقه بماند. پس از آن دم کرده باید فیلتر شده و حداقل ۲ تا ۳ بار در روز به مدت حدود ۲۰ روز مصرف شود.

کدام آویشن برای سرماخوردگی خوب است؟ متخصصان و پزشکان آویشن معمولی و آویشن لیمو را توصیه می‌کنند. هر دو گونه اگر در مکان‌های گرم و خشک کشت شوند، عطر و غلظت روغن بیشتری خواهند داشت.

۴. آویشن برای گرفتگی بینی

آویشن به هضم غذا، حمایت سیستم ایمنی و تسکین درد در زمان ابتلا به آنفلوآنزا کمک می‌کند، بنابراین سعی کنید چای آویشن را برای تسکین کپک شدن بینی خود درست کنید، به خصوص اگر بیماری شما با پوشش سفید ضخیم روی زبان، مخاط احتقانی در ریه‌ها و سرفه‌های اسپاسمیک همراه باشد. چای آویشن همچنین باعث تسکین درد ناشی از سردرد، گرفتگی عضلات و بدن درد می‌شود که منطقه رایج آنفلوآنزا هستند. علاوه بر این موارد، شما می‌توانید با رایحه درمانی آویشن تا حدودی گرفتگی بینی خود را بهبود بخشید.

۵. خواص آویشن برای معده و روده

نفخ یکی از دلایل رایج معده درد است. از جمله خواص آویشن، بهبود هضم و تسکین گاز معده و درمان معده درد و روده درد با آویشن است. سوء هاضمه یکی از دلایل نفخ است که با مصرف این سبزی به شکل چای یا کپسول نرم آویشن می‌توانید نفخ معده را از بین ببرید.

۶. آویشن برای دل درد، دل پیچه و اسهال

آویشن نه تنها برای کودکان بلکه برای بزرگسالان نیز می‌تواند خاصیت تسکین دهنند درد معده داشته باشد. از آنجایی که آویشن یک ضد عفونی کننده قوی است، می‌تواند انگل‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌های عفونی معده شما را بکشد. این داروی گیاهی در ضدعفونی‌کنندگی به قدری قوی است که سربازان در جنگ برای تسکین زخم‌ها و تمیز کردن بریدگی‌ها از آن استفاده می‌کنند.همچنین آویشن به دلیل اثر ضد اسپاسمی خود می‌تواند گرفتگی عضلات معده را تسکین دهد و به عنوان یک روان‌کننده عمل کند. در واقع این گیاهی دارویی یک قابض است، به این معنی که توانایی جلوگیری از تولید مخاط اضافی، صفرا یا اسید معده و همچنین تسکین درد را دارد. اگر با افزایش تولید اسید در معده خود سروکار دارید و در نتیجه از سوزش سر دل رنج می‌برید، آویشن می‌تواند مفید باشد.

<div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div> <div><div><div></div></div><div><div></div></div></div>

سایت غفاری دایت : بسیاری از مردم به‌خصوص چینی‌ها و همچنین هم‌وطنانمان در شهرهای جنوبی ایران غذای تند می‌خورند، زیرا طعم تندی را دوست دارند و دیگران درک نمی‌کنند که چرا آن‌ها خودشان را با غذای گرم و تند شکنجه می‌دهند. محققان دریافتند که خوردن غذای تند فواید زیادی دارد که البته فواید خوردن غذای تند برای زنان بیشتر از مردان هست. شاخص‌های زیادی وجود دارد که بر علاقه افراد به غذاهای تند تأثیر می‌گذارد. تأثیرات اجتماعی و فرهنگی، تفاوت‌های فیزیکی، مزاج فرد و صفات شخصیتی وی ازجمله این عامل‌اند. این افراد به دنبال کسب هیجان یا به دنبال احساسی جدید و پیچیده هستند، خوردن غذای تند برکنار طعم ماجراجویانه‌ای که به زندگی می‌دهد برای سلامت نیز مزایایی دارد. مصرف غذای تند برخلاف باور بسیاری از مردم نه‌تنها عوارض زیادی برای بدن نداشته بلکه فواید آن برای معده و دردهای آن و همچنین سلامت قلب ثابت‌شده است.

فواید غذای تند

–مبارزه با التهاب:

پزشکان التهاب را به خاطر اینکه خطر ابتلا به دیابت، آرتزایمر، بیماری‌های قلبی عروقی، ورم مفاصل و سرطان را افزایش می‌دهد «قاتل مخفی» می‌دانند. خوشبختانه، ادویه‌هایی مانند زردچوبه، میخک، دارچین و زنجبیل خاصیت آنتی‌اکسیدان قوی دارند که می‌توانند به مبارزه با التهاب کمک کنند. طبق تحقیقات، کورکومین، دارویی که در زردچوبه یافت می‌شود به کاهش ورم کمک می‌کند.

–عمر بیشتر:

اگر تصمیم دارید ۱۰۰ سال زندگی کنید، پس باید در غذایاتان ادویه تند استفاده کنید. خوردن غذای تند به مدت شش یا هفت روز در هفته می‌تواند خطر مرگ را تا ۱۴ درصد کاهش دهد. همچنین مصرف منظم غذای تند می‌تواند عوامل خطر مرگ مانند سرطان، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

– کاهش ریسک ابتلا به سرطان:

کپسایسین، ترکیبی که در فلفل چیلی یافت می‌شود نیز می‌تواند به مبارزه با سرطان کمک کند. افزودن زردچوبه به غذاها می‌تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند. همچنین می‌تواند ریسک سرطان معده، مغز، استخوان و پستان را کاهش دهد.

–کنترل هوس غذا خوردن و البته کاهش وزن:

ادویه‌هایی مثل دارچین می‌تواند سطح قند خون شمارا تنظیم کند و درنتیجه باعث می‌شود که هوستان را کنترل کنید. ادویه‌های دیگری

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۰۴ فرعی از ۱۰ قطعه ۴ پخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای بهمن مردانی فرزند آقاخان با تسلیم دو برگ استهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۳۷۸ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ آپارتمان به پلاک ۲۰۴ فرعی از ۱۰ واقع در قطعه ۴ پخش ۷فارس کازرون که به موجب سند قطعی شماره ۹۶۶۷۴-۱۳۹۲/۱۲/۰۱ دفتر ۱۱۶ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر ۱۳۲ صفحه ۲۰۳ بنام بهمن مردانی ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۳۹۸۷۲۴ ص ۹۱ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی این نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۴۱۹۶۷ ۴۸۳ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون