

آیا سوپ مرغ واقعا در بهبود سرماخوردگی مؤثر است؟

صدها سال است که سوپ مرغ به عنوان داروی خانگی بیماری سرماخوردگی در سراسر دنیا معروف است. اما آیا واقعا این غذا بهبودبخش زکام است؟ زمانی که گلوی شما درد می‌کند و آب بینی‌تان سرازیر است، هیچ چیزی در نظرتان بیش از یک کاسه سوپ مرغ داغ شفا دهنده نیست. البته این تفکر خرافات نیست و این نتیجه را دانشمندان دانشگاه Nebraska با کمک تحقیقات خود ثابت کرده‌اند. آنان سوپ مرغی شامل مرغ و سبزیجاتی مثل پیاز، سیب‌زمینی، هویج، کرفس و جعفری فراهم کرده و به نتایج ذیل دست یافتند: با خوردن این سوپ در بدن انسان حرکت گلبولهای سفید کاملا خاصی به نام نوتروفیل که دلیل عمده بوجود آمدن التهاب در بدن می‌باشند، متوقف شد. این نوتروفیل‌ها در هنگام ابتلا به ویروس سرماخوردگی در مقادیر بالا در سراسر بدن آزاد می‌شوند. آنها باعث پدید آمدن التهابات و تورم



مخاط‌های اندام تنفسی می‌شوند.

علاوه بر آن، گرمای سوپ مرغ با ویروس زکام و آبریزش بینی مقابله می‌کند. این ویروس‌ها نسبت به دما حساس هستند و با بالا رفتن دما تکثیر آنها متوقف می‌شود. همزمان بخار داغ سوپ نیز مخاط‌ها را مرطوب می‌کند و این باعث تخلیه ترشحات موجود در راه‌های تنفسی انسان می‌گردد. کسانی که مایلند تأثیرات مبارزه با التهاب توسط سوپ مرغ را باز هم بیشتر کنند، باید کمی چیلی و لوبیای سیاه هم به آن اضافه کنند.

عامل بروز التهاب عضلات

التهاب عضلات قلب می‌تواند بازگوکننده بی‌نظمی ضربان قلب و ضعف بدنی باشد و غالبا پس از یک سرماخوردگی سخت رخ می‌دهد. وقتی که بیماران پس از سرماخوردگی و یا اسهال، احساس تپش قلب می‌کنند و یا پس از کوچکتین کاری، به نفس تنگی می‌افتند، این می‌تواند نشانه التهاب عضلات قلب در آنان باشد. دکتر اسمتاک، رئیس انجمن کار دیولوژی در آلمان می‌گوید: برای جلوگیری از مشکلات پیچیده بعدی باید این بیماری در کوتاهترین زمان ممکن درمان شود.



از طریق التهاب عضلات قلب که در اصطلاح myokarditis نامیده می‌شود و تمام قلب را تحت الشعاع قرار می‌دهد، عملکرد قلب نیز دچار ضعف و مشکل خواهد شد. این التهاب از طریق ویروس‌ها و باکتری‌ها به وجود می‌آید. در ۸۰ درصد موارد این بیماری از طریق ویروس‌های سرماخوردگی پدید می‌آید. عوامل دیگر این بیماری ویروس‌های سرخک و آنفلوآنزا، باکتری دیفتیری و یا در نهایت داروها و مواد مخدر هستند.

ضعف و مشکلات ضربان قلب در هنگام التهاب عضلات آن از طریق داروها قابل درمان است. اگر بیماری از طریق ویروس‌ها به وجود بیاید، نمی‌توان مستقیما با آنها مبارزه کرد، اما اگر دلیل آن باکتری‌ها باشند با تجویز آنتی‌بیوتیک در مان پذیر است.

مشکل سردی دستها و پاها، حتی در تابستان!

انسان موجودی خونگرم است و در نتیجه نیاز به دمای بدن پایدار و ثابت دارد. در این راستاست که وی صاحب سیستم بدن پیچیده‌ای است که همیشه گرمای بدن او را تنظیم می‌کند و در نتیجه گرما به سطح خارجی بدن و پوست رسیده و آنرا گرم می‌سازد. اما در تمام دنیا تقریبا از هر ۵ خانم یکی از آنها از سردی دستها و پاها رنج می‌برد. دلایل عمده این مشکل گردش خون نامرتب و یا فشار خون پایین می‌باشد. اما دلیل دیگر آن می‌تواند سندرم Raynaud باشد: در این سندرم گردش خون به دلیل گرفتگی رگها در انگشتان دست یا پا دچار مشکل شده و دست و پا به خواب می‌رود. این پدیده اگر چه هنوز از دیدگاه پزشکی بررسی نشده، اما مشخص شده است که بیش از همه استرس و مشکلات روحی بوجود آورنده آن هستند. علت دیگر سردی دستها می‌تواند بیماری‌های اساسی تر مثل مشکلات قلبی، دیابت و یا تیروئید باشد. بنابراین باید به هنگام مشاهده سردی دایمی دستها و پاها حتما به پزشک مراجعه کرد. فلفل قرمز و چیلی، همچنین زرماری می‌توانند به تنظیم گردش خون در بدن انسان کمک کننده باشند اما تنها در صورتی که فرد به بیماری‌های معده دچار نباشد.

زنان شاغل و گردن درد

گاهی اوقات زنان شاغل دچار درد در ناحیه پایین گردن می‌شوند. ۶۱

درصد زنانی که دارای شغل تمام وقت هستند، در طول زمان کاری یا پس از آن با مشکلات جسمانی بسیاری مواجه می‌شوند.

۴۹/۲ درصد زنان کارمند از خستگی عمومی، بی‌حالی و بی‌رمقی و یا ضعف می‌نالند و این در حالی است که ۴۸ درصد آنان در پشت و کمر خود احساس درد می‌کنند. سردرد نیز در مورد ۴۰/۴ درصد آنان صدق می‌کند. عصبی شدن و زودرنجی در ۳۲/۳ درصد، درد و تورم زانو‌ها و پاها در ۲۷ درصد و ناراحتی‌های چشمی در ۲۶/۴ درصد آنها دیده می‌شود. در مقابل، ۴۲ درصد مردها از خستگی عمومی رنج می‌برند، درد کمر و پشت در ۴۱ درصد و گردن درد و درد ناحیه کتف و شانه در ۳۷ درصد آنان قابل مشاهده است.



سنگ صفرا خطر بیماری دیابت را افزایش می‌دهد!

تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که دچار سنگ صفرا هستند، بیشتر به دیابت مبتلا می‌شوند و این در حالی است که وجود سنگ کلیه چنین تأثیرات منفی در سلامتی از خود نشان نمی‌دهد. دانشمندان مؤسسه تحقیقات تغذیه در آلمان از طریق آزمایشات بر روی بیش از ۲۵ هزار نفر متوجه شده‌اند که افراد مبتلا به سنگ صفرا در مقایسه با افراد سالم حدود ۴۲ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری دیابت از نوع ۲ هستند.

امروزه سبک زندگی غربی باعث شده که بیماری‌های سنگ صفرا و سنگ کلیه بیشتر در انسان‌ها نمود پیدا کند. افزایش وزن که امروزه مشکل شمار زیادی از انسان‌هاست، یکی از دلایل اصلی این موضوع است. علاوه بر آن تحقیقات نشان داده‌اند که بیماران مبتلا به دیابت نیز بیشتر به سنگ صفرا دچار می‌شوند! البته تاکنون مشخص نبوده که آیا به وجود آمدن سنگ صفرا و سنگ کلیه از تأثیرات دیابت است یا نه. دانشمندان معتقدند که اگر وجود سنگ صفرا در بدن تأیید شود، باید از پزشک خواست که امکان وجود دیابت را نیز در فرد آزمایش کند. علاوه بر آن، در این شرایط توصیه می‌شود که روش زندگی و تغذیه فرد مورد بازبینی قرار گیرد.