

به نام خدا

کروناویروس‌ها

Coronaviruses

خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می‌شود. کروناویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شدند و مطالعه بر روی آن‌ها به‌طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت تاکنون هفت نمونه از ویروس کرونا کشف شده‌است. آخرین نوع آنها، در دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد.

نام‌شناسی

واژه "کروناویروس" از کلمه لاتین "corona" یا کلمه یونانی "κορώνη" به معنی تاج یا هاله گرفته شده‌است. این واژه به مشخصه ظاهری ویروس‌ها (شکل عفونی ویروس) که در زیر میکروسکوپ الکترونی دیده می‌شود، اشاره دارد که حاشیه‌ای از سطح بزرگ و پیاپیاز داشته و یادآور تصویری از یک تاج سلطنتی یا تاج خورشیدی است.

ساختار

ساختار کروناویروس‌ها نیز دارای یک ژنوم آران‌ای معمولی است افرادی که هم‌زمان دارای بیماری دیگری باشند و کودکان مبتلا به بیماری‌های قلبی، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس‌ها هستند. معمولاً شدت سرماخوردگی که کروناویروس عامل آن باشد بیشتر است کرونا ویروس‌ها که پس از راینو ویروس‌ها بزرگترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند، بیشتر در زمستان و بهار باعث سرماخوردگی می‌شوند. اگرچه کرونا ویروس‌ها بیشتر در حیوانات دیده می‌شوند، اما پنج نوع از آن‌ها دستگاه تنفسی بدن انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تشخیص اینکه علت بیماری کرونا ویروس باشد یا خیر کمی مشکل است، چرا که برخلاف راینو ویروس‌ها به سختی در آزمایشگاه رشد و نمو می‌کنند خانواده ویروس کرونا همیشه از گونه حیوانی به گونه دیگری منتقل شده‌است. این ویروس برای انتقال آسان‌تر ممکن است تکامل پیدا کند و موجب بیماری سخت‌تری شود.

انواع کروناویروس انسانی

کروناویروس‌ها (Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که برای اولین بار در سال ۱۹۶۰ کشف شده‌اند. آنها موجب بروز بیماری‌هایی از خانواده سرما خوردگی در انسان و حیوانات می‌گردند و از ویژگی ظاهری آن‌ها زوائد تاج مانند بر روی سطوح دیواره ویروس‌ها می‌باشد. برخی از کروناویروس‌ها باعث علائم مشابه سرماخوردگی در انسان میشوند که عموماً خطر زیادی ندارند. از جمله اینها میتوان به دو نوع ابتدایی کشف شده به نام های HCoV-229E و HCoV-OC43، نسل جدید کروناویروس به نام HCoV-NL63 در سال ۲۰۰۴، و گونه جدیدتری به نام HCoV-HKU1 در سال ۲۰۰۵ در هنگ کنگ را اشاره کرد.

سارس

یک گونه شدیدتر از این ویروس که تصور می‌شود از **خفاش** ناشی شده باشد در سال ۲۰۰۲ اپیدمی جهانی سارس را موجب شد که حدود ۸۰۰ نفر را به کام مرگ کشاند. سارس با نام علمی **SARS-CoV** موجب سندرم حاد و شدید تنفسی در میان مبتلایان شد.

مرس

نوشتار اصلی : سندروم تنفسی خاورمیانه

گونه ای جدیدتر از این ویروس در سپتامبر ۲۰۱۲ در مردی ۶۰ ساله در عربستان سعودی کشف شد که به مرگ بیمار انجامید. این مرد چند روز قبل از آن به دبی سفر کرده بود و دومین مورد در مردی ۴۹ ساله در قطر که او نیز در گذشت. کشف بیماری اولین بار در آزمایشگاه Health protection agency's در Colindale لندن به تأیید رسید. شیوع این کروناویروس به نام سندرم نارسایی تنفسی خاورمیانه (Middle East respiratory syndrome coronavirus) شناخته شده‌است که به اختصار MERS-CoV خوانده می‌شو. این ویروس موجب مرگ ۸۵۸ نفر در خاورمیانه شد.

کروناوی جدید ۲۰۱۹-nCoV

نوشتارهای اصلی: شیوع کوروناویروس ووهان و کروناوی جدید

در نهایت، در دسامبر ۲۰۱۹ نیز، در شهر ووهان چین جدیدترین گونه از کوروناویروس به نام 2019-nCoV با همه‌گیری در انسان شیوع پیدا کرد. که تاکنون جان ۴۲۷ نفر را گرفته‌است. این نوع کرونا ویروس قبل از این همه‌گیری در انسان دیده نشده بود. ابتلای بیش از ۲۰۴۰۰ نفر به این ویروس تأیید شده و مواردی از ابتلا در تایلند، کره جنوبی، ژاپن، تایوان، استرالیا، فیجی، فرانسه، ترکیه و آمریکا مشاهده شده‌است.

علائم بیماری شامل تب و گاهی مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، تندنفسی و گلودرد و آبریزش بینی است. اولین مبتلایان این بیماری در ووهان در بازار خوراک دریایی کار می‌کردند یا در آنجا حضور داشتند؛ ولی با توجه به گسترش بیماری در افرادی که با حیوانات در تماس نبودند سازمان بهداشت جهانی انتقال انسان به انسان را نیز مد نظر قرار داده‌است.

شیوع این ویروس موجب ایجاد بحرانی جهانی و بهداشتی شد. اکثر کشورهای دنیا مسافرانی که این اواخر به چین سفر داشتند را مورد ارزیابی یا قرنطینه انجام داده و برخی پروازهای دنیا به چین لغو شده‌اند.

منشأ ویروس

مثلاً منشأ ویروس‌های کرونا که در گذشته همه‌گیر شده بود، در حیوانات بود. ویروس سارس اول در خفاش شروع شد و بعد به گربه‌های ولگرد منتقل شد و بعد هم به انسان رسید. از سال ۲۰۱۴ تا کنون که ویروس مرس در خاورمیانه موجب مرگ ۸۵۸ نفر از ۲۴۹۴ بیمار مبتلا شد، از شتر به انسان رسیده بود. آخرین نوع آن، طبق تحقیقات پژوهشگران، خفاش است. البته ممکن است جانوران دیگری هم در شیوع نقشی داشته باشند.

علائم اصلی بیماری کرونا

از علائم اصلی این بیماری می‌توان به تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی اشاره کرد. همچنین بیمار ممکن است سرفه‌های چند روزه ظاهراً بدون دلیل نیز داشته باشد. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده‌است که این مورد می‌تواند بیمار را به همودیالیز نیازمند کند.

نحوه انتقال بیماری کرونا

بسته به نوع کوروناویروس، روش‌های انتقال آن متفاوت است. در برخی از موارد روش‌های انتقال بیماری از انسان به انسان شبیه بیماری آنفلوآنزا از طریق سرفه و عطسه است. با این حال احتمال انتقال بیماری در فضای باز بسیار محدود بوده و موارد انتقال انسان به انسان در مواردی رخ داده‌است که افراد به مدت طولانی در فضای بسته در کنار فرد بیمار بوده‌اند مانند افرادی که در بیمارستان‌ها با بیماران در ارتباط هستند. هنوز مشخص نیست که این بیماری نخستین بار از طریق جانوران به انسان منتقل شده‌است یا از طریق سطوح آلوده به ویروس.

درمان

دانشمندان توانسته‌اند برای انواع مختلف کوروناویروس، کمی پس از شیوع آنها، درمان‌هایی پیدا کنند. در مورد نوع مرس، گروهی از دانشمندان به رهبری «ادوارد تریبالا» از دانشگاه گوتنبرگ سوئد و «ولکر تیل» از دانشگاه برن آلمان ماده‌ای به نام «K22» کشف کردند که به نظر می‌رسد توانایی این ویروس‌ها را برای گسترش در انسان‌ها مسدود می‌کند. «K22» تکثیر کوروناویروس را در سلول‌های پوششی دستگاه تنفسی انسان مهار می‌کند. «K22» در مقابله با کوروناویروس‌های بی‌ضرری که در انسان علائم سرماخوردگی ایجاد می‌کنند و کوروناویروس‌های عامل بیماری سارس و مرس مؤثر است. ویروس‌ها برای تولیدمثل باید غشای سلول‌های انسانی جداگانه‌ای در اختیار بگیرند تا در آن نوعی پایه نگهدارنده درست کنند و ماشین تولید ویروس خود را در آن مستقر کنند و ماده «K22» این روند را غیرممکن می‌کند.

در ادامه به معرفی برخی گیاهان و میوه‌هایی می‌پردازیم که ویروس کش‌های طبیعی هستند.

اورگانو یا بونه کوهی



این گیاه نه فقط بخاطر عطر آن، بلکه خاصیت ضد ویروسی ماده موجود در آن به نام کارواکرول بسیار پرطرفدار است. در تحقیقی در سال ۲۰۱۱ کارواکرول در روغن اورگانو می‌تواند فعالیت ویروسی که به دارو مقاوم است را متوقف کند.



سیر خاصیت ضد باکتری قوی دارد. اما آیا در مقابله با ویروس‌ها نیز موثر است؟ بنا بر شواهد، بله بسیار خوب عمل می‌کند. در تحقیقاتی که در دهه‌ها ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ میلادی منتشر شده، سیر در مبارزه با آنفلوآنزا بسیار موثر بوده است. عصاره سیر تازه در مقابل بسیاری از ویروس‌ها موثر است و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند تا در مبارزه با ویروس‌ها بهتر عمل نماید.



الدربری (آقطی سیاه یا انگور کولی)

قرن‌هاست که از الدربری یا آقطی سیاه در درمان آنفلوآنزا و زخم‌های باز استفاده می‌کنند. در یک تحقیق در سال ۲۰۱۲ نشان داده شده که عصاره الدربری در درمان آنفلوآنزا و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است.



اچیناسی

اچیناسی بومی قاره آمریکا است و طی صدها سال در درمان زخم‌ها بکار رفته است. یک تحقیق نشان می‌دهد که عصاره اچیناسی دوره‌های سرماخوردگی را کوتاه می‌کند و نیاز به دارو را کاهش می‌دهد.



کالدولا

به گفته NIH، گل کالدولا در درمان گرفتگی عضلانی، تب و دردها و آماس‌ها موثر است. تحقیقات کمی در مورد خاصیت ضد ویروسی کالدولا منتشر شده، اما در تحقیقی جدید نشان داده شده است که این گیاه قابلیت ضد ویروس HIV را دارد. عصاره این گیاه می‌تواند جلوی فعالیت ویروس HIV را بگیرد و پیشرفت آن را آهسته کند.



ریحان

ریحان به دلیل خواص ضد باکتری و ضد ویروسی که دارد به درمان گلودرد، سرفه و همچنین برونشیت و آسم کمک می‌کند.

مریم گلی



مریم گلی یکی از اعضای خانواده نعنائیان و یک گیاه دارویی معطر است که از گذشته‌های دور در پزشکی سنتی برای درمان عفونت‌های ویروسی مورد استفاده قرار می‌گیرد. خواص ضد ویروسی مریم گلی بیشتر با ترکیباتی به نام سافی‌سینولید (Safficinolide) مرتبط است که در برگ‌ها و ساقه این گیاه وجود دارند. پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان داده اند که مریم گلی ممکن است با ویروس نقص ایمنی انسان نوع ۱ (HIV-1) (که به ایدز منجر می‌شود، مبارزه کند. در یک مطالعه، عصاره مریم گلی با پیشگیری از ورود ویروس به سلول‌های هدف به طور قابل توجهی فعالیت اچ‌آی‌وی را مهار کرد. همچنین، مریم گلی توانایی خود در مبارزه با ویروس هرپس سیمپلکس نوع-۱ و ایندیانا وسیکیولوویروس (Indiana Vesiculovirus) که حیوانات اهلی مانند اسب، گاو و خوک را آلوده می‌سازد، نشان داده است.

رازیانه



رازیانه گیاهی با عطر و طعمی شبیه به شیرین بیان است که ممکن است با برخی انواع ویروس مبارزه کند. یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که عصاره رازیانه آثار ضد ویروسی قوی را در برابر ویروس‌های هرپس و پاراآنفلوآنزا نوع-۳ (PI-۳) (که موجب عفونت‌های تنفسی در گاوها می‌شود، ارائه کرده است. افزون بر این، ترانس-آنتول، ترکیب اصلی موجود در روغن اساسی رازیانه، آثار ضد ویروس قوی در برابر ویروس‌های هرپس را نشان داده است. برخی مطالعات با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داده اند که رازیانه ممکن است سیستم ایمنی را تقویت کرده و التهاب را کاهش دهد که این شرایط ممکن است به مبارزه با عفونت‌های ویروسی کمک کند.

بادرنجبویه



بادرنجبویه یک گیاه لیمویی است که معمولاً در چای‌ها و چاشنی‌ها استفاده می‌شود. این گیاه به واسطه خواص دارویی خود نیز شناخته شده است. عصاره بادرنجبویه منبعی از ترکیبات قوی است که فعالیت ضد ویروسی دارند. پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان داده اند که بادرنجبویه آثار ضد ویروسی در برابر آنفلوآنزای مرغی، ویروس‌های هرپس، ویروس نقص ایمنی انسان نوع ۱، و انتروویروس ۷۱ که می‌تواند موجب عفونت‌های جدی در نوزادان و کودکان شود، دارد.

رزماری



رزماری که به نام اکلیل کوهی نیز شناخته می‌شود گیاهی پر استفاده در آشپزی است، اما به واسطه ترکیبات مختلف خود، مانند اسید اولئانولیک، کاربردهای درمانی نیز دارد. در مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوژه‌های حیوانی، اسید اولئانولیک فعالیت ضد ویروسی در برابر ویروس‌های هرپس، اچ‌آی‌وی، آنفلوآنزا و هپاتیت را نشان داده است. افزون بر این، عصاره رزماری آثار ضد ویروس در برابر ویروس‌های هپاتیت A که کبد را تحت تاثیر قرار می‌دهد، نشان داده است.

اکیناسه



اکیناسه که به نام سرخارگل نیز شناخته می‌شود، به واسطه خواص تقویت کننده سلامت خود یکی از گیاهان پر استفاده در داروهای گیاهی است. بسیاری از بخش‌های این گیاه از جمله گل‌ها، برگ‌ها و ریشه‌ها برای درمان‌های طبیعی استفاده می‌شوند. در حقیقت، *Echinacea Purpurea* نوعی از این گیاه که گل‌های مخروطی دارد، توسط بومیان آمریکا برای درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها، از جمله عفونت‌های ویروسی، استفاده می‌شد. چندین مطالعه آزمایشگاهی نشان داده اند که برخی انواع اکیناسه، از جمله *E. Pallida*، *E. Angustifolia* و *E. Purpurea* در مبارزه با عفونت‌های ویروسی مانند هرپس و آنفلوآنزا موثر عمل می‌کنند. به طور خاص، *E. Purpurea* دارای آثار تقویت کننده سیستم ایمنی است که آن را به گزینه‌ای مفید برای درمان عفونت‌های ویروسی تبدیل می‌کند.

سامبوکاسی



سامبوکاس (*Sambucus*) یا آقطی خانواده‌ای از گیاهان است که به نام الدر (Elder) نیز شناخته می‌شوند. الدربری یا آقطی سیاه در اشکال مختلف، مانند قرص و شربت، به عنوان درمانی طبیعی برای عفونت‌های ویروسی، مانند آنفلوآنزا و سرماخوردگی، استفاده می‌شود. مطالعه‌ای با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داد که آب الدربری در مهار تکثیر ویروس آنفلوآنزا و تحریک واکنش سیستم ایمنی موثر عمل می‌کند. در یک بررسی که شامل چهار مطالعه و داده‌های ۱۸۰ نفر می‌شد نیز پژوهشگران دریافتند استفاده از مکمل الدربری در کاهش علائم تنفسی ناشی از عفونت‌های ویروسی موثر عمل کرده است.

شیرین بیان



شیرین بیان دیر زمانی است که در پزشکی سنتی چینی و دیگر روش‌های درمانی طبیعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ترکیبات فعال موجود در شیرین بیان، مانند گلیسیرین، لیکوریتین و گلابریدین از خواص ضد ویروسی قدرتمند برخوردار هستند. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که عصاره ریشه شیرین بیان در برابر اچ‌آی‌وی، ویروس سنسشیال تنفسی، ویروس‌های هرپس و کروناویروس مرتبط با سندرم تنفسی حاد که موجب نوعی سینه پهلوی شدید می‌شود، موثر عمل می‌کند.

آستراگالوس



آستراگالوس که به نام گون نیز شناخته می‌شود، گیاهی گلدار و پر استفاده در پزشکی سنتی چینی است. این گیاه دارویی حاوی آستراگالوس پلی‌ساکارید (APS) است که از خواص تقویت کننده سیستم ایمنی و ضد ویروس چشمگیری برخوردار است. مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داده اند که آستراگالوس با ویروس‌های هرپس، هیپاتیت C، و ویروس H 9 آنفلوآنزای پرندگان مقابله می‌کند. افزون بر این، مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که آستراگالوس پلی‌ساکارید ممکن است از سلول‌های آستروسیت انسانی، شایع‌ترین نوع سلول در سیستم عصبی مرکزی، در برابر عفونی شدن توسط ویروس‌های هرپس محافظت کند.

زنجبیل



محصولات تهیه شده از زنجبیل مانند چای‌ها، قرص‌ها و شربت‌ها، درمان‌های طبیعی محبوبی هستند. زنجبیل به لطف تراکم بالای ترکیبات گیاهی قدرتمند فعالیت ضد ویروس چشمگیری را نشان داده است. پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان داده اند که عصاره زنجبیل از آثار ضد ویروسی در برابر آنفلوآنزا پرندگان، ویروس سنسشیال تنفسی، و کالسی ویروس گربه‌ای (FCV)، قابل مقایسه با نورویروس انسانی، برخوردار است. افزون بر این، برخی ترکیبات در زنجبیل، مانند جینجرول و زینجرول، توانایی خود در مهار تکثیر ویروس و پیشگیری از ورود ویروس‌ها به سلول‌های میزبان را نشان داده اند.

جینسینگ



جینسینگ دیر زمانی است که در پزشکی سنتی چینی استفاده می‌شود، و به طور خاص توانایی خود در مبارزه با ویروس‌ها را نشان داده است. در مطالعات آزمایشگاهی، عصاره جینسینگ قرمز کره‌ای آثار چشمگیر در برابر ویروس سنسشیال تنفسی، ویروس‌های هرپس، و هیپاتیت A را نشان داده است. افزون بر این، ترکیباتی در جینسینگ به نام جینسنوسیدها دارای آثار ضد ویروسی در برابر هیپاتیت B، نورویروس و کوکساکسی ویروس (Coxsackievirus) است که مورد آخر با چندین بیماری، از جمله یک عفونت مغزی به نام منگوانسفالیت مرتبط است.

قاصدک



قاصدک شاید بیشتر به عنوان علف هرز شناخته شود، اما این گیاه از خواص دارویی، از جمله آثار ضد ویروسی برخوردار است. پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان داده اند که قاصدک ممکن است با هیپاتیت B، اچ‌آی‌وی، و آنفلوآنزا مبارزه کند. افزون بر این، یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که عصاره قاصدک تکثیر دنگ، ویروسی که موجب تب دنگ می‌شود را مهار کند. این بیماری که می‌تواند کشنده باشد، علائمی مانند تب بالا، استفراغ و درد عضلانی را موجب می‌شود.

در ادامه به معرفی دو تا از مکانیسم های دفاعی بدن میپردازیم.

باورش سخته اما گریه

گریه کردن پاسخ طبیعی انسان به احساساتی از قبیل، غم و اندوه، شادی و ناامیدی است. اما گریه کردن برای انسان دارای فواید بسیاری می باشد. از فواید گریه کردن می توان به تسکین درد، کاهش استرس، بهبود خلق و خوی و بهبود بینایی اشاره کرد. اگر می خواهید بدانید که چرا انسان ها گریه می کنند حتما این مقاله را مطالعه کنید. گریه واکنش غیر معمولی نیست، همه ی افراد (مرد و زن) گریه می کنند. فرض کنید در ایالت متحده، به طور متوسط زنان سه بار و نیم در ماه و مردان نیز به طور میانگین یک بار و نیم در ماه گریه می کنند. این مقاله به بررسی این مسئله می پردازد که افراد چرا گریه می کنند و آیا گریه برای سلامتی فرد مفید است. چرا انسان ها گریه می کنند؟ انسان ها به سه طریق اشک می ریزند: اشک های پایه ای؛ بین کره چشم و پلک انسان غدد اشکی وجود دارند و حاوی مایعی ضد باکتری هستند. پلک و کره چشم هر دو باعث می شود اشک از چشمان سرازیر شود. اشکم محیط چشم را مرطوب نگه می دارد و به سلامت آن کمک می کند. اشک های غیر ارادی: شامل اشک هایی می شود که توسط یک عامل تحریک کننده مانند باد، دود، تند پیاز و .. ایجاد می شوند. در حقیقت این اشک ها برای محافظت از چشم ها در مقابل عوامل تحریک کننده به وجود می آیند. اشک های احساسی: در پاسخ به طیف وسیعی از احساسات افراد، اشک های غیر ارادی ایجاد می شوند. این اشک ها حاوی سطوح بالاتری از هورمون های استرس نسبت به دیگر اشک ها هستند. اغلب افراد در زمانی که در مورد گریه صحبت می کنند، بیشتر به اشک های هیجانی اشاره می کنند. مزایای گریه کردن بسیاری از افراد بر این باورند که اشک ریختن نشانه ای از ضعف است، اما علم نشان می دهد که مقاومت در برابر اشک ها به معنای از بین بردن مزایای آن است. محققان دریافته اند که گریه کردن دارای اثراتی مثبت است که عبارتند از - 1: آرامش آرامش زمانی وجود دارد که - احساسات شما تنظیم باشند - آرام باشید - . استرس نداشته باشید. مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ نشان می داد که گریه ممکن است تاثیری مستقیم در آرامش افراد داشته باشد. این مطالعه توضیح می داد که گریه کردن چگونه سیستم عصبی پارسمپاتیک را فعال می کند و چگونه به افراد کمک می کند تا آرام شوند. ۲ - حمایت شدن همانطور که دلجویی کردن از دیگران به تسکین غم کمک می کند، گریه نیز کمک می کند تا از طرف دیگران حمایت شوید. مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ بیان می کرد، گریه در درجه اول مرتبط با یک رفتار دلبستگی است، و این عمل از طرف اطرافیان ما حمایت می شود؛ و این مسئله به عنوان یک مزیت فردی و اجتماعی در این مطالعه شناخته شده بود. ۳ - تسکین دهنده درد تحقیقات نشان می دهند که گریه کردن علاوه بر اینکه یک عامل تسکین دهنده درد می باشد، بلکه اشک های احساسی، اکسی توسین و اندورفین آزاد می کنند. این مواد باعث می شوند که افراد حس خوبی را تجربه کنند و همچنین دردهای فیزیکی و عاطفی را کاهش می دهد. بدین ترتیب گریه می تواند به کاهش درد و به ترویج احساس رفاه کمک کند. ۴ - خلق و خوی خوب گریه ممکن است روحیه فرد را تقویت کند و حس بهتری به شما بدهد. علاوه بر اینکه درد را کاهش می دهد، اکسی توسین و اندورفین های آزاد شده می توانند باعث بهبودی خلق خوی شما شوند. به همین دلیل از آن ها اغلب به عنوان احساسات خوب یاد می شود. ۵ - دفع سموم و کاهش استرس هنگامی که انسان ها در پاسخ به استرس گریه می کنند، اشک های آن ها حاوی تعداد زیادی از هورمون های استرس و سایر مواد شیمیایی هستند. محققان معتقدند که گریه می تواند سطوح این مواد شیمیایی را در بدن کاهش دهند که به نوبه ی خود باعث کاهش استرس می شود. با این وجود تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. ۶ - خوابیدن یک مطالعه کوچک که در سال ۲۰۱۵ بر روی نوزادان انجام شده بود نشان می داد که گریه به نوزادان کمک می کند تا بهتر به خواب بروند. اما اینکه آیا گریه در بزرگسالان نیز، تاثیر تقویت کننده ای برای خواب را دارد یا نه، هنوز مشخص نشده است. با این حال به این نتیجه می رسیم که اثرات آرام بخش روحی و روانی گریه که در بالا بیان شد می تواند به خواب رفتن هر فرد کمک کند. ۷ - مبارزه با باکتری ها گریه به از بین بردن باکتری ها و تمیز کردن چشم ها کمک بسیاری می کند، زیرا اشک ها حاوی لیزوزیم هستند. یک مطالعه که در سال ۲۰۱۱ انجام شده بود بیان می داشت که لیزوزیم دارای خواص ضد میکروبی قوی است که می تواند به کاهش خطر ابتلا به سیاه زخم کمک کند. ۸ - بهبود بینایی اشک های پایه ای هر بار که فرد پلک می زند تولید می شوند و همچنین چشم ها را مرطوب نگه می دارند. این اشک ها در اصل ترکیبی از آب و مخاط چشمی هستند که از خشکی چشم جلوگیری می کنند. همانطور که موسسه ملی چشم توضیح می دهد، اشک های پایه ای به افراد کمک می کند تا دید بهتری داشته باشند. هنگامی که غشاها خشک می شوند، بینایی ممکن است کمی تار شود.



شاید باورش سخت باشه چند روز پیش خیلی بد مریض شده بودم طوری گلو درد گرفته بودم که تنگی نفس داشتم و قادر نبودم هیچ چیز را قورت بدهم طبق عادتی که داشتم پونه نعنا چای ترش شیرین بیان چهار تخمه و آویشنو همه رو باهم ریختم تو کتری دم کشید و خوردم اما بهتر نشدم دوست داشتم حواسمو پرت کنم یه فیلم دائلود کردم و شروع به تماشای فیلم کردم غافل از اینکه این فیلم یه فیلم احساسی هستش بعد از دیدن بعضی از صحنه های فیلم بی اختیار گریه کردم بعد از گریه متوجه شدم اون حالت سوزش گلو و تورم گلو که باعث شده بود نتوانم هیچ چیزی را قورت بدهم از بین رفت و در کمال نا باوری حالت تنگی نفسم یه طور معجزه آسایی نابود شد. دقیقا فرداش همخونه من مریض شد بعد من به فکر افتادم که فیلمو به همخونه خودم نشون بدم در کمال ناباوری اونم خیلی سرحال شد نه بهش دمنوش دادم نه چیزی واسش دم کردم تا بخوره.

البته چونکه مریضی واقعا خیلی سخت شروع شده بود من خودم رو **کرونا** شک داشتم(من به همراه همخونه هر روز با حیوانات سر و کله میزنیم که توی دوره چند روزه بیماری بسیاری از حیوانات که باهاشون سر و کله میزدیم مردن) بیخیال قضیه شدیم به همون گیاهای دم کردنی ادامه دادیم و کلی سبزیجات نظیر ریحون و نعنا مصرف کردیم و یه آنتی بیوتیک طبیعی هم درست کردیم و خوردیم. تا به الان فقط کمی تب داشتیم که اونم مشککش برطرف شد اما همچنان به خوردن گیاه های دم کردنی ادامه میدهیم و آنتی بیوتیک طبیعی را هم مصرف میکنیم که دستور تهیه این آنتی بیوتیکو برای شما مینویسم.



همونطور که متوجه شدید 5 تا مواد بالا رو رنده کردیم البته به مقداری که لازم بود. البته فلفل با چاقو خرد شده.



همونطور که متوجه شدید زرد چوبه هم با آب مخلوط کردم. و مواد رنده شده را با آب زرد چوبه در یک کاسه با هم قشنگ مخلوط کردم. در آخر با استفاده از قیف ماده به دست آمده را در یک بطری در دار ریختم و در آخر به آن سرکه سیب اضافه کردم سپس درب بطری را بستم و حسابی تکونش دادم الان روزی سه تا استکان کوچیک میل میکنم. بعد از میل کردن یه آبمیوه ترکیبیم بالا میریم آب پرتقال و گریپ فروت و لیمو شیرین چون واقعا آنتی بیوتیکش خیلی تنده.



در کل وقتی با دیدن فیلم اشکم در اومد(گریه کردم) به این فکر افتادم وقتی بچه ها از یه جایی میوفتن یا ضربه فیزیکی میخورن چند دقیقه گریه میکنن و درد یادشون میره شاید یه مکانیسم دفاعی بدن هستش و خدا واسه موارد ضروری گذاشته.

باورش سخته اما خنده



در کل بگم خنده بر هر دردی دواس. البته تو زمانی که رو بهبودی توصیه میشه.

اکالیپتوس Eucalyptus

اکالیپتوس را بهتر بشناسید: ساکنین اولیه استرالیا- بومیهای استرالیایی- از برگهای اکالیپتوس برای درمان جراحات و پایین آوردن تب استفاده می کردند. که برای بیماری توصیه میشه از بخورش استفاده کنی.



گریپ فروت غنی از ویتامین C

این میوه به دلیل مقادیر بالای ویتامین C معروف و شناخته شده است. بنابراین، می تواند به حفظ و بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین، این امر به اطمینان از حفظ سلامتی بدن کمک خواهد کرد. همچنین گریپ فروت با ۸۰۰ نوع قارچ، باکتری و ویروس مبارزه میکند. همچنین یک تب بر قدرتمند هم محسوب میشود.



ادویه

ادویه هایی مانند زرد چوبه، میخک و دارچین سرشار از آنتی اکسیدان هستند و باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن میشوند. میتوان به چای دارچین و میخک استفاده کرد و نوشید.



توت

همه توت ها دارای خاصیت آنتی اکسیدانی هستند و به مبارزه با ویروس آنفولانزا میپردازند اما بلوبری در مقایسه با ۴۰ میوه و سبزی دیگر دارای میزان بیشتری از آنتی اکسیدان است.



خواص بینظیر انار و درمان بسیاری از بیماری ها با مصرف انار

انار در مقایسه با سایر میوه های این فصل، آنتی اکسیدان بیشتری برای افزایش ایمنی، مقاومت و حفاظت از بدن در مقابل بیماری ها، میکروب ها و ویروس ها دارد. انار منبع مهم آنتی اکسیدان ها، پتاسیم و ویتامین C است. در واقع آب انار یکی از غنی ترین منابع پلی فنول هاست که گروهی از آنتی اکسیدان های قوی هستند. نقش آنتی اکسیدان ها، کند کردن یا جلوگیری از صدمه سلولی است که توسط علل مختلف استرس زا حادث می شوند، مانند مصرف سیگار و دخانیات، آلودگی هوا، استرس های روحی و سموم مختلفی که به صورت روزمره، خواسته و ناخواسته با آن ها مواجه هستیم. انار خاصیت ضد ویروسی بی نظیر هم دارد.



شلغم

یکی از موثرترین فرآورده های شلغم، سوپ آن است که خاصیت فوق العاده ای برای درمان سرماخوردگی دارد. این سوپ را از ترکیب جو، هویج، شلغم، پیاز و گشنیز تهیه کنید.



دیگه موارد بهداشتیم خودتون از همه بهتر میدونید اما افراط نکنید به حدی دستامو شستم که پوستم سفیدک زده و خشک شده و حالت ترکیدگی به خودش گرفته.

خواص ضد قارچی و ضد ویروسی آویشن



بیشترین ماده فعال در آویشن، تیمول است. این ماده یک ریز مغذی گیاهی است که تاثیرات زیادی در بدن انسان دارد؛ یکی از این تاثیرات اثر ضد قارچی و ضد انگلی آن است. این ماده فشار را از دستگاه ایمنی بدن بر می دارد. برای درمان و بهبود علائم بیماری های ویروسی و قارچی مفید است و در برابر عفونت های ویروسی و قارچی از بدن محافظت می کند. این موضوع در تحقیقی در سال ۲۰۰۷ آشکار شد.

مزایای بهداشتی عسل

ترکیبات میکروب کش موجود در عسل، توانایی غیرفعال کردن یا کشتن بیش از ۲۵۰ گونه مختلف باکتری ها و برخی قارچ های خاص، از جمله کاندیدا آلبیکانس و ویروس ها را دارند. قدرت ضد عفونی عسل به منابع شهد و عسلک آن و نحوه فرآوری آن بستگی دارد.



ترس

باورش سخت و گفتنش تلخ خونه یکی از دوستانم بودم و بدجوری سرما خورده بود (مجردی زندگی میکنه) نای حرف زدن و راه رفتن نداشت، خونه ترکیده بود جای پا نبود و خونه خیلی کثیف بود، گوشیش زنگ خورد مادرش بود، مادرش گفت دارم میام خونت بهت سر بزنم یدفعه از جاش پرید و شروع کرد همه جارو تمیز کردن منم به کار گرفت(جالب بود دو دقیقه قبلش نای هیچ کاری نداشت و تب داشت و خواب آلود) بعد از اینکه همه جا رو رووه تمسز کردیم فهمیدم دیگه تب نداره و و وقتی به گلوش دست زدم دیگه هیچ تومی نداشت و از همه مهمتر سرفه های وحشتناک نابود شدش. اما رنگ پریدگیش درست نشده بود حالا نمیدونم بخاطر ترسش بود یا بخاطر مریضی که خوب شده بود.



ترب سفید

ترب سفید دارای اشکال بسیاری است درازا و قطر آن نیز متفاوت است. رنگ پوست آن هم به غیر از سفید ممکن است، قرمز، بنفش، سبز، زرد، یا مایل به سیاه باشد.

درمان سیاه سرفه

درمان سرفه های شدید و حتی سیاه سرفه از خواص ترب سفید است؛ برای این امر آب ترب سفید را با مقداری عسل طبیعی ترکیب کرده و میل کنید.

درمان مسمومیت های غذایی

برای درمان مسمومیت غذایی از تخم ترب سفید استفاده کنید؛ برای این کار مقداری از تخم ترب سفید را با سکنجبین مخلوط کرده و میل کنید؛ این ترکیب ایجاد قی کرده در نتیجه معده تمیز می شود همچنین ضماد تخم ترب نیز برای بهبود دردها بسیار خوب است.

رفع سرمازدگی

برای رفع سرمازدگی اعضای بدن کافی است مقداری ترب سفید را در آب جوشانده و بعد از کمی خنک شدن (به طوری که پوست را نسوزاند)، عضوی که سرمازده شده است در این جوشانده قرار دهید.

خواص دارویی تخم ترب سفید

با خواص ترب سفید آشنا شدید حال بهتر است بدانید که یکی از خواص تخم ترب سفید همچون خواص کنگر، درمان بیماری ها و ناراحتی های کبدی است. ادرار آور، قاعده آور، درمان درد مفاصل و درد سیاتیک از خاصیت های دیگر تخم ترب سفید هستند؛ برای دفع مواد سمی از کبد می توانید روزانه ۵ گرم تخم ترب سفید را میل و یا آن را به صورت شربت بعد از غذا مصرف کنید همچنین قرار دادن تخم ترب سفید در محل گزش عقرب یا مار موجب بیرون کشیدن زهر از بدن می شود.



مبارزه فلفل قرمز با سرماخوردگی و آنفولانزا

با مصرف فلفل قرمز بدن شما سرشار از آنتی اکسیدان و بتا کاروتن می شود که برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مناسب می باشد. این ادویه باعث جابجایی و خروج مخاط های بدن شده و علائم آنفولانزا و سرماخوردگی را بهبود می بخشد. علاوه بر درمان طبیعی آنفولانزا، این ادویه دمای بدن را افزایش داده و در نتیجه تعریق را زیاد می کند که منجر به فعال تر شدن سیستم ایمنی می شود. فلفل قرمز به عنوان یک منبع غنی از ویتامین C به شما کمک می کند در مقابل بسیاری از سرماخوردگی ها مقاومت نشان دهید.



در آخرم اضافه کنم خیلی چیزای دیگه خاصیت ضد ویروسی دارن اما پزشک باید بگه چی بخورین و چیکار نکنین مثلاً گریپ فروت را نباید همزمان با بعضی دارو ها استفاده کرد فقط دکتر میتونه بگه. تو کشور ایران معمولاً مادر ها برای بچه ها گردنبند سیر میندازن و یا داخل ماسک بچه ها یه سیر میزارن و تعدادی حبه سیر داخل فریزر به بچه میدن و توصیه میکنن و از بچشون میخوان هر زنگ این حبه سیر و عوض کن. البته من خودم گردنبند سیر میندازم ماسک میزنم و هر روز صبح ناشتا یه حبه سیر میزنم تو رگ. فقط همیشه یه سوال واسم پیش اومده بودوقتی ویروس جدیدی تو دنیا شیوع پیدا میکنه برای اینکه واکنشو بسازن تو سلول های مختلف این ویروس کشت میشه به راستی میتوان ویروس را داخل سلول های گیاهی کشت کرد؟

به پایان آمد این دفتر

کرونا همچنان باقیست.

ممنون میشم راهنمایی کنید و نظرات و انتقادات و پیشنهادات خودتونو برای من بفرستید. من فقط گرد آورنده این مطالب بودم و گریه و خنده را در بهبود خودم شخصا تجربه کردم.

♦ ۹۲۱۲۲۹۰۴۷۲ ♦

parsaaliyari@gmail.com

شماره تلگرام واتساپ و ایمیل من هستش.