تازه ها

تازه ترین یافته ها درباره گیاه شیرین بیان

دکتر حسن فلاح حسینی
پژوهشگر گیاهان دارویی

گیاه شیرین بیان بیشتر به عنوان طعم دهنده به کار می رود. همچنین به دلیل خاصیت خلط آورش، در فراورده های مربوط به سرماخوردگی و سرفه از آن استفاده می شود. شیرین بیان در داروهای گیاهی مختلف استفاده می شود. داروهای تهیه شده از این گیاه، برای بیماری های معده، کبد و مشکلات صفراوی و ادراری و همچنین برونشیت مورد استفاده قرار می گیرد.

مقدار مصرف

به صورت چای کیسه ای ۲ گرمی، تا سه کیسه در روز و به صورت جوشانده ۵ گرم در يك لیوان به مدت ۵ دقیقه جوشانده و در طول روز در يك یا چند نوبت مصرف شود.

عوارض و تداخل دارویی

مصرف روزانه بیش از ۵۰ گرم و به مدت بیش از شش هفته ممکن است باعث کاهش سدیم ، افزایش پتاسیم و فشار خون شود. به گزارش پژوهشکده گیاهان دارویی مادران باردار و شیرده از مصرف خودسرانه این گیاه خودداری کنند. تحقیقات کافی برای اثبات ایمنی مصرف این گیاه انجام نشده است.

افزایش سلامت مغز

یکی از ترکیبات شیرین بیان، یعنی کاربن اکسولون، کاهش استرس و کاهش سرعت رشد مغز را به دنبال دارد. افزون بر این، مشخص شده است که مهارت های ذهنی را به شدت حفظ می کند. یکی دیگر از ترکیبات شیرین بیان، به نام لیکوئیر تیژنین، آثار مثبت روی سلول های مغزی دارد و در نتیجه می تواند از آلزایمر نیز جلوگیری کند و همین طور که در گزارشی از بنیاد شمال غربی پارکینسون آمده است، عصاره ریشه شیرین بیان می تواند به جلوگیری از بیماری های دیگر مغزی کمک کند و حتی بهبود حافظه را به دنبال داشته باشد.

تغذیه

ترفندهای پخت «پاستا»

مدت زمان کوتاه آماده شدن پاستا و قابلیت ترکیب با انواع سس ها از مهم ترین دلایل محبوبیت این غذاست

مریم سادات کاظمی | مترجم

اگرچه روزگاری ایتالیا مهد طبخ انواع پاستا و ماکارونی بود اما امروزه این غذاها در همه دنیا، طرفداران بسیاری دارد. ماکارونی و لازانیا هم یک نوع پاستا محسوب می شود که از غذاهای معروف کشور ایتالیاست. نباید فراموش کرد که تهیه پاستا و ماکارونی به سبک سرآشپزهای ایتالیایی به رعایت ترفندهای ساده اما کاربردی نیاز دارد.

برای هر ۱۰۰ گرم پاستا حدود یک لیتر (۴ لیوان) آب لازم است. اگر پاستا در آب کم بجوشد، حالت چسبندگی می یابد. به ازای هر لیتر آب باید یک قاشق چای خوری نمک داخل قابلمه بریزید. نگران مصرف زیاد نمک نباشید زیرا پاستا مقدار خیلی کمی نمک جذب می کند اما طعم غذا بسیار عالی می شود.

پاستا را هنگامی درون آب بریزید که کاملا در حال جوش است و اگر با قاشق، آب را هم بزنید همچنان در حال جوشیدن باشد. هنگام پخت پاستا درون آب، روغن اضافه نکنید زیرا اگرچه به ظاهر مانع از چسبیدن پاستا می شود اما سس نیز به خوبی جذب پاستا نخواهد شد. فقط می توانید، چند قطره روغن روی ورقه های خمیر لازانیا اضافه کنید. حتما زمان پخت، پاستاها را با قاشق هم بزنید. زمانی که پاستا را درون آب جوش می ریزید، آب کمی از حالت جوش می ایستد. مدت زمان پخت پاستا را که روی بسته بندی درج شده است، از زمانی در نظر بگیرید که آب همراه با پاستا شروع به جوشیدن می کند. اگر سس پاستا آب دار و مدتی دیگر قرار است در فر یا درون تابه حرارت ببیند، توجه داشته باشید که پاستا بیش از حد نجوشد زیرا بعد حالت خمیری می یابد. اگر قصد دارید پاستا را بلافاصله پس از طبخ برای سالاد استفاده کنید، نباید روی آن آب بریزید. خرد کردن اسپاگتی تاثیری در تسریع پخت ندارد؛ بهتر است اسپاگتی ها به همان حالت رشته ای طبخ شود.

طرز تهیه سس آلفردو

یک قاشق غذا خوری سیر
۲ قاشق غذا خوری آرد
یک چهارم فنجان کره
یک پنجم فنجان خامه غلیظ
یک پنجم فنجان شیر پرچرب
یک دوم فنجان پنیر رنده شده پارمزان
نمک دریایی و فلفل سیاه تازه

روش تهیه

- ✓ابتدا باید کره را روی حرارت قرار دهید تا آب شود.
- ✓سپس سیر را ریز خرد و به آن اضافه کنید و حدود یک دقیقه با کره در حرارت ملایم تفت دهید.
- ✓آرد را با کمی آب مخلوط کنید و زمانی که غلیظ شد به کره اضافه کنید.
- ✓شیر، خامه، پنیر پارمزان، نمک و فلفل را نیز به این مواد اضافه کنید و اجازه دهید تا به غلظت مورد نظرتان برسد.
- ✓جعفری تازه را خرد و به مواد اضافه و زیر آن را خاموش کنید.

سس پستو

ریحان ۲ لیوان
سیر ۳ حبه درشت
مغز گردو به اندازه لازم
روغن زیتون نصف لیوان
پنیر پارمزان نصف لیوان

روش تهیه

- ✓ابتدا گردو یا بادام زمینی را داخل آسیاب بریزید و به خوبی پودر کنید.
- ✓تمامی مواد را همراه با نمک و فلفل داخل مخلوط کن بریزید تا یک ماده غلیظ و یک دست حاصل شود.
- ✓حال این سس آماده را همراه با پاستا یا پیتزا میل کنید.

سس سفید (بشامل)

شیر یک لیوان
خامه ۲ قاشق غذاخوری
آرد سفید یا ذرت ۲ قاشق غذاخوری
کره ۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، پودر زنجبیل

روش تهیه

- ✓ابتدا کره را داخل ظرفی بریزید و اجازه دهید تا آب شود.
- ✓آرد را داخل کره بریزید تا خامی آن گرفته شود، نیازی به سرخ کردن آرد نیست همین که کمی روی حرارت باشد کافی است.
- ✓شیر را آرام آرام به مخلوط اضافه کنید و مدام هم بزنید تا گلوله نشود.
- ✓ادویه ها را اضافه کنید.
- ✓حالا زمان آن است که مداوم به هم زدن مخلوط خود ادامه دهید تا به غلظت سس برسد. در پایان زمانی که زیر سس را خاموش کردید، می توانید خامه را اضافه کنید.

منبع: www.canalvie.com

زیبایی

بانوان

روش‌های ساده برای سفیدی ناخن

ناخن‌های طبیعی و بی‌نقص باید روشن، کمی صورتی و کاملا شفاف باشد. ساده‌ترین راه بهداشت ناخن و زیر ناخن برس کشیدن است اما این کار به تنهایی نتیجه مطلوب نمی‌دهد و باید سراغ روش‌های دیگری رفت. از جمله:

سرکه سفید: سرکه سفید یکی از بهترین روش‌های خانگی برای سفیدتر شدن و از بین بردن لکه‌های ناخن است؛ اسید ملایم سرکه سفید، ذرات رنگی موجود روی ناخن‌ها را در خود حل می‌کند. در یک فنجان آب گرم یک قاشق غذاخوری سرکه سفید بریزید و ناخن‌ها را به مدت ۸ دقیقه در آن قرار دهید، سپس دستان خود را بشویید و مرطوب کننده یا لوسیون بزنید.

جوش شیرین: یک قاشق غذاخوری پراکسید هیدروژن، ۲/۵ قاشق غذاخوری جوش شیرین و یک لیوان آب گرم را در کاسه پلاستیکی ترکیب کنید و ناخن‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه در آن قرار دهید.

آب لیموترش: لیموترش دارای ماهیت اسیدی است که می‌تواند به درمان لکه‌های ناخن کمک کند و باعث سفیدتر شدن آن شود. در یک کاسه یک فنجان آب، دو قاشق غذاخوری صابون مایع و یک چهارم فنجان آب لیموترش بریزید و ناخن‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار دهید.

خمیر دندان: مقداری خمیر دندان سفید کننده را با مسواک و به آرامی به مدت یک تا ۲ دقیقه روی ناخن‌ها و زیر آن‌ها بمالید، سپس با آب بشویید.

منبع: تک رژ، عصر ایران، دونفره

ALI ASGHAR SHANDIZI KIMIAGAR TOOS Co.

گروه تخصصی مدیران طلایی
پل ارتباطی: ۰۵۱-۳۷۰۰۰۹۹۱
GOLDEN MANAGERS
بستری مناسب برای معرفی برندها و واحدهای ممتاز و طرح دیدگاه‌های کارآفرینان موفق و مدیران طلایی
مدیران طلایی
رپرتاژ
REPORTAGE

به بهانه نزدیک شدن به فصل سرما و شیوع بیماری های آنفلوآنزا و سرماخوردگی

یک نسخه متفاوت از شرکت داروسازی کیمیاگر توس

KIMIAGAR TOOS
همگام بانشاط خانواده

آشنایی با چند داروی موثر در درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا
در گفتگوی اختصاصی با علی اصغر شاندیزی مدیر عامل شرکت داروسازی کیمیاگر توس

شرکت داروسازی کیمیاگر توس برندی ممتاز و واحدی نمونه در صنعت داروسازی کشور است. تولید بیش از ۸۰ محصول گیاهی با تمامی مجوزهای سازمان غذا و دارو و مراجع رسمی و مدیریت چهره‌ای فرهیخته و تحصیل کرده به نام علی اصغر شاندیزی نشان از هویت و اعتبار این مجموعه منحصر به فرد دارد. مهمترین اصل و اولویت در شرکت کیمیاگر توس سلامت هموطنان در هر نقطه از ایران زمین است و به این منظور از تمامی ظرفیت‌های علمی روز ایران و جهان و نیروی انسانی توانمند و متخصص، تجهیزات و امکانات داروسازی مدرن و تمامی ملزوماتی که یک شرکت داروسازی را به عنوان برندی سلامت محور معرفی می‌نماید، بهره‌مند است. علی اصغر شاندیزی فعالیت‌های خود را با این نگاه دنبال می‌نماید و علی‌رغم شرایط سخت اقتصادی و تحریم‌های دارویی کوشیده است تا با تولید و عرضه داروهای صد در صد گیاهی جایگزین‌های مناسبی را برای تامین نیاز هموطنان معرفی و هر روز یک گام بلند به جلو بردارد. به بهانه نزدیک شدن به فصل سرما و شیوع سرما در محل کارخانه داروسازی کیمیاگر توس و در شرایطی که با استقبال و همراهی گرم این چهره ارزشمند روبرو شدیم ، مجالی یافتیم تا گفتگویی تخصصی پیرامون چند داروی موثر سرماخوردگی و آنفلوآنزا با ایشان داشته باشیم که با حذف سوال و در قالب یک مقاله کاربردی تقدیم خوانندگان گرانقدر می‌گردد.
گروه مدیران طلایی

شربت کیدهلیکس
گیاه پیچک Ivy
(با نام علمی Hedera)

بیماری التهاب برونشیال در رده‌های اول بیماری‌های شایع جای دارد.
عصاره برگ گیاه Hedera helixe extract به دلیل وجود ساپونین‌ها به ویژه آلفا هیدرین دارای خاصیت برونکودیلاتور و کاهش ترشحات برونشیال می‌باشد (Bedir et al., 2000; (Hegener et al) (Trute et al, 2004) اثربخشی و ایمنی دارو در یک سری مطالعات بالینی به اثبات رسیده است (Laessig et ;1992 Gulyas and La mmlein al, 1996; Gulyas et al, 1997; et al, 1998; Hecker et al ;1999, Hecker Mansfeld 2002) سرفه و التهاب برونشیال یک بیماری شایع و یک دلیل شایع برای درخواست مشاوره می‌باشد. بیشتر اوقات علامت سرفه به علت عفونت ویروسی دستگاه فوقانی تنفسی می‌باشد و عمدتاً خوش‌خیم و خود محدودکننده می‌باشد. گرچه ممکن است عفونت باکتریایی عامل برونشیت حاد باشد. استفاده نامناسب از آنتی‌بیوتیک‌ها برای عفونت دستگاه تنفسی مشکلات قابل توجهی را در پی خواهد داشت. از جمله مقاومت دارویی و هزینه‌های مراقبت بهداشتی بالا و بدون بهبود علائم بیماری. بنابراین به درمان‌های جایگزین بدون آنتی نیاز می‌باشد. معمولا داروهای بدون نسخه در سرفه‌های حاد در کودکان و بزرگسالان عوامل موکولیتیک و ضدسرفه‌ها می‌باشند. همچنین این داروها به طور گسترده‌ای در تنظیمات مراقبت‌های اولیه تجویز می‌شوند. در انگلستان در سال ۲۰۰۸ این دسته از داروها ۱۰۲ میلیون پوند فروش داشته است. از جمله این داروهای غیرآنتی‌بیوتیک برای درمان سرفه داروهای حاوی عصاره برگ گیاه پیچک می‌باشد که از محبوبیت زیادی برخوردار می‌باشند.
در سال ۲۰۰۷ بیش از ۸۰٪ نسخه‌هایی که دارای خواص خلط‌آوری می‌باشند دارای عصاره پیچک می‌باشند و نزدیک به ۲ میلیون نسخه تجویز شده است و حجم فروش آن بیش از ۱۲ میلیون یورو می‌باشد. برگ پیچک حاوی ساپونین است که به نظر می‌رسد دارای اثرات موکولیتیک (Mucolytic)، اسپاسمولیتیک (Spasmolytic)، برونکودیلاتوران (Bronchodilatory) و اثرات ضدباکتری می‌باشد. تمامی مطالعات نشان می‌دهد عصاره برگ پیچک برای درمان عفونت ویروسی دستگاه فوقانی تنفسی موثر است بعد از ۷ تا ۱۰ روز درمان علائم سرفه در اکثریت بیماران بهبود یافته و نتایج از اثربخشی بیشتر درمان همزمان عصاره پیچک و آویشن را نشان می‌دهد. بسیاری از تحقیقات نتیجه می‌گیرند عصاره پیچک باعث کاهش علائم URTI حاد می‌شود و عصاره پیچک و آویشن برای یک کارآزمایی RCT اثربخش است و هیچگونه عارضه جدی گزارش نشده است. باید در نظر گرفت که دیگر داروهای ضدسرفه مثل استین سیستئین ضدلختها و ضداحتقان می‌باشند. کنار گذاشتن داروهای مبتنی بر سرفه ممکن باعث افزایش نسخه آنتی‌بیوتیک‌ها و خطرات بروز عوارض جانبی جدی و مقاومت دارویی را به همراه داشته باشند.
فعالیت ضد اسپاسمی گیاه پیچک ساپونین‌های موجود در پیچک از جمله hederacoisdec و •-hederin به همراه hedergenin و ترکیبات فنلی همچون کوئرستین، کالمیرفرول و ۵٬۳-O-dicaffeoyl-quninic acid فعالیت ضداسپاسم در مقابل انقباضات ناشی از استیل کولین را نشان می‌دهد.
به‌طور عمده ساپونین‌ها به دلیل غلظت نسبتاً زیادشان در گیاه پیچک به فعالیت ضداسپاسم کمک می‌کنند و به دنبال آن اسیدهای dicaffeol و مشتقات فنلی در عصاره برگ پیچک این فعالیت را تحت تأثیر قرار می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد عصاره اتانولی برگ پیچک انقباض برونشیال ریه خوکچه هندی ناشی از استنشاق ovalbumin را در دوز ۵۰ میلی گرم بر کیلوگرم وزن بدن ۵۷٪ مهار می‌کند. گیرنده داخلی •-adrenergic با Triterpene saponin •-hederin تشکیل کمپلکس داده و مهار شده در نتیجه ترشح سورفاکتانت‌ها افزایش می‌یابد که می‌تواند توضیحی باشد برای اثر secretolytic and broncho spasmolytic (ضداسپاسم برونشیال) عصاره برگ Ivy باشد. هنگامی که به کمک کمپلکس لیگاندها مهار می‌شود سیستم آدنیلات سیکلاز به‌طور مداوم فعال می‌شود و بدین ترتیب آرامش عضله صاف در برونش‌ها تقویت می‌شود.
فعالیت ضدالتهابی عصاره گیاه پیچک
نشان داده شده است که ساپونین عصاره برگ گیاه Ivy دارای خاصیت ضدالتهابی حاد و مزمن در موش‌های صحرایی مورد آزمون می‌باشد. در دوزهای ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی گرم بر کیلوگرم وزن بدن نسبت به indomethacin (دارونما) ۸۹/۲٪ فعالیت ضدالتهابی دارد. نشان داده شده است عصاره در مرحله دوم التهاب مؤثرتر می‌باشد. بنابراین آزادسازی هیستامین و سروتونین را نسبت به پروستاگلاندین و برادی کینین بهتر مهار می‌کنند. همچنین با مهار عملکردهای ماکروفاژها و فیبروز در التهاب مزمن اثر خود را می‌گذارد. پتانسیل ضدالتهابی hederacoidec

۹۸۱۱۲۹۸۱م