



خواص چای ماسالا

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

سرماخوردگی و چای ماسالا

تقویت سیستم ایمنی و چای ماسالا

آنتی اکسیدان و چای ماسالا

فشار خون و چای ماسالا

سرطان و چای ماسالا

نفخ شکم و چای ماسالا

قاعدگی و چای ماسالا

پیشگیری از دیابت و چای ماسالا

چای ماسالا

نوعی دمنوش هندی است که از ترکیب چای، چندین نوع ادویه و شیر، به عنوان دمنوشی خوش عطر و طعم تهیه می‌شود. نکته‌ی قابل‌توجه در مورد این چای معطر، کثرت و تنوع موادی است که در تهیه‌ی آن به کار می‌رود

اصلی‌ترین و پرکاربردترین عناصر چای ماسالا عبارتند از: چای سیاه، دارچین، زنجبیل، هل، آنیسون ستاره‌ای (بادیان ختایی)، رازیانه، جوز هندی، میخک و شیر عطر چای ماسالا یا به عبارت دیگر چای ادویه، بسیار برانگیزاننده است و توجه هر شخصی را به خود جلب می‌کند.

تهیه‌ی این چای با مواد و به شیوه‌های مختلف و بنا بر سلیقه‌های متفاوت انجام می‌گیرد

در هندوستان، معمولاً چای ماسالا در خانه‌ها از صفر تهیه می‌شود؛ یعنی ادویه‌جات را خودشان کوبیده و با آن‌ها چای مذکور را تهیه می‌کنند؛ اما در آمریکا و برخی از کشورهای اروپایی برای تهیه‌ی آن همیشه از پودر ادویه‌جات استفاده می‌کنند.

همچنین در آمریکا مخلوطی آماده از پودر ادویه‌جات و به اصطلاح چای کیسه‌ای ماسالا نیز وجود دارد

چای ماسالا بدن انسان را تا مدتی گرم نگه می‌دارد. همچنین این چای هندی، گرفتگی‌های سینوس‌ها (حفره‌های پر از هوا در جمجمه و پیشانی) را که موجب سردرد و سینوزیت می‌شوند را می‌گشاید.

با توجه به عناصر گیاهی به‌کاررفته در این چای، می‌توان گفت که چای ماسالا یک چای درمانی نیز هست زیرا این چای گیاهی، باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن، بهبود گوارش، از بین بردن ناراحتی‌های پوستی مانند جوش صورت و کاهش انواع التهاب بدن و تقویت قلب و عروق می‌شود.

سرما خوردگی و چای ماسالا

سرما خوردگی معمولی شایعترین بیماری است که در طب عمومی به آن پرداخته می شود. علی رغم تحقیقات طولانی مدت جهت درمان آن تنها درمانهای تسکین دهنده نشانه ها، به تثبیت طور کلی شیوع سرما خوردگی به شکل سه موج مشاهده می شود، در پاییز بلافاصله بعد از باز شدن مدارس، در وسط زمستان و در بهار. سلامتی مجاری تنفسی وابسته به دریافت هوای فاقد میکروب و آلودگی است. بیش از دویست نوع ویروس شناخته شده است که به دستگاه تنفسی فوقانی اثر گذاشته و باعث سرما خوردگی می شوند.

در اغلب موارد سرما خوردگی ها خفیف بوده و به طور معمول برای حدود یک هفته باقی می مانند

چرا سرما می خوریم

برخلاف باور بسیاری از مردم ، هوای سرد تاثیری بر سرما خوردگی ندارد یا اگر هم دارد بسیار اندک است .

حقیقت آن است که در طول فصلهای سرد ، مردم اغلب اوقات خود را در محیطهای سرپوشیده و بسته می گذرانند ، در نتیجه شانس و فرصت پخش شدن ویروس به طریق تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر افزایش می یابد

هوای سرد رطوبت را کاهش می دهد ، از این رو باعث خشک شدن مجرای بینی می شود و بدین وسیله شرایط برای واگیر کردن ویروس آماده می شود .

ترشحات معمول و طبیعی بینی و گلو یکی از اولین خطوط دفاعی بدن در مقابل ویروس های سرماخوردگی هستند ، به علاوه بسیاری از ویروسهای سرماخوردگی با کاهش رطوبت ، دوام بیشتری پیدا می کنند

علائم سرماخوردگی

نشانه ها و علائم سرماخوردگی شامل ترشح انسداد بینی، گلودرد، عطسه، حالت ناخوشی، تب، لرز و اغلب سردرد و دردهای عضلانی هستند.

در اثر پیشرفت سرماخوردگی سرفه هم در بیمار بوجود می آید. علائم سرماخوردگی از ۵ روز تا ۶ هفته ادامه دارند.

اگر این حالت با تب شدید یا علائم عمومی شدید همراه باشد دیگر سرماخوردگی نیست. احتمالاً " نوعی عفونت حاد دستگاه تنفس فوقانی در کار است

چای ماسالا به دلیل خواص ضد التهابی، ضد قارچی و ضد باکتریایی که دارد از سرماخوردگی و احتقان بینی جلوگیری می کند

میخک و زنجبیل که تقویت کننده ای سیستم ایمنی بدن هستند نیز به شما کمک می کنند تا از سرفه دور بمانید

جلوگیری از سرماخوردگی و گرفتگی بینی:

خواص ضد التهابی، ضد قارچی و ضد باکتریایی چای
ماسالا از سرماخوردگی و گرفتگی بینی جلوگیری میکند.
میخک و زنجبیل، سرفه را بهبود میبخشد و یک لیوان
چای ماسالا در روز مطمئناً شما را قوی و دور از
سرماخوردگی نگه میدارد بهترین کار این است که آن را
داغ بنوشید.



References

John, Pramod R. John (2008). Textbook of Oral Medicine. Jaypee Brothers Publishers. p. 336. ISBN 978-81-8061-562-7. Archived from the original on 29 May 2016.

"Common Colds: Protect Yourself and Others". CDC. 6 October 2015. Archived from the original on 5 February 2016. Retrieved 4 February 2016.

Eccles R (November 2005). "Understanding the symptoms of the common cold and influenza". Lancet Infect Dis. 5 (11): 718–25. doi:10.1016/S1473-3099(05)70270-X. PMC 7185637. PMID 16253889.

Bennett, John E.; Dolin, Raphael; Blaser, Martin J. (2014). Principles and Practice of Infectious Diseases. Elsevier Health Sciences. p. 750. ISBN 978-1-4557-4801-3. Archived from the original on 8 September 2017.

Allan, GM; Arroll, B (18 February 2014). "Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence". CMAJ : Canadian Medical Association Journal. 186 (3): 190–99. doi:10.1503/cmaj.121442. PMC 3928210. PMID 24468694.

Heikkinen T, Järvinen A (January 2003). "The common cold". Lancet. 361 (9351): 51–59. doi:10.1016/S0140-6736(03)12162-9. PMC 7112468. PMID 12517470.

تقویت سیستم ایمنی و چای ماسالا

دستگاه ایمنی یا سیستم ایمنی

بخشی از بدن است که سلول‌ها و مولکول‌های خودی را از بیگانه مثل میکروبها و ویروسها را شناسایی می‌کند و آنها را از بین می‌برد یا بی‌خطر می‌کند.

گاهی به دلیل تشابه آنتی‌ژن سلول‌های خودی با غیرخودی و گاهی به دلیل اشتباه در عملکرد سیستم ایمنی در سنین بالا یا به دلایل ارثی، سیستم ایمنی به سلول‌های خودی حمله می‌کند

نیز شناخته «گلبول سفید خون، سلولی در جریان خون است که به نام «لکوسیت‌ها می‌شوند.

این سلول‌ها درون رگ‌های خونی و عروق لنفاوی در بدن گردش می‌کنند. گلبول‌های سفید به صورت مداوم درون مایعات بدنی نشانه‌های عوامل بیماری‌زا یا بیگانه را دنبال می‌کنند.

این سلول‌ها هنگامی که با یک عامل یا جسم بیگانه مواجه شوند، شروع به تکثیر کرده و پیام‌هایی یا سیگنال‌هایی را به سایر گلبول‌های سفید ارسال می‌کنند.

در واقع با این کار گلبول‌های سفید دیگر را برای مقابله با عوامل بیماری‌زا دعوت می‌کنند

گلبول‌های سفید درون بدن در مکان‌های مختلفی ذخیره می‌شوند که به آن‌ها ارگان‌های لنفاوی گفته می‌شود. از جمله این ارگان‌های لنفاوی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

تیموس: غده ای بین ریه‌ها است و درست زیر گردن قرار دارد

طحال: اندامی است که خون را تصفیه می‌کند. در سمت چپ و بالای حفره شکم قرار دارد

مغز استخوان: این بخش در مرکز استخوان‌ها یافت می‌شود و وظیفه تولید گلبول‌های قرمز را به عهده دارد

غدد لنفاوی: غده‌های کوچکی در سراسر بدن وجود دارند و در کنار عروق لنفاوی تجمع می‌یابند

سیستم ایمنی بدن باید بتواند سلول‌های بدن را از سلول‌های خارجی تشخیص دهد. سیستم ایمنی این کار را با شناسایی پروتئین‌های سطحی سلول‌ها انجام می‌دهد.

هر سلول روی غشای سطحی خودی پروتئین‌هایی دارد که با آن‌ها شناخته می‌شود و همین پروتئین‌ها در سطح سلول‌های بدن توسط سیستم ایمنی نادیده گرفته می‌شوند تا سیستم ایمنی فقط به پروتئین‌های سطح سلول‌های خارجی واکنش نشان دهد از دیگر خواص چای ماسالا تقویت سیستم ایمنی بدن است. زنجبیل و هل خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن را دارند، تمام ادویه‌های تشکیل دهنده این چای خاصیت ضدباکتری، ضدقارچ و ضدانگلی دارند، ادویه‌های میخک، دارچین و زنجبیل برای درمان سرفه و سرماخوردگی مفید هستند

3



چای ماسالا برای تقویت سیستم ایمنی بدن:
این چای برای سیستم ایمنی بدن شما بسیار مفید است. میخک
و دارچین بدنتان را قویتر میکند. یک خط دفاعی در بدن ایجاد
میکند و اجازه نمیدهد عفونت ها از آن عبور کنند.
کیفیت دارویی این نوشیدنی خوشمزه آن را به یکی از محبوب
ترین نوشیدنی ها تبدیل کرده است.

References

Beck G, Habitat GS (November 1996). "Immunity and the Invertebrates" (PDF). *Scientific American*. 275 (5): 60–66. Bibcode:1996SciAm.275e..60B.

doi:10.1038/scientificamerican1196-60. PMID 8875808. Retrieved 1 January 2007.

O'Byrne KJ, Dalglish AG (August 2001). "Chronic immune activation and inflammation as the cause of malignancy". *British Journal of Cancer*. 85 (4): 473–83. doi:10.1054/bjoc.2001.1943. PMC 2364095. PMID 11506482.

Litman GW, Cannon JP, Dishaw LJ (November 2005). "Reconstructing immune phylogeny: new perspectives". *Nature Reviews. Immunology*. 5 (11): 866–79. doi:10.1038/nri1712. PMC 3683834. PMID 16261174.

Restifo NP, Gattinoni L (October 2013). "Lineage relationship of effector and memory T cells". *Current Opinion in Immunology*. 25 (5): 556–63. doi:10.1016/j.coi.2013.09.003. PMC 3858177. PMID 24148236.

Kurosaki T, Kometani K, Ise W (March 2015). "Memory B cells". Nature Reviews. Immunology. 15 (3): 149–59. doi:10.1038/nri3802. PMID 25677494. S2CID 20825732.

Smith A.D. (Ed) Oxford dictionary of biochemistry and molecular biology. (2000) [1997] Oxford University Press. ISBN 0-19-854768-4, p. 592

Alberts B, Johnson A, Lewis J, Raff M, Roberts K, Walters P (2002). Molecular Biology of the Cell (Fourth ed.). New York and London: Garland Science. ISBN 978-0-8153-3218-3.

چای ماسالا و آنتی اکسیدانها

آنتی اکسیدان به هر ماده‌ای گفته می‌شود که بتواند فرآیند اکسیداسیون را مهار کند، مخصوصاً موادی که برای جلوگیری از خراب شدن مواد غذایی ذخیره شده یا حذف عوامل بالقوه‌ی اکسیداسیون در بدن یک موجود زنده استفاده می‌شوند

تحقیقات نشان می‌دهند که برای سلامتی و طول عمر، فواید مصرف برخی از آنتی اکسیدان های خوراکی مانند سبزیجات، چای‌ها و مکمل‌ها به شرح زیر است

کند شدن روند پیری در پوست، نسوج بدن، مفاصل، چشم‌ها، قلب و مغز؛

داشتن پوستی سالم‌تر، جوان‌تر و درخشان‌تر؛

کاهش ریسک ابتلا به سرطان؛

افزایش سم‌زدایی در بدن؛

افزایش طول عمر؛

جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سکت؛

کاهش مشکلات شناختی مانند زوال عقل؛

استفاده از آنتی اکسیدان‌ها در رژیم غذایی برای مقابله با آسیب‌های ناشی از نور آبی یا اشعه‌ی خورشید، رژیم غذایی نامناسب، سیگار کشیدن یا استفاده از مواد مخدر، مصرف داروها، مسمومیت یا قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، استرس زیاد و سایر عوامل طبیعی که برای سلامتی خطرآفرین هستند، بسیار لازم و کمک‌کننده است. در فرایند مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، آنتی اکسیدان‌ها درحالی‌که با سلول‌های بدخیم یا سرطانی مقابله می‌کنند، از سلول‌های سالم نیز محافظت می‌نمایند. چای سیاه، دارچین، زنجبیل و هل همگی سرشار از آنتی اکسیدان هستند. از این رو مصرف آنها در جهت مقابله با رادیکال‌های آزاد در بدن و ایجاد زمینه برای ابتلا به سرطان، بسیار موثر خواهد بود.



خواص آنتی اکسیدانی چای ماسالا:

همانطور که گفته شد، پایه چای ماسالا، چای سیاه است. خواص ضد اکسیدانی بسیار قوی دارد. هل و میخک موجود در آن نیز باعث کاهش سطح کلسترول میشود و به نوبه خود مقدار کلسترول خوب را افزایش میدهد. این اتفاق باعث کاهش تشکیل پلاک میشود که عامل انسداد ناشی از بیماری های قلبی است.

References

Dabelstein W, Reglitzky A, Schütze A, Reders K (2007). "Automotive Fuels". Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry. doi:10.1002/14356007.a16_719.pub2. ISBN 978-3-527-30673-2.

"Antioxidants: In Depth". NCCIH. June 2010. Archived from the original on 25 August 2018. Retrieved 20 June 2018.

Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud C (2013). "Meta-regression analyses, meta-analyses, and trial sequential analyses of the effects of supplementation with beta-carotene, vitamin A, and vitamin E singly or in different combinations on all-cause mortality: do we have evidence for lack of harm?". PLOS ONE. 8 (9): e74558.

Bibcode:2013PLoSO...874558B.

doi:10.1371/journal.pone.0074558. PMC 3765487. PMID 24040282.

Abner EL, Schmitt FA, Mendiando MS, Marcum JL, Kryscio RJ (July 2011). "Vitamin E and all-cause mortality: a meta-analysis". Current Aging Science. 4 (2): 158–70. doi:10.2174/1874609811104020158. PMC 4030744. PMID 21235492.

Cortés-Jofré M, Rueda JR, Corsini-Muñoz G, Fonseca-Cortés C, Caraballosa M, Bonfill Cosp X (2012). "Drugs for preventing lung cancer in healthy people". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 10: CD002141.

چای ماسالا و فشار خون

فشار خون

به مقدار فشاری گفته می‌شود که توسط خون در جریان، به دیواره رگ‌ها وارد می‌آید و یکی از علائم حیاتی است. فشار یک مفهوم فیزیکی است، مقصود از فشار اشاره به «قدرت» یک مایع متحرک است. فشار خون در نواحی نزدیک قلب، بیشتر و نسبت فاصله گرفتن از قلب کم تر می‌شود

فشار خون با جریان یافتن به شاه‌رگ‌ها زیاد و به رگ‌ها کم می‌شود. اصولاً فشارخون در بخش‌های مختلف سیستم گردش خون متفاوت است.

معمول‌ترین روش اندازه‌گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتفاع جیوه برای اندازه‌گیری فشار خون در حال چرخش در رگ‌ها استفاده می‌کند. فشارخون نرمال در انسان در حال استراحت در محدوده ۹۰ الی ۱۲۰ میلی‌مترجیوه (سیستولیک) و ۶۰ الی ۸۰ مم/ج (دیاستولیک) قرار دارد.

و فشار خون ۱۲۹-۱۲۰ میلیمتر جیوه سیستول و زیر ۸۰ دیاستول مرحله پیش فشار خونی نامیده میشود.

و به‌طور معمول اگر فشار خون به صورت پایدار بالاتر از ۱۳۰ سیستول و ۸۰ دیاستول قرار گیرد، پاتولوژی و بیماری محسوب می‌گردد.

به عارضه افزایش فشار خون بیش از حد طبیعی، هایپرتنسیون و فشار خون بالا یا پرفشاری خون گفته می‌شود. همچنین کاهش فشارخون را هیپوتانسیون می‌نامند

فشار خون بالا در اغلب اوقات علامتی ندارد و بسیاری از مردم برای سالیان زیاد حتی بدون اینکه مطلع باشند مبتلا به این عارضه هستند. فشار خون بالا اگر درمان نشود باعث آسیب به سرخرگ ها و اندام های حیاتی بدن می شود به همین دلیل به آن قاتل خاموش می گویند

خاصیت چای ماسالا برای فشارخون

چای ماسالا با رقیق کردن خون، جریان آن را تسهیل کرده و از بالا رفتن فشار خون

جلوگیری می کند. تانن موجود در این چای نیز با گشاد کردن رگ های خونی این

فرآیند را سرعت می دهد

5



کنترل فشار خون با چای ماسالا:

چای ماسالا همچنین میتواند با مشکلات مربوط به خون
مقابله کند، اگر دچار نوسان فشار خون هستید، چای
ماسالا میتواند راه حل مناسبی باشد. اثر تاخیری روی
خون دارد به همین دلیل فشار خون بالا را درمان میکند.

References

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (January 2017). "Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 19·1 million participants". *The Lancet*. 389 (10064): 37–55. doi:10.1016/S0140-6736(16)31919-5. PMC 5220163. PMID 27863813.

Booth J (November 1977). "A short history of blood pressure measurement". *Proceedings of the Royal Society of Medicine*. 70 (11): 793–9. doi:10.1177/003591577707001112. PMC 1543468. PMID 341169.

Grim CE, Grim CM (March 2016). "Auscultatory BP: still the gold standard". *Journal of the American Society of*

**Hypertension. 10 (3): 191–3. doi:10.1016/j.jash.2016.01.004.
PMID 26839183.**

**O'Brien E (January 2001). "Blood pressure measurement
is changing!". Heart. 85 (1): 3–5. doi:10.1136/heart.85.1.3.
PMC 1729570. PMID 11119446.**

**Ogedegbe G, Pickering T (November 2010). "Principles
and techniques of blood pressure measurement".
Cardiology Clinics. 28 (4): 571–86.
doi:10.1016/j.ccl.2010.07.006. PMC 3639494. PMID
20937442.**

چای ماسالا و سرطان

سرطان نامی است که به مجموعه بیماری‌هایی اطلاق می‌شود که از تکثیر مهارنشده سلول‌ها پدید می‌آیند.

سلول‌های سرطانی از سازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلول‌ها جدا می‌افتند. علت دقیق این پدیده همچنان نامشخص است؛ ولی احتمال دارد عوامل ژنتیکی یا مواردی که موجب اختلال در فعالیت سلول‌ها می‌شوند، در هسته سلول اشکال وارد کنند.

از جمله این موارد می‌توان از مواد رادیو اکتیو، مواد شیمیایی و سمی یا تابش بیش از حد اشعه‌هایی مانند نور آفتاب نام برد

در یک جاندار سالم، همیشه بین میزان تقسیم سلول، مرگ طبیعی سلولی و تمایز، تعادلی وجود دارد

تومورها خود به دو دسته بدخیم و خوش خیم تقسیم می‌شوند. نوع بدخیم آن‌ها می‌تواند با گسترش زیادی به قسمت‌های دیگر بدن سرایت کند.

این تومور توسط سیستم لنفاوی و گردش خون در بدن جابه جا شده تا بقیه قسمت‌ها را عاری و درگیر خود کند. سرطان با این نوع تومور گاهی بدون جراحی قابل درمان نخواهد بود.

تومور خوش خیم برخلاف بدخیم نمی‌تواند دیگر قسمت‌های بدن را از خود پر کند. گاهی اوقات این تومور می‌تواند بسیار بزرگ باشد.

البته نباید ناگفته بماند که تومورهای خوش خیم مغزی می‌توانند منجر به مرگ شوند به همین علت درمان این نوع از تومور خوش خیم بسیار اهمیت دارد

دخانیات: مصرف دخانیات در ایجاد سرطان در مجاری تنفسی نقش اساسی دارد. ۹۰٪ ابتلا به سرطان ریه به دلیل کشیدن سیگار رخ می‌دهد. سیگار کشیدن مهم‌ترین عامل محیطی منفرد در وقوع مرگ زودرس در آمریکا می‌باشد

مواد غذایی: مصرف الکل در ابتلا به سرطان‌های دهان (به غیر از لب)، حنجره، مری و به دلیل ایجاد سیروز الکلی احتمال بروز سرطان کبد را بالا می‌برد.

مصرف قند در طول دوره درمان سرطان ممنوع است زیرا سلول‌های سرطانی با مصرف قند می‌تواند بهتر بافت‌های دیگر بدن را آلوده کنند. معنی این جمله این است که سلول سرطانی با مصرف قند قوی‌تر می‌شود و با سرعت بالاتری تکثیر می‌شوند. به زبان ساده‌تر باید گفت سلول سرطانی دارای ۹۴ گیرنده قند است ولی سلول بدن دارای ۴ گیرنده است و هر مولکول قندی را که ببیند جذب می‌کند و بزرگتر می‌شود برخی سرطان‌ها همچون سرطان گردن رحم به علت عفونت‌های ویروسی (ویروس پاپیلوما‌ی انسانی) بروز می‌کنند افزایش سن احتمال دچار شدن به برخی سرطان‌ها را به شدت افزایش می‌دهد. اغلب سرطان‌ها در سنین حدود ۵۵ سال یا بیشتر از آن رخ می‌دهند. سرطان یکی از علت‌های اصلی مرگ در میان زنان ۴۰ تا ۷۹ سال و مردان ۶۰ تا ۷۶ سال است. سرطان کودکان کمتر از ۱۵ سال را نیز دچار می‌کند. سرطان علت بیش از ۱۰ درصد موارد مرگ و میر در این گروه سنی در آمریکا می‌باشد.

لوسمی حاد (نوعی سرطان خون) و سرطان‌های دستگاه عصبی مرکزی حدود ۶۰

درصد مرگ و میرها را در این سن باعث می‌شوند

یکی از مهمترین مشکلات در درمان سرطان بحث تشخیص به موقع و زودهنگام آن

است. بسیاری از بیماران به دلیل تشخیص دیرهنگام این بیماری قادر به درمان آن

نبوده‌اند که از جمله دلایل آن سخت بودن روندهای تشخیصی این بیماری است. به

تازگی محققان سوئدی آزمایش خونی ابداع کرده‌اند که گفته می‌شود در ۹۶ درصد از

موارد، ابتلا به سرطان را به دقت تشخیص می‌دهد و در ۷۱ درصد از موارد نیز نوع

آن را به درستی اعلام می‌کند

تحقیقاتی وجود دارد که نشان داده است که خاصیت آنتی اکسید کننده چای ماسالا

می‌تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند. زنجبیل ، دارچین و هل دارای خاصیت

پیشگیری از سرطان هستند.

6



پیشگیری از سرطان با چای ماسالا:

تحقیقات نشان داده است که خواص آنتی اکسیدانی چای ماسالا می تواند به جلوگیری از سرطان کمک کند. زنجبیل دارچین و هل خواص دارویی برای پیشگیری از سرطان دارند. سلول های سرطانی زمانی تشکیل می دهند که تعدادی از سلول های سالم و دی ان ای آسیب ببینند.

این اتفاق با مصرف چای ماسالا بهبود می یابد.

Reference

Cancer – Signs and symptoms". NHS Choices. Archived from the original on 8 June 2014. Retrieved 10 June 2014.

"Cancer". World Health Organization. 12 September 2018. Retrieved 19 December 2018.

Anand P, Kunnumakkara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS, Sung B, Aggarwal BB (September 2008). "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". Pharmaceutical Research. 25 (9): 2097–116. doi:10.1007/s11095-008-9661-9. PMC 2515569. PMID 18626751.

"Targeted Cancer Therapies". cancer.gov. National Cancer Institute. 26 February 2018. Retrieved 28 March 2018.

"SEER Stat Fact Sheets: All Cancer Sites". National Cancer Institute. Archived from the original on 26 September 2010. Retrieved 18 June 2014.

GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence, Collaborators. (8 October 2016). "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". Lancet. 388 (10053): 1545–1602.

doi:10.1016/S0140-6736(16)31678-6. PMC 5055577. PMID 27733282.

نفخ شکم و چای ماسالا

نفخ شکم در نتیجه ی گاز تولیدی در سیستم گوارش ایجاد می شود، گاز در نتیجه ی هضم غذای خورده شده، تولید می شود. سیستم گوارش هنگام هضم غذا گاز تولید می کند. معمولاً افراد گاز تولید شده را یا از طریق دهان (آروغ زدن) یا از طریق مقعد (خروج گاز روده) خارج می کنند. این اتفاقات ممکن است تا بیست بار در روز رخ دهد، که طبیعی هستند اما ممکن است دردناک و آزار دهنده باشند. همچنین گاز از دو طریق ایجاد می شود: بلع هوا، هضم غذا به کمک باکتری های روده ی بزرگ، این باکتری ها هیدروژن، دی اکسید کربن و متان می سازند. البته سیستم گوارش همه ی افراد از غذاهای مشابه به یک میزان گاز تولید نمی کنند

در کنار نفخ شکم برای خارج کردن گاز ممکن است آروغ زدن یا دفع مقعدی گاز وجود داشته باشد. همچنین ممکن است درد در شکم یا پهلوها وجود داشته باشد. این درد ممکن است با مشکلات دیگر مانند حمله ی قلبی یا آپاندیسیت (التهاب آپاندیس) اشتباه گرفته شود

خوردن زیاد کربوهیدرات ها که در غذاهایی مانند باقلا و عدس، سبزیجات (مخصوصا بروکلی، گل کلم، کلم برگ، کلم فندوقی و پیاز)، میوه ها، محصولات لبنی دارای لاکتوز، غذاهای سبوس دار، آب میوه ها، نوشیدنی های بدون الکل، وجود دارد با احتمال بیشتری فرد را دچار نفخ شکم می کند. همچنین سوربیتول موجود در آب نبات های بدون شکر، آدامس ها و شیرین کننده های مصنوعی و نوشیدنی های گازدار مانند نوشابه و آبجو، ممکن است باعث ایجاد نفخ شکم شود

به دلیل رژیم غذایی ضعیف ، غذایی که می خوریم همیشه به راحتی هضم نمی شود. ترکیبات موجود در چای ماسالا به هضم غذا کمک می کند. با تقویت هضم ، این نوشیدنی مانع از اضافه شدن هوا یا آب اضافی به معده می شود. این امر نفخ یا گاز را کاهش می دهد.

از طرف دیگر ، داشتن دو فنجان چای ماسالا هر روز می تواند به شما در کاهش چند کیلو کمک کند. بنابراین برای کاهش وزن نیز توصیه می شود



چای ماسالا مانع از نفخ شکم:

به دلیل رژیم غذایی ضعیف مواد غذایی که همیشه میخوریم به راحتی قابل هضم نیستند. ترکیبات چای ماسالا به روند هضم کمک خواهند کرد.

این نوشیدنی که خواص کامل آن را در می خوانید با افزایش حجم از نفوذ هوا یا آب به داخل معده جلوگیری می کند که این موجب کاهش نفخ می شود

REFERENCES

Bullous myringitis. (n.d.).

m.kidshealth.org/Nemours/en/parents/az-bullous-myringitis.html

Ear tubes. (n.d.).

entnet.org/content/ear-tubes

How the ear works. (n.d.).

entnet.org/content/how-ear-works

Mayo Clinic Staff. (2016). Swimmer's ear.

mayoclinic.org/diseases-conditions/swimmers-ear/diagnosis-treatment/drc-20351688

Middle ear infection: Will antibiotics help relieve symptoms in babies and toddlers? (2016).

ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072563/

Myringitis. (2017).

merckmanuals.com/professional/ear,-nose,-and-throat-disorders/middle-ear-and-tympanic-membrane-disorders/myringitis

**Otitis media (middle-ear infection) in adults. (n.d.).
entcolumbia.org/staywell/document.php?id=48509**

چای ماسالا ومشكلات قاعدگی

قاعدگی یا پریود یا عادت ماهانه گفته می‌شود

به جاری شدن خون از پوشش داخلی رَحِم گفته می‌شود؛ که به‌طور منظم در جنس ماده گونه‌های خاصی از پستانداران از اوایل سنین جوانی، در دوران بلوغ تا دوران یائسگی رخ می‌دهد

معمولاً این عادت ماهانه در زنان باردار و شیرده اتفاق نمی‌افتد و بروز قاعدگی در این دوران‌های خاص از زندگی زنان متوقف می‌شود. قاعدگی در زنان غیرباردار، از دوران بلوغ تا رسیدن به سنین یائسگی بروز می‌کند

مدت خون‌ریزی قاعدگی برای چندروز، معمولاً ۳-۵ روز طول می‌کشد، اما بین ۲-۷ روز نیز می‌تواند متغیر باشد. هر سیکل قاعدگی به‌طور متوسط ۲۸ روز طول می‌کشد، یک سیکل قاعدگی طبیعی بین ۲۱ تا ۳۵ روز متغیر است

مقدار آهن از دست رفته در هر سیکل قاعدگی نسبتاً ناچیز است. در یک مطالعه زنانی که در سن قبل از دوران یائسگی قرار داشتند و علایم کمبود آهن را نشان می‌دادند تحت آندوسکوپی قرار گرفتند.

۸۶ درصد از این زنان دچار یک بیماری در دستگاه گوارش بودند و به اشتباه به خونریزی قاعدگی نسبت داده شده بود

اولین تجربه قاعدگی در سن بلوغ «منارک» نامیده می‌شود. متوسط سن بروز منارک ۱۳ سالگی است هر چند که بروز آن می‌تواند از ۸ تا ۱۸ سالگی متغیر باشد

دوران قبل از یائسگی به زمانی گفته می‌شود که قدرت باروری زنان کاهش می‌یابد و دفعات خونریزی قاعدگی کاهش می‌یابد. یائسگی به زمانی که خونریزی قاعدگی در یک زن کاملاً متوقف می‌شود و دیگر بارور نخواهد شد گفته می‌شود، در کشورهای غربی، یائسگی معمولاً در اواخر دهه ۴۰ و ۵۰ رخ می‌دهد

در بسیاری از زنان، تغییرات فیزیکی متعددی در ارتباط با تغییرات طبیعی سطح هورمون‌های جنسی طی دوران قاعدگی رخ می‌دهد و با انقباضات عضلات رحم (کرامپ قاعدگی)، که در قاعدگی ایجاد می‌شود، همراه می‌شود.

زنان ممکن است با احتباس آب، تغییر در فعالیت جنسی، خستگی، دردناک شدن پستان‌ها، یا تهوع مواجه شوند. تورم بافت پستانی و احساس ناراحتی در پستان‌ها در نتیجه احتباس آب ایجاد می‌شود.

این احساسات گاهی خفیف هستند و گاهی شدید. رژیم غذایی سالم، کاهش مصرف نمک، کافئین و الکل و برنامه ورزشی مرتب در کنترل تغییرات فیزیکی مرتبط با قاعدگی مؤثر است.

معمولاً از این تغییرات فیزیکی مرتبط با قاعدگی به سندرم پیش از قاعدگی یاد می‌شود. این احساسات از یک شخص به شخص دیگر و از یک چرخه تا چرخه‌ای دیگر متغیر است

یک مزیت کمتر شناخته شده از چای ماسالا این است که این یک روش طبیعی و مؤثر برای مبارزه با دل درد قاعدگی است. بیشتر خانم‌ها در طول چرخه قاعدگی از درد شدید رنج می‌برند.

در چای ماسالا عاملی وجود دارد که مشخص می شود تأثیر آرامش بخش بر اعصاب و عضلات دارد. خواص ضد التهابی ادویه های مختلفی که در چای ماسالا مورد استفاده قرار می گیرد نیز از تسکین درد جلوگیری می کند



چای ماسالا برای کاهش گرفتگی های قاعدگی:
یکی از مزیت های کمتر شناخته شده چای ماسالا این
است که یکی از راه های طبیعی و موثر برای مبارزه با
گرفتگی ناشی از دوران قاعدگی است. اکثر زنان در طی
دوران قاعدگی از گرفتگی شدید رنج می برند.
عناصر موجود در چای ماسالا اثرات آرامبخش روی
اعصاب و عضلات دارند.

References

Women's Gynecologic Health. Jones & Bartlett Publishers. 2011. p. 94. ISBN 9780763756376. Archived from the original on 26 June 2015.

"Menstruation and the menstrual cycle fact sheet". Office of Women's Health. 23 December 2014. Archived from the original on 26 June 2015. Retrieved 25 June 2015.

Diaz A, Laufer MR, Breech LL, American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence, American College of Obstetricians and Gynecologists Committee on Adolescent Health (November 2006). "Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign". Pediatrics. 118 (5): 2245–50. doi:10.1542/peds.2006-2481. PMID 17079600.

**"Menopause: Overview". nichd.nih.gov. 28 June 2013.
Archived from the original on 2 April 2015. Retrieved 8
March 2015.**

**Biggs WS, Demuth RH (October 2011). "Premenstrual
syndrome and premenstrual dysphoric disorder".
American Family Physician. 84 (8): 918–24. PMID
22010771.**

دیابت و چای ماسالا

دیابت

یک بیماری خطیر است که در آن بدن شما نمی تواند قند مصرف شده را جهت تولید انرژی بسوزاند.

سالانه در آمریکا 200 هزار نفر بعلت دیابت می میرند. دیابت شایعترین علت

بیماریهای قلبی عروقی، سکته ها، نارسائی کلیه، کوری و قطع اندام می باشد.

بیماران دیابتی دو برابر افراد عادی مبتلا به بیماری قلبی شده و دو برابر افراد عادی از بیماری قلبی فوت می کنند

هر چیزی که ما می خوریم در دستگاه گوارش هضم شده و سرانجام تبدیل به مولکول قند یا همان گلوکوز می شود.

در بدن ما هورمونی وجود دارد بنام انسولین که قفل سلولها را باز کرده و سبب

می شود که گلوکوز وارد سلول شده و به مصرف انرژی برسد.

وقتی دیابت حادث می شود که در بدن ما انسولین کافی برای وارد کردن گلوکوز بداخل سلولها وجود نداشته باشد. این سبب می شود که گلوکوز در خون تجمع بیابد و در اصطلاح می گوئیم که قند خون افزایش پیدا کرده است

بطور کلی دو نوع بیماری قند یا دیابت وجود دارد

نوع یک که در آن بدن یا انسولین تولید نمی کند و یا اینکه انسولین کم تولید می کند. فقط 5-10 درصد دیابتها از نوع یک هستند و بیشتر در کودکان دیده

می شود. در این نوع، بیمار باید روزانه انسولین تزریق کند

نوع دو که در آن بدن مقداری انسولین تولید می کند ولی سلولها به انسولین پاسخ نمی دهند. در حدود 95-90 درصد دیابت از نوع دو می باشد. این نوع دیابت بیشتر

در مردان بالای 40 سال که چاق هستند دیده می شود. میلیونها نفر از مردم در

سرتاسر دنیا مبتلا به دیابت نوع دو هستند ولی از وجود آن خبر ندارند

عوامل خطر ساز برای دیابت عبارتند از

سن بالاتر از 45 سال

چاقی بویژه چاقی شکمی

داشتن والدین، برادر یا خواهر مبتلا به دیابت

ورزش کمتر از دو بار در هفته

بالا بودن فشار خون و چربی خون



چای ماسالا برای پیشگیری از دیابت:

یکی از شایع ترین بیماری های امروزه در دنیا دیابت است.

عقلانه است که با روش های پیشگیرانه از آن جلوگیری کنیم.

مواد تشکیل دهنده چای ماسالا دارای خواصی هستند که به کاهش

خطر ابتلا به دیابت کمک می کنند، حساسیت به انسولین در بدن را

افزایش می دهند، همچنین سطح قند خون را کاهش می دهند.

References

"Diabetes Blue Circle Symbol". International Diabetes Federation. 17 March 2006. Archived from the original on 5 August 2007.

"Diabetes Fact sheet N°312". WHO. October 2013. Archived from the original on 26 August 2013. Retrieved 25 March 2014.

Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN (July 2009). "Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes". Diabetes Care. 32 (7): 1335–43.

doi:10.2337/dc09-9032. PMC 2699725. PMID 19564476.

Krishnasamy S, Abell TL (July 2018). "Diabetic Gastroparesis: Principles and Current Trends in Management". Diabetes Therapy. 9 (Suppl 1): 1–42.

doi:10.1007/s13300-018-0454-9. PMC 6028327. PMID 29934758.

Saedi, E; Gheini, MR; Faiz, F; Arami, MA (15 September 2016). "Diabetes mellitus and cognitive impairments".

World Journal of Diabetes. 7 (17): 412–22.

doi:10.4239/wjd.v7.i17.412. PMC 5027005. PMID 27660698.

Chiang JL, Kirkman MS, Laffel LM, Peters AL (July 2014).

"Type 1 diabetes through the life span: a position statement of the American Diabetes Association".

Diabetes Care. 37 (7): 2034–54. doi:10.2337/dc14-1140.

PMC 5865481. PMID 24935775.

"Causes of Diabetes". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. June 2014. Archived from the original on 2 February 2016. Retrieved 10 February 2016.

