

خوراکی های مفید برای  
مبارزه با عفونتها

تنظیم کننده و مترجم

رضایوردست گردان



fppt.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

زنجبیل برای عفونت معده

سیر برای عفونت قارچی

لیموترش برای گلو درد عفونی

ماست برای ترشحات واژن

فلفل برای عفونت سینوس‌ها

آب پیاز برای عفونت گوش

روغن نارگیل برای برفک دهان

## مقدمه

مدت و شدت بسیاری از بیماری‌های عفونی به سیستم ایمنی و وضعیت تغذیه‌ای افراد بستگی دارد. فقدان برخی از مواد غذایی خاص ممکن است باعث اختلال یا ناکارآمدی سیستم ایمنی و به دنبال آن افزایش میزان ابتلا و مرگ و میر شود

غذا از دوران جنینی در تکامل سیستم ایمنی بدن نوزاد نقش دارد. در این دوره مادر باید دریافت کافی از پروتئین، ویتامین‌ها و املاح به خصوص آهن داشته باشد تا نوزادی با وزن طبیعی به دنیا آورد،

زیرا بهترین شاخص سلامتی جنین داشتن وزن طبیعی است. از این رو، سوءتغذیه در دوران جنینی باعث رشد ناقص سیستم ایمنی جنین و در نتیجه ناتوانی این سیستم در مقابله با عوامل بیماری‌زا در سنین بالاتر می‌شود

بعد از تولد، نوزاد باید با شیر مادر که حاوی مقادیر کافی از ویتامین‌ها و املاح است تغذیه شود تا به رشد طبیعی خود ادامه دهد.

شیر مادر نقش مهمی در رشد سیستم ایمنی بدن دارد و کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌شوند استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های عفونی دارند

در سنین بالاتر نیز برخی از ریزمغذی‌ها و مواد غذایی با تأثیر بر سیستم ایمنی و تقویت آن به پیشگیری از بیماری‌های عفونی کمک می‌کنند

## زنجبیل برای عفونت معده

عفونت معده ؛ هلیکوباکتر پیلوری یا اچ پیلوری یک باکتری است که می تواند در معده شما زندگی کند و زمانی که وارد بدن می شود، می تواند باعث عفونتی شود که ممکن است منجر به مشکلات جدی مانند زخم شود. زمانی که با پیلوری سر و کار دارید ممکن است ترسناک باشد، اما لازم نیست نگران باشید.

شما می توانید به طور طبیعی با استفاده از درمان های خانگی و یک رژیم غذایی سالم خود را درمان کنید با این حال، اگر علائم جدی دارید و یا عفونت تان پس از درمان های خانگی ادامه پیدا کرد به پزشک تان مراجعه کنید

## زنجبیل

به اندازه 3 سانت از زنجبیل خرد شده را به یک فنجان آب اضافه کنید و آن را به مدت 5 دقیقه بجوشانید و بعد صافش کنید و اجازه دهید تا مدتی بماند و خنک شود و سپس مخلوط را بنوشید و شما همچنین می توانید زنجبیل را به غذا های مورد علاقه خود اضافه کرده

و یا مستقیماً آن را بجوید، این مخلوط را 1 - 2 بار در روز مصرف کنید

## زنجبیل برای عفونت معده

عفونت معده، تجربه‌ای بسیار ناخوشایند است چون می‌تواند علائم زیادی داشته باشد شامل درد معده، اسهال، استفراغ، سر درد، بدن درد، قولنج معده، تب خفیف، ضعف و حالت تهوع.



## References

"Zingiber officinale". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017.

"Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 September 2016. Retrieved 2 February 2019.

Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13: Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp. 238–244.

"Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew, England. 2018. Retrieved 26 March 2018.

"Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017. Retrieved 25 November 2017.



**Caldwell R (1 January 1998). A Comparative Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational Services. ISBN 9788120601178.**

**"Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper. Retrieved 22 January 2011.**

**Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The Genus Zingiber. Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN 9781420023367.**

**Singh RJ (2011). Genetic Resources, Chromosome Engineering, and Crop Improvement. Medicinal Plants. 6. Boca Raton: CRC Press. p. 398. ISBN 9781420073867.**

**Viestad A (2007). Where Flavor Was Born: Recipes and Culinary Travels Along the Indian Ocean Spice Route. San Francisco: Chronicle Books. p. 89. ISBN 9780811849654.**

## سیر برای عفونت قارچی

قارچ ها میکروارگانیزم هایی هستند که در همه جا حضور دارند، چه در خانه و چه در محیط بیرون. در حقیقت آنها بیش از 50000 گونه مختلف هستند.

قارچهای زیادی وجود دارند که روی پوست شما زندگی میکنند بدون اینکه باعث مشکل شوند، اما عده ای با ایجاد تغییر و رشد باعث عفونت های قارچی می شوند. عفونت های قارچی معمولاً بر اساس نوع قارچی که موجب مشکل شده است و بخشی از بدن که درگیر کرده است و شدت عفونت دسته بندی میشوند.

عفونت میتواند روی سطح پوست، در یک چین پوستی یا در هر منطقه دیگر که گرم و مرطوب است رخ دهد و باعث خارش شدید شود

## سیر

برای از بین بردن تمامی گونه های قارچی، سیر یک مورد بسیار موثر است که هم ار ضد قارچی دارد و هم ضد باکتریایی و آنتی بیوتیکی که نقش اساسی در فرایند را بازی میکند.

2 حبه سیر را له کرده و با دو قطذه روغن زیتون مخلوط کنید و برای 30 دقیقه روی محل قارچ بگذارید سپس بشوئید و خشک کنید و اینکار را 2 بار در روز تکرار کنید.

اگر در ناحیه واژینال قارچ دارید یک حبه سیر را در گاز استریل بسته بندی کنید و در داخل واژن قرار دهید اما بیشتر از 30 دقیقه و روزی یکبار این کار را انجام ندهید مصرف سیر ممکن است باعث ایجاد بوی بد شود ولی در درمان این عفونت قارچی بسیار موثر عمل می‌کند. بنابراین در صورت نوشیدن عصاره‌های حاصل از آن دهان خود را به خوبی بشوئید و مسواک بزنید. اگر قرار است که سیر را درون واژن خود قرار دهید بهتر است شب و به هنگام خواب این کار را انجام دهید تا بوی سیر باعث اذیت شدن شما و اطرافیان‌تان نشود

سیر برای عفونت قارچی مفید است

عفونت قارچی می‌تواند پوست، دهان، مجاری ادراری و

واژن را مبتلا کند. عفونت کاندیدا بسته به محل رشد

قارچ، می‌تواند موجب برفک دهان و یا یک عفونت قارچی

در خانم‌ها بشود. عفونت قارچی می‌تواند علانمی چون

خارش و التهاب شدید داشته باشد.



## References

"Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved May 26, 2017.

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9.

"Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April 14, 2010.

"Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew Science. Retrieved October 31, 2018.

**Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6. ISBN 9780854041909.**

**"Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved October 31, 2018.**

**"Garlic". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. April 2012. Retrieved May 4, 2016.**

## لیموترش برای گلو درد عفونی

### گلودرد

به درد یا سوزش گلو می‌گویند. گلودرد یکی از نشانه‌های بیماری شایع است و معمولاً به دلیل فارنژیت (التهاب گلو) اتفاق می‌افتد، و همچنین می‌تواند نشانه‌ای از تروما و دیفتری باشد. گلودرد می‌تواند خفیف یا شدید باشد. لیموترش، درمان طبیعی و موثری است. لیموترش خواص اعجاب‌انگیزی دارد که درمان گلودرد یکی از آنهاست. این ترش خوشمزه و پرخاصیت ضد عفونی کننده است، تولید گلبول‌های سفید را فعال می‌سازد و به این ترتیب قدرت دفاعی طبیعی بدن را تحریک می‌کند.

آب و لیمو نیز می‌تواند به به عنوان دوی گلو درد ، سرفه و سرماخوردگی استفاده شود و تحقیقات نشان می‌دهد که عصاره مرکبات و روغن‌های ضروری می‌توانند میکروب‌هایی را که شما را بیمار می‌کنند از بین ببرند

لیموترش برای گلو درد عفونی  
گلو درد، مشکلی بسیار رایجی است. عفونت‌های  
باکتریایی، ویروسی یا قارچی می‌توانند تبدیل به گلو  
درد بشوند. لیموترش در تسکین گلو درد و علائم  
ناشی از آن بسیار موثر است.





## References

"The Plant List: Citrus limon (L.) Osbeck". Royal Botanic Gardens Kew and Missouri Botanic Garden. Retrieved February 20, 2017.

Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm Climates". Purdue University. pp. 160–168.

Gulsen, O.; M. L. Roose (2001). "Lemons: Diversity and Relationships with Selected Citrus Genotypes as Measured with Nuclear Genome Markers". Journal of the American Society for Horticultural Science. 126 (3): 309–317. doi:10.21273/JASHS.126.3.309.

Genetic origin of cultivated citrus determined:  
Researchers find evidence of origins of orange, lime,

**lemon, grapefruit, other citrus species", Science Daily, January 26, 2011 (Retrieved February 10, 2017).**

**Ibn al-'Awwam, Yaḥyá (1864). Le livre de l'agriculture d'Ibn-al-Awam (kitab-al-felahah) (in French). Translated by J.-J. Clement-Mullet. Paris: A. Franck. pp. 300–301 (ch. 7 - Article 32). OCLC 780050566. (pp. 300–301 (Article XXXII))**

**James Lind (1757). A treatise on the scurvy. Second edition. London: A. Millar.**

**Douglas Harper. "Online Etymology Dictionary".**

**Spalding, William A. (1885). The orange: its culture in California. Riverside, California: Press and Horticulturist Steam Print. p. 88. Retrieved March 2, 2012. Bonnie Brae lemon.**

**Carque, Otto (2006) [1923]. Rational Diet: An Advanced Treatise on the Food Question. Los Angeles, California: Kessinger Publishing. p. 195. ISBN 978-1-4286-4244-7. Retrieved March 2, 2012.**

**"Complete List of Four Winds Dwarf Citrus Varieties". Fourwindsgrowers.com. Retrieved June 6, 2010.**

## ماست برای ترشحات واژن

عفونت واژینال یک عفونت قارچی است که باعث سوزش، ترشحات و خارش شدید واژن و لابیای، بافت هایی که در دهانه واژن قرار دارند، می شود.

عفونت قارچی واژن کاندیدیازیس واژینال نیز نامیده می شود. عفونت قارچی واژینال در برخی از دوره های زندگی از هر 4 زن 3 نفر را تحت تاثیر قرار می دهد و بسیاری از خانم ها حداقل دو بار این مشکل را تجربه می کنند.

عفونت قارچی واژینال عفونت منتقله ی آمیزشی تلقی نمی شود، اما به طور معمول خطر ابتلا به عفونت قارچی در اولین فعالیت جنسی وجود دارد.

همچنین شواهدی مبنی بر اینکه عفونت ها ممکن است با تماس دهان به ناحیه ی تناسلی (رابطه جنسی دهانی-تناسلی) مرتبط باشد، وجود دارد

روش های مختلف برای درمان عفونت واژن با ماست

ماست را به صورت موضعی روی ناحیه تناسلی بمالید (نواحی اطراف واژن)

قرار دادن ماست در واژن

مصرف ماست به عنوان بخشی از رژیم غذایی

ماست یک روش درمان بی ضرر و مقرون به صرفه است که خانم ها در سراسر

جهان برای درمان عفونت های مخمر از آن استفاده می کنند. این روش درمانی به

دلیل وجود نوعی باکتری به نام لاکتوباسیلوس در ماست موثر عمل می کند.

لاکتوباسیلوس نوعی باکتری "خوب" است که به طور معمول در دستگاه گوارش،

دستگاه ادراری و نواحی واژن بدون ایجاد مشکل زندگی می کند.

بسیاری از مردم برای درمان مشکلات متعددی لاکتوباسیلوس را بصورت خوراکی

مصرف می کنند، این مشکلات عبارت اند از

اسهال ویروسی در کودکان

اسهال مسافران

سندرم روده تحریک پذیر

مشکلات گوارشی

لاکتوباسیلوس می تواند در موارد زیر یافت شود

اکثر ماست ها البته نه همه آنها

سایر مواد غذایی تخمیر شده

مکمل های غذایی

ماست پروبیوتیک ماستی است که حاوی باکتری پروبیوتیک فعال باشد. مصرف ماست پروبیوتیک به دلیل وجود باکتری های مفید در آن می تواند به حفظ تعادل باکتریایی واژن کمک کند. اگر دچار عفونت واژن شدید روزی دو کاسه ماست پروبیوتیک میل کنید

### ماست برای ترشحات واژن

ترشحات واژن مشکلی بسیار شایع در میان خاتمه‌هاست. ترشحات واژینال ممکن است بین سیکل‌های ماهیانه روی بدهد. و معمولاً به دلیل تغییرات هورمونی در بدن روی می‌دهد، اما عفونت واژینال هم می‌تواند علت این عارضه باشد. و ماست در این عفونتها مفید است





## References

**"YOGURT | meaning in the Cambridge English Dictionary". dictionary.cambridge.org. Retrieved 17 February 2020.**

**"Yogurt: from Part 131 – Milk and Cream. Subpart B – Requirements for Specific Standardized Milk and Cream, Sec. 131.200". Code of Federal Regulations, Title 21, US Food and Drug Administration. 1 April 2016.**

**Lee YK, et al. (2012). "Probiotic Regulation in Asian Countries". In Lahtinen S, et al. (eds.). Lactic Acid Bacteria: Microbiological and Functional Aspects (Fourth ed.). Boca Raton: CRC Press. p. 712. ISBN 9780824753320.**

**Chandan RC, Kilara A (22 December 2010). Dairy Ingredients for Food Processing. John Wiley & Sons. pp. 1-. ISBN 978-0-470-95912-1.**

**Clark M. "Creamy Homemade Yogurt Recipe". NYT Cooking. Retrieved 19 March 2017.**

**"Yogurt". Collins English Dictionary – Complete & Unabridged 10th Edition. HarperCollins. 2012. Retrieved 21 March 2017.**

**"The sequence of the lactobacillus genome in yogurt unveiled". 16 June 2006. Retrieved 16 January 2012.**

**"Yogurt Culture Evolves". livescience.com. 9 June 2006. Retrieved 16 January 2012.**

**Tribby D (2009). "Yogurt". In Clark C, et al. (eds.). The Sensory Evaluation of Dairy Products. Springer Science & Business Media. p. 191. ISBN 9780387774084.**

**Batmanglij, Najmieh (2007). A Taste of Persia: An Introduction to Persian Cooking. I.B.Tauris. p. 170. ISBN 978-1-84511-437-4.**

## فلفل برای عفونت سینوس‌ها

سینوزیت یا عفونت سینوس‌ها به التهاب حفره‌های خالی در راه‌های هوایی بینی گفته می‌شود که می‌تواند ناشی از عفونت، آلرژی و یا تحریک سینوس‌ها توسط مواد شیمیایی یا ذرات بسیار ریز باشد. بیشتر افراد، عفونت سینوسی را به دیگران انتقال نمی‌دهند

علائم و نشانه‌های سینوزیت به طور خلاصه عبارتند از

سردرد سینوسی .

حساس شدن صورت .

احساس فشار یا درد در سینوس‌ها، گوش‌ها و دندان‌ها .

تب .

ترشحات تیره‌ی بدرنگ از بینی یا پشت حلق .

احساس گرفتگی در بینی .

گلودرد .

سرفه .

گاهی تورم صورت .

برای درمان سریع سینوزیت می توان از فلفل قرمز استفاده کرد زیرا کیسایسین موجود در فلفل قرمز به عنوان از بین برنده موثر درد و به کاهش تراکم بینی کمک می کند

یک قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز را با مقداری عسل مخلوط کنید و چند بار در روز بخورید

روش دیگر برای درمان سینوزیت حاد 1 قاشق چای خوری پودر فلفل قرمز در یک فنجان آب گرم و 3 بار در روز از آن بنوشید تا مخاط و تحریک ترشحات آن از بین رود

همچنین شما می‌توانید اسپری بینی کیپاساسین استفاده کنید، این محصول به راحتی در داروخانه ها در دسترس است

## فلفل برای عفونت سینوس‌ها

عفونت سینوسی معمولا به علت ویروس روی می‌دهد که موجب التهاب و تورم سینوس‌ها می‌شود. این نوع عفونت اغلب به دلیل سرماخوردگی ایجاد شده و منجر به تولید چرک می‌شود، در نتیجه سینوس‌ها مسدود خواهند شد. فلفل در عفونت سینوسی مفید است



## References

**"Piper nigrum". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 2 March 2008.**

**Harrison, Paul (27 January 2016). "What Are The Different Kinds Of Peppercorns?". Food Republic. Retrieved 21 November 2019.**

**Sen, Colleen Taylor (2004). Food Culture in India – Food culture around the world. Greenwood Publishing Group. p. 58. ISBN 9780313324871. Peppers, called the king of spices, are the dried berries of a tropical vine native to Kerala, which is India's major producer**



**Hajeski, Nancy J (2016). National Geographic Complete Guide to Herbs and Spices: Remedies, Seasonings, and Ingredients to Improve Your Health and Enhance Your Life. National Geographic Books. p. 236. ISBN 9781426215889.**

**"Pepper (noun)". Online Etymology Dictionary, Douglas Harper. 2016. Retrieved 24 September 2016.**

**"Cleaner technology for white pepper production". The Hindu Business line. 27 March 2008. Archived from the original on 9 May 2008. Retrieved 29 January 2009.**

**Ochef, Using fresh green peppercorns Archived 25 August 2011 at WebCite. Retrieved 6 November 2005.**

**Katzer, Gernot (2006). Pepper. Gernot Katzer's Spice Pages. Retrieved 2 December 2012.**

**"Black Pepper Cultivation and Harvest". Thompson  
Martinez. Archived from the original on 9 August 2014.  
Retrieved 14 May 2014.**

**"Piper nigrum Linnaeus". Flora of China.**

آب پیاز برای عفونت گوش

عفونت گوش یکی از عفونت های رایج در بین کودکان است. اما این بدین معنی نیست که چنین اتفاقی برای بزرگسالان اتفاق نخواهد افتاد.

این بیماری عفونی در کمین بزرگسالان نیز بوده و ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد. تنها تفاوتی که در عفونت گوش کودکان و عفونت گوش بزرگسالان وجود دارد، شدت و مدت زمان درمان بیماری است.

عفونت گوش در کودکان معمولاً وخیم نبوده و خیلی زود درمان می شود. اما زمانی که همین عفونت گوش برای بزرگسالان اتفاق می افتد نشان از بروز یک بیماری جدی است.

اگر فردی در بزرگسالی دچار عفونت گوش شود حتماً باید علائم بروز این بیماری را بررسی کرده و به پزشک مراجعه کند

عفونت گوش واقعا دردناک است و معمولاً باکتری یا ویروس در گوش میانی، عامل آن است. به غیر از گوش درد، سایر علائم و نشانه‌های عفونت گوش شامل احساس فشار در گوش، مشکل در به خواب رفتن، سر درد، واکنش ضعیف به صداها، تب بالا و خروج مایعات از گوش می‌شود

پیاز برای درمان عفونت گوش در خانه بسیار موثر است. خاصیت آنتی‌باکتریال و ضد عفونی‌کننده‌ی پیاز به درمان عفونت گوش کمک می‌کند

7

### آب پیاز برای عفونت گوش

عفونت گوش واقعا دردناک است و معمولا باکتری یا ویروس در گوش میانی، عامل آن است. به غیر از گوش درد، سایر علائم و نشانه‌های عفونت گوش شامل احساس فشار در گوش، مشکل در به خواب رفتن، سر درد، واکنش ضعیف به صداها، تب بالا و خروج مایعات از گوش می‌شود.



## References

"Allium cepa L.". World Checklist of Selected Plant Families (WCSP). Royal Botanic Gardens, Kew – via The Plant List.

"Allium cepa". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 20 August 2010.

Fritsch, R. M.; N. Friesen (2002). "Chapter 1: Evolution, Domestication, and Taxonomy". In H. D. Rabinowitch and L. Currah (ed.). Allium Crop Science: Recent Advances. Wallingford, UK: CABI Publishing. p. 21. ISBN 0-85199-510-1.

**Block, E. (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9.**

**"AllergyNet — Allergy Advisor Find". Allallergy.net.  
Archived from the original on 15 June 2010. Retrieved 14 April 2010.**

**McNeal Jr., Dale W.; Jacobsen, T. D. (2002). "Allium cepa". In Flora of North America Editorial Committee (ed.). Flora of North America North of Mexico (FNA). 26. New York and Oxford – via eFloras.org, Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO & Harvard University Herbaria, Cambridge, MA.**

**"Allium cepa var. cepa". Germplasm Resources**

**Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA).**

**Retrieved 10 December 2017.**



## روغن نارگیل برای برفک دهان

برفک دهان نوعی بیماری است که به واسطه تجمع قارچ کاندیدا آلبیکانس در پوشش داخلی دهان به وجود می‌آید.

نام دیگر این بیماری، کاندیدیازیس دهانی است. کاندیدا نوعی ارگانیزم طبیعی در دهان است، اما اگر بیش از حد رشد کند و تعداد آن زیاد شود، علائم و مشکلاتی به وجود می‌آورد که نیاز به رسیدگی دارند.

برفک دهان باعث می‌شود روی زبان و پوشش داخلی گونه، ضایعاتی به رنگ کرم و سفید ایجاد شود.

گاهی اوقات، برفک در سقف دهان، لثه، لوزه‌ها و انتهای گلو هم پخش می‌شود. امکان وقوع این مشکل برای همه افراد وجود دارد، اما بچه‌ها و افراد مسن به دلیل ضعف سیستم ایمنی بیشتر در معرض ابتلا هستند

## روغن نارگیل

روغن نارگیل یک روش خوب برای درمان برفک دهان است زیرا به از بین بردن مخمر و کاهش ناراحتی های آن کمک می کند

مطالعه در سال 2007 در یک مجله داروی غذایی منتشر شده که روغن نارگیل در برابر گونه های مختلف کاندیدا بسیار فعال می باشد

مقداری پنبه را به روغن نارگیل آغشته کنید و بر روی دهان و زبان خود قرار دهید , این کار را چند بار در روز به مدت یک هفته انجام دهید

هر روز صبح یک قاشق روغن نارگیل با معده خالی غرغر کنید و سپس آن را تف کنید و دهان خود را با آب گرم بشویید , مسواک زدن منظم دندان ها به بهبود روند درمان کمک می کند

## روغن نارگیل برای برفک دهان مفید است

برفک دهان، نوعی عفونت قارچی است که در داخل دهان ایجاد می‌شود و زخم‌هایی کمی برجسته و کرم رنگ روی زبان یا داخل لپ‌ها به وجود می‌آورد. برفک دهانی می‌تواند موجب قرمزی، سوزش، احساس گُرک در دهان، مشکل بلع و از دست دادن چشایی شود.



## References

**"Coconut oil". Transport Information Service, German Insurance Association, Berlin. 2015.**

**"Coconut Oil". The Nutrition Source, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston. 2021.**

**Sacks, Frank M.; Lichtenstein, Alice H.; Wu, Jason H.Y.; Appel, Lawrence J.; Creager, Mark A.; Kris-Etherton, Penny M.; Miller, Michael; Rimm, Eric B.; Rudel, Lawrence L.; Robinson, Jennifer G.; Stone, Neil J.; Van Horn, Linda V. (2017)**

**. "Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory from the American Heart Association" (PDF).**

**Circulation. 136 (3): e1–e23.**

**doi:10.1161/CIR.0000000000000510. PMID 28620111. S2CID 367602.**

**Media summary: "Coconut oil 'as unhealthy as beef fat and butter'". BBC News. June 16, 2017. Retrieved June 18, 2017.**

**Grimwood, BE; Ashman F; Dendy DAV; Jarman CG; Little ECS; Timmins WH (1975). Coconut Palm Products – Their processing in developing countries. Rome: FAO. pp. 49–56. ISBN 978-92-5-100853-9.**

**Grimwood et al., 1975, pp. 193–210.**

**Grimwood et al., 1975, p. 29.**

**Kurian; Peter KV (2007). Commercial Crops Technology: Vol.08. Horticulture Science Series. New India Publishing. pp. 202–6. ISBN 978-81-89422-52-3.**

**Bourke, RM; Harwood T (2009). Food and Agriculture in Papua New Guinea. Australian National University. p. 327. ISBN 978-1-921536-60-1.**

**Foale, M. (2003). "The Coconut Odyssey: The Bounteous Possibilities of the Tree of Life" (PDF). Canberra: Australian Centre for International Agricultural Research. pp. 115–116. Archived from the original (PDF) on 2017-07-21. Retrieved 2011-02-06.**

**McGlone OC, Canales A, Carter JV (1986). "Coconut oil extraction by a new enzymatic process". J Food Sci. 51 (3): 695–697. doi:10.1111/j.1365-2621.1986.tb13914.x.**

## عسل برای عفونت سیستم تنفسی فوقانی

عفونت دستگاه تنفسی فوقانی یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعات پزشکی و غیبت از کار یا مدرسه است. این بیماری ممکن است در هر زمانی از سال اتفاق بیفتد؛ اما بیشتر در پاییز و زمستان شیوع دارد؛ زیرا مدارس در این فصل‌ها فعالیت بیشتری دارند و بچه‌ها و بزرگ‌ترها زمان زیادتری را در جمع‌ها و محیط‌های بسته می‌گذرانند. بیشتر عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی عفونت‌های ویروسی خودبه‌خود تمام‌شونده هستند.

گاهی اوقات ممکن است عفونت‌های باکتریایی موجب عفونت دستگاه تنفسی فوقانی شود.

بیشتر اوقات عفونت دستگاه تنفسی فوقانی مسری است و می‌تواند با استنشاق قطره‌های تنفسی ناشی از سرفه و عطسه از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

همچنین اگر دست یا چیزهای دیگری که در معرض ویروس بوده‌اند با بینی یا دهان تماس پیدا کنند، عفونت‌های ویروسی می‌توانند منتقل شوند.



علائم شایع عفونت دستگاه تنفسی فوقانی معمولاً شامل موارد زیر هستند

گرفتگی بینی؛

آبریزش بینی (رینوره)؛

ترشح بینی (ممکن است از شفاف به سفید تا سبز تغییر کند)؛

مشکل در تنفس از بینی؛

عطسه؛

خارش یا درد گلو؛

بلع دردناک (ادینوفاژی)؛

عسل جایگزینی مناسب برای آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر روش‌های درمانی برای علائم عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرفه، گلودرد و احتقان است

محققان عسل را به‌عنوان یک گزینه با دسترسی فراوان و ارزان برای پزشکان عمومی که در تجویز دارو برای عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی با محدودیت مواجه هستند، توصیه می‌کنند

عسل برای عفونت سیستم تنفسی فوقانی  
عفونت سیستم تنفسی فوقانی، عفونت مُسری بینی،  
گلو، سینوس‌ها و حنجره است. بیشتر اوقات این  
عفونت‌ها، ویروسی بوده و فوراً از یک فرد به  
فردی دیگر سرایت می‌کنند.



## References

Crane E (1990). "Honey from honeybees and other insects". *Ethology Ecology & Evolution*. 3 (sup1): 100–105. doi:10.1080/03949370.1991.10721919.

Crane, E., Walker, P., & Day, R. (1984). *Directory of important world honey sources*. International Bee Research Association. ISBN 978-0860981411.

Crane, Ethel Eva (1999). *The World History of Beekeeping and Honey Hunting*. Routledge. ISBN 9781136746703.

National Honey Board. "Carbohydrates and the Sweetness of Honey" Archived 1 July 2011 at the Wayback Machine. Last accessed 1 June 2012.

**Oregon State University "What is the relative sweetness of different sugars and sugar substitutes?". Retrieved 1 June 2012.**

**"Full Report (All Nutrients): 19296, Honey". USDA National Nutrient Database, Agricultural Research Service, Release 28. 2015. Retrieved 30 October 2015.**

**Geiling, Natasha (22 August 2013). "The Science Behind Honey's Eternal Shelf Life". Smithsonian. Retrieved 9 September 2019.**

**Prescott, Lansing; Harley, John P.; Klein, Donald A. (1999). Microbiology. Boston: WCB/McGraw-Hill. ISBN 978-0-697-35439-6.**

**Hunt CL, Atwater HW (7 April 1915). Honey and Its Uses in the Home. US Department of Agriculture, Farmers' Bulletin, No. 653. Retrieved 2 April 2015.**

**Crane, Eva (1983) The Archaeology of Beekeeping, Cornell University Press, ISBN 0-8014-1609-4**

**Suarez RK, Lighton JR, Joos B, Roberts SP, Harrison JF (1996). "Energy metabolism, enzymatic flux capacities, and metabolic flux rates in flying honeybees". Proc Natl Acad Sci U S A. 93 (22): 12616–20.**

**Bibcode:1996PNAS...9312616S.**

**doi:10.1073/pnas.93.22.12616. PMC 38041. PMID 8901631.**

## چای سیاه برای التهاب ملتحمه چشم

قرمزی چشم یا التهاب ملتحمه، التهاب و عفونت پرده شفاف است که زیر پلک ها و قسمتهایی از کره چشم را پوشانیده است. علل قرمزی چشم معمولاً عفونتهای ویروسی یا باکتریایی است و یا می تواند حساسیتی بوده و در نوزادان می تواند ثانویه به عدم ایجاد سوراخ مجاری اشکی بطور کامل باشد

قرمزی چشم یا التهاب ملتحمه، التهاب و عفونت پرده شفاف است که زیر پلک ها و قسمتهایی از کره چشم را پوشانیده است. علل قرمزی چشم معمولاً عفونتهای ویروسی یا باکتریایی است و یا می تواند حساسیتی بوده و در نوزادان می تواند ثانویه به عدم ایجاد سوراخ مجاری اشکی بطور کامل باشد

وجود التهاب سبب می شود که عروق کره چشم در مقایسه با قبل بیشتر مشخص شوند و همین عامل سبب می شود که سفیدی چشم به نظر قرمز رسد.

قرمزی چشم اصطلاحی است که معمولاً برای بیان وجود التهاب ملتحمه به کار

می رود

بنظر می رسد که بروز التهاب علاوه بر ایجاد قرمزی بر روی بینایی نیز گاهی تأثیر می گذارد. اگر فردی دچار قرمزی چشم شد با انجام اقدامات خاصی می تواند شکایات خود را برطرف نماید.

ولی از آنجایی که قرمزی چشم می تواند مسری باشد، لذا باید هرچه سریعتر تحت درمان قرار گیرد.

این درمان سریع بخصوص در سنین قبل از مدرسه که کودک می تواند به التهاب ملتحمه باکتریایی یا ویروسی مبتلا شود بسیار مهم است

چای های کیسه ای از اندازه ای عالی برای استفاده به عنوان یک کمپرس چشم برخوردار هستند. همچنین، پژوهشگران فواید سلامت ترکیبات موجود در چای، مانند کافئین و پلی فنول ها را بررسی کرده اند



تسکین چشم صورتی. چشم صورتی یا ورم ملتحمه زمانی رخ می دهد که غشاهای مخاطی ملتهب و متورم می شوند. یک کمپرس سرد چای کیسه ای ممکن است به تسکین خشکی و التهاب کمک کند

تسکین قرمزی چشم. چشم های قرمز یا خون آلود زمانی رخ می دهد که رگ های خونی زیر سطح چشم تحریک می شوند. قرار دادن یک کمپرس سرد چای کیسه ای روی چشم ها ممکن است به تسکین این شرایط کمک کند

10

چای سیاه برای التهاب ملتحمه مفید است  
ورم ملتحمه یا التهاب غشاء چشم که نام چشم  
صورتی هم معروف است، یک بیماری بسیار  
ناراحت کننده و آزاردهنده است که می تواند عامل  
باکتریایی، ویروسی یا آلرژیک داشته باشد. چای  
سیاه در این موارد مفید است



## References

Heiss, Mary Lou; Heiss, Robert (2011). **The Story of Tea: A Cultural History and Drinking Guide**. Potter. ISBN 978-1607741725.

Bressett, Ken. "Tea Money of China". **International Primitive Money Society Newsletter** (44, August 2001).

"21 Extensive and Complete information on Darjeeling Tea". **thunderbolttea.com**. Retrieved 29 April 2019.

"herbal Tea - Grades and Characteristics - Teabox". **teabox.com**. 15 March 2017. Retrieved 19 March 2018.[permanent dead link]

**"Types of Tea & Different Tea Varieties in India – Assam, Darjeeling, Kangra & Nilgiri". Retrieved 13 December 2016.**

**"Hadong Jaeksul Cha". Slow Food Foundation. Retrieved 23 June 2017.**

**Richardson, Ben (6 April 2006). "Bergamot growers get whiff of success". BBC News.**

**"India, the largest black tea consumer in the world". Archived from the original on 6 February 2018. Retrieved 5 January 2018.**

**Varnam, Alan H.; Sutherland, J. M. (1994),  
Beverages:Technology, Chemistry and Microbiology,  
Springer**

**Heiss, Mary Lou; Heiss, Robert J. (2007), The story of tea:  
a cultural history and drinking guide, Random House**