گوناگون

ثبت بیش از ۶۰ هزار مرگ سالانه ناشی از مصرف دخانیات در ایران

مدیر سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت استفاده از مواد دخانیات در بین نوجوانان و جوانان گسترش یافته و این یک خطر جدی برای جامعه محسوب می شود که باید آن را جدی گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، عیدی با اشاره به برنامه ریزی و تدوین برنامه عملیاتی ۴ ساله در راستای پیشگیری از ابتلا به دخانیات و آگاه سازی عمومی مردم از مضلات فردی خانوادگی و اجتماعی و اقتصادی، اظهار کرد: بیش از ۶۰ هزار مرگ سالانه ناشی از مصرف دخانیات در کشور ایران برآورد شده است و اگر روند آن کنترل نشود نه تنها میزان مرگ و میر ناشی از این معضل چندین برابر خواهد شد بلکه سایر آسیب های اجتماعی نیز به تبع آن افزایش می یابد.

وی تصریح کرد: متاسفانه استان هرمزگان از نظر شیوع مصرف دخانیات بین استان های کشور بالاست بنابراین باید خانواده ها و سازمان های مردم نهاد و آموزش پرورش باید به شکل ویژه ورود پیدا کنند و این معضل بصورت جدی مقابله کنند.

عیدی با اشاره به اینکه سالانه ۸ میلیون نفر در جهان به دلیل مصرف دخانیات جان خود را از دست می دهند که ۲.۱ میلیون نفر آن افرادی هستند که در معرض مواجهه با دود حاصل از مصرف دیگران قرار می گیرند، عنوان کرد: شایع ترین سرطان ها ناشی از مصرف دخانیات شامل سرطان خون، نوزادمعده، کبد، زبان، مری معده ریه و دهان است.

مدیر سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در پایان خاطرنشان کرد: ۹ نفر از ۱۰ نفری که به دلیل سرطان ریه فوت می کنند مصرف کننده دخانیات هستند.

آنتی بیوتیک ها و مسکن ها

بیشترین دارویی که خودسرانه در ایران مصرف می شوند

بالا بودن مصرف دارو در ایران به عنوان یکی از دغدغه های پیش روی کشور مطرح است موضوعی که حتی از سوی وزیر بهداشت هم به عنوان یک چالش اساسی مطرح شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، بهرام عین اللهی می گوید یکی از مشکلاتی که در کشور داریم، بالا بودن میزان مصرف داروهاست. میانگین تجویز دارو در هر نسخه در جهان ۱.۵ قلم است اما در کشور ما حدود ۴ قلم دارو در هر نسخه نوشته می شود که بیش از ۲ برابر استاندارد جهانی است. از نگاه کارشناسان حوزه دارو مصرف بالای دارو در کشور ریشه در فرهنگ و باورهای مردم یک کشور، عملکرد پزشکان و داروخانه ها دارد.

پیمان ارفع، دبیر انجمن داروسازی بالینی ایران می گوید موضوع مصرف بالای داروها در کشور موضوعی نیست که بشود خیلی راحت از کنار آن گذشت چرا که این مسئله هر ساله خسارت های اقتصادی زیادی را بر بدنه کشور وارد می سازد او که معتقد است داروهای مسکن، داروهای دیابتی و آنتی بیوتیک ها در کنار سایر داروها بیشترین مصرف را در کشور دارند می گوید بخش قابل توجهی از علت بالا بودن مصرف این داروها بستگی به شیوع بیماری ها در کشور و بعد از آن باور و فرهنگ مردم کشور دارد.

اگر ما اعلام می کنیم مصرف داروهای دیابتی در کشور بالاست به خاطر آن است که شیوع بیماری های دیابت در کشور زیاد است. این پزشک معتقد است وسواس درمانی افراد و مراجعه آنها به چند پزشک برای درمان یک بیماری یکی دیگر از عوامل مؤثر بر بالا رفتن مصرف دارو در کشور است البته به اعتقاد کارشناسان و روانشناسان مصرف خودسرانه دارو یا تقاضا از پزشک برای تجویز دارو از سوی برخی افراد حتی ریشه روانی دارد چرا که فرد احساس می کند هر چه داروی بیشتری از دکتر دریافت کند ضریب سلامتی اش افزایش پیدا می کند. یونس پناهی، عضو انجمن داروسازی ایران هم با تأکید بر ضرورت اصلاح تجویز منطقی دارو معتقد است اگر در کشور به دنبال پوشش همگانی سلامت و ارتقای نظام سلامت هستیم باید ۱۰ مورد اصلاح کنیم که یکی از این موارد اصلاح تجویز منطقی دارو است.

آخرین وضعیت سلامت حجاج ایرانی اعلام شد

ارایه ۳۳ هزار خدمت پزشکی به زائران تاکنون

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر آخرین وضعیت سلامت حجاج ایرانی در مکه مکرمه را تشریح کرد و گفت: مجموعا از ابتدای عملیات حج تا کنون نزدیک به ۳۳ هزار خدمت مختلف به زائران کشورمان ارایه شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر سیدعلی مرعشی با اشاره به آخرین وضعیت سلامت حجاج ایرانی تا ۱۹ خرداد و همچنین راه اندازی بخش های مختلف بیمارستان تخصصی هلال احمر ایران در مکه مکرمه، گفت: شرایط سلامتی زائران از بدو ورود تا امروز بسیار مناسب بوده است. البته مواردی هم داشتیم که بستری شده و خدمات مورد نیاز را دریافت کرده اند.

وی گفت: مجموعا از ابتدای عملیات حج تا کنون نزدیک به ۳۳ هزار خدمت مختلف به زائران ایرانی ارایه شده و نزدیک به ۹ هزار ویزیت توسط پزشکان عمومی در مجموعه های درمانی صورت گرفته است.

مرعشی افزود: حدود ۱۳۰۰ ویزیت تخصصی هم در بیمارستان مکه مکرمه انجام شده است. در حال حاضر نیز تمام بخش های بیمارستان فعال است و متخصصان در حال ارایه خدمت به زائران هستند.

وی همچنین گفت: در حال حاضر ۹ بیمار نیز در بیمارستان سعودی بستری داریم سه مورد عمل جراحی شکستگی استخوان داشته ایم و یک مورد هم آنژیوپلاستی عروق قلبی.

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر ابراز امیدواری کرد که سلامتی زائران با رعایت نکات بهداشتی تا پایان عملیات حج میسر باشد و به سلامتی به وطن بازگردند.

زنان و خانواده

تخصیص سهام به نوزادان ۱۴۰۲ در انتظار تامین منابع

با توجه به تاکید قانون مبنی بر تخصیص سهام به نوزادان، وزارت اقتصاد منتظر تامین منابع برای اختصاص این سهام به متولدان سال جاری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اردیبهشت ماه امسال اعلام شد که دولت طبق ماده ۱۱ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مصوب ۲۴ مهرماه سال ۱۴۰۰، به ازای تولد هر نوزاد از سال ۱۴۰۱، یک و نیم میلیون تومان سهام -برای نوزاد- در نظر می گیرد.

طبق این قانون این سهام صرفاً جهت خرید واحدهای صندوق های سرمایه گذاری قابل معامله در بورس به نام فرزند اختصاص خواهد یافت.

برای ثبت نام نیز والدین به درگاه ملی دولت هوشمند به نشانی my.gov.ir مراجعه می کنند و از طریق شماره گوشی همراه خود کد یکتایی را دریافت و بعد وارد حوزه خدمات و مشاوره های فرزند آوری می شوند، اسامی تمام متولدین سال ۱۴۰۱ وجود دارد و از آن طریق اقدام می کنند.

در این مرحله والدین درگاه بانک را انتخاب کرده و یکی از صندوق های قابل معامله (ETF)، را انتخاب می کنند. این سهام در سن ۲۴ سالگی قابل برداشت توسط آن فرزند خواهد بود.

در این ارتباط، سید احسان خاندوزی، وزیر امور اقتصادی و دارایی با بیان اینکه این سهام ها یک سرمایه ارزشمند برای تشکیل زندگی نوراد در آینده خواهد بود، می گوید: انتخاب صندوق های سهلی بر عهده والدین گذاشته است، بیش از ۱۰۴ صندوق سهامی در بازار سرمایه داریم که در این واگذاری ۳۵ صندوق می تواند توسط والدین انتخاب شود. والدین می توانند ۳ صندوق را برای فرزندان خود انتخاب کنند.

وی تاکید می کند: سود این اوراق نیز به حساب واریز خواهد شد و انتظار می رود با پس انداز سود سالانه سهام های اختصاص داده شده و رشد قیمت آنها در پایان ۲۴ سالگی فرد با سرمایه اولیه مطلوبی در بازار بورس به فعالیت خود ادامه دهد.

معاون وزیر:

شناسایی مادران باردار ضرورت جوانی جمعیت است

معاون بهداشتی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تاکید بر اهتمام این معاونت برای طرح شناسایی مادران باردار، گفت این طرح ضرورت تحقق جوانی جمعیت در کشور است و باید با قدرت دنبال و پیگیری شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دکتر حسین فرشیدی در جمع مدیران بهداشت و درمان آذربایجان شرقی، وضعیت جوانی جمعیت ایران را نگران کننده دانست و افزود: با ادامه روند کنونی و افزایش جمعیت پیر کشور باید به فکر اقدامات توانبخشی بود و باید توجه داشت که مجموعه توانبخشی از دل آموزش ها بیرون می آید که در این زمینه بهره مندی از خدمات الکترونیک و هوش مصنوعی محور اصلی است.

وی میزان شناسایی مادران باردار را ۸۶ درصد اعلام و اظهار کرد: این در حالی است که این آمارها باید به ۱۰۰ درصد برسد.

فرشیدی با اشاره به اینکه آمار و رشد جمعیت در آذربایجان شرقی نگران کننده بوده و خطر سالمندی بیخ گوش این استان است، درصد مبتلایان به پرفشاری خون و دیابت باتوجه به سن جمعیت استان را طبیعی خواند و یادآور شد: تشخیص این بیماری ها هنر است که برای کنترل آن باید آگاهی افراد را افزایش داد.

وی سلامت خانواده را در توسعه جامعه مهم دانست و ادامه داد: بنا به آمار جمعیتی وضعیت بیماری ها و شرایط اجتماعی در استان های مختلف متفاوت است و هرچه فاصله شهرها از هم بیشتر شده، تفاوت ها هم افزایش می یابد و اولویت های ما هم باید تغییر کند.

فرشیدی افزود: در کنترل بیماری های غیرواگیر باید هزینه های بسیاری شود، چون در سال های آینده برای حفظ سلامت افراد یا به سن گذاشته باید هزینه پرداخت کرد و یکی از برنامه های ویژه در آذربایجان شرقی باید بحث جمعیت باشد چراکه جمعیت اهرم زنده بودن ما است و اگر به فکر آن نباشیم هزینه های بسیار بالایی خواهد داشت.

وی کل برنامه های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را در ۲ بخش ارتقای سواد سلامت جامعه و نظام ارجاع برشمرد و گفت: در این ۲ زمینه آذربایجان شرقی عملکرد مثبتی دارد و نقطه قوت آن اجرای نظام درست و دقیق ارجاع است که می تواند سایر نیازهای حوزه سلامت را برطرف کند.

معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه موضوع سلامت بیشتر از یک بیماری اهمیت دارد، آب، غذا، سبک زندگی، خواب و رفتار را بخشی از نظام سلامت دانست که بر مبنای سواد سلامت باید به جامعه منتقل شود تا در مشکلات سلامتی و نظام ارجاع خللی وارد نشود.

فرشیدی گزارش معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز درباره اقدامات انجام شده در حوزه سلامت را خوب توصیف کرد و افزود: این فعالیت ها مایه امیدواری و برنامه ریزی است چون یکی از شهرهایی که در سطح کشور تاثیر گذار بوده است، تبریز است و افتخار می کنیم که اولین های حوزه سلامت نیز در تبریز است اما باید این اقدامات توسعه و گسترش یابد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز مزمت شده: رنج، کار، عشق. ما به خاطر عشق رنج می کشیم. از مرز رنج کار می کشیم و در پی کار، عاشق می شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

سردی معده را با این روش درمان کنید

اصلی ترین راهکار برای جلوگیری از سردی معده اصلاح مزاج است. خوردن آب و عسل به صورت ناشتا بسیار مفید است. عسل را می توان در آب جوش هم حل کرد. هر فردی مزاج خاص خود را دارد و باید در خوردن غذاها، تعدیل مزاج رعایت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، یک متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه سردی معده موجب سوء هاضمه می شود، گفت: توجه به تعدیل مزاج، رعایت رژیم غذایی مناسب و جویدن غذا به مقدار کافی از موارد عمده جلوگیری از سردی معده است.

متخصص طب ایرانی و تغذیه در پاسخ به این پرسش که نشانه های سردی معده چیست، گفت: برای هضم مناسب و کامل غذا در معده نیازبه حرارت کافی غریزی داریم.

وی ادامه داد: اگر به دلایل مختلف این حرارت کاهش پیدا کند که عمده دلایل آن سوء مزاج سرد معده است واکنش های لازم در معده برای هضم غذا انجام نشده و معده ضعیف می شود و موجب افزایش تشنها و به تبع آن چاقی خواهد شد. دلیل این امر، سبک زندگی نامناسب و پرخوری و بدخوری و بی تحرکی و مصرف زیاد سردی هاست که موجب ایجاد بلغم و سودا در معده می شود.

این متخصص طب ایرانی گفت: اگر غلبه بلغم در معده ایجاد شود تمایل به خوردن شیرینی، حالت تهوع، آروغ ترش، نفخ شکم، افزایش آب دهان به ویژه در زمان خوابه سفیدی زبان و رنگ صورت، سستی و بی حالی، سفیدی ادرار و عدم تشنگی و تندی نبض در فرد ایجاد می شود.

خوش طبیعت اضافه کرد: اگر غلبه سودا در معده اتفاق بیفتد اشتهای زیاد و کاذب ضعف هضم، سوزش معده به ویژه سر معده، ترشی دهان، بزرگی طحال، افکار و خیالات منفی و وسواس و کاهی بیوست برای فرد رخ می دهد.

وی علل غذایی سوء هاضمه را تند خوردن و نجویدن به مقدار کافی غذا مطرح کرد و گفت: در این حالت فرد سعی می کند غذا را با خوردن آب و مایعاتی دیگر مثل نوشابه قورت دهد. عمده مشکلات ما در هنگام غذا خوردن همین مسئله است.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: مصرف غذاهای دیرهضم، درهم خوری، مصرف آب یخ و غذاهای با طبع سرد هم موجب سوء هاضمه و سردی معده می شود.

خوش طبیعت با تاکید بر اینکه در فصل تابستان بدن به مایعات بیشتر نیاز دارد، گفت: مایعات نباید خیلی خنک باشد و دمای آن باید به اندازه آب شیر باشد. در تابستان می توان به آب مقداری آب لیمو و عسل اضافه کرد و در چند مرحله آن را در طول روز نوشید.

وی افزاز داشت: مایعات باید در ظروف دهان گشاد باشد نباید مایعات را با نی بنوشیم. هرچقدر دهانه ظرف گشادتر باشد و در هنگام نوشیدن لبه حائر شود و چشم ما آب را ببیند تشنگی زودتر برطرف می شود.

این متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه سردی غذاها دو حالت بالقوه و بالفعل دارد، گفت: بستنی و آب سرد، بالفعل سرد هستند و ظاهر سرد هم دارند، اما لبنیات، گوجه و خیار، ترشی و سرکه، گوشت گوساله و گاو، انواع ماکارونی و پاستا، فستفودها، غذاهای پخته و مانده عمدتا بالقوه سرد هستند.

خوش طبیعت اظهار داشت: اصلی ترین راهکار برای جلوگیری از سردی معده اصلاح مزاج است. خوردن آب و عسل به صورت ناشتا بسیار مفید است. عسل را می توان در آب جوش هم حل کرد. هر فردی مزاج خاص خود را دارد و باید در خوردن غذاها، تعدیل مزاج رعایت شود.

وی متذکر شد: شربت جوشانده زیره کرمان، گل قند بابنر لیمون، شربت زنیان، دمنوش بابونه با آویشن به همراه نبات یا لیموترش به درمان کمک می کند. نعناع به صورت برگ و عرق و چای به همراه عسل توصیه می شود؛ چون نعناع طبعی سرد دارد.

این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: ترکیب یک قسمت سابدانه نیم کوبیده و سه برابر عسل هر ۱۲ ساعت یکبار به مقدار یک قاشق مرباخوری توصیه می شود. روغن مالی شکم و معده با روغن بابونه زیتون، کنجد و سیاهدانه نیز مفید است.

خوش طبیعت یادآور شد: بادکش گرم شکم و پرهیز از غذاهای سنگین و دیرهضم مثل تخم مرغ سفت، گوشت گاو و گوساله، کله پاچه و حلیم هم توصیه می شود. بهترین غذا برای افراد دچار سوء هاضمه نخود آب با همان آبگوشت خودمان بدون رب به همراه داجرچین است.

پوش

۵ رژیم لاغری عجیب و خطرناک

شاید مصرف دکتر میوه سبزیجات ونوشیدن مقدار زیادی آب به منظور کاهش وزن، افراد بسیاری را کلافه کند و آنها را به سوی امتحان کردن رژیم های هیجان انگیزتر سوق دهد! اما لازم است بدانید برای کاهش وزن سالم و کم خطر، بهترین گزینه همین است که میوه روش های ساده و تایپشده پایبند باشید و از رژیم های غذایی خطرناک اجتناب کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصرایران، رژیم غذایی سالم در واقع یک رژیم متعادل است: در این میان، قواعدی از رژیم های غذایی ناسالم هم وجود دارد که کلمی افراد برای اینکه زودتر از حد معمول به نتیجه دلخواهشان برسند، به این رژیم های خطرناک روی می آورند.

در ادامه با چند نمونه از این رژیم های عجیب و ناسالم آشنا خواهید شد.

۱) رژیم غذایی گرگینه

رژیم غذایی گرگینه بدین صورت است که باید یک روز کامل در وسط ماه یا اول ماه جدید روزه بگیرید تا بمن را از سموم پاکسازی کنید. در این رژیم فقط خوردن فقط آب و آب میوه و سبزیجات طی این ۲۴ ساعت (ماه کامل یا ماه نو) مجاز است. طبق گفته کارشناسان، هیچ تضمینی برای کاهش وزن اصولی در این رژیم وجود ندارد؛ چرا که ممکن است در کوتاهمدت مقداری وزن کم کنید اما این کاهش وزن موقتی است و به سرعت به شرایط سابق باز خواهید گشت.

۲) رژیم غذایی پنج لقمه ای

تمرکز این رژیم غذایی بر روی حذف وعده صبحانه است و خوردن فقط ۵ لقمه غذا برای وعده ناهار و ۵ لقمه به عنوان وعده شام را مجاز می دهد. مصرف هر ماده غذایی در وعده های ناهار و شام آزاد است، به شرطی که در هر وعده تنها پنج لقمه غذا خورده شود.

کالری دریافتی در این رژیم به شدت پایین است، ولی این رژیم عملکرد طبیعی بدن را به هم می زند و از تپش قلب گرفته تا تضعیف سیستم ایمنی را در پی دارد.

۳) رژیم غذایی توپ پنبه

در این رژیم، خطرناک به جای غذا خوردن، پنج تکه پنبه آغشته به مایعات یا انواع آب میوه و لموتی را به عنوان غذا می خورید تا احساس سیری کنید! گفته می شود هدف از این رژیم، گول زدن معده و ایجاد احساس سیری و در عین حال کاهش کالری دریافتی است.

اما این روش لاغری بسیار خطرناک است؛ تکه های پنبه نه تنها حاوی مواد شیمیایی خطرناک هستند، بلکه به گفته کارشناسان، خوردن آن ها می تواند به شدت به مجاری روده شما رامسدود کند و خطر مرگ را در بر داشته باشد.

۴) رژیم غذایی زیبای خفته

در این رژیم لاغری، افراد برای این که هیچ کالری ای دریافت نکنند و وسوسه خوردن هم نداشته باشند، به کمک قرص ها و داروهای آرامبخش و خواب آور، روزانه ۱۰ الی ۲۰ ساعت می خوابند. یکی از عوارض جانبی این رژیم، خطرناک، اعتیاد به این داروهاست که مضرات زیادی به همراه دارد.

سردرد، توهم دیداری و شنوایی، از دست دادن تعادل، اختلال در عملکرد شناختی، نوسانات خلقی و اختلالات خواب، از دیگر عوارض رژیم زیبای خفته هستند.

۵) رژیم غذایی HCG

اگر تمایل دارید به سنگ کیسه صفرا، خربان قلب ناسالم، افسردگی و خستگی مزمن دچار شوید، رژیم HCG را امتحان کنید! سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می کند که به هیچ وجه از رژیم HCG برای کاهش وزن استفاده نکنید، چرا که بدن را در معرض خطر مشکلات جدی قرار می دهد.

HCG نوعی هورمون بارداری است که در رژیم مذکور مورد استفاده قرار می گیرد. این رژیم ترکیبی از هورمون تراپی و پیروی از یک برنامه غذایی مشخص است که در آن مجاز به دریافت روزانه ۵۰۰ تا ۸۰۰ کالری هستید. این رژیم، محدودیت غذایی دارد و خوردن لبنیات در آن ممنوع است.

بهترین آنتی هیستامین های طبیعی کدامند؟

بیشتر مردم با نام داروی آنتی هیستامین آشنا هستند و احتمالاً بسیاری از ما بنا به علتی همچون سرماخوردگی، آبریزش بینی و یا حساسیت های گوناگون با دستور پزشک و یا حتی بدون آن از این دارو استفاده کرده ایم. نام این دارو که ترکیبی از دو کلمه «آنتی» به معنای ضد و «هیستامین» که نوعی ترکیب آلرژی زاست، نیز بیان گر کارکرد آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، علاوه بر داروهای آنتی هیستامین گیاهان و میوه هایی نیز وجود دارند که عملکرد داروهای آنتی هیستامین را دارند و می توان از آن ها به عنوان جایگزینی برای این نوع داروها استفاده کرد. مهم ترین آنتی هیستامین های طبیعی عبارت اند از:

۱. گزنه: گزنه که معمولا به عنوان چای مصرف می شود، یک آنتی هیستامین قوی و تثبیت کننده مغزی است.

۲. آویشن: آویشن یک گیاه غنی از مواد مغذی است و سطح بالایی از ویتامین C دارد که با فلاونوید ترکیب می شود و به سمت سلول های مغز می روند. همین طور دارای مزایای ضد میکروبی است.

۳. ترخون: ترخون بوی خوشی دارد و یکی از بالاترین منابع غذایی آنتی اکسیدانی در میان گیاهان دارویی محسوب می شود. یک مطالعه نشان داده است که این سیستم سلول های مغزی را تثبیت می کند.

۴. بابونه: بابونه لقلب به عنوان چای استفاده می شود. گل های تازه آن در دسترس هستند و ترجیح داده می شود که خشک شوند. یک مطالعه نشان داده است که بابونه مانع از آزاد شدن هیستامین از سلول های مغزی می شود.

۵. ریحان: ریحان شیرینی طبیعی دارد؛ همچنین یک آداپتوژن با خواص ضد آنافیلاکتیک، آنتی هیستامین و خواص ثابت شده در ثبات سلولی مغز است.

۶. نعناع: گفته شده است که فلاونویدهای موجود در نعناع اثر مهاری قوی بر هیستامین های آزاد شده از سلول های مغز را دارند؛ به ویژه برای آلرژی موثر است.

۷. زردچوبه: زردچوبه ادویه ای است که رنگ غذا را بهتر می کند. این چاشنی دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است. مطالعه ای نشان داد که این چاشنی فعالیت سلولی مغزی را هم مهار می کند.

۸. دانه و روغن زیره سیاه: طعم آن کمی تند و شبیه به پونه است به عنوان آنتی هیستامین و آنتی اکسیدان عمل می کند و از لایه مخاطی معده محافظت می کند؛ همچنین می تواند دانه یا روغنش استفاده کرد.

۹. سیسوس برنج سیاه: باور بر این است که برنج سیاه فایده های بسیاری دارد. محققان یافته اند که یک رژیم غذایی حاوی برنج سیاه التهاب را کاهش می دهد و از آزاد شدن هیستامین جلوگیری می کند.

۱۰. جوانه نخود فرنگی: جوانه نخود فرنگی دارای میزان بالایی از دی آمین اکسیداز است (آنزیمی که هیستامین سلولی اضافی را پایین می آورد)، همه خانواده بقالی ها دارای DAO هستند اما این ماده به طور خاص در نخود فرنگی، عدس و جوانه های شان بیشتر است.

۱۱. پیاز: پیاز بسیار مقوی و حاوی مواد پروبیوتیکی است. پیاز برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین، تثبیت سلول های مغز و حتی کم شدن سطح هیستامین اضافی در پلاسمای خون موثر واقع می شود.

۱۲. سیر: سیر مانند پیاز بسیار مقوی و غنی از آنتی اکسیدان است و برای جلوگیری از آزاد شدن هیستامین از سلول های مغزی مورد استفاده قرار می گیرد.

۱۳. قارچ: قارچ می تواند برای توقف آبریزش بینی موثر باشد. این میوه حاوی پلی فنول ها مانند تانن ها و آنتوسیانین ها هستند و نسبت به چای سبز آنتی اکسیدان بیشتری دارند. بررسی ها نشان داده است که قارچ به عنوان تثبیت کننده سلول های مغزی هم عمل می کند.

۱۴. هلو: هلو یک میوه تابستانی شیرین و آبدار است. مطالعه ای نشان داده است که از التهاب ناشی از آلرژی سلولی هم جلوگیری می کند.

۱۵. سیب: سیب ها غنی از یک نوع ماده مغذی نیستند، بلکه غنی از فلاونویدها و پلی فنل ها هستند و میزان آنتی اکسیدان هایش بیشتر از چای سبز است. مطالعه ای نشان داده است که این میوه هیستامین را از سلول های مغزی آزاد می کند.