گوناگون

۹۸ درصد شهرهای کشور در وضعیت زرد و آبی

وزارت بهداشت اعلام کرد: ۹۸ درصد شهرهای کشور در وضعیت زرد و آبی قرار دارند و هیچ شهری در وضعیت قرمز قرار ندارد.

به گزارش پیام آشنا، مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اطلاعیه‌ای اعلام کرد که ۹۸ درصد شهرهای کشور در وضعیت زرد و آبی قرار دارند.

بر اساس این گزارش، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز از یک به صفر و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز از ۱۲ به ۷ شهر کاهش یافت. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۲۱۱ به ۱۸۰ و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۲۲۴ به ۲۶۱ شهر رسید و هیچ شهری در وضعیت قرمز کرونا قرار ندارد.

علت آمار بالای بیماری‌های قلبی در بین دهه شصتی‌ها

معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، در ارتباط با افزایش بیماری های دوران کرونا، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا مهدوی گفت: پاندمی کرونا باعث افزایش شیوع برخی بیماری‌ها شده است. وی به افزایش شیوع فشارخون، دیابت، چاقی، اضافه وزن و... اشاره کرد و افزود: افزایش این بیماری‌ها منجر به افزایش بیماری‌های عروق کرونر و در نهایت، بروز سکته‌های قلبی و مغزی شده است.

مهدوی در ارتباط با کاهش سن بیماران قلبی، گفت: واقعیت این است که بیماری‌های قلبی را در سنین پایین می‌بینیم. یعنی در بین کسانی که دهه شصتی هستند و حالا وارد میانسالی شده‌اند.

وی با اشاره به افراد دهه شصتی، ادامه داد: شیوع بیماری‌های قلبی در این گروه سنی نلثی از تعداد زیاد آنها است.

مهدوی گفت: سن ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌تواند به خاطر عوامل خطر پایین بیاید.

معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، در پاسخ به این سوال که آیا تفاوتی بین جنس زن و مرد از لحاظ ابتلا به بیماری‌های قلبی وجود دارد یا خیر، افزود: معمولاً خانم تا زمانی که به دوران یائسگی نرسیده اند، کمتر از مردان به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. اما، در دوران سالمندی، تقریباً برابر می‌شوند.

چند توصیه درباره مصرف مُسکن‌ها

بسیاری از ما بارها مجبور به مصرف داروهای مُسکن شده‌ایم اما شاید به‌ندرت به این نکته توجه کرده‌ایم که چطور می‌توان سرعت اثربخشی دارو را پس از مصرف افزایش داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوکوس آنلاین، نتایج یک مطالعه جدید در همین رابطه نشان می‌دهد که بلع صحیح و وضعیت بدن پس از خوردن دارو می‌تواند زمان اثرگذاری آن را تا چند برابر تسریع کند. بخصوص زمانی که فرد دچار درد شدید است.

این مطالعه که توسط متخصصان دانشگاه جاژ هایکینز انجام شده، نشان می‌دهد که وضعیت بدن در حین مصرف دارو و پس از بلع، تأثیر قابل‌توجهی بر سرعت تسکین‌دهندگی آن دارد.

این متخصصان از یک مدل طراحی‌شده خاص برای ترسیم سفر یک قرص از مسیر معده به سمت دوازده استفاده کردند. این مدل که "استامک‌سیم" (StomachSim) نام دارد، اتفاقاتی را که هنگام هضم غذا یا دارو در معده رخ می‌دهد، شبیه‌سازی می‌کند.

از آنجایی که بیشتر داروها تنها زمانی تاثیر می‌کنند که معده، مواد فعال را در روده آزاد می‌کند در این تحقیق لازم بود مشخص شود که یک قرص در کدام موقعیت سریع‌تر به پشت معده می‌رسد.

برای انجام این کار متخصصان چهار وضعیت شامل ایستاده، نشسته، دراز کشیده به سمت راست و دراز کشیده به سمت چپ بدن را آزمایش کردند.

بر اساس نتایج این تحقیق هنگامی که فرد به پهلوی راست دراز می‌کشید، ماده فعال با سریع‌ترین سرعت به عمیق‌ترین قسمت معده می‌رسید و می‌توانست ۲.۳ برابر سریع‌تر از حالت ایستاده حل شود. به‌طور خاص، مدت زمان تاثیر دارو به شرح زیر متفاوت بود:

- در وضعیت ایستاده و نشسته: ۲۳ دقیقه تا زمان اثرگذاری
- در حالت دراز کشیده به پهلوی راست: ۱۰ دقیقه تا زمان اثرگذاری
- در حالت دراز کشیده به پهلوی چپ: ۱۰۰ دقیقه تا زمان اثرگذاری

متخصصان توضیح می‌دهند که در حالت خوابیده به پهلوی چپ، یک قرص در معده ۱۰ برابر کندتر از خوابیده به سمت راست حرکت می‌کند. همچنین در وضعیت خوابیده به پشت به اندازه وضعیت ایستاده زمان می‌برد تا دارو اثر کند.

همانطور که محققان می‌نویسند، گردش و شکل نامتقارن معده بر سرعت انتشار مواد فعال در جهت دوازدهه تأثیر می‌گذارد. اگر به پهلوی راست دراز بکشید، اثر متقابل جاذبه، انقباضات معده و جریان شیره معده به شیب‌ملایم‌ترین زاویه می‌رسد. این سریع‌ترین راه برای سر خوردن قرص در معده است. به گفته محققان، این یافته‌ها به‌ویژه برای بیماران مسن‌تر یا در بستر مفید است.

علاوه بر وضعیت بدن، پارامترهای دیگری نیز بر سرعت عمل قرص تأثیر می‌گذارد و به گفته متخصصان، قرص‌های مسکن باید ۱) چند دقیقه قبل از غذا مصرف شوند زیرا معده پُر باعث کاهش تاثیر قرص می‌شود و همچنین ۲) همیشه با مایع کافی بلعیده شوند.

قطره‌های مسکن نیز معمولاً سریع‌تر از قرص عامل می‌کنند، زیرا از طریق غشاهای مخاطی دهان یا بینی وارد جریان خون می‌شوند و بنابراین سریع‌تر جذب می‌شوند.

زنان و خانواده

دختران دهه شصتی روستاها در اولویت دریافت وام ازدواج

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به اینکه طبق آمار، تجرد گرایی در بین دختران روستایی دو برابر بیشتر از دختران در شهرها است، گفت به دلیل اینکه بسیاری از مردان روستایی به منظور اشتغال به شهرها مهاجرت کرده و ازدواج در شهرها این مشکل برای دختران روستایی بیشتر است بر همین اساس اولویت پرداخت وام ازدواج برای جوانان روستایی در نظر گرفته شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خانه ملت، انسیه خزعلی در مورد رشد بی‌رویه طلاق و کاهش ازدواج در کشور گفت: هنوز آمار دقیقی از میزان طلاق و ازدواج در سال جاری نداریم اما امیدواریم با در نظر گرفتن حمایت‌های مادی و معنوی شاهد رشد ازدواج و کاهش طلاق در کشور باشیم: البته برنامه‌ای به عنوان مشاوره رایگان برای تغییر آمار طلاق ارائه شده است.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به اینکه بیشترین آمار طلاق در سال‌های نخست زندگی مشترک رخ می‌دهد: اظهار کرد کسی منکر تاثیر مسائل اقتصادی در میزان رشد طلاق نیست اما موضوعات فرهنگی بیشترین تاثیر را در سیر صعودی طلاق در کشور داشته است. امیدواریم مشاوره‌های مداوم بتواند در دوران مختلف زندگی زوجین تاثیرات منفی فرهنگی خصوصا فضای مجازی را خنثی کند.

خزعلی با بیان اینکه قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت می‌تواند مشوق‌های مادی خوبی برای فرزندآوری زوجین داشته باشد، گفت: این قانون به لحاظ مادی حمایتگر خوبی برای زوجین درجهت فرزندآوری است اما باز تاکید می‌کنم تمام مسئله ازدواج موضوعات اقتصادی نیست. در ازدواج، طلاق و فرزندآوری، مسئله اصلی سبک زندگی و فرهنگ سازی است. باید تلاش کنیم ابعاد زندگی از مباحث فرهنگی گرفته تا مسائل اقتصادی به صورت ریشه‌ای حل شود.

آمار تجردگرایی در بین دختران روستایی دو برابر بیشتر از دختران شهری است

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به پرداخت وام ویژه ازدواج به جوانان مجرد دهه شصتی که در روستاها زندگی می‌کنند خاطرنشان کرد: طبق آمار تجردگرایی در بین دختران روستایی دو برابر بیشتر از دختران در شهرها است به دلیل اینکه بسیاری از مردان روستایی به منظور اشتغال به شهرها مهاجرت کرده و ازدواج به نیاز داخل به برخی اقلام مورد نیاز داروپی، سرم و آنتی بیوتیک افزایش قابل توجهی داشته و ۳ میلیون عدد سرم به ظرفیت کشور اضافه می‌شود.

۳ میلیون عدد سرم به ظرفیت کشور اضافه می‌شود

مدیرعامل شرکت سرمایه گذاری دارویی تامین از افزایش قابل توجه تولید سرم در شرکت داروپخش خبر داد و گفت: باتوجه به نیاز داخل به برخی اقلام مورد نیاز داروپی، سرم و آنتی بیوتیک افزایش قابل توجهی داشته و ۳ میلیون عدد سرم به ظرفیت کشور اضافه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی شرکت دارویی تامین، منصور نکویی نیا در مورد آخرین اقدامات شرکتهای تولید کننده دارو برای تامین نیازهای دارویی در کشور، افزود: وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی و معاونان وزیر از خط تولید سرم تمام اتوماتیک شرکت دارو پخش و خط تزریقی شرکت بازدید کردند.

وی اظهار کرد: این خط نخستین خط تمام اتوماتیک و منحصر به فرد به همت و پشتکار جمعی از متخصصین شرکت کارخانجات داروپخش به صورت جهادی و در کوتاه ترین زمان ممکن برای جبران نیازمندیها در این بخش راه اندازی شده است. مهمترین ویژگی خط جدید سرم پرکنی شرکت کارخانجات داروپخش جنس با کیفیت و شفاف ظرف سرم و همچنین نوآوری بسیار جدید در محل تزریق سرم است که مانع از ایجاد نشتی در آن می‌شود.

نکویی نیا با اشاره به نیاز کشور به تولید سرم و آنتی بیوتیک گفت: هم اکنون خط سرم کار خانجات داروپخش ماهانه ۳ میلیون واحد تولید دارد که با افتتاح این خط و بهره‌برداری کامل آزان بتدریج تولید سرم در کشور به شش میلیون عدد می‌رسد.

مدیرعامل شرکت سرمایه تامین با اشاره به اینکه در حال حاضر تلاش می کنیم که با به کار گیری تمام ظرفیت‌های موجود توزیع دارو در شرکتهای پخش دارویی این مجموعه شتاب بیشتری بگیرد تا کمبودی در این زمینه وجود نداشته باشد، ادامه داد: در حال حاضر ۸۰۰ قلم دارویی مورد نیاز کشور در مجموعه‌های دارویی تیپیکو در حال تولید و توزیع است.

وی با بیان اینکه تلاش می کنیم تا دارو با بهترین مواد اولیه تولید شود، تصریح کرد: بخش زیادی از مواد اولیه مورد نیاز دارویی در مجموعه های تیپیکو تولید می شود و این مواد از بهترین مواد اولیه تهیه دارو هستند.

مدیرعامل شرکت سرمایه گذاری دارویی تامین با بیان اینکه بر اساس نیاز کشور داروهای مورد نیاز در سه شیفت در حال تولید هستند تصریح کرد: برای تولید بیشتر نیروهای جدید به کار گرفته شده و در برخی اقلام تولید دارو صد در صد افزایش داشته است تا هیچ گونه کمبودی در نیاز مردم احساس نشود.

نکویی نیا با اشاره به افزایش یک میلیون عددی تولید سرم از ابتدای شروع تولید خط جدید و افزایش آن، تصریح کرد: تا پایان سال این رقم به ۳ میلیون سرم در ماه افزایش خواهد یافت که توان تولید این شرکت به ۶ میلیون سرم در ماه می رسد.

مدیرعامل شرکت سرمایه گذاری دارویی تامین با بیان اینکه زنجیره کامل تولیدات دامی در سه شرکت زیر مجموعه در حال تولید است، ادامه داد: مجموعه شرکتهای دارویی تیپیکو در طی سالیان گذشته بیش از ۳۵۰۰ قلم دارو را تولید کرده اند و کل این مجموعه متعلق به اعضای تامین اجتماعی هستند و همیشه نخستین اولویت و مأموریت ما تولید داروهای مورد نیاز کشور بوده و در راستای امنیت دارویی کشور پیشگام بوده‌ایم.

وی با اشاره به اینکه در اربعین حسینی هم در چهار منطقه مرزی پایگاههای برای تامین سرم و اقلام دارویی تجهیز شد، گفت: در ۴ ماه گذشته سعی کردیم در کنار دولت مردمی تولید دارو به صورت جهادی انجام شود و کمبودی در این زمینه نداشته باشیم.

محض اطلاع

افزایش تحرک فیزیکی احتمال حمله قلبی دوم را کاهش می‌دهد

بر اساس تحقیقات جدید، فعالیت بدنی در میانسالی و قبل از حمله قلبی ممکن است خطر ابتلا به حمله قلبی دوم را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دانشمندان مدت‌هاست می‌دانند که فعالیت بدنی منظم به پیشگیری از سکته مغزی، حملات قلبی و سایر اشکال بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند.

محققان این مطالعه، داده‌های ۱۱۱۵ بزرگسال را که بین اواسط دهه ۱۹۶۰ تا پایان سال ۲۰۱۸ دچار حمله قلبی شده بودند، بررسی کردند. میانگین سنی آنها در زمان حمله قلبی ۷۳ سال بود.

سپس محققان میزان ورزش را در دو مقطع زمانی در سال‌های قبل از حمله قلبی بررسی کردند. با استفاده از پرسشنامه‌ای که شامل ورزش، فعالیت‌های اوقات فراغت و فعالیت بدنی مرتبط با کار مانند کارهای خانه بود، شرکت کنندگان نمره کل را دریافت کردند.

پس از یک پیگیری متوسط دو ساله، افرادی که دارای بالاترین نمره از لحاظ فعالیت بدنی بودند، ۳۴ درصد کمتر در معرض خطر حمله قلبی دوم در مقایسه با گروهی که کمترین فعالیت را داشتند، بودند.

داشتن سابقه فعالیت بدنی بالا به ویژه در سال اول پس از حمله قلبی مفید بود، زمانی که خطر ابتلا به حمله قلبی دیگر ۶۳ درصد کمتر از افرادی بود که در گروه کم تحرک بودند. همچنین در اولین سال پس از حمله قلبی، خطر مرگ به هر علتی در گروه فعال‌تر در مقایسه با گروه کم تحرک ۳۹ درصد کمتر بود.

«جین موک»، محقق ارشد این مطالعه از دانشکده بهداشت عمومی جاژ هایکینز میرلند، گفت: مطالعه ما شواهد بیشتری برای ارزش حفظ میزان بالای فعالیت بدنی در میانسالی قبل از حمله قلبی را که می‌کند که می‌تواند به پیش آگهی بهتر بعد از آن کمک کند.

وی در ادامه تاکید کرد: پیام ما این است که فقط بدن خود را حرکت دهید و تحرک داشته باشید. فعالیت بیشتر خوب است، اما حتی کمی فعالیت بدنی برای مدیریت خطر بیماری قلبی عروقی مهم است.

دستورالعمل‌های محققان در مورد فعالیت بدنی، به بزرگسالان توصیه می‌کند که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط، ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید یا ترکیبی از هر دو داشته باشند. ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات حداقل دو روز در هفته نیز توصیه می‌شود.

مکمل‌های فیبر رژیمی موجب بروز واکنش شبه آلرژیک می‌شوند

به گفته محققان، برخی از مکمل‌ها ممکن است اثرات ناخواسته‌ای بر روی افراد خاص داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، هنگامی که میکروب‌های روده فیبر غذایی پری بیوتیک را تجزیه می‌کنند، چندین مولکول که می‌توانند سیستم ایمنی را تعدیل کنند تشکیل می‌شوند.

با این حال، دانشمندان هنوز اثرات التهابی را که ممکن است هنگام متابولیسم انواع فیبر غذایی خاص ایجاد شود، درک نکرده اند.

یک مطالعه اخیر بر روی موش‌ها نشان داد که مکمل اینولین، متابولیسم برخی باکتری‌های روده را تغییر می‌دهد و در نتیجه سطح سرمی اسیدهای صفراوی را افزایش می‌دهد.

محققان مشاهده کردند که اینولین باعث ایجاد نوع خاصی از پاسخ التهابی می‌شود که معمولاً در پاسخ به آلرژی‌ها و کرم‌های انگالی در ریه‌ها و روده بزرگ مشاهده می‌شود.

مطالعه اخیر نشان می‌دهد که فیبر رژیم غذایی اینولین می‌تواند ترکیب و متابولیسم میکروبیوم های روده را تغییر دهد و منجر به یک پاسخ التهابی نوع ۲ شود که معمولاً در پاسخ به شرایط آلرژیک تنفسی مشاهده می‌شود.

میکروبیوم های روده نقش مهمی در سلامت و بیماری انسان دارد. میکروبیوم های روده می‌توانند اجزای غذایی و مولکول‌هایی را که بدن تولید می‌کند، مانند اسیدهای صفراوی، تغییر دهند تا مجموعه وسیعی از ترکیبات فعال بیولوژیکی تولید کنند. این متابولیت ها، به عنوان محصولات میانی یا نهایی متابولیسم باکتری‌ها، می‌توانند بر متابولیسم و ایمنی میزبان تأثیر بگذارند.

رژیم غذایی می‌تواند بر ترکیب میکروبیوم روده تأثیر بگذارد، که به نوبه خود می‌تواند بر تولید این متابولیت ها تأثیر بگذارد.

تخمیر فیبر غذایی هضم نشده توسط باکتری‌های روده متابولیت هایی مانند اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه از جمله اسید استیک، اسید بوتیریک و اسید پروپیونیک تولید می‌کند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که این اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می‌توانند تأثیر مفیدی بر متابولیسم داشته باشند و اثرات ضد التهابی ایجاد کنند.

با این حال، علاوه بر اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه، تجزیه فیبر غذایی توسط میکروبیوم‌های روده متابولیت های دیگری از جمله آمینو اسیدهای شاخه دار، این دول‌ها و اسیدهای صفراوی را نیز تولید می‌کند.

در مطالعه حاضر، محققان تاثیر رژیم غذایی غنی شده با اینولین، نوعی فیبر غذایی محلول، را بر ترکیب میکروبیوم های روده و التهاب مورد بررسی قرار دادند. اینولین یک کربوهیدرات ذخیره در چندین گیاه است و از واحدهای تکراری فروکتوز تشکیل شده است. به عنوان مثال، اینولین در موز، پیاز، کنگر فرنگی، گندم، جو، سیر و کلسنی وجود دارد.

اینولین در روده کوچک هضم نمی‌شود و یک فیبر پری بیوتیک است. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که اینولین می‌تواند تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه را تحریک کند و متابولیسم لیپید و گلوکز را بهبود ببخشد.

علاوه بر این، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مکمل غذایی با اینولین می‌تواند باعث کاهش وزن در انسان شود. در نتیجه، اینولین به عنوان یک مکمل غذایی و به عنوان یک عامل حجیم در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شود.

در مطالعه حاضر، محققان تاثیر اینولین را بر سیستم ایمنی در موش‌ها بررسی کردند.

برای بررسی تأثیر اینولین بر میکروبیوم های روده، محققان از موش‌هایی استفاده کردند که به مدت دو هفته از رژیم غذایی غنی از اینولین یا رژیم غذایی کنترلی متناسب با کالری استفاده کردند.

رژیم غذایی غنی از اینولین منجر به افزایش باکتری‌های متعلق به گروه Bacteroidetes و کاهش باکتری‌های متعلق به گروه Firmicutes شد.

بیشترین تغییر در موش‌هایی که رژیم غذایی غنی از اینولین داشتند، در سطوح سرمی اسیدهای صفراوی مشاهده شد.

در مطالعه حاضر، محققان متوجه افزایش سطح انواع اصلی اسیدهای صفراوی غیرترکیبی مانند اسید کولیک در سرم شدند.

محققان مشاهده کردند اینولین افزایش متوسطی در سطح سلول‌های T تنظیمی ایجاد کرد. علاوه بر این، موش‌هایی که رژیم غذایی غنی از اینولین داشتند، افزایش سطح انوژنوفیل ها، نوعی گلبول سفید، در روده بزرگ و ریه‌ها را نشان دادند.

چنین سطوح انوژنوفیل بالا مشخصه نوع خاصی از پاسخ ایمنی به نام التهاب نوع ۲ است که به طور معمول در آلرژی، آسم و اگزما مشاهده می‌شود.

به گفته محققان، اثر التهابی اینولین در این مطالعه لزوماً فواید فیبر رژیمی را تضعیف نمی‌کند.

توصیه می‌شود به جای انتخاب غذاهای بسیار فرآوری شده و مکمل‌ها منابع غذایی کامل از فیبرهای پری بیوتیک مانند اینولین را انتخاب کنید.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
آموزش، پر کردن یک سطل نیست، آموزش، روشن کردن یک شعله است

ویلیام باتلر ییتس

تازه های سلامت

در فصول سرد چگونه بدن را سم زدایی کنیم؟

فصل زمستان با توجه به سرما و گاهی کاهش بارندگی، باعث بروز انواع آلودگی می‌شود. آلودگی‌هایی که می‌تواند سبب بروز مشکلات تنفسی و... شود؛ اما چگونه می‌توان با راهکارهایی ساده این سموم را از بدن دور نگه داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سم زدایی از بدن در فصل زمستان قرار نیست خیلی هم سخت باشد. گاهی اوقات بهترین روش برای سم زدایی پیروی از یک رژیم غذایی سالم است.

مصرف هفت ماده غذایی به سم زدایی بدن در فصول سرد سال کمک می‌کند:

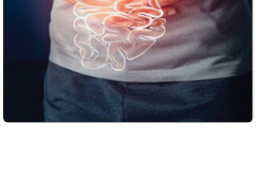
_ چغندر: سرشار از آنتی اکسیدان‌های قدرتمند است و به خاطر رنگ بنفش بسیار تیره منبع عظیمی از پتاسیم و فیبر محسوب می‌شود. به عقیده محققان، منابع غنی از نیترات از قبیل چغندر، می‌توانند تولید اکسید نیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهند و همچنین جلوی خستگی و درد در بدن را بگیرند. حتی اگر شما ورزش نمی کنید و مرتب باشگاه نمی‌روید، چغندر هنوز می‌تواند اثر مفیدی روی سلامتی اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که سرشار از ویتامین ث، فولات و منیزیم است.

_ کلم بروکلی: یک کاسه جوانه کلم بروکلی بیشتر از یک پرتقال، ویتامین ث برای مبارزه با سرماخوردگی دارد و از طرفی سرشار از آهن، ویتامین K و کلسیم است. ایندول-۳-کاربینول موجود در کلم موجب سم‌زدایی از کبد می‌شود.

_ زردچوبه: ادویه مورد علاقه کبد است و تمامی آنزیم‌های لازم برای سم زدایی کبد را فراهم می‌کند.

_ کلم پیچ: کلم پیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنتی اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می‌کند. همچنین اثرات مخرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می‌برد.

_ زنجبیل: ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبیل به گونه‌ای است که به گردش خون کمک می‌کند. ضدالتهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنتی اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می‌شود.

_ عسل: مخلوط آب ولرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع مواد زائد از بدن است. در واقع عمل دفع این مواد زائد به سم زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می‌دهد. علاوه بر این، افزودن مقدار کمی آب لیموترش نیز به این شربت باعث افزایش میزان ادرار شده و سلامت دستگاه ادراری را بالا می‌برد.

_ کُرن بری: یکی از بیشترین مقادیر آنتی اکسیدان را بین میوه‌ها در اختیار دارد حتی بیشتر از چغندر، بلوبری و توت‌فرنگی. کرن بری همچنین می‌تواند با باکتری‌های مضر مبارزه کند، التهاب و میزان اسیدیته بدن را کاهش دهد.