

نکات خواندنی از بدن و سلامتی



- بالا کشیدن آب نمک از راه بینیسگ ها می توانند سرطان و قنداحتمال ابتلا به حملات قلبی سه روز بعدافراد سیگاری چهار برابر بیشتر
- 1- بالا کشیدن آب نمک از راه بینی برای حفظ سلامتی مفید است و علائم آلرژی و حساسیت را از بین می برد. شستشوی بینی ارزان ترین و ساده ترین روش برای تسکین و رهایی از آلرژی و حساسیت فصلی ، گرفتگی و احتقان و رهایی از خلط می باشد.
 - 2- سگ ها می توانند سرطان و قند خون پایین را تشخیص دهند. محققان مرکز تحقیقاتی سان آنسلمو قبلا اعلام کرده بودند که با تعلیم سگ و دادن الگوی تنفسی به او می توان بیماران مبتلا به سرطان سینه وریه را تشخیص داد. استشمام کتون- ماده ای که در نتیجه فرآیندهای متابولیکی تولید می شود- موجود در ادرار و نفس افراد دیابتی توسط سگ نیز روشی جدید برای تشخیص بیماری آنها می باشد. همچنین سگ قادر است با استشمام رایحه های دیگر ، گلوکز پایین خون را نیز تشخیص دهد.
 - 3- محققان دانشگاه هوستون اعلام کرده اند که احتمال ابتلا به حملات قلبی سه روز بعد از ابتلا به انفولانزا و یا عفونت دستگاه تنفسی افزایش می یابد. خطر مرگ ناشی از حملات قلبی در زمان شیوع آنفولانزا و عفونت های دستگاه ریوی سه برابر می شود. با توجه به این مسئله می توان گفت که دریافت واکسن سرماخوردگی تا حد قابل توجهی به پیشگیری از این نوع مرگ کمک می کند.
 - 4- افراد سیگاری چهار برابر بیشتر از سایرین به خاطر عدم احساس آرامش در خواب شبانه شکایت می کنند. این افراد اغلب در شب دچار نشانه های ترک اعتیاد می شوند . همچنین افراد سیگاری 1/5 برابر بیشتر از سایرین در معرض ناشنوایی هستند.
 - 5- مصرف میوه ها و سبزیجات تازه به بدن کمک می کند که آسپرین بسازد. دریافت اسید بنزوئیک -ماده طبیعی موجود در میوه ها و سبزیجات- باعث تولید اسید سالیسیلیک در بدن می شود که از ترکیبات کلیدی آسپرین می باشد و خاصیت ضد التهابی و تسکینی دارد