۷ روش طبیعی برای خلاصی از گلو درد

گروه تغذیه و سلامت – گلو درد می تواند جزو اولین نشانه‌های سرما خوردگی باشد، اما ممکن است ناشی از آسیب دیدن تارهای صوتی نیز باشد. با صرف نظر از علت به وجود آمدن گلو درد، سوالی که اهمیت دارد این است که درمان فوری گلو درد چیست.

دکتر جافری لیندر، یکی از پزشکان بیمارستان بریگهام در بوستون ادعا می کند: این احتمال وجود دارد که اولین فکری که برای درمان گلو درد می کنید این باشد که به پزشک مراجعه کنید، اما بهتر است بدانید که بهترین درمان گلو درد در خانه خود تان است.

ضد التهاب‌ها: یکی از قوی‌ترین و موثرترین داروهایی که به هنگام گلو درد می توانید استفاده کنید احتمالا در خانه شما موجود باشد، دارویی ضد التهاب و غیر استروئیدی به نام ادویل Advil یا Aleve. دکتر لیندر می گوید: "این داروها ترکیبی از مسکن‌ها و ضد التهاب‌ها هستند، به طوری که می توانند حال شما را بهتر کنند و همچنین از طرفی ورم گلو را کاهش بدهند. " "داروهای غیر استروئیدی در صورتی که تب کرده باشید می توانند از علائم و نشانه‌های آن بکاهند. "

آب نمک: تحقیقات نشان داده‌اند که چندین بار قرقره کردن آب گرم و نمک در طول روز، می تواند تورم گلو و مخاط سینه را کاهش بدهد و همچنین موجب خروج محرک‌ها و باکتری‌ها شود. پزشکان به طور کلی توصیه می کنند که نصف قاشق غذا خوری نمک در یک لیوان آب گرم حل کنید. در صورتی که مزه نمک برای تان قابل تحمل نیست، می توانید اندکی عسل به محلول اضافه کنید تا شیرین شود. تنها باید مراقب باشید که بعد از قرقره محلول را قورت ندهید.

قرص‌های مکیدنی و اسپری‌ها: دکتر لیندر می گوید: "قرص‌های مکیدنی سبب افزایش تولید بزاق دهان می‌شوند و گلو را به طور مداوم مرطوب نگه می‌دارند. اما در میان تمام این محصولات، آب نبات‌های سخت، بهترین انتخاب خواهند بود. برای دریافت نتیجه مطلوب‌تر بهتر است بیشتر از طعم‌هایی مثل اکالیپتوس یا نعناع استفاده کنید. " همچنین دکتر لیندر اضافه می کند، استفاده از اسپری‌ها روشی برای درمان گلو درد نیستند و حتی سرما خوردگی پنهان را کاهش نمی دهند، اما می توانند ناحیه متورم را موقتا بی حس کنند. در حقیقت ماده اصلی این اسپری‌ها فِنول نام دارد که یک ماده ضد عفونی کننده و ضد باکتریایی است.

شربت سرفه: یکی از روش‌های درمان گلو درد استفاده از شربت سرفه است. شربت سرفه نیز می تواند دیواره گلو را مانند اسپری و قرص‌های مکیدنی بپوشاند و برای مدت زمان موقت درد را کاهش دهد. در صورتی که مجبورید هوشیار بمانید و نمی خواهید دچار مشکل خواب شوید، باید شربتی بخرید که در آن از فرمول‌های خواب آور استفاده نشده باشد. اگر هم می خواهید استراحت کنید و گلو درد به شما اجازه نمی دهد راحت بخوابید، از شربت‌هایی استفاده کنید که در آن‌ها از مسکن‌ها و آنتی هیستامین‌ها استفاده شده است. با مصرف این کدئین‌ها و مسکن‌ها می توانید راحت بخوابید.

مایعات: دکتر لیندر می گوید: "بسیار مهم است که همیشه بدن تان را در حالت هیدراته نگه دارید، به ویژه زمانی که سرما خورده اید، گلوی تان درد می کند و یا تحریک شده است، باید مایعات کافی بنوشید تا زمانی که ادرار تان زرد روشن یا بی رنگ شود. این عمل سبب می شود که مخاط سینه تان مرطوب بماند و راحت‌تر بتواند باکتری‌ها را تحریک کند به بیرون براند. "هر آنچه که می نوشید مهم نیست، همیشه آب گزینه مناسبی بوده، ولی می توانید نوشیدنی‌های شیرین یا آبمیوه‌هایی به رنگ قهوه‌ای روشن یا سوپ مرغ را نیز بخورید.

چای: در صورتی که از نوشیدن آب خسته شده اید، یک لیوان چای سبز گرم نیز می تواند درمان مناسبی برای گلو درد تان باشد. بهتر است به جای چای معمولی، دمنوش‌های گیاهی حاوی آنتی اکسیدان را مصرف کنید، زیرا موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند و عفونت‌ها را از بین می برند. همچنین می توانید به چای تان یک قاشق چای خوری عسل نیز اضافه کنید تا خاصیت دارویی و درمانی آن‌ها بشیتر شود، تا بتوانید به نتیجه مطلوبی دست پیدا کنید.

سوپ مرغ: مصرف سوپ مرغ یک روش قدیمی برای درمان سرما خوردگی است که البته درمانی برای گلو درد نیز محسوب می‌شود. دکتر لیندر می گوید: "سدیم موجود در آب مرغ دارای خواص ضد التهابی است و می تواند به کاهش علائم گلو درد کمک کند. "هنگامی که سرما خورده اید، حتی خوردن سوپ مرغ نیز می تواند دردناک و دشوار باشد، ولی خوردن سوپ بسیار راحت‌تر است و همچنین مواد غذایی لازم برای مبارزه با باکتری‌ها را نیز می توان در سوپ مرغ یافت.

استراحت کردن: ممکن است استراحت کردن سریع ترین راه حل نباشد، ولی شاید بهترین روش برای مبارزه با عفونتی باشد که موجب گلو درد شده است. دکتر لیندر می گوید: "اکثر گلو دردها ناشی از ویروس‌های سرما خوردگی هستند و می دانید هنگامی که سرما می خورید عملا کار زیادی برای درمانش نمی توانید انجام بدهید تا زمانی که دوره سرما خوردگی تمام شود. اما در صورتی که استراحت کافی داشته باشید، بدن تان بهتر می تواند به مقابله با ویروس‌ها بپردازد. "

آنتی بیوتیک‌ها: معمولا به طور تقریبی در ۱۰ درصد مواقع در بزرگسالان گلو درد ناشی از عفونت باکتریایی است مانند استرپتوکوک. در صورتی که فقط نتیجه آزمایش شما در مورد عفونت باکتریایی مثبت بود، پزشک باید برای تان آنتی بیوتیک تجویز کند، چون آنتی بیوتیک‌هایی که برای گلو درد ناشی از ویروس تجویز می‌شوند، اثر بخش نخواهند بود. مسئله حائز اهمیت این است که همیشه داروها را کامل مصرف کنید حتی زمانی که احساس می کنید خوب شده اید.

شست و شوی بینی: با وجود تصور اینکه شست و شوی بینی با آب نمک به هیچ وجه خوشایند نیست، اما با توجه به تحقیقات بسیاری که در این زمینه صورت گرفته است، شست و شوی بینی با سرُم شستشو یکی از بهترین گزینه‌ها برای درمان گلو درد به شکل خانگی است. یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ روی کودکان انجام گرفت و بر طبق نتایج به دست آمده از آن نشانه‌های سرما خوردگی در کودکانی که ۶ بار در روز بینی خود را با سرم شستشو و آب نمک شست و شو داده بودند، بسیار کمتر شد. نتایج تحقیقاتی که در مجله‌های "Annals of Allergy" و "Asthma and Immunology" منتشر شد، نشان داد که شست و شوی بینی به طور مرتب سبب کاهش مخاطِ محافظ در بینی می‌شود و با کاهش این مخاط، احتمال ابتلا به سرما خوردگی و دیگر عفونت‌ها افزایش می یابد. در نهایت در صورتی که قصد دارید بینی تان را شست و شو بدهید، تنها در مواقع ضروری، با آب مقطر و در محیطی تمیز این کار را انجام بدهید.

دستگاه بخور: در صورتی که گلوی تان درد می کند، نشستن در اتاقی که هوایش خشک است، می تواند گلو درد تان را بسیار بدتر کند. برای پیشگیری از ایجاد چنین محیطی، از دستگاه بخور استفاده کنید. این دستگاه موجب می‌شود که هوای اتاق مرطوب شود. تنفس در هوای مرطوب بسیار راحت‌تر خواهد بود در مقایسه با هوای خشک و همچنین برای درمان گلو درد نیز ممکن است مفید باشد.

یک قاشق غذا خوری عسل: احتمالا شما هم از خواص فراوان عسل بسیار شنیده اید. هنگامی که از گلو درد صحبت به میان می آید، یک قاشق عسل می تواند بهترین درمان برای گلو درد باشد. عسل خواص ضد عفونی دارد و احتمالا دوران نقاهت را کوتاه‌تر کند.

بستنی یخی: اگر گلویتان بهقدری درد می کند که حتی نمی توانید چیزی بخورید، لیس زدن بستنی یخی یا یک تکه یخ ممکن است به طور موقت گلو درد تان را با بی حس کردن کاهش دهد و آرام کند. جهت دریافت تاثیر مفید و مطلوب‌تر می توانید از طعم‌های نارگیل، آناناس، نعناع یا لیمو استفاده کنید.

خوراکی‌های شگفت‌انگیز برای پاکسازی رگ‌های بدن

گروه تغذیه و سلامت – مواد غذایی و نوع تغذیه نقش موثری در سلامت بدن دارند. مصرف برخی مواد غذایی و به خصوص زیاده روی در آن، به مرور به مسدود شدن رگ‌ها منجر می‌شود و مشکلات اساسی در گردش خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ایجاد می کند.

رفع انسداد عروق و پیشگیری از تشکیل پلاک با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف فیبر محلول، آنتی اکسیدان و چربی‌های سالم همراه با حفظ سبک زندگی سالم با ورزش از جمله مواردی است که باید با افزایش سن بیشتر از هر زمانی مورد توجه قرار بگیرد.

■ سیر

سیر ماده غذایی شماره یک برای پاکسازی رگ‌ها محسوب می‌شود. اگر نمی‌خواهید رگ‌هایتان به این زودی‌ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی را به بار بیاورد سیر را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید. چون این ماده غذایی حاوی خواص آنتی اکسیدانی بسیار قوی می‌باشد که می تواند با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد مقابله کند.

علاوه بر این، سیر باعث کاهش کلسترول بد خون شده و افزایش دهنده کلسترول خوب خون محسوب می‌شود. این خواص سیر باعث می‌شود که جریان خون در رگ‌ها به خوبی انجام شده و با فشار خون بالا مقابله شود.

■ جو دوسر

جو دوسر بویژه برای شروع یک روز سالم و با نشاط فوق العاده است. به خاطر اینکه باعث تحریک دستگاه گوارش شده و انرژی لازم را برای فعالیت‌های روزمره مهیا می‌سازد. فراموش نکنید که جو دوسر باعث کاهش چربی‌هایی می‌شود که به جداره رگ‌های خونی چسبیده‌اند. در نتیجه می تواند احتمال بروز تصلب شرایین و مشکلات قلبی را کاهش دهد.

■ سیب

نتایج بررسی‌های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که سیب حاوی ترکیبی به نام پکتین است که نقش موثری در کاهش کلسترول دارد. زمانیکه کلسترول خون در حد نرمال باشد امکان گرفتگی رگ‌ها نیز کاهش پیدا می کند. علاوه بر این، سیب حاوی فلاونوئیدها است. این ترکیبات مغذی باعث کاهش ۵۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

■ ماهی

ماهی‌های چرب منبع فوق العاده اسیدهای چرب امگا۳ هستند. این اسیدهای چرب به «چربی‌های خوب» معروف هستند و بدن ما برای بهبود عملکرد دستگاه قلب و عروق و همچنین جلوگیری از گرفتگی رگ‌ها به آن‌ها نیاز دارد. در بین ماهی‌های مختلف، ماهی آزاد، ماهی خال مخالی، تن و ساردین و ... حاوی بیشترین میزان اسیدهای چرب امگا۳ هستند.

■ زردچوبه

ترکیب فعال و پرخاصیت زردچوبه «کورکومین» نام دارد که محافظ سلامت قلب محسوب می‌شود. نتایج پژوهش‌های محققان نشان می‌دهند که زردچوبه به واسطه دارا بودن این ترکیب می‌تواند از آسیب‌های ناشی از انسداد رگ‌ها جلوگیری کند. پس تا می‌توانید به غذاهایتان زردچوبه بزنید.

■ اسفناج

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که اسفناج سرشار از ویتامین A و C است و برای جلوگیری از اکسایش کلسترول و بروز بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین مفید است. خوشبختانه اسفناج جزو آن سبزی‌های نسبتا ارزان است که می‌توانید مصرف کنید و از خواص آن بهره‌مند شوید.

■ میوه‌های خشک

میوه‌های خشک جزو بهترین انتخاب‌ها برای پیشگیری از انسداد رگ‌ها و تمیزی آن‌ها محسوب می‌شوند. این مواد غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای ارتقای سلامت رگ‌های خونی لازم و ضروری‌اند. در بین این میوه‌های خشک می‌توان به فندق، بادام، گردو، بادام زمینی و ... بیشترین اعتماد را کرد.

■ روغن زیتون

روغن زیتون بکر خواص زیادی برای سلامتی بدن و به ویژه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارد. این ماده غذایی نیز حاوی چربی‌های اشباع نشده است که به میزان اندکی اکسید شده و مانع رسوب کلسترول در رگ‌های خونی می‌شوند.

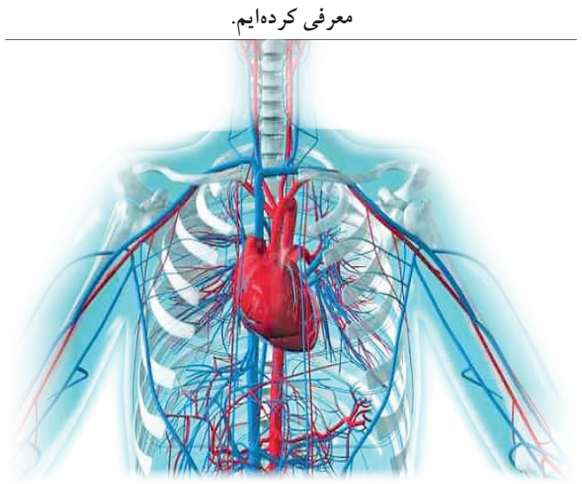
■ گوجه فرنگی

گوجه فرنگی منبع فوق العاده آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است که مانع از تجمع چربی در جداره رگ‌ها می‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف روزانه گوجه فرنگی باعث کاهش چشمگیر خطر بروز پلاک‌ها در رگ‌ها می‌شود.

■ آب انار

محققان به طور علمی ثابت کرده‌اند که آب انار در مقایسه با آب شاه توت و آب پرتقال و ... حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان‌ها است. نتایج بررسی‌هایی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می‌دهد که این نوشیدنی مفید برای مقابله و درمان آسیب‌های وارد شده به رگ‌ها مانند تصلب شرایین موثر عمل می‌کند.

■ با توجه به اهمیت زیاد حفظ سلامت رگ‌ها، مجموعه‌ای از خوراکی‌های شگفت‌انگیز که برای پاکسازی رگ‌های بدن مفید هستند را معرفی کرده‌ایم.



خوشمزه هایی که غلظت خونتان را از بین می برند

گروه تغذیه و سلامت – غلظت خون موجب لخته شدن خون می شود و احتمال بروز سکته های مغزی و قلبی را افزایش می دهد بنابراین درمان غلظت خون بسیار پر اهمیت است.

برای درمان غلظت خون می توانید به جز مراجعه به پزشک و درمان بیماری، از مواد غذایی طبیعی نیز که بسیار بهتر و کم عارضه تر هستند، استفاده نمایید و با مصرف این مواد غذایی خون خود را تصفیه کنید. برای اینکه خونتان تصفیه و از غلظت خونتان کاسته شود، در این بخش به چند روش برای تصفیه خون اشاره می کنیم.

انار: انار یکی از بهترین میوه ها برای تصفیه خون است. انار سرشار از آنتی اکسیدان می باشد و با مصرف آن می توان از غلظت خون کاست و خون را رقیق نمود.

مرکبات: مرکباتی به علت دارا بودن ویتامین C در درمان غلظت خون بسیار موثر هستند و به تصفیه خون کمک می کنند. برای رقیق شدن خونتان از مرکباتی مانند: گریپ فرویت، پرتقال و لیمو ترش استفاده نمایید.

انگور: انگور یکی از میوه های مفید برای کاهش غلظت خون است که سبب درمان غلظت خون می شود. استفاده از انگور برای افرادی که خون غلیظ و کدر دارند مفید است.

آناناس: آناناس به دلیل فیبر فراوان برای رفع مشکلات دستگاه گوارش مفید است و به کاهش وزن و تصفیه کردن خون کمک می کند.

آلبالو: آلبالو آنتی اکسیدان بالا یی دارد و در خون سازی اهمیت دارد بنابراین می توان از آلبالو در درمان غلظت خون استفاده کرد.

هویج: مصرف هویج و آب هویج علاوه بر تقویت قدرت بینایی موجب تصفیه خون و خون سازی می شود. استفاده از این مواد غذایی موجب رفع غلظت خون خواهند شد.

موز: استفاده روزانه از موز به دلیل ترکیبات موجود در آن به رقیق شدن خون، حفظ سلامت اندام های بدن، کاهش خطر ابتلا به بیماری های خونی کمک می کند.

سبزیجات: سبزی ها از جمله موادی هستند که از آن ها برای تصفیه خون می توان استفاده کرد. مصرف برخی سبزیجات مانند اسفناج، موسیر، تره فرنگی خون شما را کاملا شفاف و صاف می کند و جریان آن را بهبود می بخشد.

تخم کتان: تخم کتان به جز فوایدی که برای لاغر شدن و کاهش وزن دارد به علت دارا بودن فیبر برای تصفیه کردن خون نیز مفید است. برای اینکه میزان فیبر بدن شما به طور کامل تامین شود و دستگاه گوارش شما کاملا تقویت شده و از مشکلات آن جلوگیری گردد، از مواد غذایی فیبردار استفاده نمایید.

پیاز سفید و سیر: مصرف پیاز خام سفید شیرین به کاهش غلظت خون و بهبود جریان خون کمک می کند. مصرف سیر خام نیز موجب رقیق شدن خون شده و جریان خون را تسهیل می کند. سیر با تولید اکسید نیتریک، به گشادی رگ های خونی و حل شدن لخته های خون کمک می کند.

چای سبز: در مطلب خواص چای سبز در بخش سلامت نمناک کامل توضیح دادیم که چای سبز یکی از بهترین و سالم ترین نوشیدنی ها است که استفاده روزانه از آن به شما در داشتن خونی تمیز کمک میکند. نوشیدن چای سبز دستگاه گوارش و سیستم قلبی شما را تقویت می کند.

آب زرشک: آب زرشک یکی از بهترین نوشیدنی ها برای کاهش غلظت خون و رقیق شدن خون است. مصرف این نوشیدنی در ماه های اولیه بهار به سلامت بدن کمک می کند.

فواید دیدن خواب بد چیست؟

گروه تغذیه و سلامت – اگر شب خواب بدی دیدید، شاید فایده‌ای برای تان داشته باشد؛ مطالعات نشان می دهد که ترسیدن در خواب به مهار ترس در بیداری کمک می کند. مطالعات دانشگاهی در سوئیس و آمریکا نشان داده است که مغز در برابر بعضی خواب‌ها واکنش نشان می دهد.

متخصصان در این مطالعه دریافتند که خواب‌های بد باعث کارایی بهتر مغز در واکنش به تجربه‌های ترسناک بیداری می‌شود. هم‌چنین دریافتند که کابوس‌های خیلی ترسناک اثر منفی دارد. به نظر عصب‌شناسان دانشگاه ژنو، بیمارستان‌های دانشگاهی ژنو در سوئیس و دانشگاه ویسکانسین آمریکا، خواب و رؤیا نوعی روش درمانی برای اختلالات اضطرابی است. در این مطالعه به این موضوع پرداخته شد که خواب‌های بد، آن خواب‌هایی که کمی ترسناک است نه کابوس‌های خیلی وحشتناک، می توانند برای ما مفید هم باشند. متخصصان بیش از ۲۵۰ الکترود به ۱۸ داوطلب وصل کردند و از ۸۹ داوطلب دیگر هم خواستند که خواب‌ها و رؤیاهای خود را به طور روزانه یادداشت کنند، آنها متوجه شدند که احساساتی که در خواب تجربه می کنیم با احساسات زمان بیداری ما مرتبط است. این یافته‌ها نشان داد که خواب‌های بد به افراد کمک می کند تا واکنش بهتری در موقعیت‌های ترسناک از خود نشان دهند. وقتی کسی بعد از دیدن خواب بد بیدار می‌شود، بخشی از مغز او که کار واکنش در برابر ترس را انجام می‌دهد، بسیار فعال‌تر است. آنها به این نتیجه رسیدند که خواب‌های بد راهی برای آمادگی افراد در برابر ترس‌های زمان بیداری هستند.

متخصصان دریافتند که هرچه بیشتر خواب‌های ترسناک ببینیم، فعالیت منطقه مهار ترس در مغز ما بیشتر می‌شود. آنها متوجه شدند که ارتباط عمیقی میان احساسات ما در خواب و بیداری وجود دارد؛ خواب‌های بد راهی برای شبیه‌سازی موقعیت‌های ترسناک و تمرینی برای تجربه موقعیت‌های مشابه در هنگام بیداری است.

لمپروس پیروگاموروس، یکی از کارشناسان آزمایشگاه خواب و شناخت دانشگاه ژنو می گوید: رؤیاها را می توان یادگیری و تمرین برای واکنش‌های آینده دانست. آنها ما را برای رویارویی با خطرات زندگی آماده می کنند. اما ترسناک بودن خواب حد و حدودی دارد، وقتی خواب تبدیل به کابوس خیلی ترسناکی بشود، فایده آن از بین می رود و باعث اختلال در خواب و "تأثیر منفی" می‌شود که این اثر تا هنگام بیداری هم باقی می‌ماند و ادامه پیدا می کند. پیروگاموروس می گوید: اگر ترس و هراس در خواب از حد معینی بیشتر شود، اثر مفید خود را به عنوان تنظیم کننده احساسات از دست می‌دهد.

۱۰ خاصیت شگفت انگیز خربزه

گروه تغذیه و سلامت – خربزه یکی از میوه های تابستانی و بسیار خنک کننده است. انواع و اقسام خربزه یافت شده و به دلیل طعم شیرینش، در بسیاری از دسرها استفاده می شود. ۹۵ درصد این میوه، از آب تشکیل شده است. خربزه فواید بسیار زیادی دارد که در این مبحث به آن می پردازیم.

ویژگی های ضدسرطان خربزه

از آنجایی که خربزه حاوی حجم بسیار بالایی کاروتنوئید می باشد، ضد سرطان است و خطر ابتلا به سرطان ریه را تا حد زیادی کاهش می دهد. مصرف منظم این میوه، بدن را از تشکیل بافت های سرطانی دور می کند.

خربزه دوست قلب

خربزه به دلیل دارا بودن آدنوزین، جلوی انعقاد سلول های خونی را می گیرد و از خطر حملات قلبی و مغزی می کاهد. در واقع با روان کردن جریان خون، خطر بیماری های قلبی را تا حد زیادی از بین می برد.

خربزه در مانگر بیماری کلیه

ویژگی های ادرارآور بودن خربزه در درمان بیماری های کلیوی و تمیز نگه داشتن کلیه موثر است. همچنین ترکیب خربزه و لیموترش، نقرس را درمان می کند.

خربزه مناسب سیستم گوارش

اگر مشکلات گوارشی دارید، این میوه تابستانی به کمک تان می آید. خربزه حرکات روده را آسان و روان می کند. حجم آب بسیار بالای آن برای سیستم گوارش عالی است و روده را از مواد زاید پاک می کند. مواد معدنی موجود در آن میزان اسیدی بودن بدن را کم کرده و هضم غذا را برای معده راحت تر می نماید.

خربزه انرژی دهنده

خربزه ها حاوی ویتامین B هستند. در واقع این ویتامین مسئول تامین انرژی بدن است. همچنین ویتامین B عمل پردازش شکر و کربوهیدرات ها را انجام می دهد.

کم کردن وزن با خربزه

خربزه ها مانند بیشتر میوه ها برای کم کردن وزن ایده آل هستند. این میوه ها حاوی کمی سدیم و کالری هستند و چربی و کلسترول ندارند. محتویات آب آن، شما را مدتی طولانی تر سیر نگه می دارد و همچنین قند موجود در آن، اشتیاق شما را به خوردن شکر و شیرینی کم می کند.

سلامت پوست با خربزه

یکی از حیرت آورترین فایده های خربزه، این است که به دلیل داشتن کلاژن می تواند ساختار سلولی بدن و به ویژه پوست تان را حفظ کند. همچنین درمان جراحت های پوستی را سرعت می بخشد.

خربزه ضدپیری

تمام انواع خربزه ها می توانند رنگ پوست را روشن کرده و به دلیل وجود ویتامین های A، B و C روند پیری را کند کنند. با استفاده از ورقه های نازک خربزه می توانید ماسک های عالی برای پوست و شاداب نگهداشتن آن تهیه کنید.

خربزه برای رشد مو

خربزه ها منبعی غنی از بتاکاروتین هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شوند. این ویتامین در داشتن موهای سالم و رشد عادی آن بسیار حیاتی است. از طرفی کمبود ویتامین B موجب ریختن موها می شود و خربزه ها حاوی این ویتامین بوده و جلوی ریزش مو را می گیرند.

ارزش غذایی خربزه

این میوه های آبدار، انواع و اقسام مواد مغذی، از جمله ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها، را در خود دارند.

چرا نباید جلوی تعریق بدن را گرفت؟

گروه تغذیه و سلامت – تعریق یک واکنش طبیعی است که اگر جلوی آن گرفته شود باعث ایجاد اختلال در سلامت سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

تعریق یا عرق کردن یکی از واکنش‌های طبیعی بدن است که به منظور اعتدال دما و خروج مواد سمی از بدن رخ می‌دهد. تعریق باعث جلوگیری از خشکی پوست و افزایش لطافت آن می‌شود.

تحقیقات محققان نشان می‌دهد اگر از عرق کردن جلوگیری کنیم سلامت خود را به خطر انداخته‌ایم و تنظیم دمای بدنمان دچار اختلال خواهد شد. تعریق باعث خروج سموم از بدن شده و به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک فراوانی می کند. ممکن است برخی از افراد هنگام عرق کردن از محصولات بهداشتی و محصولات ضدعرق استفاده کنند که انجام این کار باعث ایجاد معضل میکروبیوم خواهد شد.

به عقیده متخصصان نباید بیش از ۲ الی ۳ بار در هفته از این محصولات استفاده شود و در صورت استفاده باید حتما با پدهای مخصوص آرایشی پاک کرده یا زیر دوش آب شسته شوند.

فواید عرق کردن

کنترل دمای بدن، دفع سموم از بدن، نرمی پوست، جلوگیری از خشکی پوست، رهایی از گرگرفتگی و کاهش خطر حمله قلبی از فواید عرق کردن هستند که به علت افزایش دمای بدن در حالت عصبانیت، تهوع و فعالیت بدنی رخ می‌دهند.

همچنین عرق کردن باعث بهبود زخم‌های روی پوست می‌شود؛ چرا که غدد اکرینی موجود در بدن محل ذخیره و تجمع سلول‌های بنیادی بالغ است که در فرآیند درمان انواع زخم‌ها و بسته شدن آن‌ها تاثیر زیادی دارد. افرادی که به سنگ کلیه مبتلا هستند در صورت نوشیدن آب هنگام فعالیت بدنی و تعریق باید بدانند که این بیماری تا حد بسیار زیاد بهبود می‌یابد.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲