رفع چین و چروک و لطافت پوست با گلاب

گروه تغذیه و سلامت – گلاب یکی از محبوب ترین مایعات در بین ایرانی هاست. اغلب ما برای پخت شله زرد، درست کردن شربت، حلوا، شیرینی و ... از گلاب استفاده می کنیم. البته اگر از خواص گلاب برای پوست بیشتر بدانید، حتماً همین حالا یک بطری آن را در خانه نگهداری می کنید. این مایع خوشبو تاثیر زیادی در مراقبت پوست دارد. حتی متخصصان زیبایی و پوست هم تاکید زیادی روی این موضوع دارند.

اگر می خواهید بدانید دلیل تاکید پزشکان پوست و مو در استفاده از گلاب چیست؟ این مطلب را تا انتها بخوانید.

گلاب آبرسان و نرم کننده طبیعی است

در صنایع بهداشتی و تولید لوازم آرایش، از گلاب استفاده زیادی می شود. این مایع یک پاک کننده قوی صورت، نرم کننده و آبرسان است. شما می توانید در خانه از گلاب برای پوست خود تونر درست کنید.

این ماده می تواند آلودگی، چربی و باقی مانده مواد آرایشی را از روی پوست تمیز کند. همچنین یکی از خواص گلاب برای پوست تنظیم PH است.

به طوری که پوست را متعادل کرده و باعث بسته شدن منافذ پوست می شود. اگر پوست شما چرب است، به جای استفاده مداوم از صابون و یا مواد شوینده، روی آن گلاب بمالید. زیرا گلاب چربی های اضافه پوست را پاک می کند. از دیگر خواص گلاب برای پوست می توان به ایجاد شادابی و طراوت اشاره کرد.

رفع پف زیر چشم با کمک گلاب

یکی دیگر مزیت های استفاده از گلاب، کمک به رفع پف زیر چشم است. این مشکل زمان استرس، خستگی زیاد، کمبود خواب و یا آلرژی ایجاد می شود. پف و ورم زیر چشم به دلیل تجمع مایعات اضافه در زیر چشم ایجاد می شود. پوست دور چشم بسیار نازک و ظریف است. به همین دلیل با کوچکترین خستگی یا استرسی، این ناحیه تغییر زیادی می کند.

برای اینکه با کمک گلاب پف زیر چشم را درمان کنید، می توانید مقداری گلاب را به این ناحیه بمالید. روش دیگر اینست که گلاب را فریزر کرده و قطه های یخ آن را زیر چشم بمالید. با این روش پف زیر چشم کمتر می شود. اسپری تونر گلاب هم به درمان پف زیر چشم کمک می کند.

گلاب باعث آبرسانی و نرم کردن پوست حساس زیر چشم می شود. بنابراین از پیری زودرس پیشگیری می کند.

فقط زمان اسپری کردن گلاب در پوست زیر چشم مراقب باشید که قطرات آن داخل چشم ریخته نشود. زیرا باعث سوزش و قرمزی چشم می شود و خطر عفونت چشم را به دنبال دارد.

از گلاب برای پاک کردن آرایش استفاده کنید

وقتی آرایش را با مواد شوینده شستید، بهتر است روی پوست گلاب بمالید. سپس با یک دستمال تمیز به آرامی روی پوست بکشید. اگر تا به حال از پاک کننده آرایش استفاده کردید، همین حالا این روش را ترک کنید. زیرا این پاک کننده ها حاوی مواد شیمیایی قوی هستند که باعث خشک شدن پوست صورت می شوند.

ولی گلاب هیچ تاثیر منفی روی پوست ندارد. از سوی دیگر مواد ریز باقی مانده در منافذ پوست را هم پاک می کند. پس برای داشتن پوستی شفاف، درخشان و زیبا به شما کمک می کند. این ماده برای پوست های حساس یک پاک کننده قوی و مناسب است.

نحوه استفاده از گلاب برای پاک کردن پوست

برای اینکه مواد آرایشی را از روی پوست پاک کنید، ۲ قاشق گلاب را با یک قاشق روغن نارگیل و یک قاشق روغن بادام شیرین ترکیب کنید. حالا مواد را خوب هم بزنید تا با هم ترکیب شوند. بعد از اینکه صورت را به طور کامل شستید، این ماده را روی یک پد یا مقدار کمی پنبه بزنید.

آن را به آرامی روی صورت بمالید تا همه قسمت های پوست را تحت پوشش بگیرید.

وقتی گلاب را با روغن نارگیل (اصل و طبیعی) ترکیب کنید، خواص آن برای پوست دو برابر می شود. از این ماده برای پاک کردن قسمت زیر چشم هم می توانید استفاده کنید.

خواص گلاب برای پوست و جوانسازی صورت

گلاب را می توانید به عنوان یک اسپری صورت طبیعی نیز استفاده کنید. این اسپری مرطوب کننده پوست شما را نرم و شاداب می کند. همچنین آبرسانی به پوست با کمک گلاب بهتر انجام می شود. در فصل مناطق کم بارش و خشک، اغلب پوست به دلیل نبود رطوبت کافی خشک و بی جان می شود.

چین و چروک ها خیلی زود روی صورت مشخص می شوند. برای حل چنین مشکلی می توانید از مواد آبرسانی پوست از جمله گلاب استفاده کنید.

حتی اگر در مناطق خشک زندگی می کنید، باز هم می توانید با مراقبت درست، پوست خود را آبرسانی کنید.

نحوه استفاده از گلاب برای آبرسانی پوست

مقداری گلاب را داخل یک بطری اسپری بریزید. حالا هر چند ساعت یک بار آن را به ناحیه صورت و گردن خود (به مقدار کم) اسپری کنید. این کار باعث تنظیم PH پوست می شود. از سوی دیگر به این نواحی آبرسانی می کند. چین و چروک ها به دلیل نبود رطوبت کافی ایجاد می شوند. اما وقتی از گلاب استفاده کنید، از ایجاد چین و چروک جلوگیری می شود. حتی مقدار آن ها نیز کمتر از قبل می شود.

همچنین پوست شما نرم و لطیف می کند.

اگر برای حداقل ۳-۴ ماه روزی چند مرتبه گلاب را روی پوست اسپری کنید و به آرامی آن را بمالید، پوست شما جوانسازی می شود.

در شستن موهایتان این اشتباهات را انجام ندهید

■ استفاده از نرم کننده روی پوست سر یا نزدیک به آن می تواند فولیکول‌های مو را مسدود کرده، جلوی رشد موها را بگیرد و تولید چربی آن را افزایش دهد.

گروه تغذیه و سلامت – شاید به نظرتان برسد شستن موهایتان یکی از ساده‌ترین کارهایی است که انجام می‌دهید. اما اشتباهاتی وجود دارد که شاید هرگز متوجه نشوید می‌توانند منجر به خشکی مو، شکستن و آسیب تارهای مو و یا حتی عفونت پوست سرتان شوند. همچنین ترفندهایی در شستشوی مو وجود دارند که می‌توانند به سلامت و زیبایی بیشتر موهایتان کمک کنند.

در هر بار شستشو به موهایتان شامپو می‌زنید

به گفته‌ی کارشناسان لازم نیست هر بار که موهای خود را می‌شویید به آن‌ها شامپو بزنید تا تمیز شوند. شستن موها چند بار در هفته با آب نیز کافی است تا آلودگی‌ها و گرد و غبار آن را پاک کند. استفاده از شامپو بیشتر به دلیل زیبایی است تا تمیزی. شامپو می‌تواند چربی طبیعی موهایتان را از بین ببرد. در صورتی که چربی برای سلامتی موها ضروری است، چون موها را مرطوب نگه داشته و در برابر آسیب از آن‌ها محافظت می‌کند.

به موهایتان زیاد شامپو می‌زنید و خوب آبکشی نمی‌کنید

دست‌کم یک دقیقه قبل از شامپو زدن به موها، آن‌ها را خوب خیس و آبکشی کنید تا محصولاتی که روی موهایتان استفاده کرده‌اید کاملاً از روی موهایتان پاک شوند. شما باید به موهایتان فرصت بدهید تا قبل از شامپو زدن، کاملاً خیس بشوند و این چیزی است که باعث می‌شود موها خوب شسته و پاکیزه شوند. وقتی موهایتان کاملاً خیس هستند، شامپو بهتر کف کرده و یکدست پخش می‌شود. ضمناً کاملاً خیس بودن موها کمک می‌کند از شامپوی کمتری برای شستن موهایتان استفاده کنید.

بعد از شامپو، نرم‌کننده می‌زنید

ما عادت کرده‌ایم اول به موهای خود شامپو بزنیم و بعد نرم‌کننده. اما در واقع عکس این موضوع برای برخی از انواع مو بهتر عمل می‌کند. اگر اول از نرم‌کننده استفاده کنید، موهایتان پُرتر به نظر خواهند رسید. بیشتر نرم‌کننده‌ها موها را سنگین کرده و حتی باعث می‌شوند موها چرب‌تر به نظر برسند.

به نوک موهایتان شامپو می‌زنید

اگر عادت دارید به نوک موهایتان شامپو بزنید و سپس کمی دیگر شامپو به باقی قسمت‌های موهای خود بزنید، به نوک موهایتان آسیب می‌زنید. ریشه‌های مو معمولاً چرب‌ترین قسمت آن هستند و شما باید به پوست سرتان که شامل ریشه موهایتان می‌شود شامپو بزنید، نه نوک موهایتان. نوک موها معمولاً خشک‌تر است و شستن آن‌ها با شامپو باعث می‌شود خشک‌تر و کدرتر به نظر برسند.

پوست سرتان را با ناخن‌هایتان می‌سابید

محکم سابیدن پوست سر می‌تواند به آن آسیب بزند و منجر به عفونت آن بشود. موها وقتی مرطوب هستند شکننده‌تر و آسیب‌پذیرترند و محکم ناخن کشیدن به پوست سر می‌تواند فولیکول‌های مو را ضعیف کند. بهترین راه شستن موها این است که ریشه موها را به آرامی با انگشتان و کف دستتان ماساژ بدهید.

موهایتان را با آب داغ می‌شویید

بهترین دمای آب برای شستن موها، آب ولرم است. شستن موها با آب خیلی گرم می‌تواند ریشه‌ی موها را به راحتی شکننده و ضعیف کند. آب ولرم کمک می‌کند کوتیکول‌های مو باز شوند و مو بتواند خاصیت چرب کنندگی و مرطوب‌کنندگی نرم کننده را بهتر جذب کند. بهتر است شستن موهایتان را با آبکشی موهایتان با آب سرد تمام کنید، زیرا باعث می‌شود کوتیکول‌ها بسته شده و موها وز نشوند.

به پوست سرتان نرم کننده می‌زنید

به کار بردن نرم کننده روی پوست سر باعث می‌شود ریشه‌ی موهایتان چرب‌تر هم بشود. این ساقه و نوک موهای شماست که بیشترین رطوبت را نیاز دارد. استفاده از نرم کننده روی پوست سر یا نزدیک به آن می‌تواند فولیکول‌های مو را مسدود کرده، جلوی رشد موها را بگیرد و تولید چربی آن را افزایش دهد.

موهای خود را وقتی خیس هستند برس می‌زنید

موهای خیس و مرطوب با برس زدن قطعاً آسیب می‌بینند زیرا همان‌طور که گفتیم موها وقتی که مرطوب‌اند، در ضعیف‌ترین و آسیب‌پذیرترین حالت خود قرار دارند. ضمناً با حوله سابیدن موهای خیس نیز به ساقه‌ها مو آسیب می‌زند. بهترین روش خشک کردن موها این است که به آرامی آن‌ها را با حوله آبگیری کرده و سپس اجازه دهید خودش خشک شود.

نبایدهایی که منجر به سفیدی زودرس مو می‌شوند

گروه تغذیه و سلامت – سفیدی زودرس مو از دغدغه‌های مهم همه افراد است که با انجام ندادن چند کار ساده می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.

نبایدهایی که منجر به سفیدی زودرس مو می‌شوند

یکی از دغدغه‌های اصلی همه بانوان و حتی آقایان سفیدی موهایشان است که این امر ممکن است حتی در سنین پائین هم رخ دهد. زمانی سفیدی مو را زودرس می‌دانیم که موهای فرد قبل از رسیدن به سن ۴۰ سالگی سفید شود. برخی همچنان بر این باور غلط هستند که سفیدی زودرس مو ارثی است در صورتی که این گونه نیست و دلایل زیادی برای درگیر شدن افراد در سنین پایین و قبل از ۴۰ سال به سفیدی موی زود رس وجود دارد که با رعایت نکات ساده زیر و ترک عادت‌های اشتباه می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.

غلبه سردی‌های بدن در مغز

زمانی که سودا و بلغم که خلط‌های سردی هستند در بدن افزایش می‌یابند سبب سفید شدن موی سر تا قبل از سن ۴۰ سالگی در فرد می‌شوند که یکی از مهمترین عوامل آن استرس و اضطراب زیاد است که موجب سردی مغز می‌شود.

سردی معده

بروز و افزایش سردی در بدن تحت هر شرایطی سفیدی مو را به همراه دارد، بنابراین لازم است در مصرف خوراکی‌ها و موادغذایی مانند برنج سفید، لبنیات، مصرف آب بین غذا که طبع سردی دارند، حداعتدال رعایت شود، زیرا طبع سرد این دسته از خوراکی‌ها سبب سردی معده و سفیدشدن زود هنگام مو در افراد می‌شود، از این رو با کاهش مصرف غذاهای سرد می‌توان از سفیدی زودرس مو جلوگیری کرد.

ضعف کلیه

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که خودسرانه به مصرف انواع قرص و دارو در زمان بیماری بدون تجویز پزشک می‌پردازید، لازم است بدانید بیشتر در معرض سفیدی زودرس مو هستید؛ چرا که مواد شیمیایی موجود در ترکیبات دارو به کلیه و کبد فشار آورده و موجب سفیدی مو می‌شود.

افراط در رنگ کردن مو

رنگ موهای شیمیایی به شدت سبب سفید شدن هرچه سریع موها می‌شوند. برای رنگ موهای شیمیایی معدل‌های طبیعی وجود دارد، اما قیمت گران‌تری دارند. ساده‌ترین روش برای جایگزین کردن رنگ مو استفاده از حناست. برای حنا در طب سنتی خواص فراوانی بیان شده است. حنا به گرم کردن مغز شما کمک می‌کند، همچنین یک آنتی بیوتیک بسیار قوی برای درمان شوره سر و رفع چربی کف سر شده و در نهایت سبب تقویت حافظه و افزایش نور چشم می‌شود. همچنین لازم است بدانید که اگر می‌خواهید رنگ‌دهی حنا کمتر شود، اما همان میزان از قوت و خواص حنا باقی بماند، بهتر است به مدت ۵ دقیقه آن را بجوشانید و سپس مورد استفاده قرار دهید.

روماتیسم را با مصرف این خوراکی‌ها، درمان کنید

گروه تغذیه و سلامت – روماتیسم، التهابی کنترل نشده است که می‌تواند به هر قسمتی از بدن از جمله مفاصل، کلیه‌ها، چشم، ریه یا مغز، آسیب برساند.

روماتیسم یک بیماری مفصلی است که استخوان‌ها و بافت‌های بدن را درگیر می‌کند. افراد در سنین پیری و میانسالی معمولاً به دلیل نداشتن تغذیه مناسب در سنین نوجوانی و جوانی و دیگر عوامل دچار انواع بیماری‌ها می‌شوند. یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که افراد حتی در سنین پایین هم با آن درگیر هستند، بیماری آرتروز است. در بین انواع آرتروز بیماری روماتیسم در بین سالمندان بیشتر نمایان می‌شود. روماتیسمی یک عارضه خود ایمنی است که سبب التهاب یا خشکی مفاصل و در نهایت ایجاد تغییر در شکل استخوان‌های مچ دست، انگشتان و مچ پا می‌شود.

علل بروز بیماری روماتیسم

وظیفه اصلی سیستم ایمنی، حفاظت از بدن در برابر حمله و هجوم انواع بیماری‌هاست اما گاهی بر اثر دلایلی نامشخص، کارکرد سیستم ایمنی بدن دچار تغییرات می‌شود و نه تنها نمی‌تواند از بدن در برابر هجوم انواع بیماری‌ها حفاظت کند بلکه آسیب‌های جدی را به سلول‌ها و بافت‌های بدن وارد می‌کند که می‌تواند سبب بروز بیماری روماتیسم شود.

روماتیسم انواع مختلفی دارد که شامل روماتیسم مفصلی، قلبی، پوستی و... است. در بین انواع روماتیسم، روماتیسم مفصلی در بین افراد شایع‌تر است و در مچ دست، انگشتان دست و مچ پا تغییرات ظاهری را ایجاد می‌کند.

مواد غذایی ضد روماتیسم مفصلی:

آب پرتقال

روماتیسم مفصلی بر اثر ایجاد التهاب و خشکی مفاصل تغییراتی در استخوان‌های فرد بیمار ایجاد می‌کند. یکی از راه‌های درمانی مناسب برای این نوع روماتیسم، مصرف روزانه یک لیوان آب پرتقال طبیعی است. میوه پرتقال دارای ویتامین ث بوده و از جمله خوراکی‌هایی است که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک کرده و در نتیجه از پیشرفت این بیماری خود ایمنی تا حد قابل توجه جلوگیری می‌کند.

چای سبز

مصرف خوراکی‌های با خاصیت ضد التهابی برای درمان این بیماری مفید و موثر است. چای سبز یکی از مواد خوراکی است که علاوه بر خاصیت ضد التهابی به رشد و تقویت غضروف‌ها و مفاصل شما نیز کمک می‌کند.

موز

میوه موز در کنار تقویت سیستم ایمنی بدن به شما در تقویت استخوان ها، جلوگیری از پوکی استخوان و جلوگیری از پیشرفت بیماری روماتیسم همچنین تراکم هرچه بیشتر استخوان هایتان کمک می‌کند.به همین خاطر پتاسیم موجود در این میوه سبب تسکین و کاهش دردتان می‌شود.

توت سیاه

زمانی که سیستم ایمنی دچار تغییر کارکرد می‌شود دیگر به تولید آنتی بادی نمی‌پردازد.بهترین راه در کنار تقویت سیستم ایمنی بدن، جایگزین کردن یک آنتی بادی و پادتن طبیعی است بنابراین توت سیاه می‌تواند گزینه خوبی باشد.

۷ گام طلایی برای داشتن خوابی راحت

گروه تغذیه و سلامت – پژوهشگران توصیه می‌کنند که برای داشتن یک خواب شبانه خوب و راحت، به زمان خواب و میزان آن توجه کرده و از عواملی که روی آن تأثیر مخرب دارند مانند استرس، کافئین و الکل یا نور مصنوعی وسایل الکترونیکی دوری کنید. سلامتی و شادابی بدن در طول روز، به خواب خوب شبانه بستگی دارد. خواب برای انسان از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که جنبه‌های مختلف زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اهمیت خواب

با خواب خوب شبانه، بدن می‌تواند به طور بهتری به تنظیم احساسات، ترشح هورمون‌ها، تناسب‌اندام، سیستم ایمنی مناسب و عملکرد شناختی درست دست پیدا کند. زمانی که خواب کافی و خوب نداشته باشیم سیستم‌های مختلف بدن ما نیز دچار مشکل خواهند شد.

اهمیت میزان خواب

اینکه می‌گویند همه افراد به هشت ساعت خواب نیاز دارند، یک افسانه است. افراد از نظر میزان نیاز به خواب بسیار متفاوت هستند. برخی از افراد با کمتر از هشت ساعت می‌توانند بدنی سالم و شاداب داشته باشند و زندگی خود را به خوبی مدیریت کنند، در حالی که برخی دیگر برای عملکرد درست، به بیش از هشت ساعت خواب نیاز دارند.

اهمیت زمان خواب

یکی از نکات مهم در خوابیدن، زمان‌بندی خواب است. بهتر است یک زمان ثابت برای خوابیدن و سپس بیدار شدن، در نظر گرفته شود. بدن با برنامه‌ریزی زمانی مشخص برای خوابیدن خود را تنظیم می‌کند که برای سلامت نوزادان و کودکان بسیار اهمیت دارد. در این صورت طی زمان خواب بر اساس برنامه، بدن حالت خواب‌آلودگی پیدا کرده و فرد را متوجه زمان خواب خواهد کرد. افرادی که زمان خواب ثابتی دارند معمولاً زمان بیدار شدن ثابتی نیز خواهند داشت و خواب منظم خواب راحت را به همراه خواهد آورد.

بیدار شدن در میانه شب، طبیعی است

بیشتر مردم بدون اینکه متوجه باشند سریع به خواب می‌روند. این مسئله در افرادی که زمان خواب ثابت دارند نیز معمولاً بدون مشکل دیده می‌شود. با این حال تعداد زیادی از افراد در میانه شب از خواب بیدار شده و به سختی دوباره به خواب می‌روند. اگر در ابتدای خواب یا در میانه شب بی‌خوابی به سرتان زد بهتر است از رختخواب بلند شده به کار دیگری بپردازید تا از نظر ذهنی خواب به سراغ شما بیاید.

عادت روزانه در خواب خوب شبانه مؤثر است

ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک تا شب خوب و راحت بخوابید. خودداری از مصرف کافئین و قهوه نیز در زود خوابیدن افراد تأثیر گذار است. باید به خاطر داشته باشیم که مصرف کافئین‌ها حتی در صبح می‌تواند روی زمان خواب شب تأثیر گذار باشد. ممکن است به نظر برسد مصرف نوشیدنی‌های الکلی باعث داشتن خواب راحت می‌شود اما به گفته پزشکان نوشیدن هر نوع الکل باعث اختلال در خواب و به هم خوردن چرخه استراحت بدن می‌شود.

استرس موجب اختلال در خواب می‌شود

بسیاری از افرادی که دچار استرس می‌شوند، از خواب کم یا نامناسب شکایت می‌کنند. برای کاهش استرس بهتر است از ورزش‌های آرامش‌بخش مانند یوگا استفاده کرد. نوشتن می‌تواند به تخلیه فشارهای عصبی فرد کمک کند تا بتواند خواب راحتی را داشته باشد. کتاب خواندن و شنیدن موسیقی نیز می‌تواند عاملی برای آرامش ذهن باشد.

خودداری از تماشای صفحه نمایش وسایل الکترونیکی پیش از خواب

محققان توصیه می‌کنند یک تا دو ساعت پیش از خواب از تماشای صفحه نمایش وسایل الکترونیکی خودداری کنید چرا که نور، عاملی برای تنظیم ساعت بدن روی بیداری است و در صورت وجود نور مصنوعی مانند نور صفحه نمایش وسایل الکترونیکی، بدن خود را در زمان خواب و استراحت نمی‌بیند. علاوه بر این نور آبی مختل کننده هورمون ملاتونین است. این هورمون به بدن ما کمک می‌کند تا زمان خوابیدن را درک کنیم. اگر از تلفن همراه خود در شب استفاده می‌کنید، میزان روشنایی آن را پایین آورده و از تنظیم شب استفاده کنید تا نور آبی از این طریق فیلتر شود و موجب اختلال زمان خواب نشود.

پایین نگه داشتن دمای اتاق

دمای اتاق را در حدود ۱۶ تا ۱۹ درجه سانتی گراد نگه دارید چرا که دمای بدن پیش از خواب کاهش پیدا می‌کند بنابراین اگر اتاق خیلی گرم باشد، می‌تواند باعث اختلال در خواب شود.

دکه مطبوعات

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