

سرماخوردگی می تواند باعث ریزش مو شود



یک متخصص پوست و مو گفت: حتی یک بیماری ساده مانند سرماخوردگی هم بعد از گذشت چند ماه می تواند باعث ریزش مو شود

خوراکی و مالتی شوای ریزش مو خیلی موثر نیستند. نوع ریزش موها معمولا به دارو احتیاج دارند و یا خوردن داروهای گیاهی هم برطرف نمی شوند.

داوودی بسا تاکید بر اینکه در وهله اول باید علت ریزش مو مشخص شود، در صورتی که علت ریزش مو مشخص شد، می توانیم نسبت به برطرف کردن آن اقدام کنیم. معمولا بسیاری از بیماران بسا دارو به درمان جواب کامل می دهند و یا بهبودی نسبی پیدا می کنند. بدون مشخص شدن علت ریزش مو شانس درمان بسیار کم است.

وی ادامه داد: علت ریزش مو معمولا با معاینه ظاهری مشخص می شود. گاهی هم لازم است که فرد برای تشخیص درست برخی آزمایشات را انجام دهد. گاهی هم

و مو حالت مرده پیدا می کند و دیگر زیبایی گذشته را ندارد.

استفاده از ششوار و اتوی مو

داوودی اضافه کرد: استفاده از این محصولات به طور مستقیم نقشی در ریزش مو ندارد مگر اینکه از ششوار یا اتوی مو بد استفاده شود و حرارت به پوست سر برسد و باعث سوختگی و آسیب دائمی شوند. وی در پاسخ به این سوال که آیا انواع برس های برقی، اتوهای مو، ششوار و دیگر محصولات می توانند نقشی در ریزش مو داشته باشند یا خیر، اظهار داشت: ششوار، اتو و انواع محصولات برقی دیگری که برای مو استفاده می شوند می توانند به ساقه مو آسیب بزنند و باعث شکنندگی موها شوند.

این متخصص پوست و مو بیان داشت: در خانمها بیشتر از آقایان می توانیم موخوره و شکنندگی مو را مشاهده کنیم. با استفاده زیاد از این وسایل جنس مو بهم می ریزد

همان تیب ر پوست و مو درانه خواهد بود.

برای درمان آقایان محدودیت دارویی داریم

به گفته این متخصص دارویی برای درمان آقایان محدودیت دارویی بیشتر است و معمولا نتیجه بیشتری هم گرفته می شود. برای درمان خانمها یک دوره طولانی مدت چند ساله لازم است.

داوودی در پاسخ به این سوال که کمبود انواع ویتامین ها و پروتئین ها می تواند نقشی در ریزش مو داشته باشند، بیان داشت: تجویز ویتامین ها نمی تواند نقشی در درمان ریزش مو داشته باشد، تغذیه و کمبود ویتامین می تواند باعث ریزش مو شود بنابراین افرادی که برای درمان ریزش مو به مراجعه می کنند معمولا مصرف یک دوره ویتامین و زینک به آنها پیشنهاد می شود.

کمبود ویتامین

وی تاکید کرد: اگر افراد به خاطر نوع تغذیه کمبود ویتامین داشته باشند برای جبران حتما به آنها مصرف ویتامین را توصیه می کنیم. معمولا مصرف ویتامین طی چند ماه کمبودها را جبران می کند اما اگر مشکل برطرف نشد داروهای اصلی ریزش مو باید ادامه پیدا کند.

تأثیر مشکلات عصبی در ریزش مو

این متخصص در مورد تأثیر استرس و فشارهای احساسی یا مشکلات عصبی و افسردگی نقشی در ریزش مو دارد تا خیر،

با جوانه گندم، پیر شدن را به تعویق بیندازید!

عضلات نقش اساسی دارد. در تمام بافت های آسیب دیده، تنظیم سطح انرژی در بدن و کمک به تعادل سیستم کل بدن از دیگر وظایف پروتئین است. پروتئین مخصوصا برای ورزشکارانی که مایل اند حجم توده عضلانی خود را افزایش دهند ضروری است.

عوارض جانبی جوانه گندم

جوانه گندم در کنار فواید بسیاری که برای سلامت بدن دارد، عوارضی هم دارد که در ادامه به آن ها اشاره کرده ایم.

رژیم غذایی بدون گلوتن

گروه زیادی از افراد توانایی هضم گلوتن در بدن نشان ندارند. گلوتن یکی از اجزای اصلی دانه های مانند گندم است. این نقص در سیستم گوارشی اغلب ناشی از بیماری هایی مانند سلیاک می باشد. خوردن مواد حاوی گلوتن برای این افراد ممکن است باعث درد و ناراحتی در سیستم گوارشی گردد و حتی در بعضی از موارد منجر به

جوانه گندم باشد، با تأمین میزان فیبر در رژیم غذایی شما خطر ابتلا به بیماری های قلبی را تا حد قابل توجهی کاهش می دهد.

جوانه گندم و خواص ضد پیری

مواد مغذی و ویتامین های موجود در جوانه گندم اثرات قابل توجهی بر سلامت پوست و نیز کاهش ریزش مو دارد و مصرف آن در رژیم غذایی یک راه طبیعی و ساده برای بهره مندی از خواص ضد پیری آن است. بعضی از افراد با استفاده از جوانه گندم روی پوست و مو به صورت ماسک و مخلوط کردن آن با مواد دیگر بهره بیشتری از آن می برند.

بهبود متابولیسم هورمونی

یکی دیگر از ویتامین های مفید موجود در پروتئین جوانه گندم ویتامین B است که شامل گروهی از انواع این ویتامین است از جمله نیاسین، تیامین و فولات، این ویتامین ها برای متابولیسم سلولی حیاتی است و باعث تبدیل مواد مغذی همچون کربوهیدرات، چربی و پروتئین به انرژی مصرفی مورد نیاز برای سلول ها می شود.

افزایش سلامت عضلات

یکی از بهترین منابع پروتئین در رژیم غذایی جوانه گندم است. پروتئین دارای یک لیست بلند از خواص و ویژگی های مفیدی برای بدن است و در حفظ سلامت

با مرزنجوش به بهبود عملکرد قلب و عروق کمک کنید

میتواند برای پاک کردن دماغ و تسکین سسج مفید باشد از ترکیبات تهیه شده از چای باغ آن برای تسریع جریان خون قاعده گی که در اثر سرما بد می آید استفاده می شود. روغن رقیق شده ی آن نیز جهت تسکین دندان درد، درد مفاصل به کار می رود. در طب سنتی چین از مرزنجوش به عنوان دارویی برای درمان تپ استراخ، اسهال خونی، یرقان و مشکلات کم اشتهاهی در کودکان استفاده می شود.

بهبود عملکرد قلب و عروق با مرزنجوش

یکی دیگر از مزایای مرزنجوش افزایش سیستم قلبی عروقی و گردش خون است. این با این بین بردن خطرات رایج در ارتباط

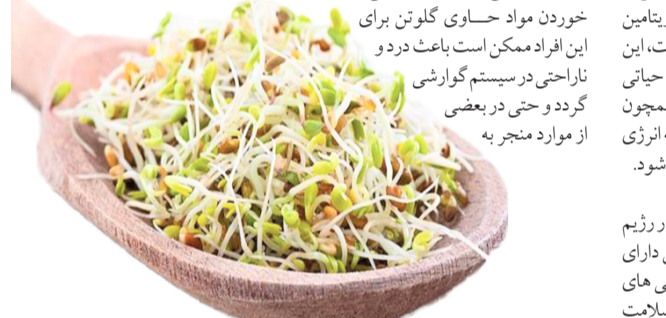
ضعفونی و التیام زخم ها استفاده میشود.

کاربرد در طب سنتی

مرزنجوش به عنوان دارویی ضد نفخ، مدر، معرق، قاعده آور، خلط آور و ضد عفونی کننده مصرف سستی دارد. این گیاه از نظر طبیعت طبع سرد و خشک است. مرزنجوش به عنوان دارویی ضد عفونی کننده مصرف سستی دارد. این گیاه از نظر طبیعت طبع سرد و خشک است. مرزنجوش به عنوان دارویی ضد عفونی کننده مصرف سستی دارد. این گیاه از نظر طبیعت طبع سرد و خشک است.

مرزنجوش

یکی دیگر از مزایای مرزنجوش افزایش سیستم قلبی عروقی و گردش خون است. این با این بین بردن خطرات رایج در ارتباط



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

آزاد می شود

آزاد می شود

آزاد می شود

صبح حال

صبح حال

صبح حال

جام جم

جام جم

جام جم

انتخاب

انتخاب

انتخاب

منتخب

منتخب

منتخب

کیهان

کیهان

کیهان

مراقب باتری گران بدن خود باشید

مصرف انواع داروهای شیمیایی می پردازند، در حالی که داروهای حاوی مواد شیمیایی مضر هستند و زمانی که فرد بدون تجویز پزشک و به صورت بی رویه این داروها را مصرف می کند، مواد شیمیایی موجود در ترکیب این داروها به کبد آسیب می رساند و سلامت آن را به خطر می اندازد که در نهایت فرد دچار بیماری کبدی می شود که تا پایان عمر همراه او بوده و هرگز قابل درمان نیست.

استنشاق مواد سمی و اسپری ها

استنشاق و استفاده از اسپری ها، خوشبو کننده ها، پاک کننده ها و رنگهای شیمیایی به طور مستمر باعث می شود تا مواد سمی موجود در این اسپری ها از طریق تنفس وارد بدن شود هر چند که کبد به پاکسازی و سم زدایی این مواد می پردازد اما بهتر است هنگام رنگ کاری و کار با مواد نامرده از ماسک استفاده شود.

مصرف مواد غذایی مضر

مصرف مواد غذایی مضر، مایع، صابون، مواد شوینده، کالیاس، چای زیاد و غذاهای فست فود به مرور سبب می شود از آن، آسیب دیدن کبد، چرب مبتلا شود که در نهایت با گذر زمان کبد از کار می افتد.

گروه تغذیه و سلامت - کبد به عنوان یکی از مهم ترین عضوها، نقش باتری را در بدن ایفا می کند که اگر مراقب آن نباشید می تواند به راحتی منجر به مرگ شود. از جمله وظایف کبد این است که مواد مغذی مانند آهن، ویتامین ها، مواد قندی، کربوهیدرات ها، گلوکز و چربی لازم را مانند یک باتری در خود ذخیره می کند تا در شرایطی که بدن برای انجام فعالیت های مختلف به این مواد احتیاج پیدا می کند، بتواند از این ذخایر استفاده کند. این در حالی است که اگر این مواد قندی در بدن به میزان لازم نشده باشند و فرد بنا به دلایلی دچار افت شدید قند شود به دلیل نبود ذخایر قندی مناسب به کما می رود.

همچنین هضم هر چه سریع تر غذا به وسیله کبد صورت می گیرد. ترشح کبد ماده تلخ در کبد سبب می شود تا غذای که فرد در طول روز و در هر وعده غذایی مصرف کرده است، سریع تر هضم شود.

در طول روز به دلیل روش های زندگی ناسالم میزان زیادی از مواد شیمیایی سمی از طریق تغذیه نامناسب و آلودگی هوا و غیره وارد بدن می شود که می تواند اثرات مخربی را بر بدن داشته و سلامت فرد را به خطر بیندازد که در چنین شرایطی وظیفه کبد سم زدایی و پاکسازی بدن می باشد.



۸ کاربرد درمانی نمک؛ از درمان آب ریزش بینی تا رفع بوی بد دهان

شست و شوی دهان با آب نمک به بهبود آفت دهان کمک می کند. یک قاشق چای خوری نمک را در نصف لیوان آب حل کنید. محلول را در دهان بچرخانید و سپس خارج کنید. این عمل را چند بار در روز انجام دهید تا آفت دهان بهبود یابد.

درمان آب ریزش بینی

کاهش التهاب مجاری تنفسی هنگام سرماخوردگی از مهم ترین خواص است. از اسپری های بینی شور موجود در داروخانه ها یا ساخت محلول آب و نمک خانگی برای شست و شوی مجاری بینی استفاده کنید.

پسوریازیس و اگزما

نمک در بهبود بیماری های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس موثر است. شستن کردن در حوضچه های حاوی نمک یا کاشن در حمام با نمک می تواند به کاهش خارش و التهاب در محل های آفت های دهان کمک کند. برای رفع بوی بد دهان یک

گروه تغذیه و سلامت - نمک از گذشته تا امروز به عنوان طعم دهنده اصلی غذا و هم ماده ضد عفونی کننده به کار می رود. در این مطلب با برخی کاربردهای این ماده آشنا می شوید. نمک با طعم شور از دو عنصر اصلی کلر و سدیم تشکیل شده است. این ماده سفید رنگ از دید زمانی است که برای طعم دادن به غذا و همچنین نظافت و ضد عفونی کردن و تسکین دهنده درد مورد استفاده قرار می گیرد. نمک انواع مختلفی دارد که ما در این مطلب به نوع خاصی که سدیم و کلرید سدیم و جوش شیرین اشاره کرده ایم. از جمله کاربردهای نمک موارد زیر است:

بهداشت دندان

نمک معمولا در ساخت خمیر دندان به کار می رود. شما می توانید با ترکیب یک به ۲ نمک و جوش شیرین، خمیر دندان خانگی درست کنید و دندان های شما را بزیبایی درخشندگی درخشان بازگردانید.

درمان آفت دهان



کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱