بهترین راه حل خانگی برای کاهش ترک های پوست بدن

گروه بهداشت و سلامت – ترک های پوست بدن هم در آقایان و هم در خانم ها ظاهر می شود و زیبایی پوست را تا حدودی کاهش می دهد. استریا یا ترک های پوستی به دلیل نازک شدن لایه درم و اپیدرم پوست به شکل بریدگی، اغلب در نواحی تحت فشار مثل ران، باسن، شکم و سینه ها ایجاد می شوند. برای رفع و درمان این نازیبایی پوست راه های زیادی برای وجود دارد.
مواد غذایی موثر در رفع و درمان ترک های پوستی
مواد غذایی که می توانند در رفع و درمان ترک های پوستی موثر باشند، عبارتند از:

۱-گندم

این ماده ی غذایی غنی از ویتامین E و سیلیس است که در بازسازی پوست تاثیر فراوان دارد و می تواند پوست شما را جوان کند.

۲-سبزیجات

سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم، بروکلی، کاهو و ... حاوی ماده ایی به نام لوتئین هستند که باعث کاهش ترک های پوستی می شوند. لوتئین موجود در این سبزیجات به غیر از کاهش ترک های پوستی از پوست محافظت می کنند، بنابراین بهتر است که سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم، بروکلی، کاهو را به رژیم غذایی خود بیافزایید و از خواص آن بهره مند شوید.

۳-هلو

هلو غنی از آب بوده و یک مرطوب کننده عالی برای پوست خشک، به علت وجود ویتامین A و C است. پروتئین های موجود در هلو باعث ترمیم بافت پوست می شود. هلو دارای آنتی اکسیدان بوده و در مقابل هر چیز مضر مانند دیوار عمل می کند و از گسترش آن در بدن جلوگیری می کند.

۴-لوبیا

لوبیا غنی از روی می باشد که در بازسازی نقاط ترک خورده در پوست نقش مهمی دارد. برای گرفتن نتیجه بهتر توصیه می شود که لوبیا را به رژیم غذایی خود اضافه کنید و هفته ایی یکبار استفاده نمایید. تنها چیزی که شما باید در مورد استفاده از آن بدانید، این است که باید مصرف لوبیا را تنظیم کنید تا از میزان تغییرات در سطح کلسترول مراقبت کنید.

۵-دانه ها و مغزها

دانه ها و مغزها حاوی ویتامین E می باشد که نقش مراقبت کننده از سلول ها و پوست را دارد. ویتامین E موجود در مغزها به بازسازی پوست ترک خورده کمک می کند و از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند. از مهمترین دانه ها که برای پوست بسیار مفید است، می توان به دانه‌های گیاه آفتاب گردان و کنجد اشاره کرد.

۶-میوه خشک

میوه های خشک شده، ویتامین E و اسیدهای چرب لازم بدن را تامین می کنند که مسئول تغذیه پوست بوده و به بازسازی پوست و از بین بردن ترک ها کمک می کنند.

۷-غلات

باخوردن غلات، میزان سطح ویتامین E افزایش می یابد که این ویتامین برای بازسازی پوست بسیار ضروری می باشد. توصیه می شود که روزانه یک وعده از غلات استفاده نمایید.

۸-میوه تازه

میوه حاوی فیبر است که در بازسازی و روشن کردن پوست بسیار مناسب است. همچنین میوه حاوی برخی ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها می باشد که در بازسازی پوست بسیار تاثیر گذاراند. استفاده از میوه های تازه فصل می تواند یک گزینه ایده آل برای شما باشد زیرا میوه‌های کنسروی حاوی مقدار زیادی شکر است که در سلامت شما تاثیر منفی دارد.

۹-آووکادو

آووکادو یکی از مهمترین مواد غذایی برای کاهش ترک ها پوستی بشمار می رود زیرا سرشار از اسیدهای چرب سالم است که برای تغذیه پوستی یک مورد حیاتی محسوب می شوند.

۱۰-آب

اگر چه که آب دقیقا یک غذا محسوب نمی شود، اما یک مورد حیاتی مبرای بدن و پوست است که باعث سم زدایی بدن می شود و برای کاهش ترک های پوستی بسیار مفید است. همه ما روزانه باید حداقل ۱.۵ لیتر آب و در صورت امکان ۲ لیتر بنوشیم تا پوستی خوب و شفاف داشته باشیم.

۱۱-روغن سبزیجات

روغن گیاهان از مقدار زیادی ویتامین E و اسیدهای چرب سالم تشکیل شده است که مصرف آنها باعث کاهش ترک های پوستی می شود. در میان روغن های گیاهی روغن زیتون، آفتابگردان از مهمترین ها می باشد.

بهترین مواد غذایی برای زمانی که هوا آلوده است

- **آلودگی هوای ناشی از کربن دی‌اکسید و متان، دمای زمین را نیز افزایش می‌دهند.**

گروه بهداشت و سلامت –آلودگی هوا یکی از معضلات زندگی مدرن و صنعتی است. مردم کشورهای در حال توسعه بیشتر در معرض هوای آلوده قرار دارند. در این مطلب نگاهی مختصر به آلودگی هوا و برخی راهکارهای مقابله با عوارض آن می پردازیم.
وجود ذره معلق نامعمول در هوا، می تواند باعث بروز مشکلاتی در عملکرد طبیعی ارگان‌های بدن شود که به این ذرات سموم موجود در هوا گفته می شود. طبق داده‌های موجود، از اصلی ترین آثار این سموم یا همان آلودگی هوا بر بدن می توان به مواردی همچون تنفس، قلب و عروق، چشم، پوست، اعصاب، خون، سیستم ایمنی و سیستم تولیدمثل بدن اشاره کرد.

تأثیر آلودگی هوا بر سلامت

هوای آلوده می تواند سلامت تمامی افراد اعم از پیر، جوان، بیمار یا سالم را تحت تأثیر قرار دهد. مشکلات تنفسی از عمده آثار آلودگی هواست. علاوه بر مشکلات تنفسی، شرایط و بیماری‌های دیگری نیز ممکن است رخ دهد که این شرایط و بیماری‌ها به برخی عوامل بستگی دارند.
در واقع خطر بالقوه وجدی‌ای که آلودگی هوا می تواند بر یک فرد داشته باشد، به شرایط سلامت فعلی فرد، نوع آلاینده‌ها، غلظت و طول زمان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا بستگی دارد.
میزان آلودگی هوای زیاد می تواند فوراً منجر به بروز مشکلاتی در سلامتی افراد شود که شامل موارد زیر است:
–تشدید بیماری‌های قلبی، عروقی و تنفسی
–فشار مضاعف بر قلب و ریه‌ها؛ در واقع قلب و ریه‌ها باید سخت‌تر کار کنند تا اکسیژن‌رسانی کافی به بدن داشته باشند.
–صدمه به سلول‌ها در سیستم تنفسی
لازم به ذکر است قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا می تواند خطرات جدی‌تر و دائمی از قبیل موارد زیر در بر داشته باشد:
–سرعت بخشیدن به فرایند پیر شدن ریه‌ها
–از بین رفتن ظرفیت ریه‌ها و کاهش عملکرد ریه و اثرگذاری منفی بر روی آن
–افزایش شیوع بیماری‌هایی مثل آسم، برونشیت، آمفیزم و همچنین افزایش احتمال سرطان
–طول عمر کمتر
برخی افراد، بیشتر از سایرین در معرض مشکلات ناشی از آلودگی هوا قرار دارند و با خطرات جدی‌تری مواجه‌اند از قبیل:
–افرادی که دارای بیماری قلبی، بیماری عروق کرونر و یا نارسایی احتقانی قلب هستند.
–افرادی که بیماری ریوی از قبیل آسم، آمفیزم، بیماری مزمن انسدادی ریه دارند.
–خانم‌های باردار
–افرادی که در بیرون و فضای باز کار می کنند.
–افراد سالخورده
–کودکان زیر ۱۴ سال
–ورزشکارانی که در فضای باز ورزش می کنند.
بنابراین افرادی که در این گروه قرار می گیرند ممکن است در مقابل آلودگی‌های هوای کم نیز آسیب‌پذیر باشند و یا نسبت به افرادی که در این گروه نیستند، آسیب‌های شدیدتری را متحمل شوند.

چه عواملی باعث آلودگی هوا می‌شوند؟

بیشتر عوامل آلودگی هوا ناشی از مصرف و سوزاندن انرژی است. سوزاندن سوخت‌های فسیلی باعث رهاسازی گازها و مواد شیمیایی به داخل هوا می‌شود. گفتنی است مصرف انرژی نه تنها باعث ایجاد آلودگی هوا می‌شود، بلکه چرخه مصرف انرژی و رهاسازی گازها و مواد شیمیایی، باعث افزایش و تشدید آلودگی نیز می‌شود. خودروها، موتورسیکلت‌ها، کارخانه‌ها و فعالیت‌های صنعتی و از این قبیل موارد بیشترین سهم آلودگی هوا را دارا هستند. گفتنی است آلودگی هوای ناشی از کربن دی‌اکسید و متان، دمای زمین را نیز افزایش می‌دهند.

خوراکی‌های مؤثر در شرایط هوای آلوده:

۱-روغن زیتون

ویتامین E موجود در روغن زیتون عملکرد ریه‌ها را بهبود می‌بخشد. همچنین اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون برای کاهش التهاب مفید هستند. بهترین راه مصرف روغن زیتون به جهت بهره‌مندی حداکثری از فواید آن، استفاده آن روی سالاد است چراکه استفاده از روغن زیتون برای پخت‌وپز و حرارت دادن آن می‌تواند تغییراتی شیمیایی در آن ایجاد کرده و برخی از فواید آن را برای سلامتی از بین ببرد.

۲-تخم کتان

تخم کتان دارای مقادیر زیادی از فیتواستروژن‌ها و اسیدچرب امگا ۳ است. فیتواستروژن‌ها دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند که به کاهش علائم آسم و سایر واکنش‌های آلرژیایی کمک می‌کنند.

۳-گوجه فرنگی

افرادی که در معرض آلودگی هوا قرار دارند بهتر است از گوجه فرنگی در رژیم غذایی خود استفاده کنند. گوجه فرنگی دارای لیکوپن است. لیکوپن نوعی آنتی اکسیدان است که از بدن در مقابل بیماری‌های تنفسی محافظت می‌کند.

۴-بروکلی

طی یک تحقیقی مشخص شد افرادی که از کلم بروکلی استفاده می‌کنند، سموم مرتبط با آلودگی‌های لایه اوزون و ذرات معلق را بیشتر از سایرین دفع می‌کنند. این اتفاق به دلیل وجود سولفورفان، نوعی ترکیب ضد سرطان است که در کلم بروکلی وجود دارد.
به این منظور محققان به شرکت‌کنندگان در این تحقیق دو نوع نوشیدنی برای مصرف دادند. نوشیدنی گروه اول شامل آب، آب‌لیمو، آناناس و پودر جوانه بروکلی و نوشیدنی گروه دوم شامل همین ترکیب بدون پودر جوانه بروکلی بود. در انتها مشخص شد گروهی که نوشیدنی با پودر جوانه بروکلی خورده بودند میزان بیشتری از مواد سرطان‌زای معروف به بنزن و ماده مضر برای ریه‌ها به نام آکرولین دفع کرده بودند.

۵-آووکادو و اسفناج

گروه تحقیقات محیطی دانشگاه کینگ کالج لندن یک بررسی برای یافتن چگونگی تأثیر گذاری ویتامین E بر کاهش آثار آلودگی هوا بر ریه‌ها انجام دادند. طبق این تحقیق مشاهده شد، مصرف غذاهایی که دارای مقادیر زیاد ویتامین E هستند مثل آووکادو و اسفناج می‌تواند به مقابله با آثار و عوارض انواع آلودگی‌ها کمک کند.

کدام شکلات سالم تر است؟

گروه بهداشت و سلامت – همه ما بارها شنیده ایم که شکلات فوایدی برای سلامتی دارد. اگر چه که شکلات گاهی اوقات سرشار از قند و مواد نگهدارنده است که مزایای آن را کاهش می دهد اما با وجود همه این ها، چه نوع شکلاتی از همه سالم تر است؟

شکلات تیره و البته غیر شیرین

زمانی که صحبت به انتخاب نوع شکلات می رسد، بسیار مهم است که تاثیر و میزان قند آن در بدن را مشاهده کنیم. این ماده مغذی می تواند خطر چاقی را در افراد افزایش دهد. قند و شکر زیاد هم ممکن است باعث به هم ریختن سوخت و ساز بدن شود و به همین دلیل انتخاب شکلات با شیرین کننده مصنوعی به جای شکر واقعی اصلاً کار درستی نیست زیرا آسیب آن برای روده و معده بیشتر است. پس بهترین استراتژی این است؛ شکلاتی را انتخاب کنید که درصد کاکائو بالاتری داشته باشد. پس می توان گفت سالم ترین و بهترین شکلاتی که باید انتخاب کنید، شکلاتی است که حداقل ۷۵ درصد کاکائو داشته باشد یعنی پاسخ سوال "کدام شکلات سالم تر است "شکلات تیره است.

کاکائو و آنتی اکسیدان

کاکائو ماده غذایی است که حاوی لیپید و محتوای مغذی است و آنتی اکسیدان بالایی دارد که به اندازه کافی از پیری سلول ها جلوگیری می کند و به کاهش خطر مرگ زودرس کمک می کند و احتمال ابتلا به بیماری ها را نیز کاهش خواهد داد. کاکائو یکی از مواد غذایی است که آنتی اکسیدان بسیار بالایی دارد و می توان آن را در طبیعت یافت. در واقع بسیاری از افراد توصیه می کنند که قهوه را به دلیل وجود کاکائوی تلخ، در رژیم غذایی خود قرار دهید و مراقب باشید که کاکائو را با شکلات اشتباه نگیرید.
به یاد داشته باشید که شیرین کننده های مصنوعی اصلاً جایگزین سالم و مناسبی نیستند زیرا شاخص قند کربوهیدرات در آن ها بسیار بالاست. همه شکلات ها هم حاوی کاکائو نیستند و فقط شکلات هایی که کاکائو دارند، گزینه سالمی می باشند زیرا حاوی آنتی اکسیدان هستند. زمانی که از این شکلات های سالم تر استفاده

کنید، می توانید آن ها را همراه با میوه، لبنیات و دسرها میل کنید.

نحوه صحیح درمان گلو درد با استفاده از آلوئه ورا

گروه بهداشت و سلامت –درمان گلودرد با آلوئه ورا یکی از روش های درمان سریع گلودردهای چرکی در کشورهای شرق آسیا و کشورهای آفریقایی است که به عنوان یک روش موثر در درمان گلو درد شناخته شده است. فواید بی شماری برای اضافه کردن آلوئه ورا به رژیم غذاییتان برای سلامتی وجود دارد.
این یک گیاه طبیعی و فراگیر است که هیچ عارضه جانبی ندارد. زمانی که به طور منظم مصرف شود، تا حد زیادی انرژی و سلامت کلی را افزایش می دهد در حالی که بدن مواد مضر را تخلیه می کند.
نگاهی کوتاه به مزایا و فواید آلوئه ورا داشته باشیم
گیاه آلوئه ورا برای مزایای درمانی در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته است.هم چنین به عنوان "گیاه جاودانگی" و "چوب آسمانی" نیز معروف است. نزدیک به ۲۰۰ ترکیب در گیاه آلوئه ورا، ۷۵ تای آنها خاصیت شفابخشی دارند. آلوئه ورا همچنین غنی از مواد معدنی مانند؛ کلسیم، سدیم، آهن، کروم، منگنز، منگنز، مس و روی همچنین B1، as A، B2، B6، C و E، فولیک اسید و نیاسین نیز است.
عصاره آلوئه ورا از قندهایی به نام پلی ساکارید ها ساخته شده اند و این ها یک منبع انرژی حیاتی هستند که باید مصرف شوند چون بعد از سن ۱۰ سالگی به بعد در بدن تولید نمی شوند. پلی ساکارید ها سیستم ایمنی، و مفاصل را تقویت کرده و در داخل کلون هم مورد استفاده قرار می گیرند.آلوئه ورا غلظت بالایی دارد و مسئول مهار گسترش ویروس در بدن می باشند.
گلودرد اغلب نشانه ای از یک ویروس یا آلرژی است.مصرف منظم آلوئه ورا می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند تا به جلوگیری از گلو درد کمک کرده باشد.عصاره آلوئه ورا می تواند به تصفیه و سم زدایی سیستم گوارشی کمک کند و اسیدیته شکمی که در معده یافت می شود را کاهش دهد، که مسئول بیماری های گوارشی مرتبط با مشکلات هاضمه از قبیل سوزش معده و برگشت اسید است.
آلوئه ورا به تسکین سلول های عصبی کمک می‌کند و در نتیجه التهاب را کاهش می دهد. آلوئه ورا می تواند تا حد زیادی نه تنها علائم سوختگی را کاهش دهد، بلکه موجب کاهش سوزش گلو نیز می شود، اما همچنین می تواند به مشکل ریشه ای در مبارزه با باکتری هایی که مسئول این مشکل هستند، نیز حمله کند. در این بخش از سلامت نمناک دستورالعملی برای یک دهانشویه آلوئه ورا خانگی یا غرغره آورده شده است:
۱/۴ فنجان عصاره عنبر سائل
۱/۴ فنجان ژل آلوئه ورا
۱ قاشق چای خوری گلیسرین گیاهی
۱ قاشق سوپ خوری آب لیمو یا سرکه سیب ارگانیک
۱۰ قطره روغن درخت چای
تمام مواد را با هم ترکیب کنید و خوب هم بزنید. مخلوط را در یک ظرف در بسته نگاه دارید. این ماده آب رسان، به مدت چهار ماه سالم می ماند و نیازی نیست که در یخچال نگهداری شود.

درمان گلو درد با آلوئه ورا و عسل

آلوئه ورا حاوی موادی است که شکل گیری فاگوسیتها و آنتی بادی را تحریک می کند که علیه عوامل بیماری زا مبارزه می کنند.مطالعات متعددی نشان داده اند که ژل یافت شده در این گیاه با انواع مختلفی از استرپتوکوک، کاندیدا آلبیکنس، تب خال تناسلی و دیگر بیماری ها مبارزه می کند. علاوه بر این آلوئه ورا یک اثر تسکین دهنده درد هم دارد.
گیاه آلوئه ورا را در گلدان نگه دارید، چون هوا را نیز تصفیه می کند پس خوب است که این گیاه را به دلایل مختلفی در خانه خود داشته باشید.
مواد لازم:
۲ قاشق عسل
۱ اونس بره موم خشک و رنده شده
۲۶ انس آلوئه ورا، رنده شده
۲۷۱ هزار و ۵۰۰ تومان کاهش یافت
اطلاعات: گیاه آلوئه ورا باید ۳ تا ۵ ساله باشد.
پنج روز قبل از اینکه برگ ها را بردارید، به آن آب ندهید.
مزایا و فواید آلوئه را برای گلو درد
خواص آلوئه ورا برای درمان گلود درد
دستور العمل:
تمام مواد اولیه (عسل، بره موم خشک شده و آلوئه ورا) را در یک شیشه ترکیب کنید.
شیشه را به مدت پنج روز در جای خشک و خنک نگه دارید.
یک قاشق سوپ خوری از این مخلوط را ۲ ساعت قبل از صبحانه و ناهار برای پنج روز اول بخورید.
با شروع روز، ۶ قاشق چای خوری از مخلوط را ۲ ساعت قبل از صبحانه و نهار بخورید.
از این روش برای درمان گلو درد خود به مدت دو هفته و حداکثر دو ماه استفاده کنید.
می توانید بعد از هفت روز آن را تکرار کنید.

...دکه مطبوعات...

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲۰