



#### خواص گیاهان

### خواص دمنوش پوست پر تقال

در طب سنتی از خواص در مانی جوشانده پوست پر تقال برای تقویت سیستم ایمنی بدن و سیستم اعصاب استفاده می‌شود. مردم در فصل زمستان به سراغ گرم‌ها و نوشیدنی‌های گرم می‌روند و یکی از دمنوش‌های پیشنهادی در فصل زمستان دمنوش پوست پر تقال است.

دمنوش پوست پر تقال خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی، ضد باکتری و ضد التهابی دارد، پوست پر تقال بافتی چرمی شکل دارد و حاوی غدد روغنی فراوانی است و قرن‌های بسیاری است که از پوست این میوه و دیگر مرکبات در موارد پزشکی استفاده می‌شود.

محققان می‌گویند پوست پر تقال مرکز تجمع بسیاری از خواص از جمله خواص آنتی‌اکسیدانی و آنزیم‌های اساسی است که در خود پر تقال کمتر وجود دارد. پوست پر تقال حاوی ویتامین‌های C و B1 و فولیک اسید، فلاوونوئید، آلفا کاروتن و بتا کاروتن است.

● **درمان سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی**  
پر تقال و دمنوش پوست پر تقال از بروز سرطان و تومور پیشگیری و با آن مقابله می‌کند. سرفه، آسم، سرماخوردگی و هر بیماری تنفسی را که بر اثر وجود خلط در سینه ممکن است به وجود آید، درمان می‌کند.

اشتهار را افزایش می‌دهد، باعث تقویت سیستم هاضمه می‌شود و نیز نفخ و حالت تهوع را از بین می‌برد، سیستم گردش خون را بهبود می‌بخشد، استرس و تنش‌های عصبی را تسکین می‌دهد و بی‌خوابی را درمان می‌کند.

● **طرز تهیه**  
ابتدا پوست پر تقال را طوری جدا کنید که قسمت سفیدی داخلی آن کاملاً از پوست نارنجی جدا شود چون پوست سفید رنگ دمنوش را تلخ می‌کند. سپس آن را بشوید و در آب سرد بگذارید تا تلخی آن گرفته شود. بعد آن را روی پارچه تمیزی پهن کنید و بگذارید روی شوفاژ تا کاملاً خشک شود. دمنوش خود را با پوست پر تقال خشک شده تهیه کنید. آب را جوش بیاورید، پوست پر تقال‌ها را داخل قوری بریزید و به همراه چوب دار چین به مدت نیم ساعت دم بگذارید.

● **پوست پر تقال را چگونه بخوریم؟**

همان‌طور که می‌دانید پوست پر تقال مزه تلخی دارد و نمی‌توان آن را به تنهایی مصرف کرد، ولی می‌توان از روش‌هایی استفاده کرد که تلخی آن کاهش یابد و قابل خوردن شود. می‌توان با استفاده از کمی شکر یا عسل آن را شیرین و مصرف کرد.

همچنین می‌توان از پوست پر تقال رنده شده در انواع سس سالاد یا برخی دم‌کرده‌های گیاهی، قهوه یا در تهیه برخی دسر ها و کیک‌ها استفاده کرد. از پوست پر تقال خلال شده نیز در برخی غذاها استفاده می‌شود یا می‌توان با پوست پر تقال مر با تهیه و آن را مصرف کرد.

اگر اصرار زیادی به تهیه خلال پوست پر تقال دارید حتماً پرتقالی را انتخاب کنید که رنگ پوستش طبیعی و فاقد واکس باشد. ضمن این که هرگز خلال‌ها را در محیط مرطوب آشپزخانه و یخچال نگهداری نکنید و بهتر است خلال‌ها در یک وعده و به صورت تازه مصرف شود.

#### بیشتر بدانیم

### نوشیدنی کافئین‌دار سرد در آتشید می‌کند

دکتر عباس یغتباری

متخصص مغز و اعصاب

برای بهبود سردرد بهتر است از مصرف زیاد نوشیدنی‌ها و مواد غذایی حاوی کافئین خودداری کرد. نوشیدنی‌ها و مواد غذایی کافئین دار سردرد را تشدید می‌کند و بهتر است به جای آن از دمنوش‌ها استفاده کرد، البته دمنوش‌ها هم باید با تجویز پزشک مصرف شود زیرا زیاده روی در مصرف دمنوش باعث تشدید سردرد می‌شود و افرادی که بدون تجویز پزشک دمنوش مصرف می‌کنند باید میزان مصرف آن‌ها متعادل باشد. سینوزیت یکی از علل شایع سردرد در افراد به ویژه در کودکان است که برای کاهش این نوع سردرد باید سیستم ایمنی بدن را با مصرف ویتامین D و منیزیم یا با بریم‌تا از این نوع سردرد پیشگیری کنیم. سردردهای ناشی از اضطراب و افسردگی که در کودکان بروز می‌کند، اغلب به علت دخالت دادن کودکان در کار بزرگسالان اتفاق می‌افتد که برای جلوگیری از این نوع سردرد نباید خانواده‌ها بدون تجویز پزشک قرص به کودک بدهند.

# روش‌های گوناگون درمان میخچه

## میخچه در قسمت‌هایی که فشار زیادی به آن وارد می‌شود، به وجود می‌آید و باعث درد می‌شود که می‌توان با روش‌های خانگی آن را درمان کرد

#### سلامت

میخچه ضایعه‌ای پینه‌ای از پوست مرده است که معمولاً در سطوح بدون مویجاد می‌شود. میخچه‌ها اغلب بر اثر فشار یا اصطکاک روی پاها به وجود می‌آید. عواملی مانند کش نامناسب، راه رفتن با پای برهنه و همچنین فشار روی سطح پا و افزایش سن باعث بروز میخچه می‌شود و درمان‌های خانگی هم برای آن ذکر شده است. در ادامه به نکاتی درباره دلایل ایجاد میخچه و درمان‌های خانگی آن اشاره می‌کنیم:

#### تفاوت میخچه و پینه

میخچه دارای یک مرکز سخت است که وقتی فشرده می‌شود، ممکن است دردناک باشد، اما پینه معمولاً دردناک نیست.

پینه معمولاً بزرگ‌تر از میخچه است.

میخچه نرم رنگ مایل به سفید دارد و دارای بافت لاستیکی است. معمولاً بین انگشتان پا، در مناطق مرطوب و عرق کرده دیده می‌شود.

#### عوامل ایجاد میخچه و پینه

✓ چیزی که موجب فشار یا اصطکاک روی پوست می‌شود.

✓ کشش‌هایی که بیش از حد تنگ یا بیش از حد پاشنه بلند هستند که باعث ایجاد فشار می‌شوند.

✓ کشش‌هایی که خیلی سست هستند و اصطکاک ایجاد می‌کنند.

✓ جورابی که مناسب نیست.

✓ بدون جوراب کش پوشیدن.

✓ راه رفتن با پای برهنه.

✓ دویدن یا راه رفتن در یک مسیر خاص.

✓ سن بالا، زیرا افراد مسن بافت چربی کمتری در پوست دارند در نتیجه زخم و دیگر مشکلات به راحتی

در پاها ظاهر می‌شود.

✓ افرادی که بدون استفاده از دستکش از ابزار استفاده می‌کنند.

#### درمان‌های خانگی برای میخچه و پینه

✓ استفاده از روغن کرچک و سرکه سیب

یک ظرف را با آب داغ گرم کنید، سپس یک فنجان سرکه سیب به آن اضافه کنید و پاهایتان را حداقل ۱۵ دقیقه در آن بخیسانید.

پینه‌ها باید به اندازه کافی نرم شوند و بعد با سنگ پاروی آن کشیده شود.

برای میخچه پس از خیساندن پای خود، از روغن کوچک استفاده کنید.

میخچه‌ها بعد از گذشت حدود ۱۰ روز از شروع درمان از بین می‌روند.

#### زرد چوبه

یک قاشق زردچوبه را با یک و نیم قاشق عسل مخلوط کنید و یک خمیر به وجود آورید. آن را روی محل مد

نظر بمالید و رویش را با زردچوبه بگذارید تا هوای آن را خشک کند. سپس آن را با آب گرم تمیز کنید. این کار را دو بار

در روز انجام دهید. زرد چوبه خواص شیمیایی و ضد میکروبی دارد.

#### روغن کرچک

برای میخچه روی پاها، یک تکه پنبه را به چند قطره روغن کرچک آغشته کنید و روی محل آسیب دیده بمالید. در صورتی که ممکن است روغن کرچک از بین برود، جوراب بپوشید.

#### آسپرین

پنج یا شش عدد قرص آسپرین را له و با سرکه سیب و آب مخلوط کنید و روی پینه یا میخچه بریزید و مالش دهید.

#### لیمو

قبل از خواب یک تکه لیمو آب‌ریزید و همراه با باندروی محل آسیب دیده بگذارید و ببندید، سپس یک جوراب پنبه‌ای سفید بپوشید و یک شبانه‌روز نگه دارید. این عمل را هر شب تا زمانی که میخچه از بین برود، ادامه دهید.

#### جوش شیرین

برای درمان پینه‌ها جوش شیرین را با آب مخلوط و سپس آب لیمو را به آن اضافه کنید تا خمیر به دست آید. خمیر را به پینه بمالید و به مدت یک شب بگذارید تا بماند. به مدت پنج تا هفت شب به طور مداوم، این کار را تکرار کنید تا پینه یا میخچه خشک شود و از بین برود.

#### زیبایی

### همه آن‌چه که راجع به مزوتراپی مو باید بدانید

مهسا کسنوی

مترجم

#### بانوان

ریزش موی سر در خانم‌ها یک پدیده شایع است و بیشتر کسانی که این مشکل را دارند، به دنبال راه‌هایی برای رشد مجدد مو هستند. اگر شما هم دچار ریزش مو هستید و به دنبال یک راه درمان می‌گردید، حتما اسم مزوتراپی به گوش‌تان خورده‌است. اما مزوتراپی موی سر چیست و چقدر در درمان ریزش مو موثر است؟ در ادامه به بررسی این نکات خواهیم پرداخت.

#### مزوتراپی مو چیست؟

مزوتراپی یک روش مکمل و جایگزین است که با تزریق به لایه درم پوست (لایه میانه پوست) انجام می‌شود. در این روش مواد معدنی، ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و برخی از آنتی‌اکسیدان‌ها به فولیکول مو که در لایه میانی پوست قرار دارد تزریق می‌شود.

#### مزوتراپی برای چه کسانی است؟

مزوتراپی برای همه گروه‌های سنی و زنان و مردانی که دچار ریزش مو هستند انجام می‌شود. نکته قابل توجه در باره مزوتراپی این است که شما باید ریزش مو داشته باشید و برای افرادی که کم‌پشتی ارثی دارند روش کارآمدی محسوب نمی‌شود.

#### مزایای مزوتراپی مو

مزوتراپی به صورت محلی به پوست سر تزریق می‌شود از این رو برای افرادی که فقط در بعضی نقاط سر ریزش دارند، بسیار کاربردی است. مواد مغذی به صورت مستقیم به فولیکول مو تزریق می‌شوند و از این لحاظ نتیجه‌بخشی زیادی خواهد داشت. در مدت زمان کوتاهی تاثیر این روش را خواهید دید و موی سر شما براق‌تر و ضخیم‌تر خواهد شد. این روش نسبت به روش‌های دیگر که هزینه‌تر است و در صدمه و فواید آن بالاست.

#### معایب مزوتراپی مو

این روش فقط در افرادی که دچار ریزش موی ناشی از کمبود مواد معدنی باشند تاثیر دارد و برای کم‌پشتی‌های ارثی روش موثری نخواهد بود. تعداد جلسات مزوتراپی باید حداقل تا سه بار تکرار شود. ممکن است پوست سر شما به مواد مزوتراپی حساسیت نشان دهد.

#### نان

#### آشپزی هنر

## نان پوری هندی، نان پفکی میان وعده کودکان

۱- تمیز می‌کوبیم. بعد ظرفی را چرب می‌کنیم خمیر را درون آن قرار می‌دهیم و با در بسته یک ساعت استراحت می‌دهیم.

۷- بعد از یک ساعت خمیر را در می‌آوریم، روی تخته را آرد پاشی می‌کنیم و خمیر را باور دانه باز و روی میز پهن می‌کنیم. با یک کاتر گرد برش می‌زنیم و در روغن داغ سرخ می‌کنیم. ۸- تنها نکته این است که باید رعایت شود این است که موقع سرخ کردن با ملاقه کوچک روغن داغ را روی نان‌ها بریزید تا پف کنند. ۹- نان‌ها را پس از سرخ شدن روی کاغذ جذب روغن بگذارید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. این نان با سس کچاپ تند بسیار خوشمزه خواهد بود.

۲- پس از روی حرارت می‌گذاریم تا ولرم شود. ۳- سپس از روی حرارت بر می‌داریم، شکر را به آن می‌افزاییم و هم می‌زنیم. سپس خمیر مایه را اضافه می‌کنیم تا به عمل بیاید. ۴- آرد و نمک و بیکنگ پودر را الک می‌کنیم تا خمیر صاف و یکدستی داشته باشیم. ۵- روغن را در ظرف گودی می‌ریزیم. ۶- سپس خمیر مایه پف کرده را به آن اضافه می‌کنیم و بعد آرد الک شده را کم‌کم و در چند مرحله در ظرف می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا خمیری به دست بیاید که به دست نجسید. ۷- اگر نیاز بود کمی به آن آرد می‌زنیم و حسابی ورز می‌دهیم یا صد بار آن را در ظرف یا روی میز

- آرد سفید- ۲ لیوان
- خمیر مایه - یک قاشق غذاخوری
- شکر- یک قاشق مربا خوری
- نمک- یک قاشق چای‌خوری
- بیکنگ پودر- یک قاشق مربا خوری
- روغن کنجد - ۳ قاشق غذاخوری
- آب- یک لیوان



# عوارضی که داروها برای بدن دارند

داروها علاوه بر تاثیر در مانی، عوارض جانبی هم دارند. برای مثال برخی از داروها مشکلاتی برای دهان، دندان و لثه‌ها ایجاد می‌کنند. مثلاً گاهی اوقات داروهای مخصوص سرفه می‌تواند عاملی برای تپش قلب شود یا آسپرین عوارض جانبی جدی از جمله خون‌ریزی معده را در فرد ایجاد می‌کند اما واقعاً چرا داروها چنین عوارض جانبی را به همراه دارند؟

#### داروهای پیچیده‌تر، عوارض بیشتر!

داروها ساختار بسیار پیچیده‌ای دارند. مولکول‌هایی مثل هورمون‌ها معمولاً این تنظیمات را انجام می‌دهند و به خصوص هنگام بیماری باعث می‌شوند که این هورمون‌ها دست به کار شوند. گاهی اوقات هورمون‌ها به دلیل مواد شیمیایی به کار رفته در داروها تعادل خود را از دست می‌دهند.

اگرچه علت عوارض جانبی این داروها به همین سادگی‌ها هم نیست. متأسفانه همیشه دو موضوع پیچیده در این باره وجود دارد. اول این که بدن ما اغلب از مواد شیمیایی یکسانی برای تنظیم فرایند داخل بدن استفاده می‌کند. دوم این که این داروها همیشه آن‌گونه که ما می‌خواهیم، عمل نمی‌کنند. به این معنا که ممکن است دارو مولکول‌های غیر مربوط را نیز در زمان مشخص تغییر دهد. مثلاً داروهایی که برای آسیب نخاعی استفاده می‌شوند، می‌توانند درد‌های عصبی را از طریق به کار انداختن سروتونین فعال کنند.

اگرچه این داروها همچنین می‌توانند باعث تاری دید و خشکی دهان و یبوست هم بشوند. همچنین با تحت تاثیر قرار دادن نورویی نفرین‌ها باعث می‌شوند که بدن ما دچار خواب‌آلودگی و بی‌حالی شود.

#### مبتلایان به آسیب دیدگی‌های نخاعی بیشتر در معرض عوارض دارویی هستند

افرادی که آسیب دیدگی نخاعی دارند، بیش از بقیه در معرض سختی‌های ثانویه داروها قرار می‌گیرند. این افراد ممکن است مشکلات تنفسی، قلبی عروقی، مشکلات مربوط به مثانه، روده، پوکی استخوان و درد در قفسه سینه را تجربه کنند. نتیجه مستقیم استفاده از این داروها در طول زمان‌های مختلف می‌تواند شدیدتر باشد. همچنین امکان تداخل دارویی نیز در افرادی که آسیب دیدگی نخاعی دارند، بیش از بقیه است که عامل موثری در بروز عوارض جانبی است.

#### دقت در میزان مصرف دارو

اگر از اطلاعات درج‌شده روی داروهای مدنظر استفاده و دقیقاً طبق تجویز پزشک یا اطلاعات موجود روی دارو عمل کنید، قطعاً میزان عوارض جانبی به حداقل خود می‌رسد. باید سعی کنید اطلاعات درج‌شده مربوط به دارو را به دقت بررسی کنید.

اگرچه عوارض جانبی معمولاً ناخواسته و آسیب‌زا هستند اما گاهی اوقات تاثیر مثبتی هم با مصرف داروها در فرد دیده می‌شود.

#### کاهش احتمال خطر

ممکن است عوارض جانبی زمانی که دارو را مصرف می‌کنید یا میزان آن را تغییر می‌دهید یا مصرف آن را قطع می‌کنید، به وجود بیاید پس همیشه باید به دقت طبق اطلاعاتی که روی دارو درج شده، استفاده کنید.

#### تاثیرات متفاوت داروها

یکی از جنبه‌های جالب داروها این است که تاثیرات آن‌ها برای اشخاص مختلف متفاوت است. مثلاً داروهای مسکن عوارض جانبی متفاوتی را در افراد مختلف نشان می‌دهند. ممکن است که یک فرد هیچ عارضه جانبی را بر اثر مصرف این مسکن‌ها احساس نکند اما فرد دیگری به شدت دچار مشکل شود. عوارض جانبی معمولاً به دلایل ژنتیکی در افراد رخ می‌دهند زیرا سازوکار بدن افراد با یکدیگر متفاوت است.