



بهداشت

نسخه‌های طب سنتی برای جلوگیری از عرق زربغل

سرکه سیب و سرکه روغن استوقودوس

با ترکیب سرکه سیب و سرکه با روغن استوقودوس، می‌توانیم ضد عرق و ضد میکروبی تهیه کنیم که به کاهش تعریق بیش از حد در ناحیه زیر بغل کمک کند.

مواد تشکیل دهنده

یک دوم فنجان سرکه سیب (۱۲۵ میلی لیتر)
یک قاشق غذاخوری روغن استوقودوس (۱۵ میلی لیتر)

تهیه

سرکه سیب را در یک ظرف بریزید و آن را با روغن استوقودوس مخلوط کنید.

در ظرف را ببندید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۲ ساعت بگذارید.

پس از گذشت این زمان، پنبه را به مخلوط آغشته کنید و آن را به زیر بغل بمالید.

در صورت نیاز دو بار در روز از آن استفاده کنید.

جوش شیرین و روغن لیمو

از آن جا که پتاسیم می‌تواند اسیدها را خنثی کند، پایه‌ای از انواع مختلف درمان‌های طبیعی را تشکیل می‌دهد.

مواد تشکیل دهنده

۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین (۳۰ گرم)
یک قاشق چای خوری روغن لیمو (۵ میلی لیتر)

تهیه

جوش شیرین و روغن لیمو را با هم در یک کاسه مخلوط کنید.

زیر بغل خود را تمیز کنید و با مخلوط آماده شده به آرامی ماساژ دهید.

این کار را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید و سپس با استفاده از یک پارچه مرطوب بشویید و روزانه استفاده کنید.

توجه: این درمان برای کاهش لکه‌های تیر و سلول‌های مرده پوست بسیار عالی است.

شاسته ذرت و جوش شیرین

مواد تشکیل دهنده

۲ قاشق غذاخوری ذرت (۳۰ گرم)
یک قاشق غذاخوری جوش شیرین (۹ گرم)
۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل طبیعی (۳۰ گرم)

تهیه

تمام مواد تشکیل دهنده را با هم مخلوط کنید تا خمیر یکنواختی تشکیل شود.

خمیر مدنظر (پماد) را برای ۳۰ دقیقه به زیر بغل خود بمالید.

سپس با پارچه مرطوب شست و شو دهید.

در صورت نیاز، دو بار در روز از آن استفاده کنید.

مریم گلی و گوجه فرنگی

مواد تشکیل دهنده

۶ برگ مریم گلی

یک عدد گوجه فرنگی رسیده

تهیه

برگ‌های گل مریم را ریز ریز کنید و روی یک پارچه تمیز قرار دهید تا روغن آن جدا شود.

روغن به دست آمده را با گوجه فرنگی در مخلوط کن بریزید و آن را مخلوط کنید.

مخلوط به دست آمده را به مدت ۲۰ دقیقه در ناحیه زیر بغل خود قرار دهید.

سپس با آب سرد شست و شو دهید.

حداقل سه بار در هفته از آن استفاده کنید.

توجه: هنگام استفاده از این روش، برای جلوگیری از رنگ نامطلوب، از نور خورشید اجتناب کنید.

۶ گل که برای سلامت پوست و مو کاربرد دارد

خواص درمانی همراه با رایحه خوش گل‌ها، این گیاهان را به عنوان اصلی ترین

فراورده‌های زیبایی شناسایی می‌کند

زیبایی

مهین رمضانی | خبرنگار

برخی گل‌ها خواص فراوانی دارد که می‌تواند برای زیبایی

پوست و مو مورد استفاده قرار گیرد. در روش‌های دارویی سنتی همیشه علاوه بر رایحه، به خواص درمانی گل‌ها اهمیت زیادی می‌دهند. در ادامه به خواص گل‌هایی که برای سلامت پوست و مو مفیدند اشاره می‌کنیم:



یاس

گل یاس که به آن یاسمن هم می‌گویند از گیاهانی است که بسیار شناخته شده است. به همین دلیل است که تعجبی ندارد اگر این گیاه را در ساخت محصولات آرایشی مانند کرم‌های صورت، لوسیون‌ها، صابون‌ها، روغن‌ها و ... مشاهده می‌کنیم.

تهیه ماسک گل یاس

ابتدا گلبرگ‌های گل یاس را کمی له کنید. سپس به آن یک قاشق غذاخوری شیر یا خامه اضافه کنید. به منظور اضافه کردن چربی بیشتر به ماسک می‌توانید چند قطره روغن نارگیل هم به آن بیفزایید. در ادامه با استفاده از انگشتان دست ماسک را روی پوست خود به شکل دورانی ماساژ دهید. ۱۵ دقیقه صبر کنید تا مواد به خوبی جذب پوست شود و بعد آن را با آب بشویید. استفاده منظم از این ماسک باعث از بین رفتن چین و چروک‌های پوست می‌شود.



بابونه

اگر از پف دور چشم رنج می‌برید، دم کرده این گل را مصرف و از آن به عنوان مرهم استفاده کنید. بابونه همچنین به رفع خستگی عمومی کمک می‌کند.

تهیه ماسک گل بابونه

مقداری از نوع خشک یا تازه آن را با آب لیموی تازه و شیر به نسبت مساوی مخلوط کنید و روی پوست صورت ماساژ دهید. بگذارید ماسک ۱۵ دقیقه روی صورت بماند و بعد آن را بشویید و پوست تان را خشک کنید. ماسک گل بابونه یک پاک کننده طبیعی پوست است که استفاده منظم از آن باعث از بین رفتن جوش‌های سر سیاه و رنگدانه‌های غیر طبیعی پوست می‌شود.



گل همیشه بهار

روغن کالاندولا یا گل همیشه بهار، به دلیل داشتن خواص ضد التهابی شناخته شده است. این گل وقتی به صورت خمیر در می‌آید می‌تواند برای کاهش لکه‌های پوستی استفاده شود. گل همیشه بهار می‌تواند در مانگر مناسبی برای آگزام، حساسیت و دیگر مشکلات پوستی باشد. این گل حاوی مقدار زیادی ویتامین C است که یک نوع لایه بردار قوی برای پوست است و به جوان سازی آن کمک موثری می‌کند.

تهیه ماسک گل همیشه بهار

مقداری از آن را با یک قاشق غذاخوری آب له و مخلوط کنید تا خوب خمیر شود. سپس یک قاشق غذاخوری شیر، ماست کم چرب و هویج رنده شده به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. ماسک را روی پوست صورت ماساژ دهید و بگذارید ۳۰ دقیقه تا یک ساعت بماند.



گل مریم

گل مریم گیاهی است که در صنعت عطرسازی از آن استفاده می‌شود. از گل مریم می‌توان روغن معطر برای ماساژ بدن درست کرد.

تهیه ماسک گل مریم

۲۰ گل مریم را در ۲۰۰ میلی لیتر روغن سبوس برنج بخیسانید و بگذارید یک هفته بماند. سپس آن را صاف و از آن به عنوان روغن ماساژ استفاده کنید.



قاصدک

از نظر زیبایی، قاصدک پر از مواد مغذی و برای پوست عالی است. شما می‌توانید از برگ‌ها و گل آن یک دمنوش درست کنید و اگر به خارش پوست یا آگزما مبتلا هستید برای شست و شوی صورت از آن استفاده کنید.

تهیه ماسک قاصدک

شما همچنین می‌توانید گل‌ها و برگ‌ها را در روغن زیتون یا بادام به مدت یک هفته قرار دهید و سپس برای ماساژ بدن یا در حمام از آن استفاده کنید.



بنفشه

این گل برای پوست و مو بسیار مفید است. گل بنفشه حاوی اسید سالیسیلیک است که تسکین دهنده، قابض و به عنوان یک عامل آرام کننده به شمار می‌آید. از گل بنفشه می‌توانید به عنوان لوسیون یا پماد استفاده کنید.

تهیه ماسک بنفشه

یک فنجان حاوی گل و برگ‌های این گیاه ادریک لیتر آب بجوشانید، سپس آن را صاف کنید. می‌توانید آن را محلول به دست آمده به صورت مرهم برای جوش‌های در دناک خود استفاده کنید.

آشپزی هن

ترفندها

روغن انداختن قورمه سبزی



خورش قورمه سبزی بی تردید دوست داشتنی ترین غذای ایرانی است و هر کس بتواند این خورش را به خوبی تهیه کند یک آشپز حرفه‌ای محسوب می‌شود.

سرخ کردن سبزی

سرخ کردن سبزی یکی از نکاتی است که در جافا شدن خورش قورمه سبزی کمک بسیاری می‌کند. هر چه سبزی خورشتی را بیشتر تفت دهید در آخر خورش سیاه تر و پیر و روغن تری خواهید داشت. البته این کار سبب می‌شود که خواص سبزی‌ها از بین برود بنابراین این کار را انجام ندهید بهتر است.

روغن انداختن قورمه سبزی با یخ

چنانچه پس از پخته شدن مواد، خورش شما جافا افتاده به نظر نیامد و آن چیزی که مدنظر شماست نبود قورمه سبزی به اندازه کافی روغن نینداخته بود، چند قالب کوچک یخ به خورش تان اضافه کنید. این کار سبب می‌شود که خورش روغن بیندازد و کاملاً جافا افتاده به نظر برسد.

سبزی

خرد کردن سبزی

برعکس آش و کوکو که احتیاجی نیست سبزی خیلی خرد شود، برای خورش قرمه سبزی، باید حتماً سبزی را بسیار ریز خرد کرد. سبزی‌هایی که درشت خرد شده باشد، حتی با مدت زمان پخت طولانی هم درست جانی نمی‌افتد و در نتیجه خورش شما به روغن نمی‌افتد. چنانچه از دستگاه سبزی خرد کن استفاده می‌کنید، حتماً دو بار سبزی را خرد کنید. اگر هم از چاقو استفاده می‌کنید، خیلی با حوصله این کار را انجام دهید. حتماً از چاقوی تیز استفاده کنید، چون سبزی باید خرد شود نه این که له شود.

پزشکی

۷ مشکل عادی در دوران بارداری که ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شوید

مارال مرادی

خبرنگار

دوران بارداری برای خانم‌ها همراه با مشکلاتی است که این مشکلات در واقع طبیعی است و برای همه خانم‌های باردار اتفاق می‌افتد. البته اگر این مشکلات حالتی آزار دهنده پیدا کند باید با پزشک‌تان در این باره مشورت کنید.

در ادامه به مشکلات عادی که در طول بارداری ممکن است پیش بیاید می‌پردازیم.

۱) خونریزی لثه‌ها

زمانی که باردار هستید به دلیل تغییرات هورمونی در بدن تان احتمالاً احساس ورم یا درد در قسمت لثه‌ها به خصوص هنگام مسواک زدن دارید و ممکن است این درد همراه با خونریزی باشد.

۲) احساس گرما

کاملاً طبیعی است که شما در دوران حاملگی حتی با وجود سرد بودن هوا احساس گرما و گرگرفتگی کنید. در واقع تغییرات هورمونی و جریان بیشتر خون در پوست شما موجب افزایش حرارت بدن و تعریق شما می‌شود.

۳) بی‌اختیاری ادرار

این به معنی آن است که شما احتمالاً در حین خندیدن، سرفه کردن یا عطسه دچار این حالت می‌شوید که با انجام ورزش‌هایی که از سوی پزشک‌تان تجویز می‌شود می‌توانید این حالت را رفع کنید.

۴) یبوست

تغییرات هورمونی همچنین باعث می‌شود تا شما دچار یبوست شوید که برای رفع این مشکل باید بین هشت تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید. همچنین در رژیم غذایی روزانه‌تان مصرف نوشیدنی‌هایی مثل آبمیوه‌های تازه، شیر، آب نارگیل و ... را بیشتر کنید.

۵) خواب‌های عجیب و غریب

معمولاً خانم‌های باردار خواب‌های بسیار عجیبی می‌بینند به خصوص اگر بارداری اول آن‌ها باشد این تجربه برای شان استرس بیشتری دارد.

۶) احساس خستگی بیش از حد

این احساس خستگی حتی در صورت استراحت کافی، در اغلب خانم‌های باردار دیده می‌شود و میزان آن در سه ماه سوم بیشتر است. هر زمان این احساس را داشتید دست از کار یا راه رفتن بکشید و استراحت کنید.

۷) خارش پوست

با توجه به جریان خون بیشتر زیر پوست تان، احساس خارش بیشتری می‌کنید، این مشکل در هفته‌های آخر یا بزرگتر شدن شکم شما بیشتر احساس می‌شود، این خارش تا حدی که شمارا خیلی اذیت نکند طبیعی است اما در صورت بیشتر شدن حتماً با پزشک‌تان مشورت کنید.

دارو شناسی

تاثیر منفی مصرف آنتی بیوتیک در سنین پایین بر رشد مغز

محققان جنین‌های موش و موش‌های تازه متولد شده را در معرض مقادیر کمی از پنی سیلین قرار دادند و آن‌ها را با گروه دیگر که در معرض دارو نبودند مقایسه و تغییراتی در میکروبیوم‌های روده و بیان ژن در قشر پیشانی و آمیگدال مغز موش‌هایی که پنی سیلین دریافت کرده بودند، مشاهده کردند. تحقیقات آزمایشگاهی منتشر شده در مجله «آی ساینس» (iScience) نشان می‌دهد که پنی سیلین باعث تغییر در میکروبیوم‌ها و بیان ژن در بخش‌های اساسی مغز در حال رشد می‌شود. میکروبیوم‌ها با کتری‌های مفید بدن هستند و عملکرد آن‌ها به سلول‌ها کمک می‌کند تا به تغییرات محیطی پاسخ دهند. به نقل از فیوچریتی، یافته‌های این تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش استفاده از آنتی بیوتیک و استفاده از موارد جایگزین می‌تواند از بروز مشکل در رشد عصبی جلوگیری کند. پنی سیلین و دیگر داروهای مرتبط، پرکاربردترین آنتی بیوتیک‌ها برای کودکان در سراسر جهان هستند. در ایالات متحده آمریکا به طور متوسط کودکان تا قبل از دو سالگی سه بار آنتی بیوتیک دریافت می‌کنند. سال‌های آغازین زندگی اهمیت بسیاری در رشد عصبی دارد. در دهه‌های اخیر بروز مشکلات عصبی در کودکان مانند اوتیسم، نقص توجه، بیش‌فعالی و اختلالات یادگیری افزایش یافته است. اگرچه افزایش آگاهی درباره این موارد هم از عوامل موثر در رشد این آمار است اما اختلال در روند بیان ژن هم می‌تواند در بروز چنین مواردی نقش داشته باشد. در آینده باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد تا مشخص شود آیا آنتی بیوتیک به طور مستقیم بر رشد مغز اثر می‌گذارد یا مولکول‌های میکروبیوم که به مغز می‌رود در فعالیت آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند و منجر به مشکلات شناختی می‌شود.