

بر اساس مطالعات طب سنتی، بهترین زمان خوردن هندوانه، بین دو وعده غذایی است، مصرف آن بلافاصله بعد از خوردن غذا باعث اختلال هضم می‌شود. همچنین مصرف آن در حالت ناشتا برای رفع تشنگی و گرسنگی هم مضر است. خوردن هندوانه برای افراد سرد مزاج یا کسانی که معده سرد دارند، مضر است و در طولانی مدت باعث ضعیف شدن عملکرد هضم و درد مفاصل می‌شود. بنابر این بهتر است این افراد با همراه هندوانه، عسل و قند مصرف کنند.

بسته پیشنهادی مراقبت از پوست و مو

تا ابد جوان خواهیم ماند!

یکی از بخش‌های مهم و حساس بدن، مو و پوستمان است که به توجه و مراقبت مداوم نیاز دارد. سلامت پوست و مو به حفظ جوانی و زیبایی ما کمک می‌کند، پس بهتر است عادات اشتباهمان را در این زمینه اصلاح کنیم.

آن چه باید در فهرست غذایی شما باشد

یکی از موضوعاتی که در حفظ سلامت و کارکرد طبیعی پوست نقش بسیار موثری دارد، تغذیه مناسب است که متخصصان هم همیشه بر آن تأکید دارند. داشتن تغذیه متعادل و متکی بر مواد طبیعی و سرشار از مواد مغذی مثل سبزی‌ها و میوه‌ها و استفاده نکردن از محصولات غذایی سرخ‌شده و فراوری شده، بهترین ضامن حفظ سلامت و شادابی پوست است. البته بیشترین عاملی که می‌تواند در فرایند پیری و چین و چروک خوردن پوست‌موثر باشد، اشعه ماوراءبنفش نور خورشید است. به غیر از استفاده مکرر و منظم از ضدآفتاب، مصرف مواد موسوم به آنتی‌اکسیدان هم جزو راهکارهای موثر در حفظ سلامت و شادابی پوست محسوب می‌شود. منابع سرشار از آنتی‌اکسیدان را می‌توان در سبزی‌های تازه، هویج، سیب‌زمینی، ته‌فرنگی، نخود سبز، گریب‌فروت قرمز، پرتقال، لیموشیرین و لیموترش، گوجه‌فرنگی، سیب‌زردآلو، انگور، کلم و کلم برکلی پیدا کرد.

برنامه خوابتان را تنظیم کنید

برای خوابتان برنامه‌ریزی کنید تا سلامت و شادابی پوستتان حفظ شود. درباره مدت زمان مناسب خواب برای حفظ سلامت بدن و پوست، اختلاف نظر وجود دارد. بسیاری از محققان می‌گویند حداقل خواب مورد نیاز برای حفظ سلامت پوست بین شش تا هشت ساعت در شب است. این میزان استراحت، فرصت کافی را برای بازسازی سلول‌های خسته و آسیب‌دیده از عوامل محیطی فراهم می‌کند اما عده‌ای هم معتقدند تعیین دقیق ساعت خواب شبانه به شکل یک فرمول از پیش تعیین شده، کار

درستی نیست و اگر فردی مثلاً با پنج ساعت خواب شبانه می‌تواند بدون احساس کسالت از خواب بیدار شود، دیگر نیازی به خوابیدن بیشتر از این زمان ندارد. بنابر این در مجموع برای حفظ سلامت پوست توصیه می‌شود همیشه خواب شبانه کافی در محیطی آرام، بدون صدا و نور آزاردهنده داشته باشید.

بدون خطر، پوستتان را برنزه کنید

پزشکان می‌گویند با رایج شدن برنزه کردن پوست، به صورت مکرر با مراجعانی مواجه هستند که از عوارض ناشی از آفتاب گرفتن مانند پیدایش لک و پیسی، لک‌های نافرم و زشت در پوست بدن و شل شدن پوست رنج می‌برند. با توجه به این عوارض، اگر همچنان مایل هستید رنگ پوست خود را کمی تغییر دهید بهتر است از کرم و مواد برنزه کننده استفاده کنید؛ البته دقت کنید که این کرم‌ها هم مانند هر ماده آرایشی دیگری ممکن است برای پوست حساسیت‌زا باشد. برای جلوگیری از بروز این حساسیت حتما پیش از استفاده کامل، مقداری از آن را روی قسمت کوچکی از پوستتان امتحان کنید. همچنین به یاد داشته باشید این محصولات، کار ضدآفتاب را انجام نمی‌دهد و حتی در صورت استفاده از آن‌ها هم نباید کرم‌های ضدآفتاب را فراموش کنید.

پیشنهاد اختصاصی برای آقایان

یک صحبت کاملاً اختصاصی با آقایان درباره اصلاح صورت داریم؛ هر چند ممکن است تا به حال مواردی را که گفته‌می‌شود رعایت کرده باشید اما بد نیست، این توصیه‌ها را به عنوان یک برنامه‌همیشگی در نظر بگیرید و رعایت کنید. آقایان معمولاً برای خط گرفتن ریش‌ها،

از تیغ یا ریش‌تراش برقی استفاده می‌کنند، تیغ باید تیز باشد تا پوست صدمه نبیند، قبل از تراشیدن ریش هم بهتر است چند دقیقه با آب گرم و خمیر ریش یا صابون اصلاح، پوست صورت و گردن را ماساژ دهید تا رطوبت پوست افزایش یابد و سطح پوست و موها نرم و صاف شود و اصلاح راحت‌تر انجام شود. تراشیدن موها به آرامی و در مسیر رویش مو، اصلاح را آسان‌تر می‌کند. بعد از اصلاح هم از حوله گرم، خمیرریش یا لوسیون‌های بعد از اصلاح مرغوب استفاده کنید تا باعث ایجاد حساسیت یا لک‌های پوستی نشود.

کیف آرایشی، همراه شما در آرایشگاه

کیف آرایشی یکی از ملزومات مهم برای مراجعه به آرایشگاه است. این کیف، شامل وسایلی مانند قیچی، موچین، برس، حوله و کاور تن‌پوش است که باید هنگام مراجعه به آرایشگاه، همراه خود ببرید. استفاده از موچین شخصی برای برداشتن ابروها مهم است و برای در امان ماندن از بیماری‌های خطرناکی مثل، اچ‌آی‌وی و هپاتیت باید از موچین شخصی استفاده کنید. استفاده از دیگر وسایل شخصی نظیر حوله و کاور تن‌پوش هم خطر انتقال بیماری‌های پوستی و قارچ‌ها را از فردی به فرد دیگر کاهش می‌دهد.

خودتان را کیسه نکشید؛ کیسه کشیدن نه تنها کمکی به تمیزتر شدن نمی‌کند که با از بین بردن لایه محافظ پوست می‌تواند باعث آسیب‌پذیر شدن آن در برابر عوامل بیماری‌زا شود. اصلاح راحت‌تر انجام شود. تراشیدن موهای خیسان را شانه نکنید؛ برس کشیدن موهای خیس یا شانه کردن آن‌ها با شانه‌های ریز معمولی نتیجه‌ای جز کنده شدن موها ندارد. موهایتان را بیش از حد شامپو نکنید؛ چون تعداد دفعات شستن موها ارتباط مستقیمی با مقدار ترشح چربی از سطح پوست دارد.

*دست‌نگه‌دارید، حمام شما هنوز تمام نشده است؛ کسانی که پوست خشک و آسیب‌پذیر دارند، باید با انتخاب یک لوسیون یا کرم بدن مناسب، بعد از حمام پوستشان را ماساژ دهند تا خشک و پوسته‌پوسته نشود.

رنگی که بر موهایتان می‌نشیند

اگر موهایتان را مکرر رنگ می‌کنید، باید بدانید، این کار نباید تبدیل به عادت شود زیرا تماس مکرر با مواد شیمیایی برای پوست و مو مضر است. بعضی از خانم‌ها ریشه موهایشان کمی در می‌آید، بلافاصله آن را رنگ می‌کنند

که این کار اصلاً توصیه نمی‌شود. هنگام دکلره کردن موهایتان هم حواستان باشد برای این که موها صدمه کمتری ببیند، از محصولات با کیفیت و شناخته شده استفاده کنید و هرگز بیشتر از یک بار در ماه موهای خود را دکلره نکنید چون مو را خشک و شکننده و مستعد آسیب جدی می‌کند.

خوراکی‌های نجات‌دهنده پوست و مو

– لبنیات مختلف مثل شیر تازه، ماست، کره و خامه (در حد متعادل)، زرده تخم‌مرغ و جگر گاو و گوسفند، تامین‌کننده ویتامین A است.

– گردو، فندق، کبوی، رازنانه، نخودفرنگی و روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان نیز سرشار از ویتامین A است. – غذاهای دریایی مثل ماهی‌ها (ماهی آزاد، سالمون، شاه‌ماهی و ساردین)، میگو و شاه‌میگو هم منابع تامین امگا ۳ است که در حفظ و بهبود کارکرد طبیعی سلول‌های پوست مفید است.

– مصرف آب به میزان کافی هم از توصیه‌های هیشگی است که نباید به راحتی از کنار آن گذشت.

منبع: همشهری تندرستی



دندان مصنوعی موجب سوء تغذیه می‌شود

دهان و دندان

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد، استفاده از دندان مصنوعی، افراد را در معرض سوء تغذیه قرار می‌دهد. به گزارش ایسنا، در این بررسی متخصصان دریافتند افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند، به دلیل این که توانایی خوردن جویدن مواد غذایی سالم از دست می‌دهند، در معرض سوء تغذیه قرار می‌گیرند. متخصصان علوم پزشکی کالج کینگز لندن تأکید کردند، افرادی هم که تعدادی از دندان‌های خود را از دست داده‌اند به دلیل این که نمی‌توانند مواد خوراکی را به خوبی بجوند در معرض سوء تغذیه قرار دارند. فرد در هر دو حالت، یعنی از دست دادن دندان‌ها و کم شدن تعداد آن‌ها و همچنین استفاده از دندان مصنوعی با مشکل ضعیف شدن مفاصل و مامیچه‌ها روبه‌رو است که می‌تواند وی را در معرض شکستگی‌های استخوانی هم قرار دهد؛ این ضعف عضلانی و مفصلی ناشی از نداشتن تغذیه مناسب است. کارشناسان همچنین معتقدند، افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند یا تعداد دندان کمتری دارند، نمی‌توانند خوراکی‌هایی مثل سبزی و میوه‌های فیبردار، خشکبار و گوشت را که برای سلامتی ضروری است، مصرف کنند. اگرچه دندان مصنوعی روند جویدن را بهبود می‌دهد ولی قدرت گاز زدن با آن‌ها نسبت به دندان‌های طبیعی کمتر است و در نتیجه این افراد اغلب از مصرف برخی خوراکی‌هایی که نیاز به جویدن بیشتر دارد، محروم می‌شوند.

لکه‌های قرمز داخل چشم نشانه چیست؟

دانستنی‌ها

قرمزی چشم به دلیل گشاد شدن عروق موجود در سطح اسکرا (قسمت سفید چشم) ایجاد می‌شود. مدت زمان ایجاد علایم، یک یا دو طرفه بودن، حاد یا مزمن بودن و سن، در تشخیص این عارضه مهم است. این حالت به دنبال قرار گرفتن در زیر آفتاب، خشکی چشم، گردوغبار، ورود جسم خارجی، حساسیت، عفونت، ضربه و دیگر شرایط پزشکی ایجاد می‌شود.

یائسگی: تغییر یا برهم خوردن تعادل هورمونی بعد از یائسگی، عارضه شایعی به همراه دارد و آن خشکی و قرمزی چشم است. **قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید:** قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید بدون استفاده از عینک آفتابی مناسب، قرمزی شدن چشم‌ها را به همراه دارد. در این صورت هم چشم‌ها دچار آفتاب زدگی می‌شوند و هم سفیدی چشم یا قرنیه درگیر می‌شود.

پارگی رگ چشم: برخی مواقع به دلیل ضربه یا مصرف برخی داروها (داروهای ضد انعقاد خون) و غیره، مویرگ‌های چشم دچار پارگی و چشم دچار خون‌ریزی می‌شود که در این صورت یک لکه قرمز روی سفیدی چشم نقش می‌بندد.

خشکی چشم: خشکی چشم به تحریک آن و بروز التهاب و قرمزی منجر می‌شود. خشکی چشم اغلب ناشی از نبود رطوبت در آب و هواست یا این که می‌تواند در اثر خیره شدن به صفحه مانیتور ایجاد شود.

حساسیت: زمانی اتفاق می‌افتد که چشم در معرض مواد حساسیت‌زا مانند گرده یا شوره بدن حیوانات قرار می‌گیرد. **گلوکوم حاد (آب سیاه):** گلوکوم به دلیل فشار زیاد ناگهانی داخل چشم بروز می‌کند. در این صورت علاوه بر قرمزی چشم، فرد احساس درد شدید می‌کند که با کاهش بینایی، سردرد، حالت تهوع و... همراه است.

