

کارشناسان سلامت در یک مطالعه تازه هشدار دادند که بی توجهی به سلامت دهان و دندان خطر ضعف و سستی را در مردان مسن و سالمند افزایش می دهد. به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است توجه نکردن به سلامت و بهداشت دهان و دندان به شدت با افزایش ضعف و سستی در دوران پاپانی زندگی به ویژه در مردان مرتبط است. حفظ سلامت دهان و دندان عامل مهمی برای سلامت بدن است و پیوسیدگی دندان، از دست دادن آن ها، بیماری لثه و خشکی دهان با خطر ضعف و ناتوانی در افراد مسن به ویژه مردان مرتبط است.

## کارهای کم‌اهمیتی که چاق‌تان می‌کند

یک فرد معمولی هر سال، نیم تا یک کیلو گرم وزن اضافه می کند. هر چند این عدد ممکن است کوچک به نظر برسد، اما می تواند چیزی معادل چهار و نیم تا ۹ کیلو گرم در یک دهه زندگی باشد. داشتن تغذیه سالم و ورزش منظم می تواند از این افزایش وزن جلوگیری کند، اما معمولاً کارها و عادات های کوچک دیگری باعث اضافه وزن می شود. در این مطلب به کارهای کوچکی اشاره می کنیم که عامل افزایش چربی در بدن شماست.

### ۱. تند غذا خوردن

متأسفانه سریع غذا خوردن می تواند چربی های بدن را زیاد کند. مطالعات نشان می دهد افرادی که غذای خود را تند می خورند بیشتر مستعد چاقی و اضافه وزن هستند. دلایلش هم این است که بدن برای این که به مغزتان پیام سیری را ارسال کند زمان نیاز دارد.

### ۲. به اندازه کافی آب نمی نوشید

نوشیدن آب کافی می تواند شمار آتشنه کندو جالب است بدانید بدن ممکن است به اشتباه، تشنگی را به عنوان علامتی از گرسنگی تلقی کند. در مطالعه ای دانشمندان دریافتند افرادی که قبل از صبحانه، دو فنجان آب می نوشند، نسبت به آن هایی که آب نمی نوشند، ۲۲ درصد کالری کمتری می خورند.

### ۳. زیادی اجتماعی هستید

داشتن زندگی اجتماعی برای حفظ شادابی و تعادل بین کار و زندگی مهم است، اما زیادی اجتماعی بودن هم می تواند چاق تان کند. دورهمی ها و اجتماعات معمول شامل غذاها و خوراکی هانیز می شوند که به راحتی می توانند کالری های

## تعریف علمی و فواید ورزش یوگا

### طب مکمل

**راضیه زرین مربی و مدرس ورزش یوگا** – یوگا هنر زندگی کردن است؛ پیراهماهنگی بین اعضای مختلف بدن ایجاد می کند. بنابر این دانشی است که به تمام جنبه های حیاتی اعم از جسمانی، روانی و روحی تاثیر به سزایی دارد. یوگا از واژه یوگ به معنای «اتحاد، به هم پیوستن» ساخته شده است . یوگا ایجاد کننده هماهنگی و توازن بین جسم و روان است سسیتم علمی– عملی یوگا این توازن را از طریق انجام تمرین های جسمی، تنفسی تأمین می کند. جلسات تمرینی یوگا متناسب با نیازهای

## مهار کلسترول بد خون با چای ترش

### سلامت

**چای ترش خواص آنتی اکسیدانی بالایی دارد و موجب کاهش کلسترول بد خون (LDL) می شود. چای ترش (چای مکّه) از کاسبرگ گیاه چای ترش تهیه و در بسیاری از مناطق دنیا به صورت نوشیدنی گرم با سر د مصرف می شود.**



(LDL) می شود؛ این گیاه قند خون را کاهش می دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران برای مبتلایان به دیابت نیز مفید است.

### کنترل فشار خون با چای ترش

چای ترش به کنترل فشار خون بالا و محافظت از قلب کمک می کند؛ این گیاه همچنین ادرار آور نیز هست.

### کاهش کلسترول با چای ترش

چای ترش خواص آنتی اکسیدانی بالایی دارد و موجب کاهش کلسترول بد خون

فردی طراحی شده است. احتمالاً شما هم چند ده دلیل دارید که باعث می شود فکر کنید نمی توانید یوگا انجام دهید. شغلتان، فرزندانتان، کارهایی که باید هر چه زودتر انجام شان دهید.... با این حال اگر به دنبال بهبود تعادل، از بین رفتن کمر درد و بهبود خوابتان هستید، این ورزش به شما کمک می کند. در ادامه مطلب به پنج دلیل که شما را به شروع ورزش یوگا تشویق می کند، اشاره شده است. **تناسب بدنی بهتر:** هنگامی که به صورت منظم ورزش یوگا انجام دهید، همترازی ستون فقرات

بهبود می یابد که باعث خواهد شد صاف تر بایستید و تناسب بدنی بهتری داشته باشید.

**کاهش وزن:** ورزش یوگا انعطاف پذیری و انرژی بیشتری به شما می بخشد. زمانی که این دو را داشته باشید، توانایی اجرای برنامه های تناسب اندام برای تان راحت تر خواهد شد.

**افزایش قدرت ماهیچه ها:** هنگامی که یوگا انجام می دهید، در کنار تقویت عضلات سراسر بدن تان به قدرت ماهیچه های تان نیز افزوده می شود.

**تقویت ذهن:** ورزش یوگا باعث می شود از

### خواص ضد سرطانی

چای ترش حاوی ماده ای به نام «پروتو کاتکوبک اسید» است که خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد توموری دارد؛ این گیاه روند رشد سلول های سرطانی را کند می کند.

### خواص ضد التهابی و ضد باکتری

چای ترش سرشار از اسید آسکوربیک (ویتامین C) است. این ویتامین موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. این گیاه به علت خواص ضد التهابی و ضد باکتری که دارد از ابتلای افراد به سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری می کند. چای ترش در کاهش تب نیز مؤثر است.

### خواص ضد افسردگی چای ترش

چای ترش حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مانند فلاوانوئیدهاست که خاصیت ضد افسردگی دارند.

### هضم بهتر غذا با چای ترش

چای ترش به هضم غذا کمک می کند؛ این گیاه نقش مؤثری در درمان یبوست



روزنامه ویا گشت زنی در اینترنت غذا بخورند، اما واقعیت این است که بدون تمرکز غذا خوردن می تواند سبب پُرخوری شود.

### ۷. نوشیدنی ز یاد می خورید

نوشیدن آب میوه ها و نوشابه های گازدار می تواند چاق تان کند. مغز شما، دریافت کالری از طریق نوشیدن را مانند دریافت کالری از طریق خوردن، ثبت نمی کند، یعنی احتمال این که بخواهید بعد از نوشیدن، غذای بیشتری بخورید زیاد است.

### ۸. فیبر کافی نمی خورید

کمبود فیبر در رژیم غذایی می تواند شما را چاق کند. چون فیبر کمک می کند اشتهای تان را کنترل کنید و

### ۹. زیاد قهوه با خامه... می نوشید

بیشتر از ۶۰ درصد آمریکایی ها هر روز قهوه می نوشند. این نوشیدنی محبوب فقط انرژی زانیست، بلکه سرشار از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی مفید نیز هست، اما تحقیقات نشان داده بیش از دو سوم افراد به قهوه شان، خامه و شیر و دیگر افزودنی ها را اضافه می کنند که می تواند این نوشیدنی را غیر مفید کند. یعنی عادت شما به نوشیدن قهوه می تواند چاق تان کند.

چگونگی حرکت بدنمان آگاهی بیشتری کسب کنیم. با درک بیشتر از حرکات بدن، ذهنمان تیزتر و خودآگاهی مان بیشتر می شود.

**خواب شبانه راحت:** انجام یوگا در ساعات اولیه صبح باعث ترشح مقدار کمی هورمون کورتیزول می شود. کورتیزول در طول شب ساخته می شود. انتشار آن قبل از این که روزمان را شروع کنیم، به ذهنمان اجازه می دهد، به صورت مؤثرتری تمرکز کند و راحت تر انرژی اش خالی شود.

## از خواص «کافور» چه می دانید؟

### دانستنی ها

### (چهارشنبه ها)

کافور، ماده جامد مومی شکل شفاف یا سفید قابل اشتعال و صمغ درخت کافور است. قرن هاست که از کافور در طب سنتی آسیا استفاده می شود. کافور به دلیل خواص فراوانی که برای سلامت دارد، در بسیاری از محصولات مراقبت از سلامتی کاربرد دارد.

– **درمان آکنه:** کافور برای درمان آکنه مفید است، آکنه های موجود روی پوست تان را پاک سازی کرده و جلوی التهاب های بعدی آکنه را می گیرد. بعد از شستن صورت، آن را خشک کرده و مقداری از ترکیب کرم یا روغن همراه کافور را روی آکنه بزنید. پنج دقیقه ماساژ دهید و بگذارید در طول شب بماند. صبح روز بعد، با آب ولرم و یک شوینده ملایم صورت را بشویید. این کار را هر روز انجام دهید.

– **درمان تبخال:** تبخال یا تاول تب، بسیار شایع و واگیردار است و باعث درد و ناراحتی زیادی می شود. عصاره کافور، حالت خنک کننده گی دارد که به تسکین و درمان تبخال کمک می کند. دو تاسه قطره عصاره کافور را با یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل بک ترکیب کنید و با استفاده از پد، آن را روی تبخال بزنید. این کار را روزی سه تا چهار بار انجام دهید.

– **نابود کردن شپش سر:** کافور همراه با روغن نارگیل، یک راه بسیار عالی برای رها شدن از شر شپش سر است. روغن نارگیل، شپش ها را خفه می کند و کافور هم به دلیل خاصیت ضد انگلی که دارد، آن ها را نابود می کند. یک قاشق غذاخوری کافور خرد شده را با دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل مخلوط کنید و آن را به موها بمالید، به ویژه به پوست سر و ریشه مو. یک کلاه دوش روی سر گذاشته و بگذارید در طول شب بماند. روز بعد با شامپو بشویید. این کار را دو تا سه بار در هفته و به مدت یک ماه انجام دهید.

– **چند نکته:** همیشه قبل از استفاده از کافور، آن را با روغن دیگری ترکیب کنید و سپس به پوست تان بزنید چون بسیار قوی بوده و اگر مستقیم به پوست بخورد ممکن است ایجاد حساسیت کند. دوز مناسب برای مصرف خوراکی کافور، ۱۲۵ تا ۳۷۵ میلی گرم در روز است. برای تعیین دوز مناسب خودتان با پزشک مشورت کنید. **برترین ها**

## خون ریزی لثه نشانه چیست؟

### دهان و دندان

### (چهارشنبه ها)

خون ریزی لثه یکی از مشکلات نگران کننده های است که به دلیل عفونت لثه، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان یا برخی بیماری های داخلی بروز می کند. افراد مبتلا در حین مسواک زدن یا خوردن یک میوه سفت دچار خون ریزی لثه می شوند. خارش لثه و دردمهم در لثه از دیگر نشانه های وجود بیماری لثه و نسوج نگهدارنده دندان است. تحلیل و تورم لثه که منشأ التهابی و غیر التهابی دارد، تغییر رنگ و تغییر ماهیت لثه، ترشح چرک از شیار و خون ریزی لثه، قوام لثه و جابه جایی دندان ها راثر بیماری های لثه ایجاد می شود. همچنین ممکن است بر اثر تخریب استخوان فک نیز ایجاد شود. خون ریزی از لثه ممکن است خود به خود یا به دنبال تحریک غذا خوردن باشد. همچنین ممکن است به دنبال میوه خوردن و مسواک زدن باشد. خارش لثه و دردمهم در لثه از دیگر نشانه های وجود بیماری لثه و نسوج نگهدارنده دندان است. لثه متورم می تواند با کوچک ترین تحریک، دچار خون ریزی شود. خون ریزی اگر خود به خود باشد باید بررسی شود. به عنوان مثال ممکن است اشکال سیستم انعقادی خون، موجب خون ریزی از لثه یا خون ریزی از بینی شود. البته شیوع این حالت، نسبت به بیماری های لثه کمتر است، اما وجود دارد.