مواد آرایشی و بهداشتی به دلیل محل استفاده‌شان، از حساسیت بالایی برخوردار است و به همین دلیل باید از نظر بهداشتی استانداردهای بین‌المللی و لازم در تولید این نوع محصولات رعایت شده باشد تا هیچ گونه آلودگی نداشته باشد. رویا گستری، متخصص پوست در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره سالم نبودن لوازم بهداشتی قاچاق گفت: استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی آلوده باعث بروز مشکلات گوناگونی می‌شود که گاهی اوقات این عوارض در افراد باقی می‌ماند و برطرف نمی‌شود.

دمنوش ضدکم‌خونی

افسنتین گیاهی علفی، پایا، به ارتفاع ۸۰ تا ۱۲۰ سانتی متر است. گیاهی دارویی که در طب سنتی از آن برای دفع کرم روده استفاده می شود. دمنوش افسنتین کم خونی را رفع و خون را تصفیه می کند و برای افرادی که غلبه سودا دارند، مناسب است. دمنوش افسنتین رسوب رگ‌ها را نیز از بین می‌برد؛ مبتلایان به تصلب شرایین و افرادی که سکته مغزی کرده‌اند، می توانند از این دمنوش استفاده کنند. دمنوش افسنتین برای تقویت قلب نیز مفید است.

اثر دمنوش افسنتین در دستگاه عصبی

دمنوش افسنتین در درمان بیماری‌های عصبی موثر است؛ اشخاصی که دچار بی‌خوابی، خواب‌های آشفته (کابوس) و عصبانیت هستند، از این دمنوش استفاه کنند. دمنوش افسنتین حافظه را تقویت و سرگیجه را رفع می کند.

اثر دمنوش افسنتین بر غدد

دمنوش افسنتین کبد را تقویت و عوارض ناشی از نارسایی کبد را رفع می کند؛ این دمنوش در درمان یرقان نیز موثر است.

خواص تنفسی دمنوش افسنتین

دمنوش افسنتین برای رفع بوی بد دهان و درمان گلو درد موثر است. افراد برای رفع دردهای عضلانی و دردهای روماتیسم مفصلی، باید محل درد را با دمنوش غلیظ افسنتین کمپرس کنند.

خواص گوارشی دمنوش افسنتین

دمنوش افسنتین، سودا و بلغم زاید بدن را دفع و هضم غذا را آسان می کند.
این دمنوش برای رفع یبوست‌های ناشی از ضعف دستگاه هاضمه نیز موثر است.
دمنوش افسنتین معده و روده را تقویت و اسهال‌های مزمن صفراوی را درمان می کند. این دمنوش کِرم‌های انگلی روده را نیز از بین می‌برد.

طرز تهیه دمنوش افسنتین

به گزارش خبرگزاری دانشجو، یک قاشق چای خوری برگ و گل خشک شده افسنتین را با دو لیوان آب جوش در قوری بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه روی شعله غیر مستقیم قرار دهید سپس آن را صاف، با عسل مخلوط و میل کنید. دمنوش افسنتین را می توانید روزانه دو لیوان و به مدت یک هفته مصرف کنید.

موارد منع مصرف دمنوش افسنتین

زنان باردار و شیرده باید از مصرف دمنوش افسنتین خودداری کنند. همچنین استفاده از این دمنوش برای افرادی که زخم معده و روده دارند و نیز مبتلایان به افسردگی ممنوع است.

بدنِ ما فست‌فود را یک «عفونت خطرناک» می‌بیند!

پزشکی

طبق نتایج یک مطالعه، سیستم ایمنی بدن انسان به فست‌فودها، واکنشی همچون مقابله با عفونت باکتریایی نشان می‌دهد.
مطالعه انجام شده روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داد، سیستم ایمنی بدن با رژیم غذایی حاوی فست‌فودها که با عنوان رژیم غذایی غربی شناخته می‌شود، همچون عفونت باکتریایی برخورد می کند.
پزشکان آلمانی مشاهده کردند در خون موش‌هایی که از برنامه غذایی مشابه به رژیم غذایی غربی که سرشار از چربی‌ها، قند و نمک است، تغذیه شده‌اند، تعداد سلول‌های ایمنی افزایش پیدا کرده است.
به گزارش ایسنا و به گفته متخصصان آلمانی، رژیم غذایی ناسالم به افزایش غیر منتظره تعداد سلول‌های ایمنی در خون موش‌ها منجر می‌شود.
متخصصان معتقدند زمانی که بدن به رژیم غذایی حاوی فست‌فودها واکنش نشان می‌دهد، بازگشت به رژیم غذایی سالم برای جبران کامل تغییرات ایجاد شده کافی نیست و مشکلاتی را متوجه سلامت فرد می کند.
به گزارش ساینس الرت، در واقع زمانی که موش‌ها پس از گذشت یک ماه به رژیم غذایی سالم خود بازگشتند التهاب از بین رفت اما برنامه‌ریزی مجدد ژن‌ها که موش‌ها را در برابر حملات آتی حساس می کند، از بین نمی‌رود.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

■ **یاسمین عتیقی کارشناس دارویی- تسنیم**

س: آیا مصرف داروهای ضد سرفه محدودیت دارد؟
ج: سرفه ناشی از سرماخوردگی یا عفونت فوقانی تنفسی عموماً نیازی به درمان ندارد و در صورتی که درمان این سرفه‌ها در کودکی نیاز باشد، می‌توان از داروهای جایگزین مانند دکسترومتورفان استفاده کرد.
بنابر اعلام FDA، مصرف داروهای ضد سرفه و ضد سرماخوردگی حاوی کدئین در اطفال کمتر از ۱۸ ماه باید محدود شود.
سازمان غذا و دارو آمریکا در حال تغییر محدودیت سنی تجویز این فراورده‌هاست و هشدارهایی از جمله خطر سوءمصرف، اعتیاد، بیش مصرفی، مرگ، تنفس آهسته یا سخت به برچسب این داروها اضافه خواهد شد.
کدئین از دسته داروهای اپیوئیک است که در ترکیب داروهایی مثل آنتی هیستامین‌ها و ضد احتقان‌ها به منظور درمان سرفه و علایم مرتبط با حساسیت یا سرماخوردگی وجود دارد.

■ **دکتر مهری مهردادر ئیس انجمن نورویورولوژی - برنا**

س: آیا احتمال عفونت ادراری در سن یائسگی شایع است؟
ج: عفونت ادراری در سن یائسگی خیلی شایع است.
مجاورت رحم و مثانه در آناتومی خانم‌ها، حساسیت خاصی دارد که بعضا با مشکلاتی برای زنان همراه است.
انجام تمرینات ورزشی مداوم و فیزیوتراپی های ته لگن، از بروز افتادگی رحم جلوگیری می کند.
زایمان طبیعی ۳۱ برابر بیشتر از سزارین باعث آسیب دیدگی عضلات کفن لگن می شود. یائسگی به دلیل حذف استروژن باعث تخریب سلول ها در اطراف مجرای ادرار و عضلات کف لگن می شود.
تکرر ادرار در روز و شب، حس دفع فوریت ادرار، ریزش ناگهانی ادرار در پی سرفه، عطسه، پریدن، ورزش کردن و تغییر حالت از نشستن به ایستادن، از علایم این تغییرات است.
این عارضه به دلیل شل شدن عضلات کف لگن در اثر حاملگی و یائسگی، باعث می شود مثانه از حالت طبیعی اش خارج شود.
توصیه ما به زنان میان سال، انجام معاینات دوره ای است.

https://telegram.me/
zendegisalam
به کانال تلگرامی «زندگی سلام» بپیوندید

آشپزی من — نخودهای بو داده عسلی دارچینی

مواد لازم

نخود از قبل خیس شده –نیم کیلوگرم
روغن زیتون–به میزان لازم
عسل–یک قاشق غذاخوری
دارچین–نصف قاشق چای خوری
جوز هندی–یک هشتم قاشق چای خوری
نمک دریا–یک هشتم قاشق چای خوری

طرز تهیه

*فر را از قبل تا ۱۹۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. سینی فر را با کاغذ آشپزی بپوشانید.
*در یک صافی، آب نخودها را خالی و آبکشی کنید. آن ها را روی حوله پهن کنید تا خشک شود.
*نخودها را روی ورق آشپزی در یک لایه تکی پخش کنید. حدود ۴۵ دقیقه یا تا زمانی که ترد شود، آن ها را بپزید. یکی را امتحان کنید و اگر هنوز نرم است، به مدت طولانی تری بپزید.
*در حالی که نخودها هنوز داغ است، آن ها را در یک کاسه با روغن، عسل، دارچین، جوز هندی و نمک مخلوط کنید. می توانید به همین شکل آن ها را سرو کنید یا برای این که حالت کاراملی پیدا کند، آن ها را حدود ۱۰ دقیقه دیگر در فر بگذارید.
*نخودها را در یک ظرف دربسته نگهداری کنید.
*نخود سرشار از پروتئین و فیبر است و هنگامی که بو داده شود، حالت ترد رضایت بخشی پیدا می کند و اگر آن ها را با کمی عسل و دارچین بو دهید، یک خوردنی شیرین خوشمزه خواهید داشت که انرژی شما را نیز افزایش می دهد.

سلامت

دانستنی های سلامت

مکمل‌هایی برای غذای نوزادان

پزشکان توصیه می کنند بهتر است در رژیم غذایی نوزادان، به تدریج مواد غذایی حاوی ویتامین‌های A و C وارد شود؛ مرکبات را می‌توان منبعی از ویتامین C دانست؛ همچنین توصیه می‌شود در غذای نوزادان شیرخوار از انواع مواد غذایی نارنجی رنگ مثل کدو حلوایی و هویج و سیب که دارای ویتامین A است، استفاده کنید.

با جویدن آدامس لاغر نمی‌شوید

جالب است بدانید که جویدن آدامس می‌تواند شکم شما را بزرگ کند؛ با جویدن آدامس کالری و چربی وارد بدن نمی‌شود، اما با بلعیدن هوای زاید و جمع شدن آن در معده تولید نفخ می کند.
تولید نفخ علاوه بر جلوگیری از لاغری، به دردهای شکمی و سندروم روده تحریک‌پذیر منجر می‌شود.

ماشین ظرفشویی محلی برای رشد باکتری‌ها

محققان دریافته‌اند که ماشین ظرفشویی محل مناسبی برای رشد برخی از باکتری‌هاست؛ باکتری‌هایی نظیر سودوموناس، اسچریچیا و آسینه‌توباکتر؛ این باکتری‌ها برای افراد سالم خطری ندارد، اما می‌تواند در بدن افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، عفونت‌هایی ایجاد کند که لازم است در استفاده از ماشین ظرفشویی برای این افراد احتیاط شود.

بازغال اخته جوان بمانید

برخی از مواد غذایی از پیری زودرس در افراد جلوگیری می کند؛ زغال اخته یکی از این مواد غذایی است که علاوه بر شادابی پوست، در حفظ سلامت بینایی افراد هم تاثیر گذار است و از ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا جلوگیری می کند. دژنراسیون ماکولا یا تباهی لکه زرد چشم، شایع‌ترین علت نابینایی در افراد مسن است که به دلیل تخریب بخشی از شبکیه چشم ایجاد می‌شود.

روشی جذاب برای کاهش استرس در کودکان

به گزارش باشگاه خبرنگاران، روان شناسان معتقدند که تجسم و خیال پردازی به کاهش استرس در کودکان کمک زیادی می کند؛ از کودک بخواهید آرزوها و اتفاقات خوب برای خودش را تصور کند؛ تصوری از یک مسافرت، رسیدن به شغلی که در آینده دوست دارد یا تجسم موفقیت‌های آینده. در حقیقت کارشناسان معتقدند تصور و تجسم تصاویر مثبت به کودک آرامش می‌دهد.

چرا نوزادان سکسکه می کنند؟

مامان و نی نی (سه شنبه ها)

دلیل سکسکه نوزاد انقباض عضلات و حرکت ناگهانی «دیافراگم» است. واضح است که این موضوع باعث اذیت شدن آن‌ها می‌شود، اما جای نگرانی نیست، چون سکسکه نوزادان تنها یک دقیقه طول می کشد. تحریک عضلات، نوع شیر دادن به نوزاد یا نگه داشتن او در دمایی که باعث سرما خوردگی اش می‌شود، از دیگر عوامل سکسکه نوزاد است.

چه زمانی باید سکسکه نوزاد را جدی گرفت؟
در کل نگرانی والدین درباره نوزادشان، تا زمانی که سکسکه مانع خواب و تغذیه کودک نشود، بی‌مورد است و نیازی نیست به متخصص مراجعه شود. اما اگر تا بیش از یک سال تداوم داشت، باید به آن توجه کرد. هرچند که این موضوع بسیار نادر است، اما به هر صورت همیشه پیشگیری، بهترین راه است. اگر نوزادی دارید که مدت هاست سکسکه می کند و این مسئله او را ناراحت می کند، باید او را نزد پزشک اطفال ببرید. ممکن است بیماری ریفلاکس معده‌مری در او تشخیص داده شود که از علایم شایع آن سکسکه های طولانی و سرفه است.
در این بیماری اسید معده وارد مری می‌شود و ایجاد ناراحتی می کند. اگر این بیماری در نوزاد تشخیص داده شود، باید اصول شیردهی مطابق با دستور پزشک انجام و یک سری دارو برای اصلاح این وضعیت تجویز شود. برخی تصورات نادرست درباره بند آوردن سکسکه نوزاد وجود دارد؛ مثلا ترساندن نوزاد، فشار دادن پیشانی او، فشار دادن چشم نوزاد و .... اما امروزه هیچ یک از این روش‌ها توصیه نمی‌شود، زیرا هیچ پشتوانه علمی ندارد. آن چه مهم است این است که سکسکه نوزاد موضوعی شایع و اجتناب ناپذیر است و بسیاری از سکسکه‌های نوزادان کاملا طبیعی است.

بیشتر بدانیم (سه شنبه ها)

پیامدهای بی تحرکی

گردش خون: نداشتن فعالیت، موجب مسدود شدن مویرگ‌ها یا مجراهای خونی کوچک شده و مانع توزیع اکسیژن به عضلات یا بافت‌های دیگر بدن می‌شود.
استخوان‌ها: استخوان‌ها مثل غضروف‌ها با تحرک بیشتر، قوی‌تر می‌شوند.
مفاصل: در دوران جوانی غضروف بدن در پی حرکت افزایش می‌یابد.
عضلات: عضلاتی که به کار گرفته نشود ضعیف می‌شود و زمانی که به فعالیت آن‌ها نیاز باشد، فعالیت بهینه ندارد.
قلب: نداشتن فعالیت باعث ضعف قلب می شود که در پی آن گردش خون نیز ضعیف خواهد شد.

خبرگزاری مهر