

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و آثار دیر پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

توضیحات یک متخصص درباره بهداشت مو

دکتر محسن پیرو هاشمی

متخصص پوست و مو

● **من میان سال هستم و موهایم خشک است. آیا چیزی وجود دارد که با استفاده از آن، خشکی مو را از بین ببرم؟**
اول از همه از شامپوی مرطوب‌کننده و سپس از نرم‌کننده استفاده کنید. می‌توانید از روغن‌های ارگانیک هم استفاده کنید تا موهای تان در خشندگی پیدا کند. انجام این کار باعث می‌شود موها دوباره ترمیم و تازه شود.

● **من معمولاً موهایم را به صورت مجعد و حلقه‌ای حالت می‌دهم. گاهی اوقات با بیگودی آن‌ها را می‌پیچم و زیر سشوار می‌نشینم، گاهی هم با اتوی فرکننده آن را حالت می‌دهم. کدام روش برای موهای من بهتر است؟**

اتوی موی شما باید برای دمای مشخصی تنظیم شود، چه پایین و چه بالا. اگر با بیگودی یا اتو استفاده می‌کنید، حواس تان باشد مو را محکم فر نزنید زیرا به پوست سر فشار وارد می‌شود. با هر کدام از این روش‌ها اگر مو بیش از اندازه کشیده شود، آسیب می‌بیند. قبل از فر کردن، حتماً اسپری محافظ در برابر گرما به موها بزنید تا از حرارت زیاد آسیب نبیند.

● **آیا استفاده از شامپوهای حاوی نرم‌کننده به جای استفاده از شامپو و نرم‌کننده جداگانه اشکالی ندارد؟**

شامپوهای حاوی نرم‌کننده طوری طراحی شده‌اند که در یک مرحله هم موها را تمیز می‌کنند و هم مرطوب و به دلیل داشتن بار مثبت و منفی، می‌توانند در سطوح pH مختلف عمل کنند و در نتیجه هر دو کار را انجام دهند. این شامپوها به‌ویژه برای کسانی که مواد شیمیایی روی موهایشان استفاده می‌شود یا زیاد از شامپو استفاده می‌کنند، مفید است. برای موهای چرب بسیار خوب است و بدون شک استفاده از آن‌ها هیچ فرقی با شامپو و نرم‌کننده جداگانه ندارد.

● **برای آسیب زدن به مو در موقع خواب چه کاری می‌توانم انجام دهم؟**

مهم‌ترین کار این است که موهایتان را محکم نبندید، مثلاً با کش‌های پلاستیکی موقع خواب موها را جمع نکنید. کشیدگی مو در طول شب موجب شکستگی تارهای مو می‌شود. به علاوه اگر عادت به کشیدن یا پیچاندن مو در خواب دارید و ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهید، شاید بهتر باشد از یک شب کلاه نخی یا ابریشمی استفاده کنید که مثل کلاه حمام است. فقط مراقب باشید کش کلاه روی سر و موها سفت نباشد و به آن فشار وارد نکنند.

دمنوش‌هایی برای کاهش استرس و تقویت ایمنی بدن

این روزها بیشتر از هر چیزی نیاز به آرامش داریم تا هم سیستم ایمنی بدن مان تقویت شود و هم بتوانیم تصمیم‌های درست بگیریم

خواص گیاهان

انسان‌ها گاهی اوقات دچار اضطراب و استرس می‌شوند و این احساس اضطراب و ناراحتی برای هیچ فردی بیگانه نیست. زمان استرس، خوردن برخی گیاهان می‌تواند به کاهش اثر این حالت و عوارض ناشی از آن، کمک کند. از جمله این گیاهان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد که هم آرام‌بخش است و هم به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های دستگاه تنفسی کمک می‌کند:



● **چای سبز**

پلی فنول موجود در چای سبز، استرس را کاهش می‌دهد. چای سبز همچنین سرشار از کافئین است.

روش تهیه

نصف قاشق غذاخوری پودر چای سبز را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید. سپس آن را بجوشانید تا پودر ته نشین شود. قبل از مصرف محلول را صاف کنید.



● **بابونه**

بابونه یکی از گیاهان دارویی است که می‌تواند در درمان مشکلات عصبی و استرس مفید باشد؛ همچنین به کاهش اضطراب کمک می‌کند. بابونه دارویی آرام‌بخش است که بخار آن مستقیم به بخش بویایی مغز می‌رود و همین موضوع موجب کاهش استرس می‌شود.

روش تهیه:

۳ تا ۴ قاشق غذاخوری بابونه را به دو لیوان آب جوش اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد.



● **عناب**

این گیاه برای رفع استرس و اضطراب بسیار مفید است و به علت مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان، روند پیری پوست را کند می‌کند. عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم‌کننده گلو و سینه است و فشار خون را نیز کاهش می‌دهد. این گیاه برگ‌نگینی دارد اما برطرف می‌کند و باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود. عصاره عناب به علت داشتن ویتامین C و آنتی‌اکسیدان، مانع از رشد و حرکت رادیکال‌های آزاد و در نتیجه کمک به کنترل رشد تومور و سلول‌های سرطانی می‌شود.

روش تهیه:

۱۰ تا ۱۵ عدد عناب را در آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم و سپس از صافی رد کنید. از آن‌جا که عناب شیرین است، نیاز به شیرین کردن دمنوش آن ندارید اما در صورتی که می‌خواهید جای تان شیرین باشد، می‌توانید از عسل و نبات نیز استفاده کنید. این نوشیدنی برای کم‌خونی بسیار مفید است، زیرا عناب سرشار از آهن و همچنین ملین بسیار خوبی است.



● **گل‌گاوزبان**

دمنوش گل‌گاوزبان از قدیمی‌ترین و پر مصرف‌ترین دم‌کردنی‌ها در بین مردم ایران است.

آرام‌بخش اعصاب، تقویت‌کننده کلیه و کبد، نشاط‌آور و پیشگیری‌کننده از افسردگی است.

روش تهیه:

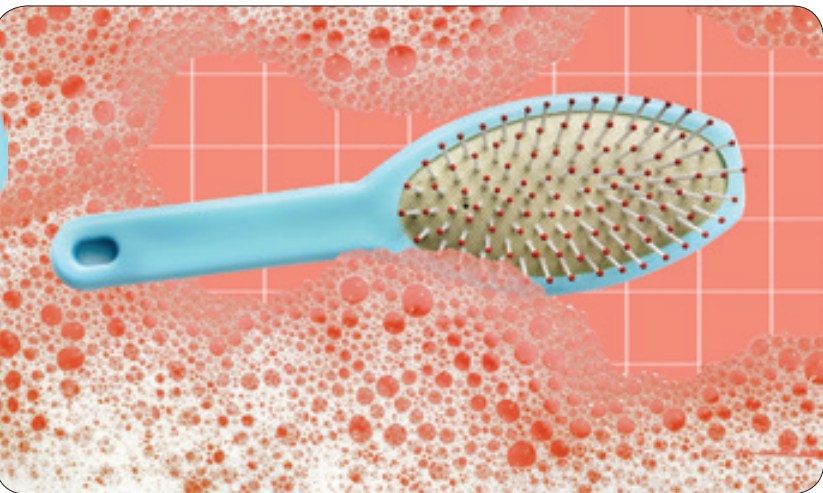
گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب و به‌لیمو را به همراه آب جوش در قوری دم کنید. اگر از رنگ سیاه گل‌گاوزبان خوش تان نمی‌آید چند لیمو عمانی را به قوری اضافه کنید.

سلامت

هر چند وقت یک بار شانه خود را شست و شو دهیم؟

شانه از جمله وسایل شخصی است که زیاد با آن سروکار داریم. اغلب ما حداقل در طول شبانه روز یک بار موهایمان را شانه می‌زنیم ولی این که چند بار در طول هفته یا ماه شانه خود را می‌شوئیم، موضوعی ضروری است که خیلی‌ها از آن بی‌توجه هستیم. برای اطلاع از این قضیه، در ادامه مطلب به اهمیت شست‌وشوی شانه پرداخته ایم. برس و شانه پر است از سلول‌های مرده مو که به تدریج در مکان خود رشد می‌کنند و تبدیل به باکتری می‌شود. این باکتری‌ها به وسیله تماس

شانه از جمله وسایل شخصی است که زیاد با آن سروکار داریم. اغلب ما حداقل در طول شبانه روز یک بار موهایمان را شانه می‌زنیم ولی این که چند بار در طول هفته یا ماه شانه خود را می‌شوئیم، موضوعی ضروری است که خیلی‌ها از آن بی‌توجه هستیم. برای اطلاع از این قضیه، در ادامه مطلب به اهمیت شست‌وشوی شانه پرداخته ایم. برس و شانه پر است از سلول‌های مرده مو که به تدریج در مکان خود رشد می‌کنند و تبدیل به باکتری می‌شود. این باکتری‌ها به وسیله تماس



آشپزیه‌ن

ترفندها

ترفندهای نگهداری و پخت «قارچ»



مریم سادات کافظمی | مترجم

قارچ‌ها کالری کمی دارند، چربی یا کلسترولی در آن‌ها پیدا نمی‌شود و مقدار نمک بسیار کمی دارند. گروهی از ویتامین‌ها و املاح معدنی مهم مانند سلنیوم، پتاسیم، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین D و... هم در قارچ‌ها وجود دارد و به همین دلیل باید در غذای روزانه استفاده شوند. در ادامه به روش‌های نگهداری و پخت قارچ اشاره می‌کنیم:

۱ قارچ را پیش از مصرف نشوئید زیرا همانند اسفنج مقدار زیادی آب به خود جذب می‌کند. در این صورت هنگام پخت، آب را پس می‌دهد و طعم آن تغییر می‌یابد.

۲ قارچ را در کیسه پارچه‌ای یا کاغذی بگذارید و بیش از دو روز در یخچال نگهداری نکنید.

- ۳ هنگام شست‌وشو، قارچ را در آب قرار ندهید؛ بلکه آن را با یک برس کوچک بشوئید و با دستمال خشک کنید.
- ۴ برای این که قارچ آب زیادی نداشته باشد، ۱۵ دقیقه آن‌ها را در فر گرم و سپس در تابه آماده کنید.
- ۵ اگر قارچ‌ها خشک شده است، روی آن‌ها آب بریزید و یک دقیقه در مایکروویو با دمای بالا بگذارید و سپس اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر در همان آب گرم بماند.
- ۷ برای این که قارچ هنگام پخت سیاه نشود، چند قطره آب لیمو به آن اضافه و قارچ را با حرارت بالا سرخ کنید. البته شست‌وشوی قارچ با آب و سرکه نیز به سفید شدن آن کمک می‌کند.

منبع: lesfoodies.com

پزشکی

درمان‌های خانگی عفونت قارچی

یاسمین مشرف

مترجم

عفونت قارچی واژینال (کاندیدیازیس واژینال) بر اثر رشد بیش از حد نوعی قارچ به نام کاندیدا آلبیکنس که به‌طور طبیعی در ناحیه واژن زندگی می‌کند، ایجاد می‌شود. این مشکل معمولاً با التهاب، خارش و ترشحات دردناک همراه است. بیشتر خانم‌ها در طول زندگی‌شان هر از گاهی این نوع عفونت را تجربه می‌کنند.

اگر برای اولین بار دچار علائم عفونت شده‌اید، باید به پزشک متخصص زنان مراجعه کنید. اما اگر به‌طور مکرر دچار این مشکل می‌شوید می‌توانید از سایر روش‌های ایمن برای درمان یا پیشگیری از عود مجدد عفونت استفاده کنید.

طبق اعلام کلینیک مایو، در کنار مراقبت‌های پزشکی، برخی درمان‌های مکمل هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. در ادامه با برخی درمان‌های خانگی در خصوص عفونت قارچی واژینال آشنا می‌شوید.

● **ماست یونانی**

به نوشته مجله شیمی درمانی ضد میکروبی، ماست ماده غذایی پروبیوتیکی است که حاوی باکتری لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس است. خوردن این باکتری زنده می‌تواند به ایجاد یک محیط واژینال سالم و درمان رشد بیش از حد باکتری کاندیدا آلبیکنس کمک کند. گزینه ایده‌آل، ماست یونانی ساده است زیرا حاوی قندهای اضافه‌ای که می‌تواند باعث رشد قارچ کاندیدا شود، نیست.

● **روغن نارگیل**

روغن نارگیل کاربرد زیادی در درمان عفونت‌های قارچی دارد. این روغن که از گوشت نارگیل تهیه می‌شود، دارای خاصیت ضد قارچی است و مانند یک داروی طبیعی عمل می‌کند. روغن نارگیل را می‌توان به‌طور مستقیم در ناحیه‌ای که دچار عفونت شده مصرف کرد. حتماً توجه داشته باشید از روغن خالص و ارگانیک برای درمان عفونت واژن استفاده کنید.

● **سرکه سیب**

سرکه سیب یک داروی خانگی خوب برای مشکلات سلامت متعدد از جمله عفونت‌های قارچی است. برای استفاده از خواص ضد قارچی سرکه سیب، نصف فنجان از این ماده را به آب گرم و آن حمام اضافه کنید و حدود ۲۰ دقیقه داخل آن قرار بگیرید. این اسید می‌تواند به از بین بردن میکروارگانیسم‌های مضر کمک کند.

● **سیر**

آبامی‌دانید که سیر می‌تواند به‌طور موثر باکتری کاندیدا را از بین ببرد؟ هر چند تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است، با این حال شما می‌توانید از تأثیرات این ماده غذایی برای درمان عفونت قارچی استفاده کنید. اگر سیر بیشتری به رژیم غذایی خود بیفزایید، متوجه خواهید شد که به لطف خواص ضد باکتری این ماده غذایی، عفونت قارچی سریع‌تر از بین می‌رود و شما از ابتلای دوباره به آن در امان می‌مانید.

● **ویتامین C**

ویتامین C که به اسید اسکوربیک هم معروف است، خواص ضد میکروبی دارد. برای درمان عفونت قارچی، می‌توانید میزان ویتامین C مصرفی تان را افزایش دهید. این کار نه تنها به توقف رشد بیش از حد کاندیدا کمک می‌کند بلکه به‌طور کلی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

منبع: facty.com

