تعریق زیاد ناشی از چیست؟

بسیاری از ما به‌رغم رعایت بهداشت شخصی باز هم درگیر تعریق زیاد هستیم که علت این موضوع می‌تواند کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد

پزشکی

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که مرتب دوش بگیرید و مراقب بهداشت فردی‌تان باشید، اما باز هم مشکل تعریق گریبان‌تان را بگیرد. در این صورت باید بدانید که بدن شما از کمبود برخی ویتامین‌ها رنج می‌برد؛ چراکه کمبود ویتامین‌ها باعث اختلال در عملکرد غدد پوستی می‌شود و به دنبال این اختلال، تعریق در برخی از نقاط بدن بیشتر از مقدار طبیعی می‌شود، اما کمبود کدام مواد و ویتامین‌ها باعث تعریق غیرعادی می‌شود؟

گروه ب| تنظیم کننده هورمون‌ها

به گزارش «همشهری آنلاین»، ویتامین‌های گروه B به تنظیم هورمون‌ها و کنترل سطح استرس بدن کمک می‌کند. زمانی که مقدار ویتامین‌های ب در بدن کاهش یابد، فرد نمی‌تواند عصبانیت‌ها و استرس‌های خود را کنترل کند. علاوه بر این اثر افکار منفی روی او افزایش می‌یابد و خلق و خوی او در ثانیه تغییر می‌کند. زمانی که بدن در کنترل استرس ناتوان باشد، حرارت بدن بالا می‌رود و فرد با احساس دستپاچگی مواجه می‌شود که به دنبال آن بدن عرق می‌کند. زمانی که انسان تحت تاثیر استرس قرار بگیرد، بدن با ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین به مغز دستور می‌دهد که استرس را کنترل کند. ویتامین‌های ب هم با تولید کورتیزول در بدن، مانع ایجاد استرس و افزایش آن می‌شوند.

ویتامین سی| مفید برای پوست

ویتامین سی یکی از بهترین آنتی اکسیدان‌هاست که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. علاوه بر این، به تقویت سیستم ایمنی کمک شایانی می‌کند و برای داشتن پوست و موی سالم ضروری است. زمانی که سطح ویتامین سی در بدن کاهش یابد، کلاژن کافی برای تکثیر سلول‌های پوست وجود ندارد. همین موضوع باعث می‌شود سطح پوست پر از سلول‌هایی شود که دایم در حال تعریق هستند. کمبود ویتامین سی نه تنها یکی از پاسخ‌های سوال «کمبود کدام ویتامین باعث عرق دست می‌شود» است، بلکه مصرف آن اهمیت بسیاری برای بدن شما دارد. برای درمان کمبود ویتامین سی، پیشنهاد می‌کنیم مصرف فلفل، آویشن، اسفناج، کیوی، پرتقال و سیب را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

ویتامین دی| محافظ سیستم ایمنی

ویتامین دی که از طریق آفتاب جذب بدن می‌شود، یکی از بهترین ویتامین‌ها برای تقویت استخوان‌ها و وضعیت کلی سیستم ایمنی است. افرادی که با تعریق بیش از حد، کمر درد و سردردهای ناگهانی مواجه هستند، کمبود ویتامین دی دارند. برای جذب ویتامین دی، پیشنهاد می‌شود روزانه ۲۰ دقیقه زیر نور ملایم آفتاب بنشینید تا این ویتامین جذب بدن شما شود.

منیزیم| مفید برای فعالیت سلول‌های عصبی پوست

زمانی که بدن بیش از حد عرق می‌کند، الکترولیت‌های بسیاری همراه با عرق از بدن خارج می‌شود. الکترولیت‌ها یا همان مواد معدنی مانند منیزیم و کلسیم برای فعالیت سلول‌های عصبی پوست ضروری هستند و بدن کمبود آن‌ها را با تعریق بیش از حد نشان می‌دهد. اگر الکترولیت‌هایی مانند سدیم، کلسیم و به‌ویژه منیزیم دوباره تامین نشوند، باعث بروز آسیب به سلول‌های عصب خواهد شد. در زمان کمبود کلسیم، عصب‌های پوستی توانایی خود را برای کنترل یا باز و بسته کردن منافذ پوست بدن از دست می‌دهد.

سدیم| مفید برای عملکرد دفاعی پوست

زمانی که بدن فرد بیش از حد عرق کند، برخی از مواد معدنی مهم مانند سدیم از بدن خارج می‌شود. هر چه میزان تعریق بیشتر باشد، بدن با کمبود مواد معدنی بیشتری مواجه می‌شود که خود یکی از دلایل تعریق بیش از حد است. به‌نوعی یک چرخه نابودکننده شکل می‌گیرد که فقط و فقط برای پوست شما ضرر دارد. سدیم یک ویتامین نیست، اما کمبود آن باعث عرق کردن بیش از حد خواهد شد. این ماده معدنی نقش حیاتی در انجام وظایف داخل سلولی پوست دارد، مانع از دست دادن آب سلول‌های پوست می‌شود و در نتیجه از عملکرد دفاعی پوست محافظت می‌کند.

سلامت

۶ فایده ظروف مسی برای بدن

مس خواص ضدمیکروبی زیادی دارد و می‌توان با ظروف مسی به جنگ با کتری‌های مضر در بدن رفت. شاید به همین دلیل است که ظروف مسی بعد از یک دوره طولانی دوباره به خانه‌ها راه پیدا کرده است و از آن استقبال می‌شود. در بسیاری از نقاط دنیا تجهیزات اتاق بیماران و محل جراحی را از آلیاژ مس می‌سازند و دلیلش را همان خاصیت ضدمیکروبی مس می‌دانند. بنابراین بد نیست ما هم از ظرف مسی برای خوردن آب استفاده کنیم؛ چراکه وقتی آب در طول شب یا به مدت ۸ ساعت، در ظرف مسی نگهداری شود، مقدار بسیار کمی از یون‌های مس در آب حل می‌شود. این موضوع باعث از بین رفتن انواع زیادی از میکروب‌ها، کپک‌ها و قارچ‌ها می‌شود. نکته‌ای که نباید از آن غافل شوید، این است که باید حتما ظرفی بخرید که از مس خالص ساخته شده باشد. بعد هم آن را کامل بشویید و پر از آب کنید. روی ظرف را بپوشانید و بگذارید آب حداقل ۶ ساعت و حداکثر ۸ ساعت بماند و سپس آن را بنوشید. با این روش نتایج زیر برای بدن‌تان به دست می‌آید:

۱ از بیماری‌هایی که ناقل آن آب است، پیشگیری می‌کند.
۲ به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند.
۳ به کاهش وزن کمک می‌کند.
۴ برای سلامت قلب مفید است.
۵ سطح هموگلوبین را حفظ می‌کند.
۶ عملکرد غدد تیروئید را تنظیم می‌کند.

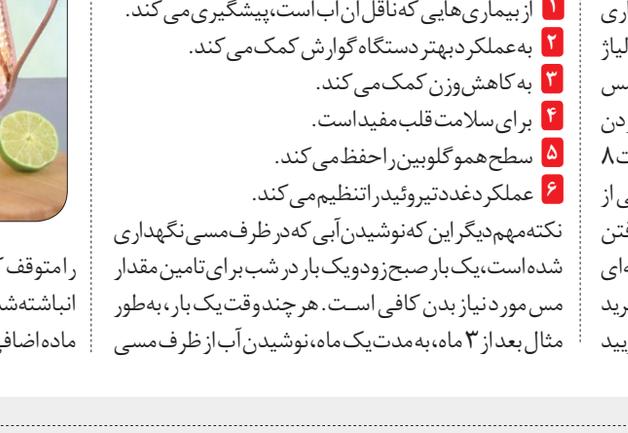
نکته مهم دیگر این که نوشیدن آبی که در ظرف مسی نگهداری شده است، یک بار صبح زود و یک بار در شب برای تامین مقدار مس مورد نیاز بدن کافی است. هر چند وقت یک بار، به‌طور مثال بعد از ۳ ماه، به مدت یک ماه، نوشیدن آب از ظرف مسی را متوقف کنید. این کار به بدن فرصت می‌دهد مس اضافی انباشته شده در بدن از بین برود. بدن برای از بین بردن هر گونه ماده اضافی سازوکار خود را دارد.

دانستنی ها

خوراکی‌هایی برای رفع مشکلات گوارشی

بسیاری از انسان‌ها در طول زندگی با مشکلاتی در دستگاه گوارش و هضم غذا مواجه می‌شوند و گاه این مشکلات به شکل اسهال یا یبوست بروز پیدا می‌کند. برای غلبه کردن بر این مشکلات دستگاه گوارش، توصیه‌هایی درباره تغذیه و رژیم غذایی وجود دارد. تغذیه و تعداد دفعاتی که غذا می‌خوریم، نقش بسیار مهمی در دستگاه گوارش ما دارد. برای جلوگیری از ناراحتی‌های دستگاه گوارش، کارشناسان خوردن مواد غذایی خاصی را توصیه می‌کنند. به گزارش «ایند یپندنت» نشریه گودهاوس کیپیینک در مطلبی به معرفی این مواد غذایی پرداخته است. این مواد غذایی می‌توانند به رفع ناراحتی‌های روده یا تسکین آن کمک کنند:

۱ **کفیر|** کفیر نوشیدنی تخمیر شده‌ای غنی از پروبیوتیک است که می‌توانید آن را به تنهایی بنوشید یا به اسموتی‌ها و خوراکی‌های دیگر اضافه کنید. این ماده غذایی طعم ترش و تند و قوام اندکی دارد و دوز سالمی از پروبیوتیک‌های متنوع را به بدن می‌رساند که باعث تعادل میکروبیوم در روده می‌شود. کفیر همچنین از سیستم ایمنی سالم حمایت می‌کند و عفونت‌های ویروسی را از بین می‌برد.



۲ **لوبیا سبز|** سبزیجات آب‌پز ساده، به‌ویژه لوبیا سبز، روند هضم را آسان می‌کند. همچنین، مقداری از مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشید و بتوانید با آن چه از ارتان می‌دهد، مقابله کنید.

۳ **هویج|** هویج پخته یک خوراک عالی برای تقویت تغذیه و طعم در هنگامی است که فهرست غذایی شما محدود است.

۴ **موز|** این میوه پر از فیبر نه تنها کارکرد دستگاه گوارش را منظم نگه می‌دارد و به بهبود اسهال کمک می‌کند، بلکه ویتامین ب ۶ موجود در آن نفخ ناشی از تجمع مایعات را کاهش می‌دهد. منیزیم موز نیز به آرامش عضلات کمک می‌کند.

و دیگر موارد مثل: تخم مرغ، جو دوسر، گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین، زنجبیل و...

دانستنی ها

آیا ادعای هدف گیری نقطه‌ای در کاهش وزن صحت دارد؟

یکی از شایعاتی که درباره کاهش وزن متداول است، این است که می‌توان طوری تدبیر کرد که فقط چربی نقطه‌ای خاص از بدن سوزانده شود و به این روش هدف گیری نقطه‌ای می‌گویند، اما آیا این موضوع صحت دارد؟ واقعیت این است که شما نمی‌توانید کنترل کنید کدام قسمت از بدن‌تان بیشترین چربی را می‌سوزاند. بدن در هر جایی چربی می‌سوزاند نه صرفا در بخشی که روی آن کار می‌کنید. از دست دادن چربی در سراسر بدن رخ می‌دهد؛ چراکه شروع به استفاده از چربی به عنوان سوخت در طول ورزش انجام می‌شود پس کاهش چربی تحت تاثیر رژیم غذایی و ورزش و نه هدف گیری نقطه‌ای است.

ترفند

میوه‌ای که دشمن سنگ کلیه است

سنگ کلیه یکی از دردناک‌ترین بیماری‌هاست که مشورت با پزشک و انجام دستوراتش مهم‌ترین راه برای رهایی از این بیماری است، اما در کنار عمل به توصیه‌های پزشک، می‌توان از مصرف خربزه هم برای دفع سنگ‌های زیر ۵ میلی متر استفاده کرد. به گزارش ایسنا، تحقیقات علمی نشان می‌دهد که با مصرف خربزه، سنگ‌های زیر ۵ میلی متر دفع می‌شود. زیرا خربزه ادرار آور است و دستگاه ادراری را شست‌وشو می‌دهد. برای دفع سنگ کلیه، خربزه را تمیز بشویید و با پوست و گوشت و تخم داخل مخلوط کن بریزید تا کامل میکس شود و روزی ۲ تا ۳ لیوان میل کنید.

تازه ها

پیشگیری از زوال عقل با مکمل یا اصلاح سبک زندگی؟

بیش از ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به زوال عقل هستند؛ بیماری که بر قابلیت شناختی مغز از جمله حافظه، افکار و توانایی انجام دادن کارهای روزانه تاثیر می‌گذارد. به همین دلیل بسیاری از مردم به منظور پیشگیری از زوال عقل و ارتقای سلامتی به مصرف مکمل‌های ویتامین روی می‌آورند. به گزارش «وری ول هلت»، این در حالی است که نشان‌های تجاری تولید کننده مکمل نباید ادعا کنند محصولاتشان برای موارد خاص سلامتی یا بیماری‌هایی مانند زوال عقل و آلزایمر خاصیت درمانی دارند. مکمل‌های ویتامین به‌تنهایی در درمان بیماری‌ها تاثیری ندارند؛ از طرفی شواهد بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد این رژیم غذایی سالم و سبک زندگی درست است که در پیشگیری از بیماری‌ها اهمیت اساسی دارد.

مواد غذایی موثر برای مغز

با توجه به تحقیقات درباره سلامتی مغز، برخی غذاها و مواد مغذی برای مغز بهتر از بقیه‌اند. مثلا کمبود ویتامین ب ۱۲ اختلال‌های شناختی یا حتی زوال عقل را به دنبال دارد. علاوه بر این، برخی مطالعات حاکی از آن است که کمبود آهن هم با مشکلات شناختی مرتبط است. مواد مغذی حاوی خواص آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی و پروبیوتیکی هم بر سلامت مغز تاثیر مثبت دارد. گفته می‌شود رژیم غذایی مدیترانه‌ای که بر میوه‌ها، سبزیجات و روغن زیتون تمرکز دارد، نیز برای سلامتی مغز مفید است.

از مواد مغذی توصیه شده برای سلامت مغز می‌توان به اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین ب ۱۲ و دیگر ویتامین‌های گروه ب، کولین، ویتامین ای و سایر ریز مغذی‌ها اشاره کرد.

مکمل‌ها چه نقشی دارند؟

از این که مکمل‌های ویتامینی حاوی این موارد به‌تنهایی سلامتی مغز را بهبود بخشند، شواهد بسیار ضعیفی در دست است. به‌طور مثال امگا ۳ موجود در رژیم غذایی برای سلامت مغز ضروری است، اما برای این که مطمئن شویم آیا مکمل‌ها بهترین انتخاب برای افزایش مصرف این مواد مغذی مهم اند یا خیر، به تحقیقات بیشتری نیاز است. استفاده از مکمل‌های مولتی ویتامین برای افراد مسن با مشکلات حافظه هم مفید است. ویتامین ای هم یک ماده مغذی مهم است که به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند. درباره نقش احتمالی این ویتامین بر سلامت مغز تحقیق شده، اما نتایج متناقض بوده است و هنوز درباره تاثیر آن بر آلزایمر یا زوال عقل اتفاق نظری وجود ندارد. از دیگر موارد، ویتامین دی است. کمبود ویتامین دی با بیماری آلزایمر در ارتباط است، اما از تاثیر مکمل ویتامین دی بر بیماری آلزایمر شواهدی در دست نیست.

راه‌های دیگر برای حفظ سلامت مغز

انجمن آلزایمر برای حفظ سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل این موارد را توصیه می‌کند: انجام دادن فعالیت بدنی، رعایت رژیم غذایی متعادل شامل میوه و سبزیجات، خواندن کتاب یا شرکت در کلاس‌های آموزشی، ترک سیگار، مراقبت از سلامتی، خواب کافی و مفید، مراقبت از سلامت روان، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، به چالش کشیدن مغز با پازل یا هر چیزی که ذهن را فعالانه درگیر می‌کند.

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۹۹

برگ سبز خودرو سایپا ۱۳۲SE مدل ۹۶ پلاک ایران ۱۲ - ۶۶۵ ق ۲۱ ش موتور M۱۳۵۸۶۲۰۸۴ ش شاسی NAS۴۲۱۱۰۰H۱۲۲۳۳۹۸ بنام **وحید سرکوهی اوشکی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۳۴۴

سند کمپانی موتورسیکلت دایچی کروز ۱۵۰ سی سی به ش پلاک ۷۷۸-۱۲۹۱۸ به ش موتور ۰۱۴۹N۱۴۴۸۷۷۵۹ به ش شاسی N۱۴۶DDGJLM۱A۱۳۰۱۱ بنام **پوریا کاظمی صدر** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۳۲۹

سند کمپانی و سند مالکیت (برگ سبز) وانت نیسان مدل ۱۳۷۲ به شماره پلاک ۲۵-۷۱۱ن۳۸ به ش موتور ۰۱۳۹۲۳ و ش شاسی ۰۹۱۶۵۶ به نام **حسن یعقوبی زکریا** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۳۵۸

برگ سبز موتور سیکلت هندا ۱۲۵ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۳-۸۷۵۷۷ شماره موتور NEG۱۰۹۴۶۲۰شماره تنه NEG***۱۲۵W۸۹۲۲۵۴۷ بنام اسماعیل زاده کواکی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۴۱۶

برگ سبز سواری تیبا مدل ۱۳۹۳ پلاک ایران ۳۶-۸۸۳ ص ۵۱ ش موتور ۸۱۰۹۴۹۴ ش شاسی NAS۸۱۱۰۰E۵۷۶۲۸۷۴ بنام **محسن نظریان** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۴۵۷

اصل برگ سبز و کارت و کارت سوخت خودرو برلیانس بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۳۹ ب ۶۱ بشماره موتور BM۱۵L*F۰۷۱۲۱۲ و شماره شاسی NAPI۱۳۳۰ABG۱۰۱۴۴۳۰ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت **پری چهر شامبیاتی** مقدم مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۳۳۲

سند کمپانی - سند مالکیت (برگ سبز) موتورسیکلت سیستم پیشتاز تیپ CG۱۲۵ مدل ۱۳۸۹ به رنگ قرمز به شماره موتور NEG۱۰۷۸۱۴۹ و شماره تنه NAS۸۹۱۱۱۷۶۵ به نام مالک **بهروز رسولی مغانی** به شماره ملی ۰۹۴۲۴۵۵۵۶۸ و شماره پلاک ۷۶۳ - ۱۶۳۹۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۳۷۴۱۱

پروانه اشتغال به کار کاردانی پایه یک کد ۳۱۰ به تاریخ احراز صلاحیت ۱۳۹۸/۰۲/۱۲ پروانه به شماره ۱۱۹۳۱۰۰۰۶۸۸ بنام **محسن جلیلی** قصور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۶۴۴۷

برگ سبز خودرو و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۹۲۲م۲۴ به شماره موتور ۱۱۴F۰۰۶۱۳۳۴ به شماره شاسی NAAA۳۶AA۶DG۶۱۸۳۶۱ به نام **حمیدرضا رمضان زاده** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساخته می باشد ۳۷۴۸۳

برگ سبز پراید صبا مدل ۸۷ نقره ای شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۸۲ ب ۶۷ شماره موتور ۲۶۵۴۹۲۵ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۵۵۸۱۶۵ بنام **امید واحدی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۴۲۵

آگهی مزایده اجاره هتل
بر اساس مجوز مجمع عمومی وتصمیم هیات مدیره هتل کاکتوس شرکت تعاونی مصرف ماشین سازی اراک واقع در شهر مقدس مشهد بصورت برگزاری مزایده به اجاره گذاشته میشود. متقاضیان جهت شرکت در مزایده ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی با شماره ۰۹۳۵۴۳۶۷۰۰۲ تماس حاصل نمایند. ۳۷۴۰۱

شرکت تعاونی مصرف در حال تصفیه
نوبت دوم
با توجه به تصمیم به اعلام ختم تصفیه شرکت تعاونی مصرف در حال تصفیه تیپ ۲۷۷ قوچان به شماره ثبت ۴۲۱ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۶۲۰۷۷ از بستانکاران و بدهکاران شرکت تعاونی مذکور جهت تصفیه حساب به آدرس:شهرستان قوچان- پادگان تیپ ۲۷۷ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ همه روزه مراجعه فرمایند.
مدیر تصفیه- محمود روحانی
۳۷۲۱۷