

پرسش و پاسخ

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

منصور ریسمانچیان

متخصص تغذیه

● می‌خواستم بدانم پروتئین‌هایی که بدن سازان مصرف می‌کنند ضرر دارد یا نه؟

پروتئین وقتی به صورت اضافه وارد بدن شود به آمونیاک و اوره تبدیل و از طریق کلیه و کبد دفع می‌شود و فشار بسیار زیادی به عضوهای حیاتی بدن وارد می‌کند.

بنابر این توجیهی برای مصرف نیست مگر کسانی که به صورت حرفه‌ای بدن‌سازی کار می‌کنند که احتمالاً آن‌ها هم اگر مصرف بی‌رویه داشته باشند، آسیب خواهند دید اما افراد عادی نباید از این پروتئین‌ها استفاده کنند مگر کسانی که سرطانی دارند و عضلاتشان به شدت آسیب دیده باشد آن‌هم با تجویز پزشک.

● آنزیم کبدم بالاست آنزیم پیش کبد چرب گرید دورا نشان می‌دهد. با توجه به این که قهوه برای کبد چرب مفید است ولی من فشار خون دارم آیا خوردن روزانه یک فنجان قهوه خطری دارد؟

میزان غلظت قهوه هم مهم است. در واقع اگر غلظت آن خیلی زیاد نباشد معمولاً روزی یک فنجان برای کبد چرب مشکلی ایجاد نمی‌کند و برای فشار خون هم مشکلی ندارد. شما باید برنامه غذایی اصولی داشته باشید تحرک کافی داشته باشید و مواردی را که برای کبد خوب نیست حتماً رعایت کنید و در کنارش هم قهوه استفاده کنید.



درس دیگر کرونا آکنه‌های ماسکی!

استرس می‌تواند جوش زدن را تشدید کند؛

ماسک‌های صورتی هم که استفاده می‌کنیم

این مشکل را تشدید می‌کند

شوا رضایی | روزنامه نگار

سلامت



به‌طور معمول و در حالت عادی هم فصل تابستان برای برخی افراد، فصل جوش زدن است. چرا که آفتاب یکی از عواملی است که احتمال جوش زدن صورت را افزایش می‌دهد اما تابستان امسال به دلیل شیوع کرونا، به نظر می‌رسد مشکل تشدید شده است و افراد بیشتری درگیر جوش صورت یا آکنه شده‌اند اما جوش صورت چه ارتباطی با شیوع کرونا دارد و چطور می‌توانیم احتمال جوش زدن را کاهش دهیم؟

چرا دوران کرونا باعث تشدید آکنه‌های پوستی شده؟

استرسی که این روزها به واسطه شیوع کرونا توسط بسیاری از ما احساس می‌شود، یکی از متهمان افزایش جوش‌های صورت یا آکنه است. به صورت کلی استرس هر زمان افزایش یابد، می‌تواند جوش‌های صورت را تشدید کند. در کنار موضوع استرس، ماسک‌های صورتی هم که استفاده می‌کنیم، عامل مهم دیگری است که می‌تواند احتمال جوش زدن را تشدید کند.

اما چرا؟

ماسک می‌تواند با فشار آوردن بر روی پوست در برخی قسمت‌ها، فولیکول‌های موی زیر پوست را تحریک کند و باعث ایجاد آکنه شود. از طرفی بررسی‌های قبلی نشان می‌دهد، در محیط‌های گرم و مرطوب، احتمال آکنه افزایش می‌یابد. وقتی ما از ماسک استفاده می‌کنیم، هوای کمتری به پوست ما می‌رسد و میزان گرمایی که پوست احساس می‌کند، افزایش می‌یابد. در عین حال همان‌طور که همه ما تجربه کرده‌ایم، میزان تعریق ما هم در مناطقی که ماسک پوست را پوشانده افزایش می‌یابد و در نتیجه محیطی گرم و مرطوب ایجاد می‌شود که می‌تواند احتمال جوش زدن را افزایش دهد اما این تمام داستان نیست.

بسیاری از افراد در زمان استفاده از ماسک، نکات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و باعث می‌شوند تا میزان

آلودگی روی پوست آن‌ها افزایش یابد. به یاد داشته باشید که افزایش آلودگی روی پوست یکی از عوامل مهم موثر در آکنه‌هاست اما در شرایطی که متخصصان هر روز بر استفاده از ماسک تاکید می‌کنند، راه چاره چیست؟ آیا می‌شود هم از ماسک استفاده کرد و هم مانع از افزایش احتمال جوش زدن شد؟

چه کنیم تا به وقت ماسک زدن، جوش نزنیم؟

توجه به برخی نکات در زمان انتخاب ماسک و نحوه استفاده ما از این وسیله ضروری، می‌تواند میزان جوش زدن ناشی از استفاده از ماسک را تا حد زیادی کاهش دهد.

از ماسک مناسب استفاده کنید ماسک‌های پارچه‌ای نخی، کمتر از بقیه باعث تعریق پوست و تشدید گرما و رطوبت می‌شوند. در عین حال این ماسک‌ها کمتر باعث تحریک پوست می‌شوند و از این نظر مناسب‌تر هستند. تنظیم سفتی کش یا بندهای ماسک هم اهمیت زیادی دارد. ماسک باید به درستی و محکم روی دهن و بینی شما را بپوشاند، نباید فشار زیادی به صورت شما وارد کند، پس تنظیم کش‌ها یا بندها هم جدی بگیرید.

بهداشت ماسک زدن را جدی بگیرید مهم‌تر از جنس ماسک، بهداشت استفاده از آن است. استفاده مکرر از یک ماسک بدون شست‌وشو یا تعویض، بدترین انتخاب برای پوست‌های حساس است. ماسک

آشنایی من

یخ در بهشت خوشمزه و طبیعی

یخ در بهشت را می‌توانید در طعم‌های متنوع طالبی، هندوانه، توت‌فرنگی، آلبالو، پرتقال، آناناس و... تهیه و به عنوان نوعی نوشیدنی خنک برای رفع عطش و گرم‌زدگی در فصل تابستان استفاده کنید.

۱- توت‌فرنگی‌ها را بشویید، قسمت سبزرنگ آن‌ها را جدا و سپس خرد کنید.

۲- پوست پرتقال و پوست لیمو ترش را در قابلمه به همراه آب و شکر روی حرارت متوسط قرار دهید تا به جوش آید.

۳- حرارت را ملایم کنید و اجازه دهید به مدت ۷ دقیقه ریز جوش بزند، سپس حرارت را خاموش کنید و پس از خنک شدن، شربت را از صافی عبور دهید تا پوست‌ها جدا شوند.

۴- آب پرتقال، آب لیمو و توت‌فرنگی خرد شده را به شربت اضافه و در مخلوط‌کن میکس کنید.

۵- یخ در بهشت را در ظرف مناسب بریزید، به مدت ۳ ساعت در فریزر قرار دهید تا کمی یخ بزند، سپس آن را هم‌زنید و به مدت ۳ ساعت در فریزر قرار دهید تا آماده سرو شود.

۶- هنگام سرو اگر یخ در بهشت سفت شده بود، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه آن را در دمای محیط قرار دهید تا کمی شل شود و حالت نیمه جامد بگیرد.

- شکر- یک لیوان
- آب- سه چهارم لیوان
- پوست پرتقال رنده شده- یک قاشق غذاخوری
- پوست لیمو ترش رنده شده- یک قاشق مرباخوری
- آب پرتقال- یک سوم لیوان
- آب لیمو ترش- ۵ قاشق غذاخوری
- توت‌فرنگی خرد شده- ۴ لیوان

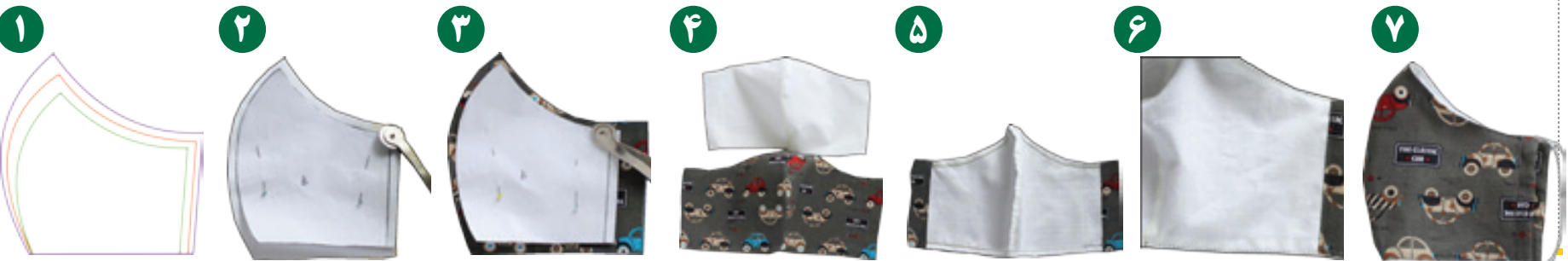


خودمان ماسک درست کنیم

اگر امکان تهیه ماسک ۳ لایه را ندارید با رعایت چند نکته می‌توانید ماسک پارچه‌ای تهیه کنید

آموزش دوخت ماسک پارچه‌ای

- الگوی پارچه‌ای و سنجاق‌ها را جدا کنید تا پارچه برای دوخت آماده شود.
- همین کار را روی پارچه‌استر قرار دهید اما از سمتی که روی گوش قرار می‌گیرد حاشیه‌ای اضافه قرار ندهید که خیلی ضخیم شود.
- در وسط استروپارچه را بدوزید و روی قسمت‌های چرت‌های ریزی بزنید تا زیبا بایستند (برای زیبا شدن کار آن‌ها را برگر داند و یک دوخت کنار درز آن بزنید) و سپس استر را در روی پارچه قرار دهید و مانند تصویر



زیبایی

ماسک‌های توت‌فرنگی را امتحان کنید

فاطمه قاسمی

خبرنگار

وقتی با خواص شگفت‌انگیز توت‌فرنگی برای پوست آشنا شوید هرگز زیبایی و سلامت پوست‌تان را از آن محروم نخواهید کرد. پس وقتی می‌توانید با استفاده از آن، ماسک‌های آسان و طبیعی در آشپزخانه خود تهیه کنید، چرا برای خریدن انواع شیمیایی‌اش هزینه کنید. پیشنهاد می‌شود توت‌فرنگی را فریزر کنید تا بتوانید این ماسک‌ها را در تمام مدت سال هم استفاده کنید.

نکته ۱: از ارگانیک بودن توت‌فرنگی‌ها اطمینان حاصل کنید، چون اغلب از سموم کشاورزی زیادی برای پرورش آن‌ها استفاده می‌شود.

نکته ۲: قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه آن‌ها را بروی پوست خود بگذارید تا از نداشتن حساسیت مطمئن شوید. پیش از استفاده صورت خود را از هر گونه آرایش و آلودگی پاک کنید و شست‌وشو دهید.

ماسک روشن‌کننده پوست

با توجه به محتوای اسید سیتریک در توت‌فرنگی، به‌طور طبیعی می‌تواند پوست را روشن کند. برای این کار چهار توت‌فرنگی تازه را له و به آن یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه، یک قاشق غذاخوری ماست ساده و یک قاشق عسل اضافه کنید. این ماسک را بر روی صورت و گردن بزنید و به آرامی ماساژ دهید تا رطوبت آن جذب پوست شود. بعد از ۱۵ دقیقه صورت را با آب خنک بشویید.

ماسکی برای آکنه

اسیدهای آلفا هیدروکسیل موجود در توت‌فرنگی، چربی سطح پوست را کنترل و جوش‌ها را رفع می‌کند. با اطمینان از این که بدن‌تان به این میوه واکنش نشان نمی‌دهد، چند عدد توت‌فرنگی را به خوبی له کنید و بر روی صورت خود بمالید البته به ناحیه چشم‌ها نزدیک نشوید. بعد از ۱۵ دقیقه ماساژ، آن را بشویید.

ماسک لایه‌پار دار

توت‌فرنگی به علت داشتن ویتامین C و هیدروکسی اسید می‌تواند موجب پاک‌سازی و رفع سلول‌های مرده پوست شود. همچنین به علت دارا بودن اسید الازیک و سالیسیلیک، لک‌های پوستی را درمان می‌کند. توت‌فرنگی پوره شده را به همراه یک قاشق عسل مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید تا خشک شود. سپس آن را با آب سرد بشویید. می‌توانید این کار را هر روز انجام دهید.

ماسک تقویت‌کننده مو

ویتامین C توت‌فرنگی باعث جذب آهن و در نتیجه موجب تقویت و افزایش رشد مو، رفع شوره سر و ریزش مومی‌شود. به این منظور توت‌فرنگی را به همراه روغن نارگیل و عسل مخلوط کنید و روی پوست سر خود ماساژ دهید. پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید.

رفع‌کننده‌یف‌چشم

از آن‌جا که این میوه یک آب‌رسان طبیعی است می‌توانید از آن برای درمان یف‌زیر چشم استفاده کنید. به این صورت که دو عدد توت‌فرنگی را به مدت ۳۰ دقیقه داخل فریزر بگذارید و بعد به مدت ۱۵ دقیقه برش‌هایی از آن را زیر چشم‌های‌تان قرار دهید و با آب سرد بشویید.

منابع: homemadeforelle، stylecraze

سلامت

تاثیر غرغره آب‌نمک بر کاهش عوارض کرونا

دانشگاه ادینبورگ در بخش جلب داوطلب‌تارنمای خود نوشت: «با توجه به این که کووید-۱۹ نوع جدیدی از ویروس کروناست، نمی‌دانیم آیا غرغره و استنشاق آب‌نمک همان تأثیری را بر آن خواهد داشت که بر دیگر ویروس‌های کرونا داشته، یا نه». دانشمندان از داوطلبان خواسته‌اند در آزمایشی شرکت کنند که هدف آن تعیین میزان تأثیر غرغره و استنشاق آب‌نمک بر عوارض اولیه کووید-۱۹ است. پژوهشگران دانشگاه ادینبورگ اسکاتلند امیدوارند تحقیقات‌شان را روی یک آزمایش مقدماتی بنا کنند که نتیجه‌گیری کرده بود غرغره و استنشاق با محلول آب‌نمک دوره سرماخوردگی را کوتاه می‌کند. این آزمایش مقدماتی نشان داد که هر چند میزان گسترش ویروس و سرایت آن در افرادی که از محلول آب‌نمک استفاده کرده بودند کاهش یافته بوده، اما این میزان از نظر آماری چندان قابل توجه نبوده است. این آزمایش روی ۵۴ داوطلب انجام شده است که برخی حامل ویروس سرماخوردگی و برخی دیگر آلوده به ویروس کرونا بوده‌اند. کارشناسان می‌گویند برخی سلول‌های بدن انسان توانسته‌اند از یون «کلرور» (یکی از عناصر نمک) برای ترکیب با اسید «هیپو کلرو» که توسط گلبول‌های سفید خون برای مبارزه با عفونت تولید می‌شود استفاده کنند. اسید هیپو کلرو ماده فعال در وایتکس است که خاصیت ضد ویروسی دارد. هدف پروژه دانشگاه ادینبورگ این است که این سلول‌ها «یون کلرور» بیشتری دریافت کنند.

منبع: ایندپیندنت