



تغذیه

شیر و چای را مخلوط نکنید

شاید این سوال برای تان پیش آمده باشد که می‌توان شیر و چای را با هم مخلوط کرد یا با این کار خاصیت شیر از بین می‌رود؟ متخصصان تغذیه معتقدند با افزودن شیر به چای، خاصیت درمانی آن از بین می‌رود. جالب است بدانید شیر چای یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در هند، تایوان، ویتنام و کامبوج است. با این حال، کمتر کسی می‌داند در صورتی که در مصرف این نوشیدنی ترکیبی زیاده روی شود، عوارض جانبی برای سلامت انسان دارد.

در این مطلب به عوارض مصرف شیر چای می‌پردازیم:

بی‌خوابی

چای مانند قهوه دارای کافئین است. چای به ویژه چای سیاه دارای ترکیباتی است که همانند کافئین عمل می‌کند. زمانی که سطح کافئین در خون به‌ویژه در نیمه دوم روز افزایش یابد، این موضوع می‌تواند باعث اختلال در خواب شود. اگر چه نوشیدن میزان کمی شیر چای اشکالی ندارد اما مصرف بیش از دو فنجان از آن می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی خواب شود.

اضطراب

اگر چه نوشیدن برخی انواع چای باعث تسکین و آرامش است اما زیاده روی در نوشیدن شیر چای باعث بروز اضطراب و نگرانی می‌شود. در حقیقت چای به دلیل ترکیباتی که دارد باعث ایجاد آرامش در سلول‌های مغزی می‌شود. در مقابل زیاده روی در مصرف آن باعث تعادل نداشتن در مواد شیمیایی مغز می‌شود و همین موضوع اضطراب و نگرانی را در فرد به‌همراه دارد.

بروز جوش

یکی از عوارض جانبی شایع مصرف شیر چای در پوست بروز جوش است. این جوش‌ها می‌تواند در تمامی نقاط بدن مشاهده شود. شیر چای به میزان کم باعث سم زدایی بدن می‌شود اما زیاده روی در مصرف آن با برهم زدن تعادل مواد شیمیایی، باعث گرم‌تر شدن بدن و در نهایت بروز جوش می‌شود.

صورت، گردن و سینه رایج‌ترین بخش‌هایی از بدن هستند که احتمال بروز جوش در آن‌ها زیاد است.

یبوست

چای دارای خواص کافئینی و یک ترکیب شیمیایی به نام تئوفیلین است. در حقیقت تئوفیلین موجود در چای باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شود و در نتیجه کم‌آبی، احتمال بروز یبوست در فرد افزایش می‌یابد.

نداشتن تعادل در فشار خون

یکی از خطرناک‌ترین عوارض جانبی مصرف شیر چای، بروز نداشتن تعادل در فشار خون است. مصرف میزان کم این نوشیدنی به بهبود جریان خون، تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب، مغز و عملکرد بهتر دستگاه عصبی کمک می‌کند. با این حال، زیاده روی در مصرف شیر چای باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون بالا می‌شود یا باعث آرامش ماهیچه قلب می‌شود و فشار خون فرادقت می‌کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران

داده تصویری

راهکارهای طبیعی و خانگی برای از بین بردن خط اخم

خط اخم چهره شما را عبوس می‌کند و بد اخلاق نشان می‌دهد؛

بهبتر است تا حد ممکن از به وجود آمدن آن پیشگیری کنید

زیبایی

مازال مرادی | خبرنگار

با افزایش سن، پوست انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهد و مانند گذشته به حالت قبل بر نمی‌گردد.

با این که خط اخم از عوارض اجتناب‌ناپذیر افزایش سن است، اما به کمک روش‌هایی می‌توان تا حدی بروز آن را به تعویق انداخت یا از شدت آن کاست. در این مطلب شما را با راهکارها و روش‌های طبیعی و خانگی از بین بردن خط اخم ابرو آشنا خواهیم کرد.

راهکارهای کلی

با این که بیشتر خانم‌ها برای از بین بردن خط اخم از روش‌های درمانی مانند تزریق بوتاکس استفاده می‌کنند اما چندین راه طبیعی آسان وجود دارد که کمک می‌کند بدون تزریق، از خط اخم خلاص شوید.

۱) داشتن رژیم غذایی سالم مانند مصرف مقدار کافی آب | تأمین آب کافی بدن می‌تواند از ایجاد خط اخم جلوگیری کند. همچنین مصرف مکمل‌های محتوی اسیدهای چرب امگا ۳ هم در آب‌رسانی به پوست مؤثر است.

۲) داشتن خواب کافی برای شادابی و تجدید قوای پوست | بهتر است روی پشت‌تان بخوابید.

خوابیدن با صورت روی بالش می‌تواند موجب کشیدگی پوست و افزایش بروز خط اخم شود.

۳) استفاده از کرم ضد آفتاب | هر روز روی پوست‌تان کرم ضد آفتاب بمالید. فراموش نکنید که پرتوهای فرابنفش خورشید در هر هوایی (حتی در هوای ابری) یا در زمستان می‌تواند به پوست‌تان آسیب برساند.

۴) مرطوب کردن منظم پوست

پوست‌تان را به‌طور منظم سه بار در روز مرطوب کنید.

درمان خانگی

✓ مالیدن مخلوطی از ماست، آب لیمو و مایعی از کیسول ویتامین B_۵ به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست و سپس شستن آن

✓ ماساژ دادن خط اخم با چند قطره روغن نارگیل یا روغن بادام شیرین هر شب قبل از خواب

✓ قرار دادن ماسکی از پوره آووکادو روی پوست به مدت ۲۰ دقیقه و سپس شستن آن

تمریناتی برای از بین بردن خط اخم

✓ از بین بردن خط اخم پیشانی

برای داشتن پیشانی صاف و بدون چین و چروک باید هر روز روی ماهیچه‌های پیشانی کار کنید. برای این کار باید کف دست چپ‌تان را روی سمت چپ پیشانی بگذارید. سپس در حالی که سمت چپ پیشانی را محکم با دست چپ نگه داشته‌اید، کف دست راست‌تان را روی سمت راست پیشانی‌تان بگذارید و در جهت حرکت



عقربه‌های ساعت با حرکات دورانی این قسمت را ماساژ دهید. پس از ۲ دقیقه دست‌راست‌تان را همان‌جا نگه دارید و با دست چپ، سمت چپ پیشانی‌تان را ۲ دقیقه ماساژ دهید. این بار هر طرف پیشانی را ۲ دقیقه در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید. این کار را سه بار و در مجموع ۶ دقیقه روی هر سمت پیشانی‌تان انجام دهید.

✓ از بین بردن خط اخم اطراف چشم

برای کاهش چروک اطراف چشم، انگشت شست خود را روی گوشه بیرونی چشم قرار دهید و دیگر انگشتان خود را در بالای سرتان نگه دارید. سپس شست خود را از گوشه بیرونی چشم به سمت گوشه‌ها و قسمت بالایی سرتان بکشید. این کار را ۱۰ ثانیه انجام دهید و سپس استراحت کنید. در مجموع این کار را ۱۵ بار در روز تکرار و آن را به بخشی از عادت روزمره‌تان تبدیل کنید.

در تهیه این مطلب از سایت چطور کمک گرفته شده است

آنتی کرونا

کاهش هوش پس از بهبودی کرونا

شاید شما هم از کسانی که مبتلا به کرونا شده و اکنون بهبود یافته‌اند شنیده باشید که پس از اتمام دوره بیماری، اتفاقات عجیبی نظیر کاهش حافظه کوتاه مدت یا کاهش توانایی ذهنی برای آن‌ها افتاده است. به همین منظور مطالعات گسترده‌ای در زمینه کاهش هوش افراد بهبود یافته از کووید ۱۹ صورت گرفته که نتایج جالبی به همراه داشته است.

این مطالعات نشان می‌دهد کرونا با کاهش قابل توجه هوش در ارتباط است. بر اساس تحقیقات جدید منتشر شده در مجله Lancet Clinical Medicine، افرادی که از بیماری کووید ۱۹ بهبود یافته‌اند، در مقایسه با افرادی که اصلاً به این ویروس مبتلا نشده‌اند به‌طور قابل توجهی نمره کمتری در تست هوش می‌گیرند. یافته‌ها حاکی از آن است که ویروس سارس کووید ۱۹ که باعث بیماری کووید ۱۹ می‌شود، می‌تواند سبب کاهش قابل ملاحظه‌ای در توانایی شناختی، به‌ویژه در افرادی که نوع شدیدتر کرونا را تجربه کردند، شود. «آدام همیشایر»، محقق ارشد این تحقیق، گفت: «برای مطالعه خود، داده‌های ۸۱۳۳۷ شرکت‌کننده را که آزمایش هوش‌شان را بین ژانویه و دسامبر سال ۲۰۲۰ به پایان رسانده‌اند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادیم. از کل نمونه‌ها، ۱۲۶۸۹ نفر گزارش کردند که کووید ۱۹ را با درجات مختلف شدت تنفس، تجربه کرده‌اند. در این تحقیق عواملی مانند سن، جنس، میزان یادگیری زبان، سطح تحصیلات و دیگر متغیرها بررسی و مشخص شد کسانی که به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند در مقایسه با افرادی که به این ویروس مبتلا نشده‌اند، در تست هوش عملکرد پایین‌تری دارند. محققان گفتند که بیشترین کاهش عملکرد مغزی در بخش استدلال، برنامه‌ریزی و حل مسئله مشاهده شده است. تحقیقات قبلی همچنین نشان داده بود که بخش بزرگی از بهبود یافتگان کووید ۱۹ تحت تأثیر عوارض عصبی-روانی و شناختی هستند.

بر اساس این تحقیقات، این طور که به نظر می‌رسد ما باید بیشتر مراقب باشیم زیرا این ویروس می‌تواند بر شناخت ما تأثیر جدی بگذارد و حتی پس از بهبودی آینده شغلی، کاری و حتی زندگی روزمره ما تحت تأثیر قرار دهد.

می‌دهد.

✓ قبل از مصرف به این نکات دقت کنید

✓ اگر از علائم زیر رنج می‌برید، قبل از مصرف این دارو از پزشک یا مسئول داروخانه بپرسید که آیا مصرف ایبوپروفن برای شما خطری ایجاد می‌کند یا خیر.

✓ بیماری قلبی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت یا استعمال دخانیات

✓ سابقه حمله قلبی، سکتة مغزی یا لخته شدن خون

✓ سابقه خونریزی معده یا زخم معده

✓ آسم

✓ بیماری کبدی یا کلیوی

✓ حبس مایعات در بدن

✓ یک بیماری بافت همبند مانند سندروم مارفان، سندروم سوگرون یا لوپوس. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ایبوپروفن ممکن است موجب ناباروری در مردان شود.

✓ عوارض تأثیر داروهای دیگر بر ایبوپروفن (تداخل دارویی)

✓ اگر در حال مصرف آسپرین برای پیشگیری از سکتة مغزی یا حمله قلبی هستید، از مصرف ایبوپروفن بپرهیزید زیرا ایبوپروفن می‌تواند از تأثیر آسپرین در محافظت از قلب و رگ‌های خونی بکاهد.

دارو شناسی

نکاتی که برای مصرف «ایبوپروفن» باید بدانید

ایبوپروفن داروی ضد التهابی غیر استروئیدی است که هنگام استفاده از آن باید به نکاتی توجه داشته باشید

و عوارض مصرف زیاد آن را بدانید

این دارو موجب کاهش تعداد هورمون‌های ملتهب‌کننده و درناک در بدن می‌شود. ایبوپروفن برای کاهش تب، بهبود در دیا التهابی که توسط شرایط مختلفی از جمله سردرد، دندان درد، کمر درد، آرتрит، گرفتگی عضلات در هنگام قاعدگی زنان یا جراحات‌های خفیف ایجاد شده باشد، استفاده می‌شود.

روش استفاده از ایبوپروفن

✓ این دارو را معمولاً هر ۴-۶ ساعت یک بار مصرف می‌کنند، دارو را با یک لیوان پر از آب مصرف کنید.

✓ حداقل تا ۱۰ دقیقه پس از مصرف دارو، به پشت دراز نکشید.

✓ اگر در زمان مصرف دارو احساس ناراحتی در معده خود داشتید، آن را به همراه غذا مصرف کنید.

✓ از مصرف بیش از حد میزان تجویز شده، خودداری کنید.

✓ مصرف بیش از حد ایبوپروفن می‌تواند باعث ایجاد آسیب در معده یا روده شود.

شربت

شربت سکنجبین قاتل عطش

۱- برای تهیه شربت سکنجبین سنتی ابتدا نعنای ها را بشویید و در آبکشی قرار دهید تا آب اضافه آن ها خارج شود.

۲- داخل قابلمه ای آب بریزید و روی حرارت قرار دهید و شکر را کم کم به آب اضافه کنید و با قاشق هم بزنید تا سریع تر در آب حل شودو نعنای ها را با نخ به هم وصل کنید (تا هنگام خارج کردن از شربت راحت تر باشد) و در آب و شکر قرار دهید تا عصره آن کاملاً خارج شود. صبر کنید تا شربت قوام یابد و با نعنای طعم دار شود.

۳- اگر از بوی نعنای یا طعم آن خوششان نمی آید می توانید آن را با سبزی معطر جایگزین کنید..

۴- در تهیه شربت سکنجبین سنتی به جای شکر از عسل استفاده می کنند. شما هم اگر تمایل داشتید می توانید به جای شکر از ۵۰۰ گرم عسل استفاده کنید.

۵- زمانی که شربت غلیظ شد کمی از شربت را امتحان کنید تا مطمئن شوید که خوب قوام گرفته است. برای این کار می توانید کمی از شربت را با قاشق بردارید و صبر کنید کمی که خنک شد قاشق را کج کنید تا شربت بریزد اگر شربت به سختی از داخل قاشق خارج شد یعنی غلظت آن مناسب است و سر که را به آن اضافه و صبر کنید تا شربت چند جوش بزند و بعد از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا شربت خنک شود. ۶- سپس شربت سکنجبین آماده شده و خنک را از صافی رد کنید تا کاملاً صاف شود و بعد در شیشه مد نظر بریزید و در یخچال نگهداری کنید و هر زمان که خواستید استفاده کنید یک قاشق غذاخوری در لیوان بریزید و با آب سرد مخلوط کنید.



- آب- ۲ لیوان
- نعنای- ۵۰ گرم
- شکر- ۵۰۰ گرم
- سرکه سفید- ۵۰ گرم