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.

دکتر جاوید حسینی
متخصص پوست و مو

مدتی است شامپویم را عوض کرده‌ام و موهایم کدر شده است

در استفاده از شامپو از نظر سلامتی، در درجه اول کیفیت آب به کار رفته و در مرحله بعد نوع پاک کننده ها و مواد دیگر موجود در شامپوها، تعیین کننده است. برای تامین بهداشت و شست و شوی خوب موی سر، ابتدا نوع شامپو و پس از آن نوع آبی که موها را با آن می شویید، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هر مویی به طور طبیعی سالم و زیباست ولی فعالیت های روزمره، آلودگی ها، استرس ها و پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید (از طریق ایجاد رادیکال های آزاد) موجب تخریب ساختمان مو، به خصوص ریشه موها می شود. به این ترتیب مو آسیب می بیند و شانه کردن موها مشکل می‌شود. ۷۰ تا ۸۰ درصد حجم شامپو از آب تشکیل شده است اما این آب معمولی نیست بلکه آب «دیونیزه» یا یون زدوده شده است. تنها این نوع آب است که موجب می شود شوینده های محلول در شامپو به بهترین وجه عملکرد صحیح داشته باشند و موجب خشکی و شکنندگی موها نشوند. اگر شامپو کیفیت بالایی داشته باشد حتی در مناطقی که آب لوله کشی یا استحمام آن هم نامرغوب یا اصطلاحا آب سخت باشد، خشکی و شکنندگی موها اتفاق نمی افتد و بیشتر این مسئله سبب تیرگی موها خواهد شد. پس در درجه اول کیفیت آب به کار رفته در شامپوها و در مرحله بعد نوع پاک کننده ها و مواد دیگر موجود در شامپوها تعیین کننده است.

البته فاکتورهای زیادی نظیر تغذیه، استراحت کافی، سلامت کلی درونی از حیث بیماری های داخلی یا غدد درون ریز، ژنتیک و... نیز در حفظ سلامت موها اهمیت دارد. شامپو علاوه بر آلودگی ها می تواند چربی طبیعی مو را که برای نرمی و استحکام آن ضروری است، از بین ببرد و مو را خشک و ضعیف کند.

در آزمایش های متعددی، دیده شده است که کمپلکس کافئین به طور موضعی (حل شده در شامپو) در ریزش موی ارثی، نقش مکمل درمان را دارد، به خصوص در نوع ریزش آندروژنیک طی برخی مطالعات نقش مثبت و کمکی کافئین اثبات شده است.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

تغذیه

خام خواری برای سلامت پوست خوب است؟

پیروی از رژیم خام خواری چه تأثیری بر سلامت بدن ما به‌خصوص زیبایی و پوست خواهد داشت؟ به طور کلی خام‌خواری دو نوع است؛ نوع اول خام‌خواری شامل مصرف ماهی، تخم‌مرغ، شیر و گیاهان خام می‌شود که در این بین، باید به خاطر داشته باشید مصرف تخم‌مرغ، ماهی (سوشی) و شیر خام می‌تواند خطرناک باشد. باید برای از بین بردن سالمونلای تخم‌مرغ، آن را قبل از مصرف پخت و شیر را هم پاستوریزه کرد. نوع دوم خام‌خواری، گیاه‌خواری است که شامل استفاده از گیاهان، میوه‌ها، سبزیجات و دانه‌های خام می‌شود.

> نتیجه تحقیقات حاکی از آن است که استفاده از رژیم غذایی حاوی سبزیجات و میوه‌ها، خاصیت ضدالتهابی دارد و همزمان تأثیر مثبتی روی بدن خواهد داشت.

در حقیقت، رژیم خام‌خواری شامل خوراکی‌هایی است که با دما و حرارت خاصی پخته نشده‌اند. هدف اصلی و مفهوم کلی خام‌خواری به خصوص خام گیاه‌خواری، این است که پختن خوراکی‌ها باعث از بین رفتن آنزیم‌ها و مواد مغذی زنده درون خوراک می‌شود که برای جذب شدن به بدن لازم هستند.

تأثیر خام‌خواری بر پوست

چگونه می‌توانیم با ایجاد تغییرات جزئی در خوراک‌مان، ظاهری کاملاً متفاوت پیدا کنیم و به اصطلاح جوان‌تر شویم؟ خام‌خواری می‌تواند پوست‌تان را از درون و بیرون بدن هیدراته، تغذیه و شاداب کند. گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات مملو از آب است و خوردن آن‌ها باعث آب‌رسانی درست به پوست می‌شود و ظاهر آن را به مراتب زیباتر و شاداب‌تر خواهد کرد. خوردن خوراکی‌های خام به صورت طبیعی مانع مصرف موادی خواهد شد که استفاده از آن‌ها تأثیرات منفی روی پوست‌تان دارد و باعث آسیب جدی به‌آن می‌شود. برای مثال کربوهیدرات‌های تصفیه شده، می‌تواند میزان قند خون را بالا ببرد و باعث التهاب (Inflammation) پوست بدن شود که برای جلوگیری از آن، باید شروع به خام‌خواری کنیم چرا که التهاب و تورم، دلایل اصلی ایجاد چین و چروک‌های پوست و در نتیجه پیری ناشی از آن است. التهاب پوستی، در اثر مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده و در نتیجه تخریب کلاژن و الاستین پوست به وجود می‌آید. در حقیقت این دو ماده دلیل اصلی استحکام، شادابی و جوانی پوست ما هستند.

چگونه رژیم خام‌خواری باعث بهبود پوست می‌شود؟

زمانی که خوراکی‌ها به صورت خام خورده می‌شود، ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید آن‌ها در بالاترین میزان ممکن حفظ می‌شود و از بین نمی‌رود اما زمانی که گیاهان و هر ماده غذایی دیگری پخته می‌شود، بیشتر مواد مغذی و با ارزش درون آن‌ها از بین می‌رود و آن چه باقی می‌ماند، تنها موادی است که برای پوست چندان مثبت و مفید نخواهد بود. نتیجه این که گزینه مناسب برای سالم نگه داشتن پوست، استفاده از رژیم خام‌خواری است.

مصرف کدام گیاهان باعث محافظت از پوست می‌شود؟

کلم پیچ: این سبزی نه تنها طعم و مزه خوبی دارد بلکه باعث پاک‌سازی و تغییر مثبت رنگ چهره‌تان هم خواهد شد. این نوع سبزیجات، خاصیت سم‌زدایی برای کبد دارد و ضدالتهاب هم هست. این دو خاصیت در شادابی و زیبایی هر چه بیشتر پوست بسیار تأثیر گذار است. کلم‌پیچ مملو از انواع مختلف ویتامین‌های ضروری همراه با مواد مغذی گیاهی است.

مرکبات: میوه‌هایی مانند پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت و انواع لیمو، حاوی مقدار زیادی ویتامین C هستند که ویتامین محلول در آب محسوب می‌شود.

چغندر: حاوی آنتوسیانین است. این ماده علاوه بر این که خاصیت ضدالتهابی دارد، عامل مهمی در مبارزه و پیشگیری از تأثیرات منفی و مخرب رادیکال‌های آزاد محسوب می‌شود. علاوه بر این، چغندر مملو از آنتی اکسیدان‌های ضروری، فولات و دیگر ویتامین‌ها و مواد مغذی است که به حفظ سلامت پوست کمک مؤثری می کنند. این گیاه خشکی پوست را کاهش می دهد و از نمایان شدن خطوط روی صورت و لکه‌های تیره ناشی از افزایش سن، پیشگیری می کند.

گردو: سرشار از ویتامین های B و E است که با تأثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد از جمله استرس (Stress) و چین و چروک‌ها مبارزه می کنند. علاوه بر این، گردو حاوی چربی مفید امگا ۳ هم است که به استحکام غشای پوستی کمک چشم گیری می کند و آن را مرطوب و شاداب نگه می دارد.

هویج: منبع بسیار مناسبی برای دریافت ویتامین A و بیوتین است که وجود هر دو آن‌ها برای تولید و ترمیم سلول‌های پوستی الزامی است. علاوه بر این، هویج حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که به حفظ سلامت کلاژن‌های پوستی کمک می کند و خاصیت ضدالتهابی دارد.

شیربادام: شیربادام و دیگر دانه‌های روغنی (آجیل) منابع بسیار غنی از مس و مواد معدنی مفید و لازم برای کلاژن سازی و ساختار پروتئینی پوست هستند.

یک شنبه‌ها

شناخت بیماری ها

پولیپ بینی چیست و چه علایمی دارد؟

پولیپ بینی یک بیماری نسبتا شایع است که در صورت درمان نشدن به موقع ممکن است عوارض خطرناکی به دنبال داشته باشد. اغلب بیماران تا مدت زیادی از وجود این بیماری بی اطلاع هستند و تنها از علایم آن رنج می برند. **پولیپ بینی چیست؟** پولیپ بینی به توده‌هایی به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد یا صورتی اطلاق می شود که شبیه قطرات اشک یا خوشه انگور آویزان است و در اثر التهاب مزمن ناشی از عفونت‌ها (سینوزیت‌های مزمن که عفونت‌های قارچی یا باکتریایی عامل آن ها هستند) یا آلرژی (حساسیت) ایجاد می‌شود. این توده‌ها نرم، غیرقابل لمس، بدون درد و غیر سرطانی است. توده‌های ایجاد شده باعث انسداد نسبی یا کامل حفره های بینی و سینوس ها می شود که در این حالت تنفس از بینی برای بیمار سخت یا غیرممکن می شود و در نتیجه بیمار به اجبار از دهان خود برای تنفس استفاده می کند که همین موضوع، خود عاملی برای ورود میکروب ها به دستگاه تنفسی است. پولیپ بینی معمولا در هر دو سوراخ بینی ایجاد می‌شود ولی گاهی ممکن است فقط یک سوراخ را درگیر و به صورت دسته‌ای رشد کند. ***برخی از شایع ترین علایم پولیپ بینی عبارت اند از:** آب ریزش بینی، احساس درد در دندان های بالایی، عفونت‌های مکرر، خرناس کشیدن هنگام خواب، گرفتگی مکرر و مداوم بینی، کاهش یا از دست دادن کامل حس بویایی، درد صورت و سر درد، خارش اطراف چشم‌ها، از دست دادن حس چشایی، آب ریزش از قسمت عقب بینی به داخل حلق. **چه عواملی سبب ایجاد پولیپ بینی می‌شود؟** محققان هنوز علت دقیق و مشخصی را برای ایجاد پولیپ بینی نیافته اند و صرفا می دانند که به‌وجود آمدن التهاب در غشای مخاطی بینی و سینوس ها، سبب ایجاد پولیپ می شود.

یک شنبه ها

سلامت عمومی

۲ راهکار درمان حساسیت‌های پوستی در خانه

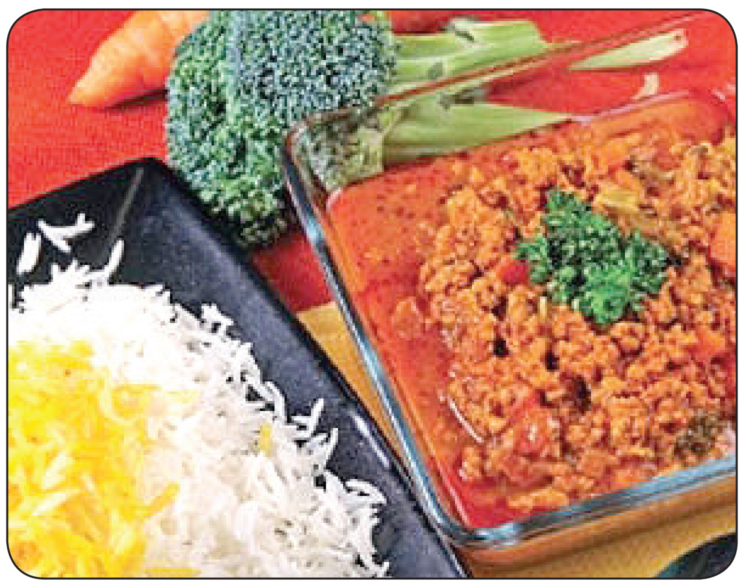
نشانه‌های آلرژی و حساسیت‌های پوستی مانند قرمزی، خارش و تورم اغلب به مدت یک یا دو هفته با درمان یا بدون درمان، بهبود می‌یابند. شما می‌توانید چندین کار را انجام دهید تا در عین حال، آن را راحت‌تر تجربه کنید.

***کمپرس یخ:** در فصل بهار حساسیت هایی که روی پوست بدن و صورت بر جا می ماند، با سوزش و قرمزی همراه است که بیش از دیگر فصول این اتفاق می‌افتد. برای همین سعی کنید از کمپرس یخ در خانه استفاده کنید تا در تسکین آن موثر واقع شود.

***لباس مناسب:** لباس‌های خود یا کودک‌تان را که مبتلا به آلرژی است، خیلی تنگ انتخاب نکنید. سعی کنید از نوع نخی و گشاد باشند.

آشپزی من

خورش کلم بروکلی



- کلم بروکلی – ۴۰۰ گرم
- سویا – ۲ پیمانه
- پیاز بزرگ – یک عدد
- سیر – ۴ حبه
- هویج بزرگ – یک عدد
- رب گوجه فرنگی – ۲ قاشق سوپ خوری
- روغن – به میزان لازم
- نمک، فلفل و زردچوبه – مقداری

پیاز را پوست کنید، بشویید و خلالی یا نگینی خرد کنید. هویج را هم پوست کنید و بشویید و به شکل دلخواه برش بزنید. در تابه‌ای روغن بریزید و روی حرارت بگذارید. پس از داغ شدن روغن، پیازها را در روغن تفت دهید. سیرها را هم له و همراه پیاز سرخ کنید. مقداری زردچوبه و فلفل را به تابه اضافه کنید و سویای آماده را داخل تابه بریزید و خوب با مواد دیگر مخلوط کنید. بعد از کمی تفت دادن سویا، نوبت اضافه کردن رب گوجه فرنگی و هویج خردشده است. مدتی که از تفت دادن مواد گذشت، مقداری آب به خورش اضافه کنید (تا حدی که روی مواد بیاید) و اجازه دهید تا هویج بپزد. حدود ۱۰ دقیقه به آخر پخت مانده، کلم بروکلی خردشده را اضافه و بعد از پخت، خورش را سرو کنید. این غذا را هم می‌شود با نان سرو کرد و هم با برنج. برای آماده‌سازی سویا، آن را به مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت در مقداری آب و نمک خیس کنید و بعد از این مدت در آبکش بریزید و با فشردن در دست، آب آن را به خوبی بگیرید. حالا سویا آماده استفاده در غذاست. برای خوش رنگ شدن کلم بروکلی، بهترین راه این است که در قابلمه‌ای مقداری آب و نمک بریزید و روی حرارت بگذارید. پس از جوش آمدن آب، کلم بروکلی را در آن بیندازید و بعد از مدتی آن ها را بیرون آورید و سریع زیر آب سرد بگیرید. این شوک حرارتی باعث ثابت ماندن رنگ سبز کلم بروکلی می‌شود.

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه صبحانه، نهار، شام
هتل الماس ۴ عباس آباد رامسر
با ساحل زیار اختصاصی
نازلترین قیمت بهترین خدمات
مشهد سفر
شمال
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱
۳۸۹۰۴۴۳۳
کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، تله کابین، هتل نور و...

۳۶۰۳۶۰۱۰
یکتاسیر
اقساط بدون کارمزد
کیش
تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

کیش
دبی چین مالزی
بلغارستان ترکیه تایلند
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

استانبول ارمنستان
دبی گرجستان آنتالیا
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش قشم اصفهان شیراز شمال
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

اصفهان، شیراز اقساط
کیش
استانبول آنتالیا
@dibagashtkhavaran
دیباگشت خاوران ۰۵۱-۳۸۴۶۵۰۰۶

مشاوره تخصصی و وقت سفارت اسپانیا (ویزای شینگن) t.me/parmisagency
صربستان تایلند مالزی
گرجستان آنتالیا
۳۸۴۲۰۴۲۰
WWW.PARMISTOUR.IR
پارمیس سیر
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰
تور زمینی
وان – ایروان
تفلیس
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۲۲۲

ویزای تضمینی شینگن در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
پیکاپ ویزا انگلیس / امریکا / کانادا در کمترین زمان
تور کیش / اصفهان / شیراز همه روزه با بهترین نرخ
حقاسیر ۳۸۰۶۹ داخلی ۹۱۹-۹۲۳

کیش نقد، اقساط
قشم
تبریز
شیراز
اصفهان
یزد
ریلی و هوایی
با شرایط ویژه
AGS آذین گشت
۳۷۵۰۵

گرجستان
مالزی
تایلند
ترکیه
۳۷۵۰۵
تمامی تورها با اقساط بلند مدت
AGS آذین گشت
Tour & Travel Agency

تور ۳ روزه جهان نما تا ماران
هتل (صبحانه. ناهار. شام) حرکت سه شنبه
اروپا
ایتالیا | فرانسه | سوئیس
روسیه | صربستان
سوچی
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
@VipParvaz
تایلند | مالزی | سنگاپور
آنتالیا | دبی | گرجستان
خدمات رایگان: صبحانه – ترانسفر – سافاری
شهربازی – سینما۵بعدی – گشت جزیره
کیش
چارتر روزانه

با ما، دنیا را ببینید

مکان‌های دیدنی بیشماری در سراسر دنیا دست‌نخورده باقی مانده‌اند. در کنار شما، دنیا جایی بی‌نظیر خواهد بود؛ دوست داریم در کشف چشم‌اندازهای مختلف، شهرهای به‌یادماندنی و شگفتی‌های طبیعی دنیا با شما شریک باشیم.

برای برنامه‌ریزی سفر بعدی، خیلی زود، دیر می‌شود.

از تخفیف ویژه سفر با ما لذت ببرید

تا ۳۰٪* تخفیف

اعضا، باشگاه مشتریان، در مدت زمان خرید این پیشنهاد تا سه برابر کیومایلز دریافت خواهند کرد. «هنوز عضو باشگاه مشتریان نشده‌اید؟ هم اکنون می‌توانید از طریق qmiles.com ثبت‌نام کنید.

بلیت خود را تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۷ خریداری و لغایت ۲۱ آذر ۱۳۹۷ مسافرت کنید.

qatarairways.com/ir
aparat.com/qatarairways
تماس با دفتر هواپیمایی قطر در مشهد:
۰۵۱-۳۷۶۶۴۱۰۱-۶

برای اطلاعات بیشتر با آژانس‌های مسافرتی تماس بگیرید.

* شرایط و قوانین نرخی و زمانی اعمال خواهد شد. لطفا هنگام خرید مجددا قوانین را مرور بفرمایید. اعضا، باشگاه بمنظور واجد شرایط شدن برای کسب کیومایلز هدیه، می‌بایست تا ۲۷ شهریور ۱۳۹۷ یا ۲۴ ساعت قبل از پرواز ثبت‌نام خود را تکمیل کرده باشند.

QATAR AIRWAYS القطرية
oneworld