



خواص گیاهان

خواص روغن آرگان

روغن آرگان از هسته میوه‌های درخت آرگان استخراج می‌شود. این روغن با دارا بودن مواد مغذی فراوانی چون ویتامین ای، اسیدهای چرب امگا ۶ و ۹، اسید لینولینیک، ویتامین آ، ویتامین ث و آنتی اکسیدان‌های ضروری دیگر، به عنوان یکی از بهترین روغن‌ها برای تقویت مو، جوان سازی پوست و درمان بیماری‌های پوستی شناخته شده است. این روغن به دلیل سرشار بودن از ویتامین تا و اسیدهای چرب، یکی از بهترین روغن‌های طبیعی برای رطوبت رسانی و جوان سازی پوست و مو است. روغن آرگان خشکی پوست بدن را درمان می‌کند و میزان اسیدهای چرب این روغن التهاب پوست را کاهش می‌دهد و از خشکی آن جلوگیری می‌کند. یکی از جذاب‌ترین ویژگی‌های استفاده از این روغن به عنوان مرطوب کننده این است که بسیار سریع جذب پوست می‌شود. همچنین منافذ پوست را مسدود نمی‌کند. یک یا دو قطره از آن برای رطوبت رسانی به کل صورت کافی است. می‌توانید آن را با دیگر روغن‌ها یا مواد آرایشی استفاده کنید اما برای رطوبت رسانی استفاده آن به تنهایی مؤثرتر است. ابتدا بهتر است روغن را در دستان خود گرم کنید، این کار را با مالش روغن بین انگشتان و کف دست انجام دهید.

تقویت ناخن

پوست زبر، ناخن‌های شکننده و آسیب دیده پوست ملتهب اطراف ناخن‌ها از مشکلات نسبتاً شایع دست و ناخن‌هاست که علاوه بر ظاهر ناخوشایند، می‌تواند بسیار دردناک هم باشد. از دیگر خواص روغن آرگان رفع ترک و تکه‌های اضافی روی ناخن‌هاست. استفاده از چند قطره روغن آرگان در اطراف ناخن‌ها می‌تواند قرم‌زی و التهاب پوست اطراف ناخن‌ها را کاهش دهد.

خواص روغن آرگان برای مو

روغن آرگان علاوه بر پوست برای مو هم مناسب است و همان میزان رطوبتی را که برای پوست ایجاد می‌کند، برای مو هم فراهم می‌کند. روغن آرگان از مو در برابر نور خورشید محافظت می‌کند و می‌تواند رشد مو را بهبود بخشد، حجم مو را افزایش دهد و باعث ضخیم‌تر شدن موها شود. از این روغن می‌توان به عنوان نرم کننده بعد از شامپو هم استفاده کرد.

درمان موهای خشک و شوره سر

اگر موهای خشک و شکننده دارید، یک بار در هفته از ماسک موی روغن آرگان استفاده کنید تا خشکی مو درمان شود. ۴ تا ۱۰ قطره از روغن آرگان را روی موهای خود بمالید و خوب ماساژ دهید، بگذارید یک شب بماند و صبح موهای خود را با آب و شامپو بشویید. اگر شوره سر دارید این کار را دوبار در هفته تکرار کنید.

ترمیم ترک‌های پوستی

می‌توانید مقدار کمی روغن را روی پوست خود ماساژ دهید تا از شر ترک‌های پوستی و جای زخم‌های خود خلاص شوید.

شماره پيامک زندگي سالم
۲۰۰۹۹۹



توصیه‌های تغذیه‌ای سازمان بهداشت جهانی در زمان شیوع کرونا

اگر تعادل غذایی داشته باشیم و از غذاهای سالم استفاده کنیم در مقابل ابتلا به یک بیماری در زمان شیوع آن مقاومت بیشتری خواهیم داشت

است. پس بهتر است در زمان شیوع کرونا مواد غذایی متنوع، تازه و ارگانیک را در برنامه غذایی هر روزتان بگنجانید. یک رژیم سالم نه تنها به تقویت سیستم ایمنی در زمان شیوع بیماری کمک می‌کند بلکه به صورت عادت همیشگی به ارتقای سلامت کمک و از بیماری‌های مزمن هم پیشگیری می‌کند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

تغذیه

مهندس مرادیان | مترجم

طبق جدیدترین یافته‌ها، افرادی که رژیم غذایی‌شان سالم و از تعادل خوبی برخوردار است، در برابر ابتلا به بیماری‌های قوی‌ترند و شانس ابتلای آن‌ها به بیماری‌های مزمن و عفونی کمتر

نکند. همچنین بهتر است از مصرف آب میوه‌هایی با شیرینی مصنوعی، شربت‌ها و نوشیدنی‌های گازدار خودداری کنید زیرا آن‌ها حاوی مقدار قابل توجهی قند هستند.

روغن و چربی را در مقادیر متوسط مصرف کنید. بهتر است مصرف مواد حاوی چربی‌های اشباع نشده مثل ماهی، آووکادو، آجیل، روغن زیتون، سویا، کانولا، روغن آفتابگردان و روغن ذرت را جایگزین مواد دارای چربی‌های اشباع شده مثل گوشت‌های چرب، کره، روغن نارگیل، خامه و پنیر کنید. می‌توانید گوشت سفید (به عنوان مثال مرغ) و ماهی را که به‌طور کلی چربی کمی دارند به جای گوشت قرمز مصرف کنید.

از مصرف گوشت‌های فراوری شده که سرشار از چربی و نمک هستند، پرهیز کنید. در صورت امکان، شیر و محصولات لبنی کم‌چرب انتخاب کنید و از مصرف چربی‌های ترانس که در غذاهای فراوری شده، فست‌فودها، غذاهای سرخ‌شده یا منجمد، کوکی‌ها و مارگارین یافت می‌شود، پرهیز کنید.

مصرف نمک روزانه خود را به کمتر از ۵ گرم (تقریباً یک قاشق چای‌خوری) محدود و از نمک‌یدار استفاده کنید. مصرف نوشیدنی‌های حاوی

قند (مانند آب میوه، شربت و شیرهای طعم‌دار) را محدود کنید.

از غذا خوردن در محیط بیرون خودداری کنید. در خانه غذا بخورید تا ارتباط با دیگران و احتمال قرار گرفتن در معرض کووید ۱۹ کاهش یابد. ما توصیه می‌کنیم با کسی که سرفه یا عطسه می‌کند حداقل یک متر فاصله داشته باشید. این موضوع در محیط‌های شلوغی مانند رستوران‌ها و کافه‌ها امکان‌پذیر نیست. قطرات بزاق و ترشحات حاصل از عطسه افراد آلوده ممکن است روی سطوح و دست‌افراد (به عنوان مثال مشتری‌ها و کارمندان) وجود داشته باشد و بیشتر اوقات رفت و آمد تعداد زیاد مشتریان، امکان شست‌وشوی مداوم دست‌ها و سطوح را به کارکنان نمی‌دهد.

گرچه تغذیه مناسب و نوشیدن آب کافی ایمنی بدن را بالا می‌برد اما این موارد کافی نیستند. افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن که مشکوک به کووید ۱۹ هستند به حمایت‌های روانی و رژیم غذایی مخصوص هم نیاز دارند که می‌توانند در این زمینه از مشاوران و متخصصان آموزش دیده این پشتیبانی‌ها را دریافت کنند.

کووید ۱۹ به دلیل اختلالات انعقادی که ایجاد می‌کند، احتمال لخته‌پذیری را افزایش می‌دهد به همین علت می‌تواند باعث ایجاد سکنه مغزی شود. به بسیاری از بیماران که دچار سکنه مغزی شده‌اند، داروی ضد لخته‌پذیری تزریق می‌شود. بسیاری از داروها می‌تواند میزان سکنه مغزی و قلبی را در بیماران مبتلا به کرونا کاهش دهد.

منبع: بیتوته

آشپزی هنر

نوشیدنی

موهیتوی هندوانه، نوشیدنی خنک برای روزه دار

مواد لازم (برای ۶ نفر)
● هندوانه - ۲ فنجان
● برگ نعناع تازه - ۱۲ عدد
● لیمو - یک عدد
● سودا - یک قوطی
● یخ - یک فنجان
● لیمو، نعناع و هندوانه - مقدار برای تزیین



۵- برای تهیه موهیتوی می‌توانید به صورت دلخواه از چند عدد برگ نعناع، برش‌های لیمو یا هندوانه استفاده کنید.
۶- در این نوشیدنی به دلیل شیرین بودن هندوانه نیازی به افزودن شکر نیست ولی اگر ذائقه شما شیرینی بیشتری می‌پسندد می‌توانید یک تا دو قاشق غذاخوری شکر به نوشیدنی خود اضافه کنید.

۱- هندوانه را برش‌بزنید و دانه‌هایش را جدا کنید.
۲- یک عدد لیموی تازه را هم پوست بگیرید.
۳- هندوانه، لیمو، نعناع و یخ را داخل مخلوط‌کن بریزید و اجازه دهید کاملاً مخلوط شوند و باقی‌شبه یخ در بهشت به خود بگیرید.
۴- نصف لیوان را مخلوط موهیتوی هندوانه بریزید و رویش را با آب گازدار پر کنید.

تازه‌ها

سندروم زیبای خفته را می‌شناسید؟

عصبی بسیار نادر که مبتلایان بیش از حد در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و برای مدت طولانی می‌خوابند. «هایپر سومنیا اشکال مختلفی دارد و دلایل ابتلا به آن هم متفاوت است؛ از آسیب عصبی گرفته تا عوامل ژنتیکی و ضرب‌های جسمی یا عاطفی. پدر ایچا در این باره می‌گوید: «Tribunn.com گفت: «او چند بار سعی کرد تا دخترش را از خواب بیدار کند اما بی‌فایده بود. بنا به گفته او، دخترش در خواب غذا را می‌جود و حتی قادر به بلعیدن آن است. سندروم زیبای خفته هم اکنون هیچ درمان شناخته شده‌ای ندارد.»



پزشکی

علت بوی بد دهان کودکان را بشناسید

مارال مرادی

خبرنگار

گاهی اوقات کودکان هم مانند بزرگسالان دهان‌شان بویدمی‌دهد. بوی بد دهان می‌تواند نشانه بیماری‌های دهان و دندان، بیماری‌های مختلف یا حتی عفونت باشد. بنابراین خیلی مهم است که پدر و مادرها حواس‌شان به این موضوع باشد.

خشکی دهان

اگر فرزندتان از طریق دهان نفس می‌کشد (برای مثال گرفتگی بینی دارد)، باکتری‌های موجود در دهانش بدون در دسر رشد می‌کنند و زیاد می‌شوند.

جسم خارجی

یک نخود، لوبیا، یک اسباب بازی کوچک یا شیء دیگری که فرزندتان در بینی خود قرار داده ممکن است باعث بوی بد دهان او شده باشد. این اتفاق در کودکان و بچه‌های نوپا که معمولاً سراغ همه چیز می‌روند مشترک است.

بهداشت نامناسب دهان

باکتری‌های طبیعی در دهان زندگی می‌کنند و روی باقی‌مانده ذرات غذا بین دندان‌ها، در خط لثه، روی سطح زبان یا روی سطح لوزه در پشت گلو، فرزندتان تأثیر می‌گذارد. همین باعث بوی بد دهان می‌شود مخصوصاً اگر غذا به مدت طولانی در دهان باقی بماند.

کرم‌خوردگی‌ها، جرم‌دندان یا آبسه‌های دندانی این‌ها می‌توانند در هر سنی روی دندان‌ها بچه‌ها تأثیر بگذارند و باعث بوی بد دهان شوند.

خورند غذاهای تند

اگر فرزندتان از خوردن سبزیجاتی مانند پیاز و سیر لذت می‌برد، باید بدانید که آن‌ها موقتاً تا زمانی که در سیستم گوارش او وجود دارند، روی تنفس‌اش تأثیر می‌گذارد.

بیماری یا شرایط خاص

گاهی اوقات عفونت‌های سینوزیت، ورم لوزه‌ها یا حتی آلرژی‌های فصلی می‌توانند باعث بوی بد دهان شوند. بعضی از کودکان مبتلا به ریفلاکس معده به مری نفس بدبویی دارند.

چگونه بوی بد دهان کودک را از بین ببریم؟

● رعایت بهداشت دهان و دندان یکی از بهترین راه‌ها برای از بین بردن بوی بد دهان است. اگر فرزندتان نوزاد است، سعی کنید لثه‌ها و همه دندان‌هایش را بعد از هر بار غذا خوردن یا قبل از خواب برایش پاک کنید یا مسواک بزنید. شما می‌توانید به آرامی زبانش را هم مسواک بزنید (البته در این سن نیاز به خمیردندان نیست).

● وقتی کودک‌تان مرحله نوزادی را پشت سر گذاشت برایش مسواک بزنید (در نهایت به او آموزش دهید دندان‌هایش را مسواک بزند) آن هم دو بار در روز و یک بار قبل از خواب. تا زمانی که او ۲ ساله شود فقط به اندازه یک دانه برنج برایش از خمیردندان استفاده کنید یا حتی کمتر. بعد از ۲ سالگی به اندازه یک نخود و بعد از ۵ سالگی به اندازه یک لوبیای کوچک از خمیردندان استفاده کنید.

● کودک‌تان را برای معاینات منظم به دندان‌پزشکی ببرید و مطمئن شوید که دندان‌هایش سالم و تمیز هستند. اگر هنوز هم دهان فرزندتان بوی بد می‌دهد او را برای معاینه پیش پزشک ببرید. اگر فرزندتان انگشت شست یا بقیه انگشتانش را می‌مکد، شما باید مطمئن شوید که او دست‌ها و وسایل شخصی‌اش را به‌طور مرتب با آب و صابون می‌شوید. اگر کودک‌تان از پستانک استفاده می‌کند، برای ضد عفونی کردن آن می‌توانید آن را در آب داغ بیندازید. در نهایت لزومی ندارد که فرزندتان را به خاطر بوی بد دهانش خجالت‌زده کنید. سعی کنید با این موضوع کنار بیایید حتی اگر کمی به خاطر آن احساس شرمندگی می‌کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «بیتوته» کمک گرفته شده است.

