



آقایان

هرآن‌چه آقایان باید از ریزش موبدانند

مردان دچار ریزش موی بیشتری می‌شوند و برای جلوگیری از آن روش‌های زیادی را در پیش می‌گیرند. در ادامه به درمان‌هایی که می‌تواند از ریزش موی شما جلوگیری کند می‌پردازیم:

داروها

سازمان غذا و داروی ایالات متحده (اف‌دی‌ای) دو دارو را برای درمان ریزش موی مردان تایید کرده است:

ماینو کسیدیل (Rogaine)

این دارو بدون نسخه و به شکل مایع یا فوم وجود دارد. می‌توانید آن را دو بار در روز برای رشد موی جلوگیری از ریزش آن به کف سر بمالید.

فیناستراید

این دارو به شکل قرص است که روزانه می‌توانید آن را مصرف کنید. هر دوی این داروها، ممکن است یک سال طول بکشد که نتیجه بدهد اما سایر نکات و روش‌ها در این باره:

کاشت مو

محبوب‌ترین روش‌های کاشت مو، فرایند‌های کاشت واحد فولیکولار است.

ترک سیگار

آیا می‌دانستید سیگار کشیدن می‌تواند باعث ریزش مو شود؟ پس شاید بهتر باشد، سیگار کشیدن را ترک کنید.

ماساژ کف سر

ماساژ می‌تواند به درمان ریزش مو در مردان کمک کند. ماساژ کف سر باعث تحریک فولیکول‌های موی می‌شود.

رژیم متعادل

رژیم غذایی مفید و متعادل می‌تواند موهایتان را در بهترین حالت حفظ کند. انواع سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، چربی‌های غیر اشباع و پروتئین‌های بدون چربی را در رژیم خود بگنجانید و مصرف شیرینی‌ها را کاهش دهید.

برخی ویتامین‌ها و مواد غذایی

خوراکی‌های غنی از آهن مانند گوشت گاو، انواع لوبیا، سبزیجات برگ‌پهن، غلات غنی شده با آهن و تخم مرغ، خوراکی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ همچون سالمون، ماهی تن، تخم‌کتان، زرده تخم مرغ، شاهدانه و گردو و خوراکی‌های سرشار از پروتئین مانند تخم مرغ، گوشت کم‌چرب و غذاهای دریایی.

کاهش استرس

ریزش مو ممکن است نتیجه یک سبک زندگی پر استرس باشد. ورزش منظم، گوش دادن به موسیقی، یوگا و خواب کافی هم می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

بیوتین

بیوتین ویتامینی است که به صورت طبیعی در مغزها، تخم مرغ، پیاز و جو دوسر یافت می‌شود. شواهد موجود نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های بیوتین به صورت خوراکی می‌تواند ریزش مورا کاهش دهد.

چای سبز

یک گیاه دارویی مدعی دیگر برای درمان ریزش مو، چای سبز است.

ختمی

ختمی چینی در هندوستان به طور وسیعی برای رشد مو در بازار عرضه می‌شود. یک مطالعه قدیمی روی موش‌ها آثار مثبت آن روی فولیکول‌های مورا نشان داده، اما هیچ مطالعه‌ای روی انسان انجام نشده است.

دانستنی‌ها

تاثیر بافت چربی بر سیستم ایمنی بدن

اثر بخشی و اکسن‌ها در افراد مختلف متفاوت است. علاوه بر عامل ژنتیک، یکی دیگر از عوامل دخیل در این تفاوت، سلامت و تناسب اندام است. لپتین یک هورمون متابولیکی است که به صورت عمده در بافت چربی تولید می‌شود. سطح این هورمون در افرادی که مبتلا به سوء تغذیه یا برخی بیماری‌ها هستند پایین‌تر از حد نرمال است. همچنین، افراد چاق هم با وجود سطح بالای این هورمون، در برابر آن مقاومت می‌کنند. در مطالعه‌ای که به‌تازگی در Nature Communications به چاپ رسید، نشان داده شد که کاهش سطح هورمون لپتین با پاسخ کمتر به واکسن و تولید ضعیف‌تر آنتی‌بادی همراه است. با توجه به اهمیت واکسیناسیون طی پاندمی کووید-۱۹، کشف عواملی که بتواند تفاوت پاسخ‌دهی به واکسن کرونا را بسنجد از اهمیت قابل‌توجهی برخوردار است. کشف لپتین به عنوان یکی از این عوامل، نشان دهنده تاثیر میزان بافت چربی بر فعالیت سیستم ایمنی پس از واکسیناسیون است.

راز خوش بوشدن

خوش بویی در تابستانی که داریم عرق می‌کنید، کار چندان سختی نیست؛ در ادامه به ۸ راهکار خوش بویی بدن می‌پردازیم:

بهداشت

خوش بوبودن تنها با دوش گرفتن و استفاده از ادکلن و اسپری میسر نمی‌شود، اگرچه دوش گرفتن به شدت در این قضیه تاثیر گذار است. اما در کنار آن عوامل دیگری وجود دارد که باعث می‌شود، عطر و بوی بدنتان تمام طول روزهای گرم تابستان باقی بماند. از جمله این عوامل عبارت است از:

۱ مواد غذایی

رژیم غذایی سرشار از پیاز، ادویه و سیر می‌تواند بوی بدن شما را بیشتر کند. این نوع غذاها نه تنها نفس بلکه بویی را که از منافذ پوست ساطع می‌شود تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند تا ۴۸ ساعت شما را از بوی بدن آزار دهد. همچنین نوشیدنی‌های قندی هم می‌تواند روی چگونگی بوی شما تاثیر بگذارد که البته این تاثیر منفی است، به‌ویژه نوشیدنی‌های فراوری شده که وارد منافذ می‌شود.

۲ شستن و خشک کردن لباس‌ها

نحوه شستن لباس‌هایتان تفاوت زیادی در بوی بدن شما ایجاد می‌کند. مواد شوینده‌ای که استفاده می‌کنید و نحوه خشک کردن لباس‌ها، همه بر بوی بدنتان تاثیر گذار است.

۳ پوست را مرطوب نگه‌دارید

برای مرطوب نگه داشتن پوست راه‌هایی از جمله مصرف آب زیاد و استفاده از محصولات که مخصوص آبرسانی هستند پیشنهاد می‌شود.

غذای اصلی

لازانیای مخصوص به سبک نواب ابراهیمی بلاگر آشپزی



مواد لازم برای ۶ نفر

مواد لازم برای تهیه سس گوشت

روغن مایع - ۲ قاشق غذاخوری

پیاز - ۲ عدد

گوشت چرخ کرده گوساله - ۶۰۰ گرم

لفل دلمه‌ای - ۲ عدد

قارچ - ۵۰۰ گرم

لفل سیاه - نصف قاشق

چای خوری

لفل سفید - یک قاشق چای خوری

آویشن، زردچوبه و پودر سیر - یک قاشق چای خوری

نمک - به میزان لازم

رب گوجه - ۲ قاشق غذاخوری

ل‌زانیای - ۵۰۰ گرم

پنیر پیتزا - ۵۰۰ گرم

مواد لازم برای تهیه سس سفید

کره - ۵۰ گرم

آرد - یک قاشق غذاخوری

شیر - یک فنجان

پارمسان - یک قاشق غذاخوری

تغذیه

خوردنی‌های سرشار از امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ برای جلوگیری از ابتلا به آرتریت، بیماری قلبی و پوکی استخوان بسیار مفید است و شما تنها با مصرف یک قرص امگا ۳ می‌توانید از تمام این مزایا بهره ببرید اما گزینه‌های غذایی هم وجود دارد که سرشار از این چربی‌های مفید است. مواد غذایی حاوی این نوع اسیدهای چرب عبارت است از:

ماهی قزل‌الا

این نوع ماهی سرشار از پروتئین، سلنیوم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین‌های گروه ب است و ۱۰۰ گرم آن شامل ۲۲۶۰ میلی گرم اسید چرب امگا ۳ است.



سویا

با مصرف نصف فنجان سویای آب‌پز می‌توانید ۳۰۰ میلی گرم اسید چرب امگا ۳ دریافت کنید. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در گیاهان برای گیاه‌خواران بسیار مفید هستند. سویای سبز سرشار از فیبر و پروتئین است و به عنوان یک میان‌وعده سالم می‌توان آن را مصرف کرد.



برنج قهوه‌ای

نصف فنجان از این برنج حاوی ۲۴۰ میلی گرم امگا ۳ است. ضمن این که مقادیر کافی فیبر و پروتئین را هم به بدن می‌رساند. برنج قهوه‌ای منبع غنی از منگنز، ویتامین ب، فسفر، پتاسیم و منیزیم محسوب می‌شود.



تخم مرغ

تخم مرغ هم‌اکنون به عنوان منبعی برای همه مواد مغذی شناخته می‌شود. یک عدد تخم مرغ حاوی ۱۳ ویتامین و ماده معدنی و پروتئین با کیفیت بالاست. برخی از تخم مرغ‌های ویژه غنی شده دو برابر معمول امگا ۳ دارند.



منبع: newhealthadvisor

زیبایی

جوان‌سازی و مراقبت از پوست با یخ!

فاطمه قاسمی

خبرنگار

ماساژ صورت یک ضرورت برای داشتن پوستی جوان، سالم و شفاف است. در واقع ماساژ اصولی با هر شیوه‌ای که باشد با توجه به تنوعی که این روزها دارد کمک می‌کند تا جریان خون در پوست صورت بهتر صورت گیرد و همچنین عضلات نرم و درخشان شود. یکی از روش‌های متداول، اِرزان، ساده، طبیعی و بدون استفاده از مواد شیمیایی، ماساژ صورت با یخ است که زنان کرهای مدت‌هاست از آن استفاده می‌کنند. ماساژ با یخ در واقع یک روش سرما درمانی است که با آن، پوست چند دقیقه در معرض دمای بسیار پایین قرار می‌گیرد. در این مطلب به صورت چکیده درباره شیوه انجام این ماساژ، مزیت‌هایش و برخی نکات مهم برای استفاده از این نوع ماساژ اشاره خواهیم کرد.

فواید ماساژ صورت با یخ

✓ خانم‌هایی که دچار التهابات پوستی مثل آکنه و روزاسه هستند، ماساژ با یخ به دلیل خاصیت سرما درمانی‌اش می‌تواند در کاهش این التهابات که خود منجر به مشکلات پوستی متعددی می‌شود کمک کند. یخ تورم و قرمزی جوش‌ها را کاهش و پوست ملتهب و تحریک‌شده را تسکین می‌دهد.

✓ این نوع ماساژ موجب برداشته شدن لایه بیرونی سلول‌های مرده پوست و تحریک یکدست و بهتر رشد سلول‌های جدید و در نهایت کاهش چین و چروک و جوان‌سازی پوست می‌شود.

✓ خنکی یخ باعث انقباض رگ‌های خونی و بهبود گردش خون در پوست صورت می‌شود که در نهایت پف کردگی صورت را کم می‌کند و ظاهر سالم‌تری به پوست می‌دهد.

✓ ماساژ صورت با یخ، اندازه منافذ پوست صورت را کم می‌کند؛ از طرفی بر بهبود منافذی که به دلیل ترشح زیاد چربی بزرگ شده اند هم موثر است. نتیجه این نوع ماساژ پوستی صاف و لطیف‌تر است.

✳️ سرما مویرگ‌های پوست را منقبض و اثر کشسانی ایجاد می‌کند و همین موضوع باعث می‌شود که دیگر محصولات مراقبت از پوست عمیق‌تر جذب شود و اثرشان موثرتر باشد.

شیوه انجام ماساژ با یخ

استفاده مستقیم از یخ روی پوست، تحریک‌کننده و حساسیت‌زا است و ممکن است باعث پارگی مویرگ‌های زیر پوست شود بنابراین یک یا چند تکه یخ را در پارچه نخی نرمی قرار دهید و با حرکات دورانی و آرام یخ، صورت را قبل شسته‌شده خود را یک تا ۲ دقیقه ماساژ دهید. برای رسیدن به نتایج دلخواه می‌توانید به جای آب به تنهایی، از تکه‌های یخ تهیه‌شده از چای سبز استفاده کنید و از خواص ضد ویروسی و ضد باکتریایی چای سبز هم بهره‌مند شوید. ماده مفید دیگری که می‌تواند جایگزین آب شود آلوئه‌ورا است. آلوئه‌ورا یخ‌زده خواص درمانی خود را حفظ می‌کند و آفتاب‌سوختگی و آکنه را تسکین می‌دهد. اگر آلوئه‌ورا یخ‌زده در دسترس ندارید، می‌توانید پس از استفاده از ژل آلوئه‌ورا روی صورت، صورت را با یخ ماساژ دهید.

✳️ رعایت این نکات برای استفاده از ماساژ با یخ ضروری است:

✓ قبل از ماساژ صورت با یخ، از تمیز بودن پوست صورت از هر گونه آلودگی و مواد آرایشی اطمینان حاصل کنید.

✓ پس از ماساژ از مصرف لایه‌بردار شیمیایی یا فیزیکی تحریک‌کننده بهره‌نماید و از شوینده‌های ملایم، آب گرم و یک مرطوب‌کننده سبک استفاده کنید. در فضای باز از کرم ضد آفتاب با SPF دست‌کم ۳۰ استفاده کنید.

✓ تماس طولانی با دمای انجماد ممکن است موجب سوختگی با یخ شود بنابراین یخ را به مدت طولانی روی پوست قرار ندهید.

✓ اگر دچار آگزما و قرمزی پوست شدید هستید یا پوست حساسی دارید که به تغییرات دمایی واکنش نشان می‌دهد توصیه می‌شود این ماساژ را انجام ندهید.

✓ در هنگام ماساژ از وارد آوردن فشار بیش از حد در هر نقطه از صورت بهره‌نماید و از ماساژ یخ در نواحی اطراف چشم خودداری کنید.

منابع: healthline, stylecraze

شماره پیامک زندگیتان
۲۰۰۹۹۹