

## سراغ رزماری بروید

روغن رزماری دارای عطر و رایحه منحصربه‌فردی است و حاوی ترکیبات فعالی نظیر اسید کارنوسیک و اسیدر زمارینیک است. این ترکیبات ازجمله آنتی اکسیدان‌های قوی هستند که در جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی نیز نقش مهمی ایفا می‌کنند، همچنین با توقف تأثیرات منفی برخی داروهای شیمی درمانی به روند درمانی سرطان کمک می‌کند. در صورتی که کسی از عزیزانتان باسرطان دست‌وپنجه نرم می‌کند و جلسات سخت شیمی درمانی را سپری می‌کند، به او ماساژ با روغن رزماری و استنشاق رایحه آن را توصیه کنید.

یکشنبه ● ۲۷ تیر ۱۳۹۵ ● شماره شصت و دو

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲



## موتور روده‌ها را روشن کنید

شب‌کارید یا اینکه شب‌ها به هر دلیلی خوب نمی‌خوابید؟ کارتان سخت است و از زمانی که وارد محیط کار می‌شوید استرس به جانتان می‌افند؟ حرکت‌کنان کم است و به خاطر شرایط شغلی‌تان ساعت‌ها در یک موقعیت می‌نشینید؟ اگر با وجود چنین شرایطی دچار یبوست شدید متعجب‌نکنید. چنین عواملی می‌تواند باعث به هم ریختن فعالیت روده‌ها شود. از نظر متخصصان اگر نمی‌توانید از شر آن‌ها راحت شوید، لااقل باید مراقب خوردوخوراکتان باشید تا شرایط از این سخت‌تر نشود.

#### ■ موز رسیده

اگر همیشه با یبوست درگیر باشید، احتمالاً خوب می‌دانید که خوردن موز می‌تواند مشکلاتان را تشدید کند. اما محققان می‌گویند در هر شرایطی و همه موزها باعث ایجاد یبوست نمی‌شوند. از نظر آن‌ها اگر سراغ موزهای به‌شدت رسیده‌ای بروید که رنگ تیره‌تری پیدا کرده‌اند، یبوستتان زودتر برطرف می‌شود، اما در صورتی که سراغ موزهای سبزرنگ بروید، یبوست با شدت بیشتری روده‌هایتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

#### ■ نان چاودار

نام نان چاودار را شنیده‌اید؟ این بار که به سوپرمارکت محله‌تان یا یک فروشگاه نان فانتزی رفتید، از فروشنده بخواهید به شما



## تابستان خود را با هلو بگذرانید

محققان می‌گویند اگر هرروز یک سیب بخورید، کارتان به دوا و دکتر نمی‌کشد. اما شاید بهتر باشد بگویند اگر هرروز یک هلو بخورید، هزار و یک بیماری از شما دور می‌شود. شاید پیش از این هلو را به خاطر طعم خوشایندش مصرف کرده باشید اما از این به بعد این خاصیت‌هایش را در ذهنتان مرور کنید تا انگیزه‌تان برای خوردن هلو بیشتر شود. چاق‌تان نمی‌کند: هلو میوه‌ای کم‌کالری است که به خاطر آب فراوانش عطرش و گرم‌زدگی‌تان را کم می‌کند اما با خوردن عدد دند از آن چاق نمی‌شوید، چراکه هلو میوه‌ای کم‌کالری است. چشم‌هایتان را تیز می‌کند: اگر باردار نیستید هرروز هلو بخورید، این میوه سرشار از ویتامین A است و اگر هرروز یک عدد هلو بخورید، بخش زیادی از نیاز روزانه بدنتان به این ویتامین تأمین می‌شود.

# رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن

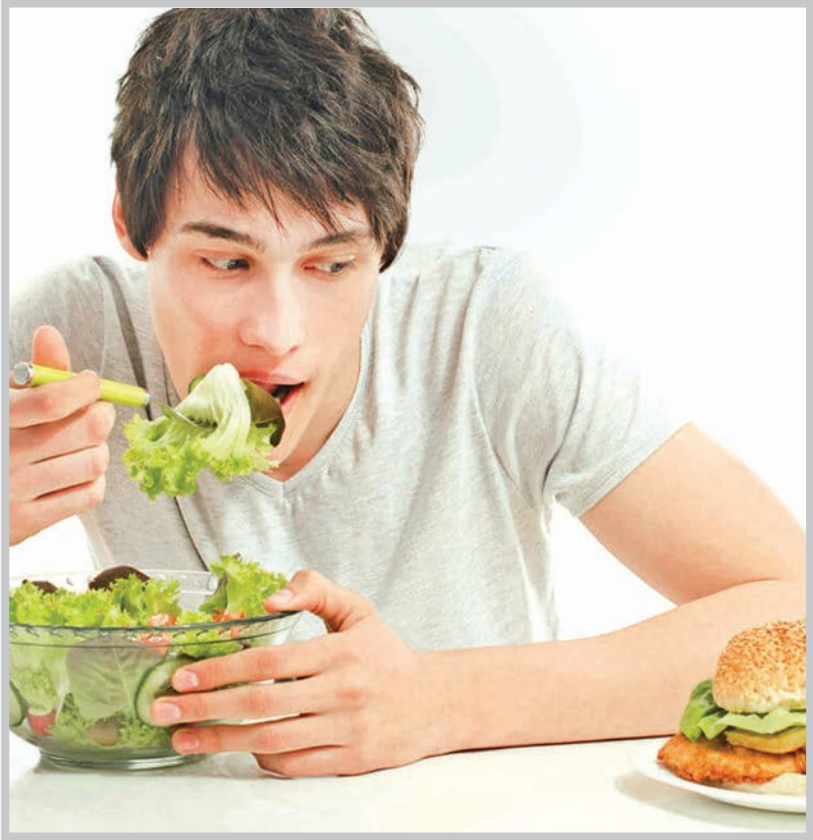
روغن رزماری دارای عطر و رایحه منحصربه‌فردی است و حاوی ترکیبات فعالی نظیر اسید کارنوسیک و اسیدر زمارینیک است. این ترکیبات ازجمله آنتی اکسیدان‌های قوی هستند که در جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی نیز نقش مهمی ایفا می‌کنند، همچنین با توقف تأثیرات منفی برخی داروهای شیمی درمانی به روند درمانی سرطان کمک می‌کند. در صورتی که کسی از عزیزانتان باسرطان دست‌وپنجه نرم می‌کند و جلسات سخت شیمی درمانی را سپری می‌کند، به او ماساژ با روغن رزماری و استنشاق رایحه آن را توصیه کنید.

# کتینو | ۱۳

# چرا ورزش ورژیم لاغر تان نمی‌کند؟

این نشانه‌ها می‌گویند باید بیشتر برای لاغری تلاش کنید

ساعات کار طولانی، بی‌خوابی شبانه، غذای چرب محیط کار و بیگانه‌بودنتان با ورزش، تنها دلیل چاقی‌ترشدنتان نیستند. اگر با وجود همه خستگی یک ساعت در روز پیاده‌روی می‌کنید، اگر غذایتان را از خانه می‌آورید و حتی اگر کمتر کافئین می‌خورید و شب‌ها بهتر می‌خوابید، باز هم ممکن است عواملی دست‌به‌دست هم دهند و مانع لاغرشدنتان شوند. محققان متهم‌های عجیبی را برای افزایش چربی‌های بدن معرفی کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند از میزان پولی که در جیب‌تان است تا هوایی که در محیط کارتان استنشاق می‌کنید همه می‌توانند باعث چاقی‌تان شوند. پس در صورتی که در شرایط زیر به سر می‌رید، بیشتر از دیگران برای از دست دادن اضافه‌وزنی که باعث بیمار شدن قلب و کند شدن فعالیت مغزتان می‌شود تلاش کنید. شاید متخصص تغذیه برای لاغرشدنتان باید به شما بیشتر از دیگران سخت بگیرد.



می‌کند. اگر در شهری آلوده زندگی می‌کنید یا در کارخانه سیمان و محیط‌هایی که مانند آن آلوده هستند مشغول کارید، بعید نیست که به‌زودی از این هم چاقی‌تر شوید.

#### ● آسا ابراهیمی ●

● روزنامه‌نگار ●

#### ■ بی‌پولید؟

فکر می‌کنید چاقی یکی از نشانه‌های ثروتمندی است؟ اشتباه می‌کنید! بی‌پولی هم می‌تواند مثل ویروس چاقی باشد و با آمدنش شما را به این مشکل دچار کند. محققان می‌گویند در دوره رکود اقتصادی و زمانی که نرخ بیکاری افزایش پیدا می‌کند، احتمال چاقی‌شدن تا ۲۱ درصد بیشتر می‌شود. اگر شغل ثابت ندارید و کار دورمای دارید، که گاهی هست و گاهی نیست، بعید نیست که امسال چاقی‌تر از سال گذشته شده باشید.

#### ■ روی قله زندگی می‌کنید؟

خانه‌تان کجاست؟ در یکی از کوچه‌های شیب‌دار بالای شهر است؟ در دامنه کوه زندگی می‌کنید یا اصلاً شهری که در آن هستید، در نقطه‌ای مرتفع‌تر از شهرهای دیگر واقع شده است؟ اگر این‌طور است باید انتظار چاقی‌شدنتان را داشته باشید. محققان می‌گویند ارتفاع محل زندگی‌تان می‌تواند بر وزن شما تأثیر بگذارد. از نظر آن‌ها هرچه در نقطه مرتفع‌تری زندگی کنید، بیشتر احتمال دارد با چاقی دست‌به‌گریبان شوید.

#### ■ مادر بزرگتان چاق بوده؟

همه‌چیز دست خودتان نیست! ژن‌های شما هم می‌توانند بر وضعیت بدنی‌تان تأثیر بگذارند و احتمال چاقی‌بودنتان را بیشتر کنند. اگر در خانواده‌ای چاق متولد شده‌اید، بیشتر باید مراقب خوردوخوراک و سبک زندگی‌تان باشید، چراکه چاقی می‌تواند مشکلی ژنتیکی باشد و از نسلی به نسل دیگر منتقل شود.

#### ■ محیط کارتان آلوده است؟

آلودگی هوا یکی دیگر از دلایل عجیب چاقی است. آلاینده‌های محیطی فقط باعث خس‌خس سینه و به سرفه انداختنتان نمی‌شوند. آن‌ها علاوه بر بیماری‌های ریوی، شما را گرفتار چاقی هم می‌کنند. آلودگی هوا بر متابولیسم تأثیر می‌گذارد و با برهم زدن تعادل سوخت‌وساز بدن، شما را چاق



● بهبود ●

● دکتر فرخ وزین‌دل ●

## پوش و نبوش‌های تابستان

در فصل تابستان که گرمای هوا بیداد می‌کند پوشیدن لباس مناسب اهمیت زیادی دارد تا هم از عرق کردن زیاد جلوگیری کند و هم دمای بدن را تا حد امکان کاهش دهد، به‌خصوص برای افراد شاغل که بیشتر ساعات روز را بیرون از منزل و در محیط کار سپری می‌کنند. برای انتخاب لباس مناسب در محیط کار علاوه بر رعایت ضوابط کاری باید شرایط محیطی و دمای هوا را هم مدنظر قرار داد، به‌گونه‌ای که به سلامت بدن لطمه‌ای وارد نشود. عفونت‌های پوستی در اثر هر میکروارگانیسمی مثل باکتری، ویروس و قارچ می‌تواند ایجاد شود. عفونت‌های پوستی ویروسی مثل زگیل‌های پوستی ارتباطی با تعریق و گرمانداند، و عفونت‌های باکتریایی مثل زرد زخم در اثر باکتری‌های خاصی ایجاد می‌شوند، اما عفونت‌های قارچی مثل خارش در مناطقی مثل زیر بغل، کشاله ران، چین‌های بدن و... علل مختلفی می‌توانند داشته باشند.

● بیماری‌های زمین‌ای: افرادی که به بعضی بیماری‌ها مثل دیابت مبتلا هستند نسبت به سایر افراد بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های قارچی پوستی قرار دارند.

● بهداشت، رعایت بهداشت فردی و استحمام مداوم

از ابتلا به عفونت قارچی جلوگیری می‌کند.

● پوشش نامناسب: پوشیدن لباس‌های نامناسب می‌تواند سبب تعریق زیاد، ایجاد محیط مناسب برای رشد باکتری و قارچ‌ها و در نتیجه ایجاد عفونت‌های قارچی شود.

اگرمانوعی التهاب پوستی است که به‌علت تحریک مداوم پوست در اثر یک عامل خارجی ایجاد می‌شود. درواقع اگرما واکنش سیستم دفاعی بدن است و جزو عفونت‌های پوستی محسوب نمی‌شود. استفاده بیش از حداز شوینده‌هاومواد شیمیایی بدون دستکش می‌تواند سبب ایجاداگزما در پوست دست شود. پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان و همچنین لباس‌هایی که از جنس الیاف مصنوعی و نایلونی هستند، آن‌هم به مدت طولانی در روزهای گرم سال، می‌تواند سبب ایجاد عفونت‌های قارچی پوست شود. بهترین نوع پارچه برای لباس‌های تابستانی پارچه‌هایی هستند که از الیاف طبیعی مثل نخ و کتان تشکیل شده باشند، به این علت که آلودگی‌های میکروبی و قارچی را کمتر در خودنگه می‌دارند. الیاف طبیعی و نخی از آنجا که گرمای کمتری جذب می‌کنند، دمای بدن را حتی‌الامکان کاهش می‌دهند و از تعریق زیاد جلوگیری می‌کنند، در نتیجه حس بهتری را در افراد ایجاد می‌کنند. برعکس لباس‌هایی که از الیاف مصنوعی مثل نایلون تهیه شده‌اند گرما را بیشتر در خود نگه می‌دارند، باعث تعریق بیشتر می‌شوند و رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها را در سطح پوست افزایش می‌دهند، از این رو گزینه‌های مناسبی برای پوشش در محیط کار به‌ویژه در فصل تابستان نیستند. مدل‌های خیلی تنگ و چسبان هم از این جهت که مانع عبور هوا می‌شوند و در گردش خون موضعی اختلال ایجاد می‌کنند و تعریق را افزایش می‌دهند، برای فصل تابستان چندان مطلوب نیستند.

علاوه بر جنس و مدل لباس شست‌وشوی منظم، نحوه خشک کردن و اتو کشیدن آن‌ها هم اهمیت ویژه‌ای دارد. متأسفانه در سبک زندگی آپارتمان‌نشینی بیشتر از بندهای آپارتمانی برای خشک کردن لباس‌ها استفاده می‌شود و لباس‌ها کمتر در معرض نور مستقیم آفتاب قرار می‌گیرند. بهتر است در تمامی فصول برای خشک کردن لباس‌ها آن‌ها را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار داد. رنگ لباس هرچه روشن‌تر باشد گرمای کمتری را در خود نگه می‌دارد و مناسب‌تر است. استحمام مداوم و حداقل یک‌بار در روز، استفاده از اسپری‌ها و محلول‌های ضدعرق به‌خصوص در نواحی زیر بغل و کشاله ران که بیشتر عرق می‌کنند رشد باکتری‌ها را کنترل می‌کند و در جلوگیری از عفونت‌های قارچی موثر است.

آن‌تیبیوتیک‌ها بدون شک از بزرگ‌ترین معجزات پزشکی مدرن هستند اما با وجود همه خدماتی که به بشر کرده‌اند، زبان‌هایی را هم به‌او وارد کرده‌اند. یکی از عوارض مصرف طولانی‌مدت آنتی‌بیوتیک، افزایش بی‌رویه وزن است. از نظر محققان کسانی که در دوران کودکی مدتی طولانی آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اند، در بزرگسالی بیشتر در معرض چاقی قرار می‌گیرند. از بین بردن باکتری‌های مفید روده از دلایل این اتفاق است. به همین دلیل محققان می‌گویند کسانی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند، بیشتر از دیگران فراورده‌های پروبیوتیک مصرف کنند تا باکتری‌های مفید در روده‌هایشان باقی بماند و فعالیت درست دستگاه هضم مانع چاقی‌شدنشان شود.

#### ■ برچسب روی مواد غذایی را نمی‌خوانید؟

به‌جز قیمت روی بسته‌بندی مواد غذایی به چیز دیگری هم توجه می‌کنید؟ اگر پاسخ‌تان منفی است باید بگویم که یکی از دلایل چاقی‌تان همین موضوع است. خواندن اطلاعات روی بسته‌بندی‌ها به شما کمک می‌کند آگاهانه‌تر خرید کنید و با توجه به نیازهای بدنتان مواد غذایی مورد نیاز را تهیه کنید.

متخصصی پوست و مو