

درمان سوزش سردل با آلوئه‌ورا

یک برگ آلوئه‌ورا را برش بزنید، شیرۀ آن را با کمی آب مخلوط و میل کنید. محققان می‌گویند، شربت آلوئه‌ورا، ریفلاکس اسید را کاهش داده و التهاب مری و معده را کم می‌کند. به گفته محققان دانشگاه آکسفور، این معجون آنزیم‌های گوارشی را تنظیم و ریفلاکس اسیدی معده را کمتر می‌کند. البته متخصصان معتقدند مصرف کمتر کافئین، شکلات، نوشابه‌های گازدار، تنباکو و غذاهای تند هم به کاهش ریفلاکس معده کمک می‌کند.

یکشنبه ● ۱۱ شهریور ۱۳۹۷ ● شماره صد و شصت‌وهفت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

چطور مصرف قهوه، سلامت پوست و موی شما را تضمین می‌کند؟

زیبایی بانسخه برزیلی‌ها



● **ه‌لی‌ای اسلامی** ●

● **روزنامه نگار** ●

رهاشدن از خواب‌آلودگی و بیشترشدن تمرکز، تنها دلیل ما برای پیشنهاد توجه بیشتر به قهوه در رژیم غذایی نیست، ما مصرف هر روزه قهوه را به شما پیشنهاد می‌کنیم، نه به‌خاطر کافئین فراوانی که در این نوشیدنی جا گرفته، بلکه به دلیل خواص خارق‌العاده‌ای که به پوست و مویتان می‌رساند. می‌دانیم که در آشپزخانه‌های ایرانی، اغلب به جای قهوه، چای دم می‌شود، اما اگر از آکنه‌های دردناک خسته شده‌اید یا اینکه نگران از دست رفتن سلامت موهایتان هستید، ادامه این مطلب را بخوانید. ما به شما می‌گوییم که مصرف قهوه، چطور شما را زیباتر می‌کند.

● لایه‌برداری

حتما شنیده‌اید که شستن پوست بدنتان با سفیدآب، می‌تواند به شکل طبیعی، زمینه را برای خلاص شدن از سلول‌های مرده پوست و شاداب‌کردنش فراهم کند. این اتفاق، به دلیل خاصیت لایه‌برداری سفیدآب اتفاق می‌افتد و اگر شما اهل شست‌وشوی بدنتان با این ماده نیستید، می‌توانید جایگزین طبیعی دیگری را برای خداحافظی با سلول‌های مرده پوست پیدا کنید. قهوه یکی از این جایگزین‌هاست. این دانه که خاصیت ضدمیکروبی دارد، از پوست شما در برابر آلودگی‌ها محافظت می‌کند و خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌اش هم احتمال دچارشدنتان به پیری زودرس را کمتر می‌کند.

برای بهره‌بردن از این خاصیت‌های‌تان‌ید یک‌چهارم فنجان قهوه آسیاب‌شده را با یک‌چهارم فنجان شکر قهوه‌ای ترکیب کنید و این مخلوط را با مقداری آب‌لیموی تازه قوام بیاورید. قبل از آب کشیدن بدنتان، می‌توانید این محلول را برای چند دقیقه روی پوستتان بگذارید و به آرامی آن را روی پوست خود بکشید و ماساژ دهید.

جالب است بدانید که قراردادن ماسک قهوه روی پوست سر، سلول‌های مرده پوست سر را از آن، جدامی‌کندو احتمال دچار

چند نکته که باید در مورد گرفتگی و در عضلات بدانید

چرا نمی‌توانید تکان بخورید؟

حتی اگر از مسابقه دو برگشته باشید، مقابل کولر دراز نکشیده باشید و بار سنگینی را برنداشته باشید، ممکن است درد شدید عضلات، ناگهان سراغتان بیاید و حتی انجام حرکات ساده را برایتان دشوار کند. ما در این مطلب، دلایل درد شدید و به‌ظاهر بی‌دلیل عضلات را با شما در میان می‌گذاریم.

● فشار روانی

اگر استرس داشته باشید یا اینکه حادثه تلخی را پشت سر گذاشته باشید، ممکن است به درد شدید و ناگهانی عضلات دچار شوید.

استرس، فشار ناگهانی روانی یا واردشدن شوک به شما، می‌تواند عضلاتتان را تحت‌تاثیر قرار دهد.

● کمبود تغذیه‌ای

محروم‌بودن از رژیم غذایی کامل و سالم، دلیل دیگر هجوم چپن دردهایی است. اگر به اندازه کافی ویتامین D به بدنتان نرسانید، عضلاتتان ضعیف و آسیب‌پذیر

می‌شوند. ناتوانی بدن در جذب کلسیم و جبران‌نشدن نیاز بدن به ویتامین D، نه‌تنها بر عضلات که بر استخوان‌ها هم تاثیر می‌گذارد.

● کم‌آبی

اگر به‌جای نوشیدن آب و مایعات بدون کافئین، تنها چای و قهوه بنوشید، احتمالا درد عضلات رهایتان نخواهد کرد. بدن شما برای درست عمل کردن، به میزان کافی آب‌نیاز دارد و خشکی بدن، می‌تواند عضلات را هم به درد بیاورد. پس برای جلوگیری از این اتفاق، هر روز بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

● کمبود خواب

شمایی که عادت به شب‌زنده‌داری دارید، در طول روز سخت کار می‌کنید و از خواب کافی محروم هستید، طبیعی است که از درد عضلات هم شکایت کنید. کمبود خواب، نه‌تنها بر تمرکز و قدرت تحلیل شما تاثیر منفی می‌گذارد، بلکه عضلاتتان را هم ضعیف و رنجور می‌کند.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم و شادزیستن



کتینو | ۱۳

● **بهبود** ●

● **آسابراهیمی** ●

یک تجربه: ترس از جاماندن و از دست رفتن خوشحالی

سال‌ها گذشت این واقعیت را بپذیرم که قرار نیست انجام وظایف روزانه‌ام مایه نگرانی، سرخوردگی و غم‌زدگی من باشد.

در تمام سال‌هایی که «کارمند خوب بودن» و نه «ترکیب‌کردن شادمانی و کار» اولویت من بود، انجام وظایف شغلی، برایم با هراس و گاه خشم همراه بود. ترس از کنار گذاشته‌شدن، جاماندن یا مورد خیانت قرارگرفتن در محل کار، همیشه با من بود. من جاه‌طلبی که می‌خواستم همیشه برترین باشم، باید با وسواس و دقت همه چیز را زیر نظر می‌گرفتم. باید شش‌دانگ حواسم را جمع می‌کردم تا مبادا کسی از من جلو بزند. سال‌ها گذشت تا توانستم مرز باریک میان رشد و جاه‌طلبی را ببینم. نیمی از عمر کاری من طی شد تا بفهمم که بشر، سال‌های سال از کارکردن، به‌عنوان راهی برای نجات پیدا کردن از گرسنگی بهره می‌گرفته، نه چیز دیگری.

نگاه من به انجام وظایف شغلی، با دیدن نامه قطع همکاری‌ام روشن شد. منی که همه چیز را وقف انجام وظایف روزانه در محل کار کرده بودم و حتی روزهای آخر هفته‌ام، بدون لیست کردن کارهای هفته پیش رو معنا نمی‌کرد، به شکل دردناکی نگاهم را به موضوع «کار» تغییر دادم. روزهای ابتدایی بعد از تعدیل شدن، باخشم، غم و اضطراب گذشت. منی که سال‌ها تمام زندگی‌ام را وقف گرداندن چرخ‌های شغل‌م کرده بودم، نمی‌توانستم کنار گذاشته‌شدن را، حتی به پنهان مشکلات مالی سازمان بپذیرم. نمی‌توانستم قبول کنم که من، شایسته بودن در جمع چند عضو باقی‌مانده این سازمان ورشکسته نیستم. منی که حتی حاضر بودم با پرداخت‌های نامنظم حقوق و مشکلات مالی شرکت کنار بیایم.

چند ماه گذشت تا به یک مجموعه دیگر پیوستم. در هفته‌های ابتدایی، بای‌تفاوتی، تنها به تمام‌شدن ساعات کار فکر می‌کردم. اما این شیوه زندگی کردن من در ۸ ساعت از روز، چیزی نبود که آرامم کند. نمی‌توانستم بپذیرم که این فقط کار است؛ فقط یک مایه درآمد است. دوره و زمانه تغییر کرده بود و برخلاف انسان‌های اولیه، فعالیت کردن برای ما، دیگر تنها راهی برای نجات از گرسنگی نبود.

باید هدفی را دنبال می‌کردم. تنها چیزی که مرا تجات می‌داد، جنگیدن برای رسیدن به یک هدف بود. خوشحالی، قرار نبود به شکلی جادویی سراغم بیاید، باید آن را پیدا می‌کردم، می‌ساختم. واقعیت این بود که همه‌ما، به دنبال یافتن معنایی برای زندگی‌مان هستیم، معنایی که مایه آرامش و خوشحالی‌ما می‌شود و معنایی زندگی من، پیش رفتن در فضای شغلی‌ام بود.

به خودم هشدار دادم. باید احساسات منفی را کنار می‌گذاشتم و از تجربه تلخ چند ماه قبل عبور می‌کردم. من برای پیدا کردن خوشحالی، به حلقه‌ای از حامیان شاد نیاز داشتم، همکاری که می‌توانستند روز من را بسازند و برای پیش‌بردن اهداف سازمان همراهم باشند. باید با ترس از جاماندن مقابله می‌کردم و هدفم را از «پیش رفتن» به «پیش بردن» هدف‌های سازمان تغییر می‌دادم. تنها این تغییر بود که می‌توانست هراس هر روزه مورد خیانت قرارگرفتن را از من بگیرد و به حلقه آدم‌های خوشحال اطرافم، پیوند بزند.

کار آسانی نبود. من در تمام این سال‌ها، تک‌روی را انتخاب کرده بودم، اما حالا باید یک تیم را می‌ساختم. از خود شروع کردم؛ از به رسمیت شناختن همه جنبه‌های خوشحال‌کننده زندگی‌ام. از جدی گرفتن صبحانه روز تعطیل با خانواده و سفرهای یک‌روزه ماهیانه. از شرکت در دوره‌های مکملی که دانش و اعتمادبه‌نفسم را برای ادامه کارها بیشتری می‌کرد یا گذراندن ساعات بعد از کار با دوستان و همکاری که می‌توانستند مایه خوشحالی‌ام شوند.

خیلی چیزها تغییر کرد. اما تنها کسی که این تغییرات را ایجاد کرد من نبودم. موج حمایتی که بعد از سال‌ها تنهایی، در اطراف خود ساختم، آغاز روند «خوشحال» تر شدن من بود. موجی از دوستانی که به پنهان‌کار، از آن‌ها دور نمی‌ماندم، خانواده‌ای که خوشحالی‌شان قربانی کار من نمی‌شد و همکاری که هراس من از پیش‌تر رفتن‌شان، آن‌ها را از من نمی‌راند.

مصرف بیش از اندازه آنتی بیوتیک تهدید بزرگی برای سلامت است

آنتی بیوتیک نقل و نبات نیست!

به دلیل مصرف این داروها دچار عفونت می‌شوند، رشد قارچ‌ها در اندام‌های جنسی، دهان یا گلو را گزارش می‌کنند. اگر شما هم به مشکلات مشابهی دچار شدید، بدون وقت تلف کردن، پزشکتان را در جریان بگذارید، چرا که برای خلاص شدن از این وضعیت، به داروهای تازه‌ای نیاز خواهید داشت.

● تداخلات دارویی

اگر در کنار مصرف آنتی بیوتیک، داروهایی مثل رقیق‌کننده‌های خون، داروهای جلوگیری از بارداری، ضداسیدها، آنتی‌هیستامین‌ها، مولتی‌ویتامین‌ها و بعضی از مکمل‌ها (به‌ویژه

آن‌هایی که دارای روی، آهن و کلسیم هستند) را مصرف کنید، می‌توانید انتظار ایجاد تداخل دارویی و عوارض ناشی از آن‌ها را هم داشته باشید. داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)، داروهای پسروربازیس، داروهای آرتريت روماتوئید، دیورتیک‌ها، ضدقارچ‌ها، داروهای دیابت، آرام‌بخش‌ها، داروهای بیماری پارکینسون، داروهای کلسترول از جمله استاتین‌ها، داروهای میگرن، داروهای ضدالتهابی و برخی از داروهای ضداضطراب و ضدافسردگی از جمله مواردی هستند که احتمال ایجاد تداخلات دارویی را تشدید می‌کنند.

● حساسیت به نور

هنگام استفاده از آنتی بیوتیک‌ها پوست شما در

برابر تابش نور خورشید حساس‌تر می‌شود. به همین دلیل لازم است در زمان مصرف آنتی بیوتیک‌ها از قرارگرفتن طولانی مدت در معرض نورخورشید پرهیز کنید.

● لکه‌های دندان

برخی از کسانی که آنتی بیوتیک‌هایی از قبیل تتراسایکلین را مصرف می‌کنند، از پیداشدن لکه‌هایی روی مینای دندان‌شان شکایت دارند. این لکه‌ها که اغلب برگشت‌ناپذیر است، یکی از عوارض مصرف طولانی مدت برخی از آنتی بیوتیک‌هاست. البته در مواردی به مرور زمان، می‌توان انتظار از بین رفتن لکه‌ها را داشت.

● عوارض نادر

عارضه‌های شایع گفته‌شده، تنها بخشی از مشکلاتی هستند که با مصرف آنتی بیوتیک‌ها سراغ شما می‌آیند. متخصصان از بروز برخی عوارض نادر و خاص با مصرف آنتی بیوتیک‌ها خبر می‌دهند و می‌گویند که در صورت مشاهده این موارد، فوراً باید با پزشکتان مشورت کنید:

-آلرژی شدید

-التهاب شدید روده و اسهال

-ابتلا به بیماری‌های پی‌درپی ویروسی و باکتریایی

-نارسایی کلیه

-مشکلات قلبی