

ماهنامه سراسری پوست، مو و زیبایی

# طبیعت دارو

سال دوم - آذر ماه ۱۳۹۹ - شماره پانزدهم

**method**  
professional



محصولات گیاهی؛ تخصصی متد برگرفته از هنر، زیبایی، طبیعت

محصولات طبیعی پوست و مو

هنر، طبیعت، زیبایی **متد**

ماهنامه سراسری محصولات  
شرکت طبیعت دارو

سال دوم\_شماره سیزدهم\_مهر ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: شرکت طبیعت دارو

مدیر مسئول و سردبیر: بهمن نوروزی

هیات تحریریه:

دکتر هاشم احمدی

مهندس سارا فاتح

دکتر مهتاب مبینی

دکتر آزاده هوشنگی

دبیر اجرایی: بهمن نوروزی

دبیر علمی: دکتر مهتاب مبینی، دکتر آزاده هوشنگی

طراحی جلد، حروفچینی و صفحه آرایی: کمند احمدی

عکاس: علی نیا

ناظر چاپ: رسول رهبری

باتشکر از همکاری:

آقای علی حسینی

الهام نوروزی

فرین اکرمی

کمند احمدی

سیما موسوی نیا

سارا فاتح

مریم شفیعی

سلمان خردمند

نشانی: تهران، فلکه سوم تهرانپارس، ۱۹۴ شرقی

تلفن: ۰۸۳-۷۷۷۲۵

نشانی پست الکترونیک [www.tabiatdaro.ir](http://www.tabiatdaro.ir)

۱. ریزش موی مرتبط با دیابت.....
۲. مراقبت از مو و ناخن در سرما.....
۳. صبحانه چی بخوریم؟.....
۴. وعده غذای که سبب افزایش هوش و کنترل وزن می شود.....
۵. شش اشتباه رایج قبل از خوابیدن که قاتل زیبایی شما است.....
۶. دمنوشی که به سرعت گلودرد، آنفولانزا و عفونت سینوسی را درمان می کند.....
۷. آیا میدانید راز استفاده از پونه کوهی در رژیم غذایی مدیترانه چیست؟.....
۸. ناخن و دلیل بروز خمیدگی در آن.....
۹. با این سبزی معجزه آسا پوستتان را جلا دهید.....
۱۰. هرگز این قسمتها در سیب زمینی، گوجه فرنگی و بادمجان را نخورید.....
۱۱. آیا جوانان می تواند با تنظیم رژیم غذایی از مشکل آکنه رها شوند؟.....
۱۲. سیگار چه بلایی بر سر پوست می آورد؟.....
۱۳. کدام ویتامین ها باید در زمستان مصرف شوند؟.....
۱۴. چند توصیه برای کاهش خشکی پوست.....
۱۵. تاثیر فوق العاده یک ماده غذایی بر رشد موها.....
۱۶. شش خاصیت مهم و باورنکردنی ادویه ای که شما را جوان می کند.....
۱۷. تنها ماده غذایی که نیاز به هضم کردن ندارد و شما را چاق نمی کند.....
۱۸. آیا آش خوردن شامل چاقی می شود؟.....

سخن سر دبیر

بهمن نوروزی، مدیر عامل شرکت طبیعت دارو

محصولات این شرکت با نام تجاری گادس متد با استفاده از عصاره گیاهان دارویی در زمینه مراقبت از پوست و مو با الهام از طبیعت می باشد .

هدف ما تاثیر مثبت در علم زیبا شناسی با استفاده از ترکیبات منحصر به فرد شناخته شده و اثر بخشی که گیاهان به ما هدیه می دهند می باشد .

متد هنر استفاده از گیاهان است

که معتقدیم که طبیعت بهترین هنرمند زیبایی است. به همین دلیل است که به طور مداوم تلاش میکنیم تا استفاده از مواد طبیعی را به طور مداوم، هر زمان که امکان پذیر است افزایش دهیم .

تعهد

تعهد ما به ارائه محصولات با کارایی و کیفیت بالا، با استفاده از علم گیاه شناسی است که برای همه ما مفید است .

ماموریت

با افتخار شرکت شفا بخش پارسیان روند توسعه، تولید و بازاریابی محصولات ابداعی مراقبت از پوست و مو را هدایت کرده است. از ابتدای فعالیت این شرکت، متد در تولید و ارائه محصولات متنوع مراقبت از پوست و مو سعی بر آن دارد که پیشگام در علم نوین مراقبت از پوست و مو باشد. سابقه و اعتبار ما براساس تولید و عرضه محصولات ابداعی و با کیفیت برای نیازهای مختلف پوست و مو پایه ریزی شده است و ما متعهد به تولید بهترین درمان های مراقبتی ممکن پوستی ، برای خریدان خود هستیم .

## ریزش موی مرتبط با دیابت

دلایل و درمان دیابت ، دلایل و درمان دیابت اثر چشمگیری بر کل بدن انسان دارد و به استرس فیزیکی منجر می شود که عملکرد عادی فولیکول های مو و چرخه رشد مو را مختل می کند .

دیابت یک اختلال متابولیک مزمن است که به واسطه تولید ناکافی انسولین از پانکراس ، عدم استفاده موثر از انسولین تولید شده توسط پانکراس یا هر دو شکل میگردد. در مواردی که انسولین کافی وجود ندارد یا بدن به طور موثر از انسولین استفاده نمی کند ، سطوح قند خون بالاتر از حد عادی خواهد بود .

### ریزش موی مرتبط با دیابت؛ دلایل و درمان

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "نیوهلت ادایزر"، انسولین به قند کمک می کند تا از جریان خون وارد سلول های بدن شود و به عنوان منبع انرژی استفاده شود. سطوح بالای انسولین موجب آسیب دیدن اندامها و بافت های مختلف بدن می شود. همچنین، سطوح بالاتر این ماده می تواند در ریزش مو نقش داشته باشد .

### چرا دیابت موجب ریزش مو می شود؟

دلیل اینکه چرا و چگونه دیابت به ریزش مو منجر می شود همچنان به طور دقیق مشخص نیست. اگر ریزش موی دیابتی مشکل شما است باید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید. در ادامه با برخی دلایل احتمالی بروز این شرایط بیشتر آشنا می شویم .

### مشکلات گردش خون

افراد مبتلا به دیابت دارای سطوح قندخون بالاتر از حد عادی هستند. سطوح بالای قندخون عملکرد عادی سیستم گردش خون را مختل میکند و امکان تولید هموگلوبین گلیکوزیله وجود دارد. این نسخه از هموگلوبین موجب تغییر شکل و عملکرد گلبول های قرمز می شود.

هموگلوبین گلیکوزیله به اندازه هموگلوبین عادی انعطاف پذیر نیست و زمانی که وارد مویرگ ها، کوچکترین رگ های خونی در بدن انسان میشود، گیر میکند. به طور معمول ، این شرایط به مشکلات گردش خون منجر میشود. در مواردی که مشکلات گردش خون در مویرگ هایی رخ می دهند که خون مورد نیاز فولیکول های مو را تامین می کنند - این فولیکول ها از بین رفته و ریزش مو رخ می دهد.

### ناهنجاری های غدد درون ریز

دیابت در عملکرد های عادی سیستم غدد درون ریز اختلال ایجاد می کند. در حالت عادی ، سیستم غدد درون ریز از هورمون های مختلفی تشکیل شده است که عملکردهای بسیاری در بدن انسان را کنترل می کنند .

سطوح بالای قند خون به واسطه دیابت در عملکرد عادی این هورمون ها اختلال ایجاد می کند که به مشکلات مختلفی در بدن انسان، از جمله ریزش مو منجر می شود. این بیشترین دلیل ناهنجاری های آندروژن است و ریزش ساقه های مو به ریزش موی گسترده منجر می شود. در مواردی که دیابت زیر کنترل باشد، سطوح آندروژن عادی خواهد بود و امکان رشد دوباره مو فراهم می شود .

### اختلالات خودایمنی

اختلالات خودایمنی بیماری های مزمنی هستند که به واسطه حمله سیستم ایمنی بدن به بافت های سالم می گیرند. سیستم ایمنی بدن بافت سالم را به عنوان یک ارگانیزم خارجی تشخیص داده و به آن حمله میکند که به بروز نشانه ها و علائم مختلفی منجر می شود. در بیمارانی که به اختلالات خود ایمنی نیز مبتلا هستند، دیابت می تواند اثر غیر مستقیم بر ریزش مو داشته باشد. به طور معمول ، سیستم ایمنی بدن می تواند به سلول های بتا که از پانکراس انسولین تولید می شوند ، حمله کند

وحتی سطوح بالای قند در خون را هرچه بیشتر افزایش دهد. زمانی که به فولیکول های مو حمله می شود ریزش مو حتی ممکن است طاسی رخ دهد.

**برخی دیگر از دلایل ریزش موی دیابتی شامل موارد زیر می شوند**  
**استرس فیزیکی** - دیابت اثر چشمگیری بر کل بدن انسان دارد و به استرس فیزیکی منجر می شود که عملکرد عادی فولیکول های مو و چرخه رشد مو را مختل می کند .

**استرس عاطفی** - از آنجایی که دیابت یک بیماری مزمن است و فرد در ادامه زندگی خود به کنترل منظم قند خون ، مصرف داروها یا تزریق انسولین نیاز دارد ، برخی افراد برای مقابله و رسیدگی به این تغییرات با دشواری مواجه می شوند. نظارت بر رژیم غذایی نیز اهمیت دارد. استرس عاطفی به واسطه دیابت ، به ویژه در هفته ها یا ماه های نخست پس از تشخیص بیماری می تواند به ریزش مو منجر شود .

**عفونت ها** - به واسطه سطوح بالای قند خون، افراد مبتلا به دیابت مستعد ابتلا به عفونت های مختلف به واسطه آسیب پذیرتر بودن سیستم ایمنی بدن خود هستند. عفونت ها می توانند در چرخه عادی رشد مو اختلال ایجاد کرده و به ریزش مو منجر شود .

**بیماری های تیروئید** - مشکلات تیروئید بین افراد مبتلا به دیابت شایع هستند. بیماری های تیروئید با دارو به راحتی قابل مدیریت هستند .

**داروها** - افراد مبتلا به دیابت در ادامه زندگی خود نیازمند مصرف داروهای مختلف هستند تا سطح قند خونشان در محدوده عادی باقی بماند. برخی داروها می توانند در برخی بیماران موجب ریزش مو شوند **کاهش وزن سریع** - یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم برای افراد مبتلا به دیابت از اهمیت ویژه ای برخوردار است . اما این می تواند به کاهش وزن چشمگیر منجر شود. کاهش وزن سریع به واسطه یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می تواند به ریزش موی دیابتی منجر شود .

**کمبود روی (زینک)** - افراد مبتلا به دیابت به طور معمول با کمبود ماده معدنی روی مواجه هستند که می تواند اثر منفی بر رشد سالم مو داشته باشد .

**از جمله روش های درمان شایع برای ریزش مو می توان به موارد زیر اشاره کرد**

برای بهره مندی از موهای سالم باید سالم غذا بخورید. کمبود برخی مواد مغذی مانند روی، آهن و مس می تواند به مشکلات ریزش مو منجر شود زیرا این مواد مغذی در فرایند رشد مو بسیار مهم هستند. رخی روغنهای اساسی مانند اسطوخودوس، آویشن، رزماری یا چوب سرو ممکن است در زمینه رشد مو موثر باشند .



GODDESS  
**method**  
professional  
NATURE.ART.BEAUTY



## مراقبت از مو ناخن در سرما

از ویتامین C ، نیاز نیست که سخن زیادی گفته شود ، زیرا بسیاری از افراد با این ویتامین آشنایی بیشتری دارند کلاژن سازی در سلول ها بستگی زیادی به حضور ویتامین C دارد . کلاژن فولیکول های مو را وادار به رشد می کند و با تقویت پایه مو به استحکام کلی موها کمک زیادی میکند. مرکبات سرشار از ویتامین C هستند که در میان آنها کیوی ، گریپ فروت ، لیمو و پرتقال معروفند. از سبزیجات هم می توان به فلفل و کلم بروکلی اشاره کرد که همین ویژگی را دارند

### نقش البسه مناسب

اولین قسمت هایی که در فصول سرد دچار مشکل می شوند و از قضا در زیبایی افراد هم اثر زیادی دارند، ناخن ها هستند. احتمالاً برای شما هم خیلی پیش آمده که وقتی مدتی زیاد در معرض هوای سرد قرار می گیرید احساس می کنید نوک انگشتانتان حس و قوت کافی ندارد اثر این سرمازدگی که در انگشتان پا یا دست خود احساس می کنید در واقع به ناخن ها هم منتقل می شود. ناخن ها هم مثل موها سلول های مرده به شمار می روند ، ولی چون نقش بسیاری در زیبایی ظاهر ایفا می کنند باید در برابر سرما محافظت شوند

هیچ نیازی به گفتن این اقدام بدیهی نیست که برای محافظت از ناخن یا موهایتان دستکش یا کلاه استفاده کنید (حتی اگر جزو همان افرادی به شمار می روید که کلاه بر سر خود نمی گذارند!) اما لازم است گوشه زدن کنیم که در فواصل متعدد دستکش یا کلاهتان را برای مدتی کنار بگذارید و اجازه دهید لا به لای موها چند لحظه هوای تازه وارد شود. اگر به شانه دسترسی ندارید انگشتانتان را در این مواقع میان موها ببرید و به حالت شانه زدن هوارسانی به میان آنها را سرعت بخشید . این هوا حتی برای فضای بسیار کم زیر ناخن ها هم لازم و ضروری است ، زیرا هم در مو و هم در ناخن ، چنان که اشاره شد استعداد عجیبی برای تشکیل قارچ های میکروسکوپی در شرایط مذکور پیش می آید

### از محصولات بهداشتی غافل نشوید

از لوازم آرایشی و بهداشتی برای حفاظت بیشتر از مو و ناخن خود در این فصل سرد استفاده مناسب کنید. کرم های مناسب نه تنها برای پوست، بلکه برای حفظ زیبایی و سلامت ناخن ها هم کارایی دارند

### ماسک ها هم همین طور هستند:

یعنی نه تنها پوست شما را شاداب و سرحال می کنند، بلکه از ماسک های مو می توان برای تقویت و حفظ سلامت و شادابی موها در برابر سردی و خشکی هوا سود جست. اگر حوصله تهیه ماسک یا صرف کردن زمان برای استفاده از این راهکارها را ندارید، شامپوهای تقویت کننده و محافظ، روشی سریع تر و راحت تر را پیش رویتان می گذارند منبع: جام جم

مراقبت از مو و ناخن در سرما ، هوا که سرد می شود لباس های گرم از گنجه ها و کمد ها و جمدان ها خارج می شوند و شال و دستکش و کلاه بار دیگر همنشین اعضای بدن می شوند ، اما گاهی استفاده کردن یا استفاده نکردن از این پوشاک گرم به نتایجی میرسد که انتظارش را نداریم مثلاً فرض کنید موها آن قدر زیر کلاه می مانند که هوا بخوبی در میان تارهای مو جریان پیدا نمی کند و گرما هم باعث می شود فضایی ایده آل برای رشد و تکثیر قارچ ها به وجود آید و به این گونه ریزش مو شروع می شود! یا در نظر بگیرید بسیاری از افراد هستند که با گذاشتن کلاه بر سر خودشان میانه خوبی ندارند! در این صورت سرما و هوای خشک زمستانی باعث شکنندگی بیشتر موهایشان می شود.

برای اینکه زیبایی موهایتان را در فصل سرد زمستان از دست ندهید و سلامت این تارهای ارزشمند به خطر نیفتد ، اقدامات زیر را در فصل سرما فراموش نکنید .

### ویتامین رسانی به موها

موها هم اگر چه بخش های مرده ای محسوب میشوند، ولی زیبایی و لطافت و انبوهی آنها بستگی زیادی به مواد غذایی مورد نیاز پیاز مو دارد . مواد غذایی پیازهای مو را اغلب املاح و ویتامین هایی تشکیل می دهند که در راس آنها سه ویتامین E ، C و H ضرورت بیشتری در حفظ شادابی و سلامتشان دارند .

ویتامین E خورسسانی به پیازچه را قوت می بخشد . کار خورسسانی به پیازچه را مویرگ هایی به عهده دارند که املاح مورد نیاز برای رشد مو را با خود حمل می کنند. اگر دقت کرده باشید در بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی مخصوص پوست و مو نیز اثر و نشانی از این ویتامین خواهید دید. بنابراین خیلی خوب است که در رژیم غذایی خود مواد و خوراکی هایی را نیز بگنجانید که حاوی این ماده معدنی هستند. سبزیجاتی چون اسفناج و کلم پیچ، میوه هایی مثل کیوی و انبه، دانه ها و مغزهایی مثل بادام و حتی روغن هایی مثل روغن آفتابگردان سرشار از ویتامین E هستند.

نام ویتامین H را شاید کمتر شنیده باشید، چون بیشتر به نام بیوتین معروف است . این ویتامین در دسته بندی ویتامین های معروف تر B قرار گرفته و عدم تامین آن برای پیازچه مو سبب افزایش ریزش موها خواهد شد. علاوه بر مو، ناخن ها هم به چنین ویتامینی نیاز دارند .

اگر ناخن هایتان شکننده و حساسند و ظاهری زیبا ندارند، بدانید که سطح ویتامین H بدنتان کاهش یافته است. حبوبات و غلات از جمله مواد غذایی سرشار از ویتامین مذکور به شمار می روند و آووکادو و حتی تخم مرغ همچنین خاصیتی دارند .

این ویتامین به صورت مکمل در داروخانه ها هم به فروش می رسد که با استفاده از آن میتوان بیوتین لازم برای حفظ سلامت و زیبایی موها و ناخن ها را تامین کرد. البته یادتان باشد برای هرگونه اقدام درمانی که به نوعی با دارو و مکمل مرتبط است ، مشورت با پزشکان و متخصصان را مبنای اولیه اقدامات خود قرار دهید .



## Enhancer Eyelash Serum

سرم تقویت کننده رویش مژه ها  
افزایش رشد، استحکام و ضخامت مژه ها  
باز سازی و ترمیم مژه های آسیب دیده و تقویت فولیکول ها  
حاوی ویتامین E ، B5 ، B3 و روغن کرچک ارگانیک

## صبحانه چی بخوریم ؟

بیشتر مطالعات ادعا می کند وعده صبحانه مهم ترین وعده غذایی در طول روز محسوب می شود به طور قطع نباید صبحانه را کنار گذاشت به ویژه اگر قصد لاغری دارید. گفته می شود صبحانه سالم به شما انرژی برای شروع روز می دهد و متابولیسم بدن را تقویت می کند ، اما روش های خاصی وجود دارد که وعده غذایی مورد علاقه شما در روز میتواند برعکس آنچه باید انجام دهد یعنی

باعث افزایش وزن شما شود بلکه درست خواندید افزایش وزن ! انجام چند اشتباه در وعده صبحانه می تواند اهداف کاهش وزن شما را با مشکل روبرو کند. به گزارش ایندیانا تایمز، در اینجا چند راه آورده شده که انجام آنها باعث میشود وعده صبحانه به شما در کاهش وزن کمک نکند.

درحالی که برای کاهش وزن و لاغری برنامه دارید باید پروتئین را در تمام وعده های غذایی خود بگنجانید. حذف پروتئین در وعده صبحانه می تواند منجر به مصرف کالری اضافی طی روز شود. پروتئین با سیر نگه داشتن فرد و جلوگیری از پر خوری کمک می کند. نوعی پروتئین بدون چربی در صبحانه خود مانند موز با کره مغز یا یک کاسه غلات با مقداری تخم مرغ آب پز شده اضافه کنید.

### خوردن غذاهای شیرین در وعده صبحانه

بلافاصله بعد از بیدار شدن فرد نباید چیزی با قند بالا یا چربی اشباع نشده بخورد زیرا این امر می تواند بر کبد شما تاثیر بگذارد. توصیه می شود برای تقویت متابولیسم بدن و ثابت نگه داشتن سطح انرژی غذاهای کامل استفاده کنید.

### مصرف کربوهیدرات در وعده صبحانه

صبحانه که بیشتر از کربوهیدرات تشکیل شده می تواند شما را در کمترین زمان گرسنه کند، همچنین داشتن کربوهیدرات زیاد می تواند باعث افزایش سطح قند خون شود. وعده صبحانه باید ترکیبی مناسب از تمام مواد مغذی از جمله کربوهیدرات ، پروتئین، فیبر و چربی باشد.

### حذف وعده صبحانه

با حذف وعده صبحانه به احتمال زیاد در وعده های ناهار و شام پر خوری می کنید که در نهایت باعث افزایش وزن می شود اگر صبح خیلی گرسنه نیستید یا وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارید می توانید میان وعده ای مناسب مانند سیب یا شیر یا چند تخم مرغ آب پز شده را انتخاب کنید . همیشه بهتر است صبحانه خود را یک روز قبل آماده کنید تا صبح روز بعد مجبور نشوید زمان زیادی را برای تهیه آن صرف کنید.

### شما وعده غذایی متعادل نمی خورید

داشتن تنها یک نوع صبحانه نیز می تواند منجر به افزایش وزن شود. به عنوان نمونه اگر فقط صبحانه وافل می خورید خود را از داشتن پروتئین و فیبر محروم می کنید. داشتن یک وعده غذایی که تعادل خوبی بین تمام مواد مغذی از جمله پروتئین ، فیبر، کربوهیدرات و چربیها داشته باشد شما را تا زمان ناهار سیر نگه می دارد.

برای یک صبحانه متعادل می توانید نان سبوس دار همراه با آووکادو، موز، آجیل و مقداری شیر میل کنید.

### فقط غلات می خورید

اکثر غلات بسته بندی شده دارای غلات تصفیه شده و شکر اضافه شده هستند که فوق العاده ناسالم هستند زیرا مواد مغذی مصنوعی دارند و قند موجود در آن انبوهی از انرژی را برای شما فراهم می کند که خیلی زود هم از بین می رود تا زمانی که آن را با مقداری چربی و پروتئین سالم ترکیب کنید.

### خیلی سریع غذا می خورید

هنگامی که خیلی سریع غذا می خورید بدن قادر به تشخیص زمان سیری نیست و در نتیجه منجر به پر خوری می شود، بنابراین غذا خوردن آهسته و با تمرکز برای اهداف کاهش وزن گزینه بسیار مهمی است.



GODDESS  
**method**  
professional

محصولات طبیعی پوست و مو

هنر، طبیعت، زیبایی **متد**



## Anti Spot Serum

جهت از بین بردن لک های مقاوم به درمان بعد از زایمان

درمان لک های آفتاب سوختگی و روشن کننده پوست

حاوی ویتامین های E و C ، ب ۵، ب ۳



سرم ضد لک و روشن کننده پوست

حاوی کمپلیکس مواد روشن کننده قوی (کوچک اسید - نیاسینامید - فروایک اسید) جهت کاهش رنگدانه سبزی و روشن تر نمودن پوست  
پیشگیری و رفع انواع لک های ناشی از بارداری و افزایش سن و آفتاب  
روشن کننده پوست صورت همراه با خاصیت ضد آفتاب

ترکیبات اصلی  
کوچک اسید، مندیلیک اسید، ویتامین B3

روش مصرف: مقدار مورد نیاز از سرم را بر روی محل مورد نظر یا ضربات آهسته و نرم جهت جذب بهتر مصرف شود.  
در نواحی و دور از نور خورشید نگهداری شود.

ترکیبات: ویتامین بی ۳، کلسیم، کلسیونیک اسید، اوره، متا بی، سولوفید، عصاره چای سبز، عصاره شیرین بیان، فنوکسیسی اتانول، پروپیلن گلیکول، مندیلیک اسید، ادت ا، اسکوربیک اسید، گلیسرین، عصاره آلوئه ورا، کوچیک اسید، تری اتانول آمین، آب دیونیزه

تولید شده در شرکت شگفتان پارس پارس  
نیایشان طب سنتی و آرایشی  
بویا کف پور تهران، ایران

سازمان غذا و دارو  
شماره ثبت: ۱۳۸۱۳۳۳۳  
تولید شده در شرکت شگفتان پارس پارس

Lightening serum

FOR THE FACE, NECK AND DECOLLETAGE



QUICKLY FADE AWAY DARK SPOT

4% KOJIC ACID  
3% MANDELIC ACID  
3% VITAMIN B3

20 ml / 1.02 fl.oz.



GODDESS  
**method**  
professional

Lightening serum



## وعده غذایی که سبب افزایش هوش و کنترل وزن می شود

صبحانه مقوی و سالم اصلی ترین وعده غذایی به شمار می آید زیرا این وعده سبب افزایش هوش، کنترل وزن و تقویت پردازش مغز می شود و نشاط و شادابی افراد را برای فعالیت های مختلف فکری و بدنی در طول روز افزایش می دهد و این صبحانه باید حاوی موادی چون پروتئین، غلات، میوه ها و سبزیجات باشد .

برای صبحانه کامل باید از نوشیدنی هایی شامل شیر، آب میوه و دمنوش استفاده کرد و در کنار این ها باید از کره بادام زمینی که مملو از پروتئین و کلسیم است برای سنین بالای ۶۰ سال بسیار مفید و سودمند است .

بهتر است برای داشتن صبحانه سالم و مقوی زرده تخم مرغ فراموش نشود، زیرا این ماده غذایی ، کلسترول بد خون را پایین می آورد و در حدود ۷۰ کالری انرژی بیشتری ندارد و زرده تخم مرغ سرشار از ویتامین لوتئین است .

از موادی همچون حلیم ، حلوا ارده ، املت با روغن حیوانی ، خرما و شیرعسل می توان برای یک وعده صبحانه کامل استفاده کرد زیرا این مواد سبب تقویت حافظه و قوای بدنی برای فعالیت در طول روز می شود.

در صبحانه برای کسب انرژی خوب بهتر است از نان غلات و سیبوسدار استفاده شود زیرا سیبوس موجود در آن سرشار از کلسیم و ویتامین های مختلف بوده که برای پردازش مغز و کاهش ریزش مو بسیار مفید و موثر است .

در خوردن صبحانه نباید از لبنیات که غنی از پتاسیم و کلسیم است غفلت ورزید و خوردن شیر را جزو برنامه روزانه خود باید قرار داد .

از خوردن میوه در صبحانه نباید غافل شد و میوه هایی چون توت فرنگی، طالبی، موز و بلوبری که سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها است باید در وعده صبحانه گنجانند زیرا این مواد هم انرژی زا بوده و هم خاصیت ضد سرطانی دارد.

برای داشتن روزی با نشاط قبل از خوردن یک صبحانه مقوی باید یک نرمش سبک در منزل یا هوای آزاد انجام داد تا بدن آمادگی کامل جهت کارهای روزمره را داشته باشد.

## ۶ اشتباه رایج قبل از خوابیدن که قاتل زیبایی شما است

سبک زندگی شما تاثیر بسیار زیادی بر روی سلامتی شما دارد در نتیجه اگر سبک زندگی مناسبی نداشته باشید ممکن است که زیبایی خود را از دست بدهید. زیبایی شما از صورت، چشم ها، پوست و موهای شما تشکیل شده است. این ۶ عادت پیش از خواب قاتل زیبایی شما است .

۱

### باز گذاشتن موها

بازگذاشتن موها پیش از خواب باعث گیر کردن و له شدن ساقه مو در زیر بدن شما می شود و در نهایت موهای شما را وز و خشک می کند.

۲

### خوابیدن بر روی بالش نخي

خوابیدن بر روی بالش نخي تمام رطوبت موها و پوست صورت را می گیرد و باعث خشکی و موخره موها و چروک بر روی صورت شما می شود .

۳

### نشستن صورت

به هیچ عنوان با آرایش نخوابید و پیش از خواب صورت خود را بشوید تا آلودگی ها پاک شود و از تغذیه کننده های پوست استفاده کنید .

۴

### نپوشیدن لباس خواب

پوشیدن لباسی که در طول روز به تن داشته اید باعث آسیب و ساییدگی پوست بدن می شود و در نتیجه باید لباس های سبک و آزاد در هنگام خواب به تن داشته باشید تا پوست بدن فرصت بازسازی و تنفس داشته باشد .

۵

### رو به صورت خوابیدن

خوابیدن بر روی صورت باعث فشار بر روی پوست می شود و پوست صورت را جمع می کند و در بلند مدت باعث ایجاد چروک می شود .

۶

### مرطوب نکردن دست ها

مرطوب کردن مداوم دست ها و پاها پیش از خواب باعث رطوبت رسانی به پوست و جلوگیری از خشکی پوست می شود .



GODDESS  
**method**

professional  
NATURE.ART.BEAUTY

هنر، طبیعت، زیبایی  
محصولات طبیعی پوست و مو

## دمنوشی که به سرعت گلو درد، آنفولانزا و عفونت سینوسی را درمان می کند

در لیست داروهای طبیعی چای پونه کوهی در صدر قرار دارد . به گزارش گروه روی خط رسانه های برنا، پونه کوهی از خانواده نعنا است و به خاطر عطر و طعم بی نظیرش در آشپزی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. قرن‌ها است که کاربرد این دمنوش گیاهی موثر در درمان بسیاری از بیماری‌ها اثبات شده است. پونه کوهی از چندین ماده مغذی از جمله تیمول و اسید رزمارینیک تشکیل شده، که وظیفه این آنتی اکسیدان های قوی در بدن تعمیر و بهبود سلول های آسیب دیده می باشد. برگ پونه کوهی حاوی بیش از ۴۰ ترکیب مختلف دارویی شامل آنتی اکسیدان های بسیاری بوده ، که کارشان محافظت سلول ها از رادیکال های آزاد است. همچنین دارای خواص ضد عفونی کننده بوده و در تسکین و التیام دردهای گلو، مشکلات سینوس و عفونت ها نقش مهمی دارد.

مطالعات اخیر نشان داده اند که عصاره پونه کوهی می تواند در بهبود سرطان موثر باشد. مجله بین المللی محصولات غذایی طی مطالعاتی اعلام کرد، نوشیدن چای پونه کوهی دارای نتایج آنتی اکسیدانی بوده و قادر است سطح کلسترول (Ldl) را کاهش دهد.

چای پونه کوهی یک معجون کامل طبیعی است که با تقویت سیستم ایمنی در حفظ سلامت بدن بسیار خوب عمل میکند

### موارد کاربرد چای پونه کوهی

سرما خوردگی و سرفه، استرپتوکوکوس گلو ، گرفتگی بینی، سر درد، تورم غدد، آنفولانزا، عفونت گوش، سینوس، سوء هاضمه، سوزش معده، درد قاعدگی، مشکلات ادراری، یبوست، انگل، خستگی، کمر درد

### طرز تهیه چای پونه کوهی

برای تهیه چای پونه کوهی بهتر است که در صورت امکان از برگ تازه آن استفاده شود ولی از آنجا که ممکن است بخواهید از برگ خشک شده پونه کوهی استفاده کنید ما هر دو دستورالعمل را برایتان خواهیم گفت:

### تهیه چای پونه کوهی با برگ تازه

**مواد لازم:** ۲ فنجان آب و یک و نیم قاشق غذا خوری برگ تازه پونه کوهی  
آب را جوشانده و برگ ها را ریز ریز کرده ، داخل یک فنجان می ریزید سپس آب را روی برگ ها ریخته و می گذارید به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه بماند ، بعد بنوشید.

### تهیه چای پونه کوهی با برگ خشک شده

**مواد لازم:** ۲ فنجان آب و یک قاشق غذا خوری پونه کوهی خشک شده  
آب را جوشانده و پونه خشک را اضافه کنید و اجازه دهید چند دقیقه بماند، بعد بنوشید.





## آیا می دانید راز استفاده از پونه کوهی در رژیم غذایی مدیترانه ای چیست؟

محققان می گویند مصرف پونه کوهی می تواند برای درمان و تسکین بسیاری از بیماری ها مورد استفاده قرار گیرد. به گزارش گروه روی خط رسانه های برنا به نقل از اورگانیک فکتس، پونه کوهی یکی از مهمترین مواد در رژیم غذایی مدیترانه ای است. در عین حال که این گیاه باعث مزه دار شدن دستور پخت شما می شود، سرشار از خواص بی نظیر برای سلامتی بدن است. این گیاه دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و باکتریایی است. همچنین مصرف پونه کوهی می تواند باعث بهبود روند هضم غذا شود. کمک به مدیریت دیابت، تسکین علائم افسردگی و بهبود سلامت قلب از دیگر خواص پونه کوهی محسوب می شود.

یک فاشق چای خوری از پونه کوهی خشک شده دارای پروتئین، فیبر و کربوهیدرات است. همچنین این گیاه یکی از منابع خوب مواد معدنی مانند پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر به شمار می رود. مواد مغذی مانند لوتئین، بتاکاروتن، فولات، و ویتامین K در این گیاه وجود دارد. پونه کوهی همچنین دارای ترکیبی به نام کارواکرول است که این ترکیب به وفور در سایر گیاهان معطر مانند آویشن، ترنج و فلفل دلمه ای دیده می شود.

تحقیقات متعدد نشان داده است کارواکرول دارای خواص دارویی بوده و از زمان باستان به عنوان یک گیاه دارویی مورد استفاده قرار می گرفته است. کارواکرول دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضدباکتریایی است. این ماده می تواند به مبارزه با بیماری هایی که به سبک زندگی و غذایی مربوط می شود، کمک کند.

پژوهش ها نشان میدهد پونه کوهی به دلیل خواص ضدباکتریایی و ضد میکروبی می تواند به بدن در مبارزه با حیطه گسترده ای از بیماری های باکتریایی که پوست، دستگاه گوارش و دیگر بخش های بدن را درگیر می کند، کمک کند. تحقیقات در سال ۲۰۱۹ نشان داده است ترکیبات موجود در پونه کوهی از رشد برخی باکتری ها در گوشت و لبنیات جلوگیری می کند.

دانشمندان در تحقیقاتی دیگر در سال ۲۰۱۹ مشاهده کردند پونه کوهی و روغن گرفته شده از آن برای بهبود عملکرد مغزی و تسکین بیماری افسردگی مفید است. مصرف این گیاه موجب تسکین بیماری افسردگی و کاهش عوارض آن مانند مشکلات رفتاری و استرس مزمن شد.

دانشمندان می گویند پونه کوهی دارای خواص ضد دیابت است. شواهد نشان می دهد مصرف این گیاه می تواند باعث کاهش سطح قند خون شود. همچنین به دلیل خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی پونه کوهی، این گیاه می تواند عوارض دیابت نوع یک را تسکین دهد.

از دیگر خواص پونه کوهی می توان به کمک به هضم غذا، بهبود سلامت قلب و تسکین بیماری های مزمن اشاره کرد. افراد می توانند این گیاه را به صورت ادویه خشک شده یا تازه به وعده های غذایی خود اضافه کنند و علاوه بر معطر کردن مواد غذایی، از خاصیت بی نظیر آن برای بدن بهره مند شوند.



## ناخن و دلایل بروز خمیدگی در آن

بروز خمیدگی در ناخن ها گاهی اوقات از یک مسئله سلامت زمینه ای سرچشمه می گیرد. این ممکن است مانند یک عفونت قارچی باشد، یا مانند سوریازیس حالت مزمن داشته باشد.

ناخنها می توانند اطلاعات بسیاری را درباره سلامت کلی فرد ارائه کنند. بروز تغییرات در شرایط ناخن ها ممکن است به یک مسئله زمینه ای نیازمند درمان مانند سوریازیس ناخن یا بیماری رینود اشاره داشته باشد به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "مدیکال نیوز تودی" بروز خمیدگی در ناخن ها همواره دلیلی برای نگرانی نیست ، اما مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط ایده خوبی است. اگر تغییرات در ناخن ها با علائم دیگر همراهی می شوند ، مراجعه به پزشک اهمیت دارد.

### انواع خمیدگی و تغییرات دیگر

برخی از ناخن ها یا بیشتر آنها ممکن است به بیرون خم شده و از بستر ناخن فاصله بگیرند. به عنوان مثال، فرد ممکن است به یکی از شرایط زیر مبتلا باشد:

### ناخن قاشقی

در صورت ابتلا به ناخن قاشقی ، ناخن ها چنان نرم و دارای انحنا میشوند که می توانند یک قطره آب را در خود نگه دارند . این شرایط اغلب به نام کویلونیسیا koilonychia شناخته می شود.

این شرایط امکان دارد در نوزادان تازه متولد شده رخ دهد، اما ممکن است بی نیاز از درمان بهبود یابد. در موارد دیگر و در افراد در سنین دیگر، کویلونیسیا می تواند به یک مسئله سلامت مانند کم خونی فقر آهن اشاره داشته باشد.

### ناخن هایی که در نوک دچار خمیدگی می شوند

این شامل ضخیم شدن بافت زیر ناخن می شود که گرد شدن نوک انگشتان رخ می دهد. این شرایط می تواند در یک خانواده دیده شده و مکن است بی ضرر باشد، اما امکان دارد به واسطه یک شرایط سلامت، به ویژه اگر در سنین بالاتر رخ دهد، نیز شکل بگیرد.

### ناخن هایی که در گوشه ها دچار خمیدگی می شوند

شرایطی که در آن ناخن ها در گوشه ها به سمت داخل دچار خمیدگی می شوند، ناخنک Ingrown Nail نامیده می شود. این شرایط ممکن است ناخن های پا را تحت تاثیر قرار دهد و به واسطه پوشیدن کفشهای بیش از حد تنگ شکل بگیرد.

همچنین ناخنک ممکن است در نتیجه کوتاه کردن نامناسب ناخن ها رخ دهد. در برخی موارد، درمان ممکن است شامل برداشتن بخش یا تمام ناخن شود.

### دیگر مشکلات ناخن

ناخن ها ممکن است به واسطه موارد زیر دچار خمیدگی و شکنندگی شوند

\* عفونت قارچی

\* لیکن پلان، یک بیماری التهابی پوست

\* اختلال تیروئید

\* سوریازیس ناخن

فرورفتگی و چاله هایی ممکن است روی ناخن ها ظاهر شوند که موارد زیر احتمال دارد در شکل گیری آنها نقش داشته باشند :

\* آگزما

\* سوریازیس

\* آرتریت واکنشی

\* آلوپسی آره آتا، یک اختلال خودایمنی که اغلب موجب ریزش مو میشود

### کم خونی فقر آهن

آهن به حفظ سلامت سلول ها، پوست، مو و ناخن ها کمک می کند. کمبود این ماده معدنی ممکن است به واسطه موارد زیر شکل بگیرد :

\* یک مسئله سلامت زمینه ای

\* بارداری

\* قاعدگی های سنگین

\* یک رژیم غذایی کم آهن

برخی علائم شایع کم خونی فقر آهن افزون بر ناخن های خمیده ، ممکن است شامل موارد زیر باشند :

\* رنگ پریدگی

\* خستگی

\* ضعف

\* ضربان سریع قلب

\* احساس کوبش در گوش ها

\* سر درد

\* ریزش مو

## درمان برای کم خونی فقر آهن ممکن است شامل موارد زیر باشد

**مصرف مواد غذایی سرشار از آهن:** از آن جمله می توان به گوشت گاو ، گوسفند، جگر، بروکلی، کیل، برگ های کولارد، لوبیا پینتو و لوبیا چشم بلبلی اشاره کرد.

**مصرف مکمل:** پزشک می تواند دوز مناسب را توصیه یا تجویز کند. **مکمل های درون وریدی:** در مواردی که فرد در عبور آهن از دستگاه گوارش خود ناتوان است، پزشک ممکن است این گزینه را توصیه کند.

### سوربازیس ناخن

حدود ۹۰ درصد افراد مبتلا به سوربازیس در برخی موارد با بروز این بیماری در ناخنهای خود مواجه می شوند. افزون بر خمیدگی ناخن ها ، علائم ممکن است شامل ضخیم شدن یا بروز چاله های کم عمق یا عمیق در ناخن ها شوند.

### روش های درمان ممکن است شامل موارد زیر باشند :

\* کرم ها یا پمادهای موضعی

\* نور درمانی

\* داروهای تزریقی

\* داروهای خوراکی

\* بیماری رینود

این اختلال نادر سرخرگ ها را تحت تاثیر قرار می دهد و موجب باریک شدن آنها شده و جریان خون به بخش های خاصی از بدن ، به طور معمول انگشتان دست و پا مسدود می شود.

### در نتیجه ، موارد زیر ممکن است در انگشتان دست و پا شکل بگیرند :

\* رنگ پریده یا سفید شده، سپس رنگی متمایل به آبی یابند

\* با احساس سرما ، درد یا بی حسی مواجه شوند

\* قرمز شوند

\* با احساس سوزش، گزگز، یا ضربان مواجه شوند

درمان بیماری رینود ممکن است شامل مدیریت سطوح استرس یا مصرف دارو شود یا در موارد نادر، عمل جراحی مد نظر قرار بگیرد. با این وجود، درمانی ریشه کن کننده برای این بیماری وجود ندارد.

### هموکروماتوز

این اختلال ژنتیکی موجب جذب بیش از حد آهن در بدن می شود. در شرایطی که فرد به طور معمول در هر زمان حدود یک گرم آهن در بدن خود دارد، این شرایط می تواند موجب انباشت پنج گرم آهن یا بیشتر شود.

### افزون بر خمیدگی ناخن ها فاز دیگر علائم هموکروماتوز می توان به موارد زیر اشاره کرد

\* ریزش مو

\* تغییر رنگ پوست

\* کاهش وزن

\* بانسگی زودرس

\* مفصل درد

\* شکم درد

\* اختلال در عملکرد کبد

\* ضعف و سستی

هموکروماتوز می تواند به کبد، قلب و پانکراس آسیب وارد کند. در صورت عدم درمان ، افراد ممکن است نشانه های مسمومیت با آهن را نشان دهند و این بیماری ممکن است کشنده باشد.

مدیریت بیماری شامل خون گرفتن منظم تا زمانی است که سطوح آهن در یک محدوده عادی قرار بگیرد.

تغییرات غذایی نیز ممکن است کمک کنند.





## Method Face Wash Serum

سرم شستشوی صورت متد، مخصوص پوست نرمال و خشک

- \* درمان جای جوش
- \* پاک کننده سلول های مرده از سطح پوست
- \* حفظ لایه دفاعی پوست
- \* محافظت از رطوبت پوست





## با این سبزی معجزه آسا پوستتان را جلا دهید

پژوهش‌ها رژیم‌های غذایی حاوی قند زیاد را با افزایش آکنه و رژیم‌های غذایی با گلیسمی پایین را با کاهش آکنه پیوند داده‌اند

یک رژیم غذایی با گلیسمی پایین حاوی مواد غذایی است که سطوح قند خون را به سرعت افزایش نمی‌دهند. از جمله آنها می‌توان به غذاهای سرشار از فیبر مانند سبزیجات، غلات کامل، عدس، لوبیا و برخی میوه‌ها مانند توت‌ها، سیب و گلابی اشاره کرد. اگر آب کرفس را جایگزین نوشیدنی‌های شیرین کنید، ممکن است کاهش آکنه به واسطه مصرف قند کمتر و فیبر بیشتر در رژیم غذایی خود را شاهد باشید. افزودن بر این آب کرفس سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است که ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند.

با توجه به اینکه آکنه یک بیماری التهابی است، مصرف مواد غذایی ضد التهاب ممکن است استرس اکسیداتیو و سطوح هورمون‌هایی مانند فاکتور رشد شبه انسولین-1 که به آکنه منجر می‌شود را کاهش دهد. به طور کلی به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه نیاز است.

### فواید بالقوه دیگر برای پوست

آب کرفس ممکن است فواید دیگری برای سلامت پوست داشته باشد.

### افزایش هیدراتاسیون

آب کرفس همانگونه که مشخص است بیشتر از آب تشکیل شده و ممکن است به آبرسانی پوست شما کمک کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی در طول روز به آبرسانی به بدن و حفظ سلول‌های پوست در وضعیتی مناسب کمک می‌کند. زمانی که با کم‌آبی بدن مواجه هستید، پوست ممکن است کدر به نظر برسد و همچنین خطوط و چین‌چروک‌های پوست هرچه بیشتر مشخص شوند.

با این وجود نوشیدن مایعات با بهبود پوست خشک مرتبط نیست. پوست خشک به واسطه کاهش سطوح چربی در پوست شکل می‌گیرد و معمولاً با استفاده از مرطوب‌کننده‌ها برای حفظ آب در لایه اپیدرم پوست درمان می‌شود. اقدامات پیشگیرانه دیگر مانند تغییر صابون، استفاده از آب گرم و نه داغ و استفاده از کرم‌پس از استحمام نیز توصیه شده است. با این وجود آبرسانی مداوم به بدن برای سلامت کلی انسان اهمیت دارد و به حفظ ظاهر شاداب و درخشان پوست کمک می‌کند.

### افزایش دسترسی به مواد مغذی در پوست

آب کرفس ممکن است مقدار مواد مغذی ارسالی به پوست شما را افزایش دهد. آثار آبرسانی آن ممکن است به ارسال مواد مغذی و حذف مواد زائد در سراسر بدن از جمله پوست شما کمک کند. افزودن بر این آب کرفس حاوی مواد مغذی مختلف است که از سلامت پوست پشتیبانی می‌کنند که از آن جمله می‌توان به فیبر، منیزیم، روی و ویتامین‌های C، B، A و K اشاره کرد. به عنوان مثال ویتامین C نقشی کلیدی در تولید کلاژن دارد، در شرایطی که روی برای بهبود زخم مهم است.

در نهایت، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب کرفس ممکن است به محافظت از پوست و جوان‌سازی سریع‌تر و موثرتر آن کمک کنند.

### محتوای قند کم

انتخاب آب کرفس به جای نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند برای پوست شما مفید باشد. یک رژیم غذایی حاوی قند زیاد با افزایش پیری پوست از طریق فرایندی به نام گلیکاسیون پیوند خورده است.

اگرچه هیچ مطالعه‌ای پشتیبان این ایده نیست که آب کرفس، آکنه را درمان می‌کند، اما ممکن است به دلایل دیگر علائم آکنه را تسکین دهد. به گزارش گروه اجتماعی خبرگزاری برنا: آب کرفس طی سالیان اخیر شاهد افزایش محبوبیت خود بوده است. فواید مطرح شده آب کرفس برای سلامت پوست از جمله دلایل روند افزایش محبوبیت آن بوده و برخی افراد حتی مدعی هستند که این نوشیدنی به درمان آکنه کمک می‌کند.

اما ممکن است برخی از این ادعاها از پشتوانه علمی برخوردار نباشند. در ادامه با این که آیا آب کرفس برای پوست انسان مفید است یا خیر بیشتر آشنا می‌شویم.

### آیا آب کرفس آکنه را درمان می‌کند؟

اگرچه افراد بسیاری مدعی هستند که آب کرفس می‌تواند آکنه را درمان کند، اما هیچ مطالعه‌ای که این مسئله را اثبات کند نیست. آکنه یک بیماری التهابی پوست است که به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. دلایل اصلی آن شامل سن، ژنتیک، هورمون‌ها، رژیم غذایی و برخی سویه‌های باکتریایی cutibacterium acnes می‌شوند.

### ادعای نادرست

اگرچه آکنه به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است، برخی افراد مدعی هستند که تولید بیش از حد سبوم یا چربی پوست به واسطه میزان بیش از حد باکتری استرپتوکوک دلیل آن است. گفته شده است که نمک موجود در آب کرفس استرپتوکوک را نابود می‌کند و از این رو، آکنه کاهش می‌یابد.

با این وجود این ادعاها پیچیدگی آکنه را بیش از حد ساده کرده و این حقیقت که این باکتری‌ها می‌توانند هم به سلامت انسان آسیب رسانده و هم به آن کمک کنند را نادیده می‌گیرند. افزودن بر این، پژوهش‌های محدود از این ایده که کرفس موجب نابودی استرپتوکوک می‌شود، پشتیبانی می‌کنند.

در شرایطی که یک مطالعه نشان داد که برگ‌های کرفس عملکرد ضد باکتریایی علیه استرپتوکوک موتاس دارد، اما در آن از یک فرمول خمیردندانی استفاده شده بود.

افزون بر این اگر بدن شما دارای میزان بیش از باکتری‌های مضر استرپتوکوک باشد، ممکن است به مصرف آنتی‌بیوتیک نیاز داشته باشید و باید همواره با یک پزشک در این زمینه مشورت کنید.

همچنین، اگرچه نمک دارای خواص ضد باکتریایی برای حفظ مواد غذایی و سلامت دندان است، هیچ پژوهشی از این ایده که محتوای سدیم آب کرفس عفونت‌های باکتریایی یا ظهور آکنه را کاهش میدهد، پشتیبانی نمی‌کند.

### فواید بالقوه آب کرفس برای آکنه

آب کرفس قند کمی دارد و جایگزین خوبی برای نوشیدنی‌های شیرین مانند: نوشابه، قهوه‌های شیرین شده و نوشیدنی‌های انرژی‌زا است.



## هرگز این قسمت ها در سیب زمینی، گوجه فرنگی و بادمجان را نخورید!

برخی از قسمت های گیاهان خوردنی نیستند و باید از مصرف آن اجتناب کنید. در این مقاله قصد داریم ۷ گیاهی را معرفی کنیم که مصرف ریشه تا ساقه آن به هیچ عنوان توصیه نمی شود و خطرناک اند به گزارش گروه روی خط رسانه های برنا، خوردن محصولاتی که از ریشه تا ساقه یک گیاه به دست می آید ، یک روش عالی برای کاهش ضایعات است. با این همه ، قسمت های خوردنی و خوشمزه برخی از گیاهان همچون برگ های چغندر قرمز نادیده گرفته میشوند زیرا افراد هرگز به فکر خوردن آن نمی افتند . اما قبل از اینکه بخواهید ریشه ، ساقه و دانه های گیاهان را در آشپزخانه خود نگهداری کنید، باید در مورد آنها اطلاعات مناسبی کسب کنید.

### ساقه و جوانه سیب زمینی

سیب زمینی متعلق به خانواده بادمجانیان است که همه آن ها حاوی ترکیبات سمی به نام سولانین هستند. در حقیقت ، پادشاه معروف اسکاتلند به نام مکبوت از شایبزرک یا همان بلادونا (متعلق به همین خانواده) برای کشتن دشمنان دانمارکی استفاده کرده است . در سیب زمینی ، سولانین عمدتاً در ساقه و جوانه های آن یافت می شود . بنابراین باید قبل از پختن آن، این قسمت ها را برش دهید.

سولانین ، بیشتر در سیب زمینی های سبز دیده میشود

### برگ های گوجه فرنگی

گوجه فرنگی متعلق به شاخه دیگری از خانواده بادمجانیان است . گوجه فرنگی در اروپا به مدت بیش از ۲۰۰ سال مورد استفاده قرار نمی گرفت. برگ های آن حاوی مقادیر اندکی از سولانین و توماتین است که اگر زیاد مصرف گردد می تواند باعث شکم درد شود.

### دانه های سیب

همانطور که ممکن است شنیده باشید، دانه های سیب حاوی سیانور سمی است . به طور خاص ، این دانه ها حاوی آمیگدالین هستند. آمیگدالین ماده ای است که به هنگام برخورد با آنزیم های گوارشی در روده، سیانور سمی آزاد می کند . قسمت خارجی و سخت دانه های سیب، معمولاً از بروز این عمل جلوگیری می کند مگر اینکه به هنگام خوردن آن را بجوید. با جویدن ۲۰۰ عدد دانه ی سیب، سیانور به دوز کشنده خود می رسد. بهتر است این دانه ها را دور بیندازید زیرا طعم خوبی ندارد و مصرف آن ممکن است خطرناک باشد .

### میوه مارچوبه

اگر تا به حال مارچوبه را پرورش داده باشید، حتما می دانید که گیاه ماده آن نوعی میوه قرمز رنگ توتی شکل تولید می کند. نباید این میوه ها را لمس کنید. این میوه ها باعث کشته شدن انسان نمی شود اما می تواند باعث ایجاد بیماری شدید شود زیرا در آن ساپورژین وجود دارد. اگر این میوه ها را بخورید ممکن است استفراغ و اسهال داشته باشید.

### برگ های روبارب (از سرده ریواس)

ساقه های این گیاه می تواند به همراه توت فرنگی شیرین یک پای تابستانی خوشمزه باشد اما برگ های آن خوردنی نیست. برگ های روبارب حاوی اگزالیک اسید و گلیکوزیدهای آنتراکینون است که به هنگام قورت دادن برای انسان سمی هستند . نشانه های مسمومیت از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به مقدار مصرف بستگی دارد اما برخی از نشانه ها شامل استفراغ ، درد شکمی و تشنج است .

### برگ و گل بادمجان

بادمجان عضو دیگری از خانواده بادمجانیان است. برخی از اوقات افراد فکر می کنند که مصرف بادمجان خام می تواند سمی باشد ولی چنین نیست. با اینحال، برگ و گل های آن به احتمال زیاد باعث بیماری شما خواهد شد زیرا سولانین سمی بیشتری در این قسمت ها یافت می شود.

### درخت آقطی

تقریباً همه قسمت های درخت آقطی برای انسان و حیوانات سمی است. ریشه، برگ، شاخه ها و پوست آن سمیت بیشتری دارد. تمامی قسمت های آن حاوی ترکیباتی است که می تواند اسید هیدروسیانیک تولید کند که سیانور سمی آزاد می کند. شما باید از مصرف این درخت خودداری کنید. مصرف انواع مختلف توت های نپخته نیز می تواند باعث ایجاد تهوع و استفراغ شود. بنابراین باید مراقب باشید و به جای تجربه کردن از دستورهای پخت صحیح استفاده کنید تا دچار مشکل نشوید.



## آیا جوانان می توانند با تنظیم رژیم غذایی از مشکل آکنه رها شوند؟

آکنه ولگاریس رایج ترین مشکل پوستی در میان جوانان است. ژن ها ، سبک زندگی و رژیم غذایی همگی در کنار هم در بروز آکنه نقش دارند. بعضی غذاها ممکن است آکنه را بدتر و برخلاف آن بعضی غذاها ممکن است به بهبود سلامتی پوست کمک کند. به گزارش خبرگزاری برنا از فارس ، غذاها و نوشیدنی هایی که باعث افزایش بیشتری در قند خون می شوند بروز آکنه را افزایش می دهند. این غذاها باعث ترشح انسولین بیشتر و به تبع آن افزایش بروز آکنه می شوند. بنابراین باید از مصرف زیاد نوشیدنی های شیرین شده با شکر، نان سفید ، برنج سفید ، سیب زمینی ، پاستا ، پاپ کورن، کیک و شیرینی ها پرهیز شود. یک رژیم غذایی حاوی فیبر بالا ممکن است در کنترل آکنه تاثیرگذار باشد. هر چند در این زمینه نیاز به مطالعات بیشتر است. بنابراین مصرف حبوبات ، میوه ، سبزی ها و غلات سبوس دار توصیه می شود. رژیم های غذایی غربی که دارای فیبر کم و غلات سفید بالا هستند نیز باعث تشدید آکنه می شود . همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است با کاهش التهاب و کاهش هورمون موثر در تولید آکنه باعث بهبود وضعیت شود. ماهی های چرب از غنی ترین منابع امگا ۳ است. در مطالعات رابطه مستقیم ضعیفی بین مصرف شیر و لبنیات با آکنه مشاهده شده و جالب توجه است که شیر بدون چربی یا با چربی پایین تر نسبت به شیر کامل بروز آکنه را بیشتر افزایش می دهد. مصرف شکلات نیز ممکن است در این زمینه تاثیر گذار باشد. بنابراین باید از مصرف زیاد آن خودداری شود و بیشتر انواعی از آن مصرف شود که شکر کمتری دارد. در رابطه با مصرف غذاهای چرب ، برخلاف باور عمومی اینطور به نظر می رسد که مصرف چربی تاثیر چندانی بر بروز آکنه ندارد. ترکیبات دیگری مانند آنتی اکسیدان ها ، روی و ویتامین A نیز ممکن است با بروز آکنه ارتباط داشته باشند، اما اثر آن ها هنوز به اثبات نرسیده است.

### Facial Cleansing Serum

سرم شستشوی صورت (پوست چرب و آکنه ای)

- \* درمان جای جوش
- \* تعادل چربی پوست
- \* از بین برنده سلول های مرده
- \* از سطح پوست



## سیگار چه بلایی بر سر پوست می آورد؟

سیگار کشیدن علاوه بر این که قلب را ضعیف می کند ، بر روی ریه ها و استخوان تاثیر می گذارد، احتمال باروری و سگته مغزی را افزایش می دهد، عارضه مهم دیگری هم دارد و آن تغییراتی ناخوشایند در پوست و مو است.

به گزارش منیبان؛ برخی تاثیرات منفی سیگار بر روی پوست،دهان،چشم ها و دندان از این قرارند.  
**ناهمواری پوست:**سیگار کشیدن روی رگ های خونی اثر می گذارد، رگ هایی که اکسیژن و مواد مغذی را به کل بدن می رسانند . موقعی که پوست از نظر این مواد مغذی محروم می شود ، حتی در سنین پایین تغییراتی در آن ایجاد می گردد. افراد سیگاری اغلب رنگ پریده هستند.

**افتادگی چین و چروک پوست:** دود تنباکو حاوی بیش از ۴ هزار ماده شیمیایی سرطان زا است.این مواد همچنین به کلژن و الاستین دو جزء اصلی پوست آسیب می رسانند. حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار و سیگاری های دست دوم نیز می توانند این ضایعات پوستی را تجربه کنند؛یعنی افتادگی و چین و چروک های عمیق پوست .

**چین و چروک در اطراف لب:** آسیب به الاستین روی پوست اطراف دهان نیز تاثیر می گذارد و منجر به پیری زودرس با ایجاد خطوط عمیق در اطراف پوست لب می شود.

**لکه های روی ناخن و انگشتان:** توتون و تنباکو منجر به بروز لکه هایی روی ناخن ها و پوست دست می شود. این اتفاق می تواند ناشی از سیگار کشیدن مزمن باشد.خوشبختانه بعد از ترک سیگار این تغییرات محو می شود.

**ریزش مو:** سیگار می تواند منجر به فرایند ریزش مو شود و این روند با بالاتر رفتن سن وخیم تر می گردد. برخی تحقیقات نشان می دهد که طاسی در مردان سیگاری شایع تر است.

**پسوریازیس:**افراد سیگاری در معرض این بیماری پوستی ناخوشایند و ناراحت کننده هستند . پسوریازیس اغلب منجر به ضخامت و پوست فلس دار در آرنج ، سر، دست یا پا می شود.

**چین و چروک چشم:** این چین و چروک ها اگرچه با افزایش سن ایجاد می شود اما در سیگاری ها بسیار عمیق تر است.

**بهبود ظاهر بعد از ترک:** بعد از اینکه شما سیگار را ترک می کنید، جریان خون بهبود می یابد در نتیجه پوست شروع به دریافت اکسیژن بیشتری کند.دندان ها نیز ممکن است سفیدتر شوند ضمن این که لکه های انگشتان و ناخن ها نیز با ترک سیگار کم رنگ تر می شود.

هر زمان که سیگار را ترک کردید ، برای مقاومت در برابر نشانه های پیری پوست می توانید از کرم های موضعی و حاوی آنتی اکسیدان برای بهبود ظاهر پوست استفاده کنید. استفاده از کرم های ضد آفتاب هنگام خروج از منزل برای شما بسیار ضروری است . برخی پزشکان نیز توصیه می کنند برای از بین بردن نشانه های پوستی ناشی از سیگار، از روش های درمانی لیزر و لایه برداری پوست بهره ببرند.



## کدام ویتامین ها باید در زمستان مصرف شوند؟

در فصل زمستان نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد. در این فصل، سرما باعث ایجاد التهاب مفاصل و درد می شود و از طرفی سرماخوردگی و آنفلوآنزا شیوع پیدا می کند.

به گزارش منیبان: بسیاری از این بیماری های زمستانی به علت کمبود مواد معدنی یا ویتامین رخ می دهد از این رو با مصرف ویتامین ها ، می توان انرژی مورد نیاز بدن را تامین و از بروز این بیماری ها پیشگیری کرد :

**ویتامین C** : شروع زمستان همراه با عفونت هایی مانند سرماخوردگی، سرفه ، تب و آنفلوآنزا است . این در حالی است که مصرف ویتامین سی منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش طول دوره این بیماری ها می شود . ویتامین سی نوعی آنتی اکسیدان است که باعث کاهش التهاب در بدن نیز می شود . در زمستان می توانید ویتامین سی مورد نیاز خود را از طریق مصرف مرکبات، سبزیجات تیره رنگ و مکمل های این ویتامین دریافت کنید .

### کرونا را با این ویتامین ها نابود کنید

**ویتامین D** : اگرچه مصرف ویتامین دی در تمام طول سال مورد نیاز است ، اما در فصل زمستان و با مایل شدن نور خورشید ، نیاز شما به این ویتامین بیشتر می شود . در طول زمستان احتمال بروز دردهای استخوانی و مفصلی به دلیل عدم تابش کافی نور خورشید بیشتر است . به گفته متخصصان تمام بزرگسالان زیر ۷۰ سال باید روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین دی مصرف کنند و حداقل ۳۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید باشند .

**ویتامین E** : مصرف این ویتامین برای کمک به حفظ سلامت پوست ضروری است و از خشکی پوست در زمستان جلوگیری می کند. گوشت و ماهی ، اسفناج ، بروکلی ، بادام ، سرشار از این ویتامین هستند .

**ویتامین B کمپلکس**: تمام ویتامین های گروه ب را در زمستان به میزان کافی مصرف کنید. این ویتامینها کربوهیدرات را به انرژی تبدیل می کند تا چربی ها و پروتئین ها برای سوخت ، مصرف شود .

به همین دلیل است که با مصرف ویتامین ب به ویژه ویتامین ب ۱۲ افسردگی و اضطراب ناشی از کوتاه شدن روزها در زمستان را کاهش می یابد .

**امگا ۳**: این یک ویتامین نیست اما نقش مهمی در فصل زمستان برای سلامت شما دارد .

اسیدهای چرب امگا ۳ سطح چربی خون یا اچ دی ال را حفظ می کند . بسیاری از افراد در طول زمستان دچار بیماری های مفصلی میشوند و این در حالی است که مصرف امگا ۳ منجر به کاهش درد و سفتی مفصلی که از نشانه های آرتروز و آرتريت روماتوئید است می شود .



## چند توصیه برای کاهش خشکی پوست

**ایسنا نوشت:** خشکی پوست از مشکلات جسمی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان شایع تر می شود. روش های خانگی مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می توان به استفاده از روغن های گیاهی و دنبال کردن رژیم های غذایی سالم و حاوی خوراکی های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد . در ادامه چند توصیه به نقل از سایت "ان دی تی وی" برای رفع عارضه خشکی پوست پیشنهاد شده است.

(۱) تاثیر استفاده موضعی از روغن های گیاهی برای رفع خشکی پوست شگفت آور است. در صورت بروز خشکی شدید پوست می توانید روغن های گیاهی مانند روغن کنجد ، ذرت یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید.

(۲) همچنین گنجاندن برخی مواد غذایی در برنامه تغذیه برای رفع خشکی پوست موثر است که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

❁ **سیب زمینی شیرین** حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر سرما و مشکلات زمستانی کمک می کند و خشکی پوست را کاهش می دهد.

❁ **مغزها و دانه ها** دارای آنتی اکسیدان ، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقش اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریز مغذی ها در بدن دارند. مصرف آجیل به جلوگیری و ترمیم آسیب سلول های پوستی ناشی از رادیکالهای آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول های پوستی را تسریع می کند . بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه به تدریج متوجه خواهید شد که از خشکی پوستتان کاسته شده است. مصرف فقط یک مشت در روز از آجیل ها و دانه ها کافی است. بادام ، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین ها قرار دارند و مصرف آن ها توصیه می شود .

❁ **اسفناج** نیز حاوی مواد مغذی ، ویتامین ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات برگدار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می کنند .

❁ **آووکادو** دارای بافت کره ای و رایحه ای است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان ها ، بتاکاروتن، فولات ، اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین C و E است، می تواند در زمستان این دوز اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد.

آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین مردم به عنوان " کره طبیعت " شناخته می شود .

**اسید های چرب ضروری** برای سلامت پوست و مو معجزه می کنند. ماهی یکی از غنی ترین منابع امگا۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبخ آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید .

مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می کند . برخی از بهترین گزینه های شما در این فصل شامل ماهی قزل آلا و ساردین است .



# Moisturizing hand and face cream



کرم آبرسان و مرطوب کننده پوست صورت و بدن  
ویتامینه و مرطوب کننده عالی  
ترمیم کننده و بازسازی کننده پوست  
حاوی ویتامین E و C

## تاثیر فوق العاده یک ماده غذایی بر رشد موها

**زرده تخم مرغ سرشار از ویتامین هایی که می توانند موها را در برابر آسیب مقاوم کنند.** همچنین زرده می تواند موهایی را که به نظر خشک می آیند مرطوب کند.

برخی افراد زرده تخم مرغ را به پوست کف سرشان می مالند تا درمانی باشد برای ریزش مو ، شکنندگی مو و یا اینکه به رشد سریع موهایشان کمک کند.

همانطور که میدانید زرده تخم مرغ یک توپ زرد رنگ است که در میان سفیده تخم مرغ قرار دارد . زرده تخم مرغ سرشار از مواد مغذی و پروتئین هایی مانند بیوتین، فولات، ویتامین A و ویتامین D است . مواد مغذی موجود در یک زرده تخم مرغ دقیقا همان هایی هستند که در یک موی سالم و درخشان وجود دارد. برخی افراد زرده تخم مرغ را به پوست کف سرشان می مالند تا درمانی باشد برای ریزش مو ، شکنندگی مو و یا اینکه به رشد سریع موهایشان کمک کند.

### مزایای آن چیست ؟

برای درک چگونگی کمک زرده تخم مرغ به موها ، ابتدا باید درباره این صحبت کنیم که چه چیزهایی به مشکلات شایع مو مربوط می شود. یک برنامه غذایی ضعیف ، انجام بیش از حد درمان های شیمیایی ، استرس اکسیداتیو از محیط اطراف و استفاده از وسایل حرارتی استایل دهی به مو که همگی باعث از بین رفتن پروتئین های مو می شوند .

### زرده تخم مرغ کمک می کند مو در برابر آسیب مقاوم شود

زرده تخم مرغ سرشار است از ویتامین هایی که می توانند موها را در برابر آسیب مقاوم کنند. همچنین زرده می تواند موهایی که به نظر خشک می آیند را مرطوب کند.

زرده تخم مرغ به دلیل ترکیب خاص ویتامین هایی که در خود دارد می تواند یک غذای فوق العاده برای موها باشد. ویتامین A و E ، فولات و بیوتین مواد مغذی هستند که تحقیقات بسیاری آن ها را با رشد و سلامت موها مرتبط می دانند. یکی از شایع ترین کمبودهای مواد مغذی در دنیا کمبود آهن است. آهن برای تولید سلول های جدید بدن بسیار اهمیت دارد. هر زرده تخم مرغ حاوی مقدار قابل توجهی آهن است.

### زرده تخم مرغ می تواند کمک کند موها سریعتر رشد کنند

مالیدن موضعی زرده تخم مرغ به پوست کف سر به ریشه موها ویتامین منتقل می کند. این یعنی موهای جدید قوی تر رشد خواهند کرد و کمتر در خطر ریزش و شکستگی هستند . وقتی موها زیاد نریزد سرتان نیز پرتر خواهد شد. حتی ممکن است موها سریعتر رشد کنند .



### چگونه از زرده تخم مرغ برای موها استفاده کنیم؟

می توانید از زرده تخم مرغ و روغن زیتون یک ماسک مو درست کنید تا از مزایای زرده تخم مرغ برخوردار شوید. همچنین می توانید از یک تخم مرغ خام کامل بدون اینکه با چیزی ترکیب کنید استفاده کنید. تخم مرغ خام میتواند باعث رطوبت رسانی عمیق به موها شود .

خیلی ساده تخم مرغ یا تخم مرغ و روغن زیتون را بهم بزنید تا میکس شوند، با استفاده از دستکش و کمک انگشتان ماسک مو را به سرتان بمالید . مطمئن شوید که بالای سر و پائین موها را به ماسک مو آغشته کنید ، قبل از اینکه سرتان را با آب سرد بشویید ابتدا مطمئن شوید ماسک مو حدود یک ساعت روی موها مانده است.

### خوراکی

می توانید به عنوان راهی برای داشتن موهای سالمتر تخم مرغ های بیشتری را وارد برنامه غذاییان کنید. خوردن تخم مرغ به عنوان صبحانه می تواند با تامین انواع ویتامین B و فولات به سلامت موها کمک کند . هرچه بهتر بدن را تغذیه کنید ظاهر موها نیز بهتر خواهد شد .

### مواد مغذی

مکمل هایی وجود دارد که ترکیباتشان الهام گرفته شده از زرده تخم مرغ است . می توانید با استفاده از این مکمل ها بدون اینکه زرده تخم مرغ بخورید از مواد مغذی درونش استفاده کنید . اما شواهدی که بخواهد کاملاً ثابت کند این مکمل ها مانند خود زرده می تواند به سلامت موها کمک کند هنوز کامل نیستند. اگر می خواهید از این مکمل ها استفاده کنید حتماً ابتدا با پزشکتان مشورت کنید .

### خطرات بالقوه و عوارض جانبی

استفاده از زرده تخم مرغ برای مو یک درمان بسیار کم خطر است. با این حال اندکی عوارض جانبی وجود دارد. اگر به تخم مرغ آلرژی دارید آن را روی سر خود استفاده نکنید، حتی به عنوان درمان موضعی .

اگر زرده تخم مرغ را به مقدار زیاد استفاده می کنید به خاطر داشته باشید زرده تخم مرغ غذایی است که کلسترول بالایی دارد. با اینکه استفاده از یک تخم مرغ در روز هیچ ایرادی ندارد، اما مصرف بالای آن می تواند شما را در خطر بیماری های قلبی قرار دهد. افرادی هم که به بیماری قلبی و دیابت مبتلا هستند بیشتر باید این موضوع را جدی بگیرند .



## ۶ خاصیت مهم و باورنکردنی ادویه ای که شما را جوان می کند

ادویه ها دنیای بزرگی دارند و هر کدام با خاصیت های بسیار زیاد نقشی حیرت انگیز در سلامتی افراد ایفا می کنند .

### در مصرف این ۵ ادویه هوشیار باشید

مصرف منظم دارچین می تواند نقشی حیرت انگیز در سلامتی افراد ایفا کند . دارچین از دیرباز به عنوان یک ادویه محبوب شناخته می شود و بسیاری از افراد نیز مایلند دارچین را در رژیم غذایی خود بگنجانند. دارچین را می توان یک داروی کمتر شناخته شده دانست. دارویی که ما اکنون تنها به ۶ خاصیتش می پردازیم.

### دیابت نوع ۲ را مدیریت می کند

شاید حیرت انگیز ترین و مهیج ترین مزیت مصرف روزانه دارچین ،تاثیر آن بر دیابت نوع ۲ باشد. این امر می تواند با کاهش فشار خون و بهبود حساسیت به انسولین به مدیریت این بیماری کمک کند. برخی ترکیبات موجود در دارچین می توانند از اثرات انسولین تقلید کرده و به تنظیم قند خون کمک کند ، عملکردی که برای مبتلایان به دیابت بسیار مهم است .

### کلسترول را کاهش می دهد

برخی مطالعات نشان می دهد که دارچین ممکن است به کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و افزایش سطح HDL (کلسترول خوب) کمک کند. به طور خاص ،دارچین ممکن است بتواند فعالیت آنزیمی را که باعث تولید کلسترول می شود، کاهش دهد ، بنابراین میزان اسیدهای چرب موجود در خون را کاهش می دهد.

### التهاب را کاهش می دهد

سینا مالدهید یک ترکیب باورنکردنی است که بو و طعم خاصی به دارچین می بخشد و همچنین می تواند تورم را تسکین داده و از جمع شدن پلاکت های خون جلوگیری کند. ویژگی های ضد التهابی این ماده در اینجا متوقف نمی شود. همچنین می تواند برخی از مواد مرتبط با رشد غیر طبیعی سلول را مسدود کرده و در نتیجه خطر بیماری را کاهش دهد .

### خوشبوکننده دهان

بسیاری از طرفداران آدامس ، آدامس دارچینی را دوست دارند ، زیرا دارچین شامل سینامالدهید است که باکتری های دهان را از بین می برد. با جوشاندن ۵ چوب دارچین در یک فنجان آب می توانید از مایع مانند دهان شویه معمولی استفاده کنید.

### به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند

آنتی اکسیدانها از این جهت مهم هستند که به بدن کمک می کنند و استرس اکسیداتیو را کاهش می دهند، ثابت شده است که کمبود آنتی اکسیدان ها به سلول ها آسیب می رساند و تقریبا در هر بیماری مزمن از جمله دیابت نوع ۲ نقش دارد. با کمال تعجب، توانایی آنتی کسیدانی دارچین نسبت به بسیاری از غذاهای فوق العاده شناخته شده برتر است .

### کاهش علائم پیری

با افزایش سن پوست ، کلاژن و الاستین کمتری تولید می شود ، پروتئین هایی که به صاف و لطیف نگه داشتن پوست کمک می کنند. بسیاری از لوسیون ها و کرم ها ادعا می کنند که به افزایش تولید این پروتئین ها کمک می کنند ، اما عصاره دارچین مکن است بدون کمک مواد شیمیایی، این کار را انجام دهد.

## تنها ماده غذایی که نیاز به هضم کردن ندارد و شما را چاق نمی کند

منبع:سایت طلا

حتی سالم ترین و بهترین غذای دنیا نیز نیاز به مدت زمانی برای هضم دارد و دارای میزان های متفاوتی از کالری است که بدن شما را به کار می گیرد تا کالری جذب شده را بسوزاند و هرچه میزان زمان هضم آن بیشتر باشد کالری جذب شده به بدن شما نیز بالا می رود و شما را در معرض افزایش وزن قرار می دهد.

آب تنها ماده ای است که کالری به بدن شما نمی رساند و زمانی برای هضم نیز ندارد تنها ماده غذایی که نیاز به هضم کردن ندارد و شما را چاق نمی کند.

هرماده غذایی با توجه به میزان کالری و مواد غذایی موجود در آن به مدت زمان مشخصی برای هضم از طریق معده شما نیاز دارد. البته لازم به ذکر است که بدانید میزان غذای مصرفی شما و زمان مصرف نیز بر روی هضم غذا تاثیر گذار است .

پدیده ای که از آن صحبت کردیم به این دلیل اتفاق می افتد که بدن شما در ساعات مشخصی از روز بیشترین میزان فعالیت خود را دارد و به راحتی غذا را در معده شما هضم میکند اما برای مثال در ساعات پایانی روز و شب هنگامی است که بدن به سختی می تواند غذا را هضم کند و مدت زمان هضم غذا چند برابر می شود .

### مدت زمان هضم هر غذا

آب: ۰ دقیقه

میوه: ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

سبزی: ۳۰ تا ۴۰ دقیقه

ماهی: ۴۵ تا ۶۰ دقیقه

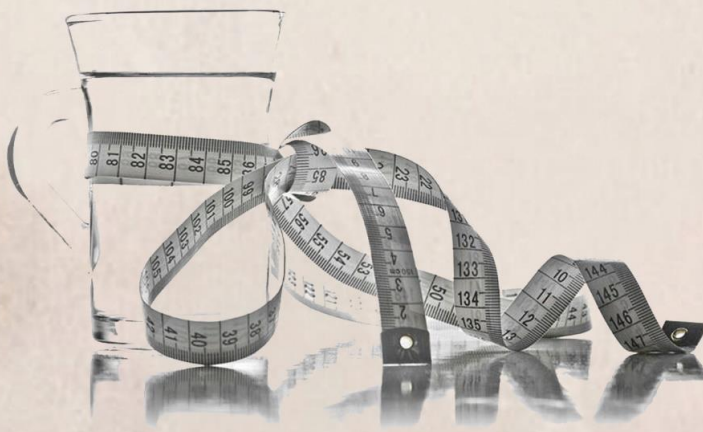
سیب زمینی: ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه

مرغ: ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه

محصولات لبنی: ۱۲۰ دقیقه

مغز دانه ها: ۱۸۰ دقیقه

گوشت گاو: ۱۸۰ دقیقه



## آیا خوردن آش باعث چاقی می شود؟



آش و سوپ شامل آن دسته از غذاهایی هستند که خیلی ها کالری موجود در آن را بعلت آبکی بودنشان به حساب نمی آورند .

به گزارش منیبان: این غذاها، شامل سبزی های گوناگون هستند و اگر قرار باشد به جای غذای اصلی خورده شوند، انرژی چندان زیاد و معادل یک وعده برنج و خورش به بدن نمی رسانند حتی می تواند به کاهش انرژی دریافتی در طول روز کمک کنند .

آش های سبک ، معمولا حاوی مقدار کمی حبوبات، رشته یا جو و در مواردی هم مقداری گوشت یا مرغ هستند اما برخی آش ها ، حجم بالایی از حبوبات ، رشته و حتی برنج دارند و خیلی ها آنها را با نان میل می کنند آش هایی که با نان خورده می شوند دیگر ویژگی یک غذای کم کالری را ندارند و کمکی هم به روند کاهش وزن نمی کنند .

از طرف دیگر ، برخی افراد ، آش و سوپ را غذا نمی دانند و علاوه بر غذای اصلی، یک ظرف کامل از آنها را هم می خورند درحالی که اگر این غذاهای آبکی بیش از اندازه خورده شوند یا در حجم بالایی در کنار وعده اصلی غذایی به مصرف برسند ، ابتلا به چاقی و اضافه وزن را در پی خواهند داشت .

این درحالی است که مصرف یک پیاله از سوپ های خیلی رقیق که فقط از سبزی های مختلف ، مقداری آب گوشت یا مرغ و حجم اندکی رشته فرنگی یا جو پرک تشکیل شده اند ، به عنوان پیش غذا ، مشکل چندانانی از نظر مازاد کالری دریافتی ایجاد نمی کنند .

نکته مهم دیگر تفاوت بین آش ها و سوپ ها است .

به طور کلی سوپ ها رقیق تر ، سبک تر، کم کالری تر و آبکی تر از آش ها هستند .

با این حساب یک ظرف آش سرشار از سبزی ، حبوبات ، رشته یا جو، برنج و گوشت ، می تواند معادل یک وعده غذایی باشد اما بیشتر سوپ ها ، در کنار غذا میل می شوند و کالری چندانانی ندارند .

افرادی که رژیم لاغری دارند ، می توانند گاهی آش و سوپ را بدون نان برای کاهش کالری دریافتی از وعده های اصلی، در رژیم غذایی شان داشته باشند .

توجه به این نکته هم ضروری است که سوپ های حاوی کره، خامه و شیرهای پرچرب، جزو سوپ های فانتزی محسوب می شوند و به شدت چاق کننده اند .

مصرف این سوپ ها در کنار غذا یا زیاده روی در مصرف آنها هم می تواند ابتلا به اضافه وزن را در پی داشته باشد و چندان مناسب افراد چاق یا آنهایی که رژیم لاغری دارند ، نیست .