

خاصیت های هسته آووکادو برای سلامت زیبایی



پیشگیری می کنند. **برای کنترل عملکرد تیروئید** مواد مغذی موجود در هسته آووکادو همچنین برای افرادی که از بیماری های مربوط به غده تیروئید مانند کم کاری تیروئید رنج می برند مناسب هستند. افزودن این ماده به رژیم غذایی باعث افزایش تولید هورمون های تیروئیدی شده و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، در نتیجه راهی برای کنترل چاقی مفرد محسوب می شود. **هسته آووکادو انرژی بخش است** مواد مغذی موجود در این ماده غذایی باعث افزایش انرژی جسمی و روحی می شود. مصرف آن می تواند قدرت فیزیکی و روحی شما را بالا ببرد. **روش استفاده از هسته آووکادو** از این پس اگر آووکادو مصرف کردید هرگز هسته آن را روانه سطل زباله نکنید. آن را در آفتاب خشک کرده و رنده کنید. می توانید این پودر را به سوپ ها، اسموتی ها، سالادها و انواع خورش هایمان اضافه کنید. اگر طرفدار ماسک های خانگی هستید می توانید مقداری از آن را به ماسک، روغن زیتون یا تخم مرغ اضافه کرده و به پوستتان بزنید.

تهیه نکنید.

چه زمان های از لنزهای رنگی کمتر استفاده کنیم؟

پزشکان توصیه می کنند در مواقع سرماخوردگی حتی المقدور از لنزهای چشمی استفاده نکنید، یا در صورت ضرورت، زمان استفاده از آن را کاهش دهید. پزشکان می گویند قرمزی، خارش و تحریک پذیری چشمها در مواقع سرماخوردگی افزایش پیدا می کند، به همین خاطر بهتر است در این گونه مواقع لنزها را از چشم خود خارج کنید و یا زمان کمتری از آن ها استفاده نمایید.

سرماخوردگی و آنفولانزا علائم خشکی یا تحریک پذیری چشمها را چه با وجود لنز و چه بدون لنز، ایجاد می کند که استفاده از لنز این مشکل را تشدید می کند.

داروهای آنتی بیوتیک می توانند برای بهبود زکام در سرماخوردگی مصرف می شود، اغلب مشکلات و علائم چشمی را تشدید می کند، بنابراین بهترین کار برای پیشگیری از تشدید ناراحتی های چشمی، پرهیز از به کار بردن لنز یا کاهش زمان استفاده از آن است.

لنزهای رنگی چطور باعث عفونت قرنیه می شوند؟ لنزهای طبی منافذی دارند که قرنیه می تواند از طریق آنها تنفس کند. وقتی لنز به صورت رنگی ساخته می شود، برای یکپارچه شدن رنگ و زیبایی لنز، منافذ آن مسدود می شود و دیگر اکسیژن و هوا از آن عبور نمی کند و این خطری است که قرنیه را تهدید می کند.

چشم حساس ترین عضو بدن انسان است و کوچکترین آسیبی به آن می تواند باعث بروز مشکلات بسیاری شود، قبل از هر اقدامی برای زیادت شدن، به عواقب احتمالی آن کار فکر کنید.

اسهال ایجاد می کند.

معمولا افرادی که عادت به نوشیدن شیر ندارند و نیز کودکان دچار این مشکل می شوند. معمولا قطع مصرف شیر باعث توقف اسهال می شود.

شما می توانید از مکمل های غذایی استفاده کنید تا کمبودی که باعث بروز عدم تحمل لاکتوز می شود، از بین برود.

استرس و مشکلات روحی

استرس عامل بروز بسیاری از مشکلات سلامتی است. این مسئله روحی یک عامل اصلی در بروز مشکلات مربوط به روده است. دو نوع استرس را باید از هم تفکیک کرد:

استرس حاد: امتحانات درسی، مرگ یکی از نزدیکان، سخنرانی در برابر یک جمعیت بزرگ و... جزو عواملی هستند که باعث تحریک اعصاب شده و استرس حاد ایجاد می کنند. این استرس در بین افراد حساس باعث بروز اسهال می شود. در این شرایط غدد فوق کلیوی ترکیبات سمی ایجاد می کنند که باعث ایجاد اختلال در مغز می شود. حتما می دانید که مغز به شکم وصل است، در نتیجه روده ها تحریک می شوند و آب ترکیب شده با مدفوع باعث بروز اسهال می شود.

استرس مزمن: استرس مزمن یا طولانی مدت، در اثر وجود میزان زیادی کورتیزول یا هورمون استرس بروز می کند. کورتیزول باعث بروز اسهال و یبوست می شود، برای درمان این مشکل مصرف پروبیوتیک ها به همراه ویتامین D می تواند کارساز باشد.

نکاتی درباره لنز های زیبایی



انتخاب رنگ لنز مناسب چشم تابع عوامل زیادی از جمله رنگ مو یا ظاهر پوست است، اما در نهایت بستگی دارد به سلیقه شما و اینکه دوست دارید چگونه ظاهر طبیعی، دراماتیک یا دوست داشتنی تر داشته باشید. اگر مایلید رنگ چشمتان را تغییر دهید ولی آن تغییر خیلی بارز نباشد بهتر است از لنزهایی که کارهای غنیه شما را مشخص تر می کنند و رنگی طبیعی تر به ظاهر شما می بخشند، استفاده کنید. برای کسانی که چشمان آبی دارند اما دوست دارند تغییر کوچکی در ظاهرشان به وجود آورد، لنز خاکستری مایل به سبز پیشنهاد می شود.

اگر دل تان می خواهد ظاهری دراماتیک پیدا کنید که هر کسی در نگاه اول متوجه تغییر شما شود؛ از رنگی گرم تر مثل قهوه ای روشن استفاده کنید و اگر چشم شما به همین رنگ است، رنگ سردی مثل آبی روشن به شما پیشنهاد می شود. اما اگر رنگ چشم خودتان تیره است بهترین انتخاب برای شما و حتی بدون داشتن نسخه ای مشخص از داروخانه ها

خوشبختانه گفته می شود که پرورش آووکادو در استان های شمال کشور توسعه پیدا کرده و تا ده سال آینده ده برابر می شود. اما این میوه همچنان در دسترس عموم نیست و یا عدم شناخت درست آن از طرف مردم و همچنین قیمت آن باعث شده است تا کمتر مورد استفاده قرار بگیرد. این در حالی است که آووکادو میوه ای پرخاصیت است و حتی هسته آن نیز تأثیر زیادی در ارتقای سلامت دارد. در خصوص میوه آووکادو زیاد صحبت شده. در این مطلب در خصوص خواص هسته آن گفته می شود.

هسته آووکادو را دور نیندازید

اگر آووکادو خریداری کرده و از طعم بی نظیر و ارزش غذایی بالای آن استفاده کردید هسته آن را دور نیندازید. باید بدانید که گوشت سبز این میوه سرشار از اسیدهای چرب ضروری، آنتی اکسیدان ها، پروتئین ها و دیگر ترکیبات مغذی بوده و برای سلامتی فوق العاده است. اما خیلی از افراد از ارزش غذایی هسته این میوه غافل هستند. اگرچه طعم آن به اندازه خود میوه بی نظیر و خوشمزه نیست اما شما می توانید از آن به روش های مختلف استفاده کرده و به بدنتان خدمت کنید. باید بدانید که این هسته سرشار از فیبر و اسیدآمین ه های ضروری است که از بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند.

برای سلامت قلب و عروق

به گفته متخصصان ۷۰ درصد اسیدآمین ه های موجود در آووکادو در هسته آن گنجانده شده است. روغن های ضروری که در هسته این میوه گنجانده شده است برای کنترل میزان کلسترول و فشارخون مفید هستند و خطر بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهند.

برای مقابله با عفونت های شکمی

فیبرهای موجود در هسته آووکادو باعث تحریک عملکرد روده ها شده و اجازه نمی دهد همزمان غذا به کندی صورت بگیرد. در نتیجه به دفع ضایعات بدن کمک می کند. این هسته مفید به دلیل دارا بودن خواص ضدالتهایی برای مقابله با اسهال و مشکلاتی که از عفونت های باکتریایی و ویروسی ناشی می شوند مفید است. ترکیبات فنولیک آن نیز از معده محافظت کرده و مانع از بروز زخم معده می شود.

ضدسرطان است

نتایج پژوهش هایی که روی جوندگان انجام شده است نشان می دهد که فلاونوئیدهای موجود در هسته آووکادو تأثیر زیادی در کاهش خطر سرطانی شدن سلول ها و ایجاد تومورها دارد. هنوز

چند سال می شود که گذاشتن لنز علاوه بر مصرف طبعی، به مصارف زیبایی هم می رسد، انواع لنزهای رنگی طبیعی و غیرطبیعی، جای خود را در مطب های پزشکی و یا آرایشگاه های زنانه و بعضا در سوپر مارکت ها باز کرده و مشتری های خاص خودش را دارد. ایام جشن و مهمانی ها و میل به تغییر و زیباتر شدن، جوانان را به فکر خرید لنزهای رنگارنگ می اندازد، اما قبل از تهیه لنز بهتر است اطلاعاتی درباره خوبی ها و بدی های آن داشته باشید.

آیا لنز کلا خطرناک است؟

لنز وسیله ای است کاملا بی خطر، البته اگر روش مصرف آن را به درستی بدانیم و رعایت کنیم، فراموش نکنیم که استفاده از لنز برای برخی افراد کاملا ضروری است و صرفا جنبه زیبایی ندارد و برای عده ای هم استفاده از کنتاکت لنز به معنی طبیعی زندگی کردن است. اگر مایل به استفاده از لنزهای نرم هستید تنها کاری که باید کنید این است که از لنزهای دارای آب بیشتر (بیش از ۵۵ درصد) و ترجیحا بیش از ۷۰ درصد استفاده کنید. لنزهای پر آب لطیف تر هستند و برای همین دوام کمتری دارند و معمولا به صورت فصلی یا حتی یک ماهه مصرف می شوند ولی در عوض برای تنفس چشم در ساعات بیداری، کاملا مناسب هستند.

انتخاب رنگ لنز چگونه باید باشد؟

بیشتر کنتاکت لنزهای رنگی طوری طراحی شده اند که ظاهر طبیعی بخش رنگی چشم یعنی غنیه که از مجموعه ای از شکل ها و خطوط رنگی درست شده را تغییر می دهند. بعضی کنتاکت لنزهای رنگی از یکسری نقطه ها و خطوط شعاعی رنگی تشکیل شده اند تا بتوانند ظاهری طبیعی روی چشم ایجاد کنند. مرکز این لنزها جایی که روی فضای مردمکی واقع می شود بدون طرح است تا مانعی برای دید ایجاد نکند.

پرکار شدن روده ها و بیرون روی به اندازه یبوست و شاید بیش از آن از رنده شده باشد. معمولا اکثر مردم دلیل اصلی اسهال و بیرون روی را مصرف غذای فاسد می دانند. اما واقعیت این است که دلایل دیگری که جدی تر هستند و نیاز به درمان دارند نیز در بروز این مشکل دخالت دارند. بیماری های مربوط به روده ها، عملکرد نادرست تیروئید، عوارض جانبی برخی داروها و... جزو این عوامل هستند.

داروها

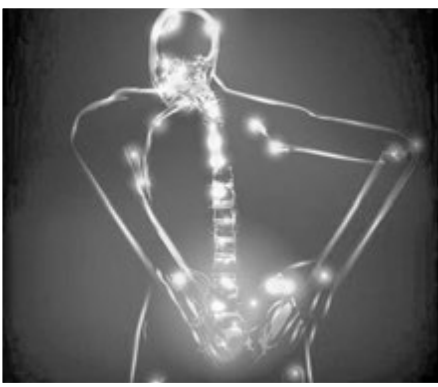
اکثر داروها باعث حساس و آسیب پذیر شدن فلور روده (باکتری های مفید ساکن روده) می شوند. آنتی بیوتیک ها باعث نابودی فلور طبیعی روده شده و مسیر عبور باکتری های بیماری را از فراهم می کنند. به همین دلیل توصیه می شود که در کنار این داروها، حتما از موادغذایی حاوی پروبیوتیک استفاده شود. اما این داروها تنها مقصر بروز مشکلات روده ای نیستند. منیزیم و داروهای سولفامید نیز جزو داروهای اسهال آور هستند.

مشکلات تیروئید

اگر اسهال مزمن (طولانی مدت) با کاهش وزن، تعریق در خواب شب و التهاب چشم همراه باشد، می تواند از علائم پرکاری تیروئید محسوب شود. در این حالت، غده تیروئید دچار اختلال شده و عملکردهای بدن سرعت می گیرند. این سرعت شامل عملکرد روده ها نیز می شود. در نتیجه عمل دفع با سرعت بیشتری انجام می شود و مدفوع به حالت مایع در می آید. در

افزایش وزن و استرس های روانی، از دلایل کمردرد

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: افزایش وزن، ضعف عضلات کمر، استرس های روانی، برداشتن اجسام سنگین، ضربه به کمر، عادات اشتباه در نشستن و التهاب مفاصل کمر که باعث خشکی صیگاهی می شود، از علل کمردرد در افراد مختلف است.



دکتر مهران مرادی اظهار کرد: کمردرد به درد ناگهانی در خط وسط کمر و زیر دنده ها گفته می شود و سن شایع آن در افراد ۳۰ تا ۶۰ سال است که در افراد بالای ۶۰ سال، علت عمده کمردرد، آرتروز کمر و شکستگی های خودبه خودی، به علت پوکی استخوان شدید است. این متخصص مغز و اعصاب خاطرنشان کرد: وقتی درد کمر، همراه با تب و ریزش عرق و همراه با کاهش وزن در چند هفته یا چند ماه، بی اختیاری ادرار و مدفوع یا ضعف اندام های تحتانی پس از سقوط یا ضربه به کمر باشد، درمان فوری لازم است. وی با اشاره به اینکه وجود علائم اورژانس یا عدم بهبود درد طی سه روز، زمان مناسب برای مراجعه به پزشک است، تصریح کرد: در صورتی که پزشک در معاینه و شرح حال بیمار، نکته مهمی پیدا نکند، یکی با ترکیبی از درمان های اولیه، شامل اصلاح وضعیت زندگی، داروهای کاهش دهنده استرس، داروهای ضدالتهاب، کاهش وزن، کمپرس آب گرم، اصلاح ویتامین «د» بدن، فیزیوتراپی، طب سوزنی و... را توصیه می کند.

مرادی اعلام کرد: بیش از ۹۰ درصد موارد کمردرد حاد، بدون مراجعه به پزشک و با داشتن استراحت و مصرف داروهای مسکن، طی سه روز بهبود می یابد. وی اضافه کرد: کمردرد حاد با انتشار درد به اندام های تحتانی، پارگی دیسک کمر و تنگی کانال نخاع همراه است که در بیشتر موارد نیز با استراحت و مصرف مسکن، درد بهبود می یابد. این متخصص مغز و اعصاب تأکید کرد: در صورت عدم بهبودی در چهار هفته، انجام تصویربرداری و آزمایش های خون از جمله روماتیسم و عفونت ضروری است.

خواص شنبلیله برای درمان خارش پوست سر

دکترای تخصصی داروسازی سنتی گفت: برای درمان خارش پوست سر می توان از آب شنبلیله برای شستشو استفاده کرد. این کار باعث مجعد شدن و حالت دار شدن موقتی موها نیز می شود و برای خوشترنگ شدن پوست صورت از آب دم کرده برگ شنبلیله یا لعاب دانه های آن روی پوست مالد.



زراع شاهی درباره گیاه شنبلیله اظهار داشت: شنبلیله گیاهی با مزه ای خاص که شاید خوشایند بسیاری از ما نباشد؛ اما خواص بسیار زیادی در آن نهفته است که اگر از آن آگاه شویم مطمئن آن را از سر سفره هایمان حذف نخواهیم کرد. به گفته وی مزاج شنبلیله گرم و خشک است و بذر و برگ گیاه به صورت موضعی و خوراکی اثرات درمانی بسیار خوبی دارد، همچنین ملین و افزایش دهنده نیروی جنسی است و استفاده از آن به صورت کوکو و یا ریختن برگ آن در غذاهایی مثل آشکنه و سوپ و انواع آش بسیار مفید است و می تواند در کنار خواص زیاد خود طعم لذیذی به غذای ما بدهد.

دکترای تخصصی داروسازی افزود: برای از بین بردن تلخی برگ آن، می توانید گیاه را یک بار جوشانده آب آن را بریزید سپس استفاده کنید. اثر ضدالتهاب خوبی دارد و در طب سنتی در موارد صلاحید پزشک از دانه و برگ این گیاه به صورت ضماد در نواحی مختلف بدن استفاده می شود.

زراع شاهی اضافه کرد: کسانی که مشکلات ریوی دارند از این گیاه غافل نشوند و حتما آن را به غذاهای روزانه خود اضافه کنند. بذر آن را آرد می کنند و در غذاهای مختلف و یا به همراه شیر مصرف می کنند که چاق کننده خوبی است و برای درمان لاغری مفرد استفاده می شود.

نکته قابل توجه اینکه در بارداری یا احتیاط مصرف شود و البته زیاده روی در مصرف این گیاه نیز می تواند اثرات ناخوشایندی داشته باشد.

قدرت شکلات در تقویت سلامت قلب

یافته جدید محققان اثبات کننده این ادعاست که ترکیبات موجود در کاکائو برای سلامت سیستم قلب و عروق مفید است.

محققان دانشگاه براون آمریکا اطلاعات بدست آمده از آزمایشات کنترل شده بیش از ۱۱۰۰ فرد داوطلب را بررسی کردند تا تعیین کنند که آیا مصرف محصولات کاکائو حاوی ترکیبات موسوم به فلاونول موجب بهبود برخی علائم زیستی نظیر میزان



کلسترول و حساسیت فرد به انسولین می شود. دکتر سیمین لیو در این باره می گوید: «ما دریافتیم مصرف فلاونول کاکائو موجب کاهش «دیس لیپیدی» (تری گلیسیریدهای افزایش یافته، مقاومت انسولین و التهاب سیستماتیک که از فاکتورهای پرخطر اصلی بیماری های قلبی-عروقی هستند، می شود».

البته به گفته محققان، این نتایج به آب نبات های شکلاتی یا شکلات سفید تعمیم داده نمی شود چرا که میزان افزودنی های غذایی و مواد قندی به این محصولات، به مراتب بیشتر از شکلات تلخ است، از اینرو تا حدودی فایده خود را از دست می دهند. طبق یافته های این تحقیق، فواید ناشی از مصرف کاکائو برای کسانی قابل توجه است که روزانه ۲۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم فلاونول مصرف می کنند. کسانی که مقادیر کمتر فلاونول مصرف می کنند، شاهد افزایش قابل توجه در میزان کلسترول خوب خود هستند که در افراد مصرف کننده بالای این ماده مشاهده نشده است. در عوض افراد مصرف کننده زیاد کاکائو، فواید مقاومت انسولین و کاهش در میزان تری گلیسیریدها را تجربه می کنند.

ارتباط وضعیت نامناسب اندام و بروز آرتروز در جوانی

به گفته کارشناسان، وضعیت نامناسب و بد بدن برای مدت های طولانی، بزرگ ترین علت بروز بیماری آرتروز است. به گفته متخصصان ارتوپدی حفظ درست وضعیت اندامی، بسیار برای حفظ سلامت مهم است. وضعیت بد اندام و نشستن به مدت طولانی در نهایت منجر به بیماری های جدی می شود.



به گفته متخصصان، حفظ وضعیت درست اندام فقط به معنای راست و صاف نشستن نیست بلکه به هم تراز بودن ستون فقرات با سایر ساختارهای همچون آن اشاره دارد. وضعیت بدنی نامناسب موجب ایجاد اختلال در هم تراز ستون فقرات می شود و به رباط ها و عضلات فشار وارد کرده و دردی ناتوان کننده در پشت و گردن ایجاد می کند.

به گفته محققان، از آنجایی که جمعیت جوان نحوه نشستن درست را رعایت نمی کنند و به قدر کافی تحرک نداشته و ورزش نمی کنند، از اینرو ۱۶ ساعت وضعیت بد اندام در طی روز تأثیر مخربی بر سلامت سیستم اسکلتی بدن آنان خواهد داشت و موجب می شود در جوانی مبتلا به آرتروز شوند.