

روغن هسته انبه، گنجی نهفته برای سلامتی و زیبایی

روغن هسته انبه دارای فواید شگفت انگیزی است که بسیاری از افراد از آن بی اطلاع هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از پایگاه «onlymyhealth»، انبه یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌هایی است که مصرف بالایی در سطح جهان دارد؛ اما بسیاری از افراد از فواید فراوان و شگفت آور موجود در هسته آن بی خبرند و غالباً پس از خوردن این میوه، هسته آن را دور می‌اندازند.

در این گزارش که ازپایگاه «onlymyhealth» تهیه شده، به فواید بهداشتی و زیبایی نهفته در دانه انبه می‌پردازیم.

۱- کاهش کلسترول با روغن هسته انبه

روغن هسته انبه باعث تقویت و تحریک گردش خون در بدن می‌شود که همین مسأله سبب خواهد شد تا به کاهش میزان کلسترول خون کمک کند. از این رو به افرادی که از کلسترول بالای خونی رنج می‌برند، توصیه می‌شود تا در رژیم غذایی



خود از روغن هسته انبه استفاده کنند.

۲- حفظ سطح قند خون با روغن هسته انبه

روغن هسته انبه می‌تواند سطح قند خون را کنترل کند؛ از این رو استفاده از آن

برای افراد دیابتی بی نهایت مفید است. روغن هسته انبه همچنین به حفظ سطح انرژی و کاهش سطح قند خون به هنگام بالا رفتن قند در بیماران دیابتی کمک می‌کند؛ علاوه بر آنکه جذب گلوکز را در بدن کاهش می‌دهد.

۳- کمک به حفظ وزن سالم با روغن هسته انبه

روغن هسته انبه به حفظ وزن سالم کمک می‌کند؛ چراکه میوه انبه و دانه‌های آن در مدیریت وزن تأثیر دارند و گردش خون و متابولیسم بدن (سوخت و ساز در بدن) را تقویت می‌کنند.

۴- خواص روغن هسته انبه برای پوست

برای داشتن پوستی سالم، از روغن هسته انبه استفاده کنید؛ چرا که به رهایی از جوش‌های گرور جوانی و جوشدانه کمک می‌کند.

۵- فواید روغن هسته انبه برای مو

روغن دانه انبه همچنین باعث سلامتی مو می‌شود و ریزش مو و شوره سر را درمان می‌کند؛ از این رو سرشار از اسیدهای چرب، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که موها را سالم و برق می‌کند.

نقش موثر خواندن قرآن در پیشگیری از آلزایمر

معمول و ترک مصرف الکل، سیگار و سایر محصولات دخانی مشابه نیز در موضوع عدم ابتلا به بیماری آلزایمر بسیار تاثیر گذار است.

شریفی پور گفت: گوش دادن به موسیقی، خواندن شعر و همخوانی با آهنگ‌ها، همچنین انجام فعالیت‌های روزمره به صورت گروهی و دسته جمعی و انجام کارهایی مثل شانه زدن موها و مسواک زدن با دست مخالفی که هر روز این کارها را انجام می‌ده‌اید را هم فراموش نکنید که یکی از راهکارهای فوق العاده موثر در پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر محسوب می‌شوند.

این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد: گنجاندن تفریحات سالم در کارهای روزمره و به ویژه اختصاص زمانی برای استراحت روح و جسم و دورهمی‌های ساده و بی‌تکلف مراقبت از تغذیه و خورد و خوراک، پرهیز از مصرف غذاهای چرب هم می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند.

فعالیت‌هایی که می‌تواند از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کند

آلزایمر و فراموشی یکی از بیماری‌هایی است که متأسفانه طی سالهای اخیر گریبان گیر برخی از افراد به ویژه سالمندان شده است و مشکلات ریز و درشت متعددی را برای مبتلایان به این بیماری ایجاد می‌کند. بیماری آلزایمر بیشتر گروه سنی سالمندان را مورد هدف قرار می‌دهد و به گفته پژوهشگران و متخصصان مغز و اعصاب برخی از مبتلایان به این بیماری با زمینه ژنتیک و از طریق وراثت به آن مبتلا شده‌اند.

بروز بیماری آلزایمر در دوران سالمندی با انزوا و گوشه گیری آن‌ها همراه می‌شود و برای فرد مبتلا، ترس طرد شدن، تنهایی و ترس از دست دادن عزیزانش را در او دو چندان می‌کند. افراد مبتلا به بیماری آلزایمر در ابتدا بیشتر از هر چیزی، افسردگی و اضطرابی فراتر از زندگی پیش از فراموشی خود را تجربه می‌کنند و همین امر به تدریج بر معضل گوشه گیری و انزوی آن‌ها اضافه می‌شود.

از نقش غیرقابل انکار سطح تحصیلات و تاثیر آن بر عملکرد مغز و پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر هم نمی‌توان چشم پوشی کرد. نوع تغذیه، سبک زندگی، نحوه فعالیت و شغلی که فرد با آن در ارتباط است از جمله مواردی است که افراد را در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر در دوران سالمندی قرار می‌دهد و پیشگیری از آن مستلزم رعایت موارد خود مراقبتی و اصلاح سبک زندگی است.



هنگام بیدار شدن از خواب چای سبز مصرف کنید

شاید تا به حال گمان می‌کردید نوشیدن چای سبز با معده خالی می‌تواند منجر به آغاز فرآیند متابولیسم و سوخت و ساز غذا شود، اما واقعیت غیر از این است؛ به گونه‌ای که آنتی

نوشیدن چای سبز در این زمان‌ها ممنوع!

نوشیدن چای سبز برای سلامتی مفید است و می‌تواند به لاغری کمک کند، اما نوشیدن آن در زمان‌های خاص، توصیه نمی‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ چای سبز حاوی فواید بسیار زیادی است که می‌تواند سلامت انسان را تقویت کند و این فواید فقط به کاهش وزن محدود نیست؛ بلکه می‌تواند به پوست و مو نیز طراوت ببخشد.
زمان نوشیدن چای سبز بسیار مهم است؛ به گونه‌ای که برخی اوقات نوشیدن آن بیشتر از آنکه مفید باشد مضر است، بنابراین باید برخی اوقات که در این گزارش به آن اشاره می‌شود از نوشیدن چای سبز پرهیز کرد.

پیش از خواب چای سبز ضرر دارد

اگر از مشکلات بی‌خوابی رنج می‌برید، شما نباید پیش از خواب چای سبز بنوشید. علی‌رغم آنکه این چای، به خواص آرامبخشی معروف است، اما مشوق مناسبی برای خواب نیست؛ زیرا حاوی ماده کافئین بوده و می‌تواند ترشح میل‌توین را کاهش دهد که این موضوع مانع از خواب راحت و مناسب خواهد بود.

با صدای بلند افراد را بیدار کنیم چه می‌شود؟



شریفی‌پور یادآور شد: باور عامیانه مردم که می‌گویند اگر فردی را با صدای بلند از خواب بیدار کنیم احتمال سکنه کردن او وجود دارد، از دیدگاه متخصصان و پزشکان مغز و اعصاب درست نیست و صحت ندارد.
او تأکید کرد: فرایند خواب و بیدار کردن افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای قلبی و عروقی بوده یا به دیگر اختلالات جسمی و روحی مبتلا هستند با سایر افراد متفاوت است و باید با دقت نظر بیشتری نسبت به بیدار کردن این افراد اقدام کرد.

یک متخصص مغز و اعصاب درباره صحت و سقم این باور مردم که بیدار کردن افراد با صدای بلند می‌تواند موجب سکنه فرد شود، توضیح داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیدار کردن برخی از افراد از خواب و جدا کردنشان از رختخواب کار سختی است و در صورتی‌که این کار به فرد دومی سپرده شود، گاهی هر دو طرف را کلافه و با مشکل مواجه می‌شوند.

شاید شما و دوستان‌تان هم با این موضوع برخورد کرده باشید که برخی از افراد به هنگام بیدار کردن فردی که از آن‌ها خواسته است راس ساعت مشخصی او را از خواب بیدار کنند، با شوخی‌های عجیب و البته وحشتناک به این کار اقدام می‌کنند. ایجاد سر و صدای بلند و فریاد زدن از شوخی‌های نامناسب در هنگام بیدار کردن فردی است که به خواب رفته است.

برخی از باورهای عامه در میان مردم درباره رابطه بیدار کردن افراد با صدای بلند با وقوع انواع سکنه وجود دارد که در این گزارش در این تلاش هستیم تا صحت و سقم علمی آن را برای شما بیان کنیم.

باور عامیانه در مورد خواب و فرآیند بیدار کردن دیگران مطرح است که اگر فرد را با صدای بلند از خواب بیدار کنیم موجب سکنه او می‌شویم.

به گفته پژوهشگران و روانشناسان بالینی بیدار کردن افراد با صدای بلند و با ترس عوارض متعددی به دنبال دارد اما نمی‌توان گفت که این اقدام موجب سکنه می‌شود.

درمان چروک دور چشم

با ترکیب ساده یک میوه و

دارویی دم دستی

این فرمول جادویی شما را جوان می‌کند



اگر نگران افزایش چین و چروک اطراف چشم خود هستید با ما در این گزارش همراه شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ به نقل از السومره نیوز، بسیاری از خانم‌ها در اطراف چشم خود خطوط و چین و چروک‌هایی را مشاهده می‌کنند که دلایل مختلفی از جمله کاهش سطح کلاژن به دلیل بالا رفتن سن دارد و می‌توان از طریق تزریقات زیبایی تحت نظر متخصص این مشکل را برطرف کرد.

البته همانطور که می‌توان از طریق مراقبت‌های پزشکی و داروخانه‌ای این چین و چروک‌ها را تا حدودی از بین برد، به موارات این روش‌ها استفاده از برخی دستوراتالعمل‌های طبیعی مانند استفاده از انگور تازه نیز برای رفع این مشکل مفید است که در این روش دو حبه انگور و دو کپسول ویتامین نیاز است.

دو حبه انگو را به خوبی له کرده سپس محتوای کپسول ویتامین E را با آن مخلوط کنید و هر شب پیش از خواب این دارو را به اطراف چشم خود بمالید و صبح به خوبی با آب بشوئید.

یک دستورالعمل دیگر نیز وجود دارد که براساس آن ۱۲ حبه انگور را به همراه یک کپسول ویتامین E و یک قاشق روغن زیتون مخلوط کنید و به اطراف چشم خود بمالید و پس از گذشت نیم ساعت با آب ولرم شستشو دهید.
به منظور آنکه طراوت و شادابی پوست به خوبی حفظ شود باید غذای سالم و مناسب میل کرد و مراقب بود که آب لازم برای بدن تأمین شود؛ افزون بر این باید دستکم در شب ۷ الی ۸ ساعت خواب راحت داشت.

شناخت علائم بارز بیماری های

حاد تنفسی



افراد با شناخت مختصری از علائم بارز بیماری‌های حاد تنفسی می‌توانند تا حدودی بیماری خود را مهار کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،همزمان با نزدیک شدن به فصل سرما، فصل شیوع ویروس آنفلوانزا هم آغاز می‌شود. با این حال، شیوع آنفلوانزا در سال جاری با سال‌های گذشته تفاوت دارد چراکه جهان امسال شاهد شیوع مرگبار ویروس کرونا است.

محققان درباره تلاقی شیوع ویروس آنفلوانزا و کووید ۱۹ در فصل پاییز هشدار می‌دهند، به خصوص آنکه این دو بیماری دارای علائم مشترک هستند و هر دو ریه‌ها را درگیر می‌کنند. با سرد شدن هوا در کنار ویروس کرونا حتما شاهد بروز انواع بیماری‌های حاد تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا خواهیم بود. شاید بیماری‌های حاد تنفسی بسیار شبیه به هم باشند اما سرعت انتقال، ماندگاری و سبک بودن آن‌ها با هم متفاوت است.

چگونه با کرونا زندگی کنیم؟

بهتر است افراد تا حدودی خودشان هم مطالعاتی در این باره داشته باشند تا بتوانند به خوبی ویروس کرونا را شناسایی کرده و درمان خود را شروع کنند. به شدت علائم شبیه به هم هستند پس افراد باید در صورت مشاهده هر کدام از این علائم فوراً خود را محدود و قرنطینه کنند تا از نوع بیماری خود مطلع شوند.

شناخت حدودی علائم بیماری‌های حاد تنفسی بروز این علائم و نشانه‌ها به معنای نخستین و شایع‌ترین علائم بیماری است.اگر افراد این نوع علامت‌ها و نشانه‌ها را در خود دیدند، در شرایط فعلی حتما با پزشک مربوطه در میان گذاشته تا بتوانند به سرعت پیشگیری کنند.

ویروس کرونا و شروع علائم تدریجی با علائمی چون سردرد، تب، از دست رفتن حس بویایی یا چشایی، خستگی، دردهای عضلانی یا بدنی، تنگی نفس ، سرفه خشک و گلودرد نمود پیدا می‌کند.

آنفلوآنزا فصلی و با علائم تدریجی سردرد، تب آبریزش یا گرفتگی بین، گلودرد یا خستگی، سرفه یا تنگی نفس- و دردهای عضلانی یا بدنی نمودار می‌شود.

سرماخوردگی هم با علائمی چون آبریزش یا گرفتگی بینی، اشک ریزش، گلودرد یا سرفه، عطسه کردن و ترشح پشت حلق نشان داده می‌شود.