معجزه دمنوش گیاهی گل سرخ

۱ پاکسازی سموم از بدن
می‌تواند با تسهیل دفع ترکیبات و سموم اضافی بدن به پاکسازی کمک کند

۲ کمک به کاهش وزن
استفاده از یک مشت گلبرگ گل سرخ می‌تواند حالت سیری ایجاد کند و به این ترتیب سبب کاهش اشتها شود

۳ غلبه بر استرس و افسردگی
رایحه گل سرخ دارای اثر آرام‌بخش یا آرام‌کننده است و به همین دلیل می‌توان از آن برای رهایی از استرس و افسردگی استفاده کرد

۴ کاهش چربی پوست‌های چرب
دمنوش گل سرخ می‌تواند میزان چربی پوست صورت را متعادل کند

۵ درمان سرفه خشک
گل سرخ خاصیت ضد التهابی دارد. دمنوش را به‌طور منظم مصرف کنید تا زمانی که سرفه‌تان کاملا درمان شود

چوب دارچین اصل چه خواص و ویژگی‌هایی دارد؟

تفاوت دارچین با شبه‌دارچین

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

دارچین بعد از فلفل و زردچوبه از پرمصرف‌ترین ادویه‌جات معطر و مطبوعی است که طعم آن ابتدا در دهان ملایم و کمی شیرین و به‌تدریج تند و سوزاننده می‌شود. این ادویه طبع بسیار گرمی دارد. نیرودهنده بوده، از بسیاری داروهای آرام‌بخش بهتر است و به آن والیوم گیاهی می‌گویند. دارچین خاصیت ضددرد، ضدمیکروب، ضدتهوع، ضداسهال، تقویت‌کننده معده و رفع‌کننده نفخ شکم دارد. برای بهره بردن از اثرات این گیاه، چای دارچین بنوشید، یا از چوب یا پودر آن در چای روزانه، شیر، قهوه، آبمیوه یا غلات و کیک صبحانه استفاده کنید و آن را در تهیه غذاهای گوشتی، انواع پلوها و خوراک‌ها به کار ببرید. البته گرم‌مزاجان نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند. جالب است بدانید از ویژگی‌های متمایز دارچین و همچنین جوزهندی، زنجبیل، فلفل و مارچوبه این است که از قدیم برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی استفاده می‌شده است.

شاید باورتان نشود که چوب دارچین هم اصل و غیراصل دارد. شاید در برخی تبلیغات فضای مجازی یا در مراجعه به برخی عطاری‌ها و ادویه‌فروشی‌ها با نام‌هایی نظیر دارچین کاسیا و سیلان آشنا شده و در عین حال تعریف و تمجیدهایی در مورد دارچین کاسیا شنیده باشید اما همچنان مبهوت و سردرگم مانده‌اید که باید چه نوع دارچینی را انتخاب کنید.

دارچین هندی یا چینی؟

دارچینی که تا دیروز یک نوع داشت و در واقع پوست زمخت تنه درختی خاص بود، حالا گونه‌ای دیگر هم دارد که شاید عطر و بوی آن تندتر و قوی‌تر از دارچین همیشگی است. درحقیقت مدتی است نوعی دارچین که شباهت زیادی به دارچین اصل دارد در بازار مشاهده می‌شود. این نوع شبه‌دارچین از پوست درختی که منشأ آن از چین است، تهیه می‌شود و به همین دلیل به آن دارچین چینی یا دارچین کاسیا گفته می‌شود. پوسته‌ای رولی شکل دارد و رنگ آن قهوه‌ای تیره و پوسته آن سفت و ضخیم‌تر از دارچین اصل است و کیفیت پایین‌تر و قیمت ارزان‌تری دارد. اما دارچین اصل از پوسته درختی خاص در منطقه سریلانکا یا نواحی هند به‌دست می‌آید که به آن دارچین هندی یا سیلان هم گفته می‌شود. باتوجه به این‌که ترکیبات موثره و روغنی اسانس دارچین کاسیا در مقایسه با دارچین اصل سیلان بسیار بیشتر است، دارچین کاسیا عطر تندتر و قابض‌تری دارد.

سمیت این دارچین بیشتر است؟

هر دو این دارچین‌ها اثرات سلامت‌بخش داشته و در کنترل قند خون و دیابت می‌توانند اثرگذار باشند اما نکته مهم این‌که در دارچین کاسیا نوعی ترکیب سمی به نام کومارین وجود دارد که میزان این ترکیب در دارچین اصل سیلان بسیار اندک و ناچیز است و مشخص شده که این ماده سمی در جوندگان سبب آسیب کبدی و کلیوی و در برخی موارد سبب سرطان شده است. لازم است بدانید خوردن روزانه یک تا دو قاشق چایخوری از دارچین کاسیا برای بدن خطرناک و توصیه بر این است که اگر مصرف روزانه دارچین شما بالاست، حتما از دارچین سیلان استفاده کنید.

راهکارهای التیام از التهاب

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

التهاب زمانی اتفاق می‌افتد که بدن آسیب ببیند یا ماده‌ای به‌طور ناخواسته وارد آن شود. در چنین مواردی، سیستم ایمنی بدن به آسیب یا تهدید ایجاد شده واکنش نشان می‌دهد. این واکنش می‌تواند به شکل قرمز شدن، درد، گرما و تورم ظاهر شود. بروز این علائم بخشی از مکانیسم درمانی است و نشان می‌دهد که بدن شما در حال مبارزه با عفونت و ترمیم آسیب است. همه انواع التهاب‌ها نشانه خوبی برای سلامتی نیست؛ اگر شما نیز التهاب را تجربه کرده‌اید، مهم است که در مورد انواع التهاب، عوامل ایجادکننده آن و اقداماتی که باید هنگام بروز التهاب انجام داده شود، بیشتر بدانید.

کارشناسان می‌گویند دو نوع التهاب وجود دارد که عبارتند از التهاب حاد و مزمن. التهاب حاد زمانی رخ می‌دهد که بریدگی در بدن ایجاد می‌شود و سیتوکین‌ها- گروهی از پروتئین‌های ساخته شده از سوی سیستم ایمنی بدن که پاسخ‌های ایمنی را تنظیم می‌کنند- با ایجاد تورم و قرمزی به آن واکنش نشان می‌دهند تا جراحت را التیام ببخشند. التهاب مزمن به‌صورت روزانه اتفاق می‌افتد و حتی زمانی که فرد هیچ مشکلی احساس نمی‌کند و کاملا خوب است، شاید دچار التهاب مزمن باشد.

عواملی مانند نداشتن فعالیت بدنی، آلودگی هوا، استرس و مصرف بیش از حد مواد غذایی فرآوری‌شده می‌تواند منجر به التهاب شود. متخصصان تغذیه می‌گویند بدن ما سیتوکین‌ها را که سربازان بدن به‌شمار می‌آیند برای مقابله با سموم یا آلاینده‌ها ترشح می‌کند؛ از این‌رو بدن ما همیشه مشغول مبارزه با چیزی است و التهاب مزمن همچنان ادامه دارد. زمانی که التهاب مزمن برای مدت طولانی در بدن باقی بماند، می‌تواند باعث ایجاد انبوهی از مشکلات سلامت ازجمله آسم، دیابت نوع ۲، آلرژی، بیماری‌های قلبی و فشار خون شود.

چگونه التهاب را کاهش دهیم؟

کارشناسان تاکید می‌کنند که داشتن سبک زندگی سالم می‌تواند التهاب مزمن را کنترل و حتی روند آن را معکوس کند. رعایت موارد زیر می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد؛ **مصرف مواد غذایی ضدالتهاب:** گنجاندن سبزیجات و میوه‌های تازه و کاهش مصرف شکر تصفیه شده می‌تواند نقش بزرگی در کاهش التهاب داشته باشد. **کاهش یا حذف مواد غذایی ایجادکننده التهاب:** گوشت قرمز و هر چیزی که دارای چربی ترانس است، مانند مارگارین، روغن ذرت، غذاهای سرخ شده و بیشتر غذاهای فرآوری شده ازجمله مواد غذایی التهاب‌زا هستند. **کنترل قند خون:** بهتر است مصرف کربوهیدرات‌های ساده مانند آرد سفید، برنج سفید، شکر تصفیه شده و هرچیزی که دارای فروکتوز بالاست را محدود یا از مصرف این مواد غذایی اجتناب کنید. **ورزش کردن:** کارشناسان می‌گویند ورزش منظم یک راه عالی برای جلوگیری از ایجاد التهاب است. **کاهش وزن:** افراد چاق معمولا التهاب بیشتری را تجربه می‌کنند. کاهش وزن می‌تواند بروز التهاب را کاهش دهد. **مدیریت استرس:** استرس مزمن به ایجاد التهاب کمک می‌کند. از مدیتیشن، یوگا، بیوفیدبک، تجسم هدایت‌شده یا روش‌های دیگری برای مدیریت استرس در طول روز استفاده کنید./منابع: ndtv.com و scripps.org

دانستنی‌ها

جلوگیری از پیری زودرس پوست

آنچه در ۲۰ سالگی و بعد از آن می‌توانید برای محافظت از پوست انجام دهید

فرازسهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

با افزایش سن، پوست شما هم کم‌کم به سمت پیری می‌رود. بعد از ۳۰ سالگی ممکن است پوست کمی خشک‌تر و رنگ آن کدرتر شود. خطوط ریز ممکن است در اطراف چشم و دهان ظاهر شود و پروتئین‌های کلاژن و الاستین - که مسئول ساختار، استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست هستند - شروع به ضعیف‌شدن می‌کنند. برخی از اینها بخشی طبیعی از افزایش سن است، اما برخی عادات و سبک زندگی مانند آسیب‌های در معرض نور خورشیدبودن هم می‌تواند این روند را تسریع کند. به همین دلیل رعایت برخی نکات می‌تواند به محافظت از پوست و حفظ سلامت و شادابی آن تا حد امکان کمک کند.

رتینوئیدها ترکیباتی است که یا از ویتامین A مشتق شده‌اند یا ساختار و عملکردی شبیه ویتامین A دارند. این ترکیبات معمولا در محصولات پوستی برای پیشگیری از پیری پوست به کار می‌رود. نتایج برخی مطالعات نشان داده که رتینوئیدها دارای توانایی در بهبود بافت پوست و به حداقل رساندن چین و چروک‌ها هستند. این ترکیبات ممکن است خطوط ریز، چین و چروک‌ها و حتی لکه‌های تیره‌تر ناشی از تابش خورشید را کاهش دهد اما یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد. ممکن است حداقل چند هفته طول بکشد تا متوجه تغییراتی شوید.

با کرم‌های دور چشم از آسیب جلوگیری کنید

ناحیه ظریف زیر چشم در اواخر دهه ۲۰ و اوایل دهه ۳۰ زندگی شما شروع به سایش عمده می‌کند. یک کرم دور چشم خوب به طور روزانه ممکن است به کاهش تیرگی، کاهش پف و جوان‌سازی این پوست حساس کمک کند.

ضدآفتاب، ضروری است

دیررسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است. اگر قبلا چندان به استفاده از ضدآفتاب‌ها اهمیت نمی‌دادید بهتر است بدانید که این باید برای محافظت از جوانی و شادابی پوست است. یادتان باشد کرم ضدآفتاب برای استفاده در تمام طول سال است، نه فقط در تابستان.

از ضدآفتابی با طیف وسیع (که در برابر پرتوهای UVB و UVA محافظت می‌کند) با حداقل SPF 30 استفاده کنید. به این ترتیب از پوست‌تان در برابر پرتوهای روزانه که باعث آسیب تجمعی می‌شود و پیری پوست را تسریع می‌کند، محافظت می‌کنید.

آبرسانی هرگز فراموش نشود

با نوشیدن مقدار زیادی آب و استفاده منظم از مرطوب‌کننده‌ها و آبرسان‌ها از داخل و خارج پوست‌تان را آبرسانی کنید. مصرف آب برای سالم نگهداشتن پوست بسیار مهم است - آب خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ می‌کند و باعث درخشش پوست می‌شود. اگر به اندازه کافی مایعات ننوشید، پوست شما ممکن است دچار لکه‌های خشکی شود. هر بار که حمام می‌کنید، برخی روغن‌ها و مرطوب‌کننده‌های طبیعی پوست از بین می‌رود و در حالت ایده‌آل، باید با کرم یا لوسیون حاوی سرامیدها این رطوبت را بازیابی کنید.

لایه‌برداری موضعی را جدی بگیرید

سلول‌های مرده پوست روی پوست می‌نشینند، آن را کدر می‌کنند، ظاهر پوست را پیر کرده و خطوط و منافذ ریز پوست را بیشتر می‌کنند. با افزایش سن، روند طبیعی بازسازی سلولی کند می‌شود؛ استفاده از لایه‌برداری موضعی می‌تواند به لایه‌برداری یا حذف سلول‌های مرده پوست از لایه بیرونی پوست کمک کند. حتما محصول را به آرامی با استفاده از حرکات دایره‌ای و کوچک روی صورت بمالید و با آب ولرم (نه داغ) بشویید. اگر بریدگی‌های باز در سطح پوست دارید یا آفتاب‌سوخته هستید از لایه‌برداری موضعی استفاده نکنید.

ورزش به جنگ پیری پوست می‌رود

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش شدید (سخت، نه طولانی) حداقل چند بار در هفته ممکن است به محافظت از پوست شما کمک کند. بر اساس نتایج پژوهشی، محققان دریافتند که نمونه‌های پوستی از ورزشکاران معمولی (کسانی که حداقل چهار بار در هفته با شدت بالا ورزش می‌کردند) نسبت به نمونه‌های بزرگسالانی که یک بار در هفته یا کمتر ورزش می‌کردند، تغییرات مرتبط با سن کمتری داشتند.

مصرف قند را کاهش دهید

سطوح بالای قند در رژیم غذایی ممکن است التهاب پوست را افزایش دهد و به طور بالقوه شرایطی مانند روزانه (یک بیماری پوستی که باعث قرمزی و برآمدگی می‌شود) را در برخی موارد بدتر کند.

مصرف شکر را محدود کنید؛ سعی کنید خوراکی‌های شیرین را با غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان و چربی‌های سالم جایگزین کرده تا به سلامت پوست کمک کنید.

پاک‌کننده‌های قوی را حذف کنید

با افزایش سن، پوست توانایی حفظ رطوبت را از دست می‌دهد. به جای استفاده از صابون‌های کف‌کننده خشن برای شستن صورت از پاک‌کننده‌های آبرسان استفاده کنید. آب را ولرم نگه دارید و به آرامی صورت خود را با یک حوله نرم خشک کنید تا از تحریک بیش از حد و از بین رفتن روغن‌های طبیعی جلوگیری کنید.

منبع: health.com

داروخانه سنتی

کدام ماهی‌ها سردی کمتری دارند؟

مزاج ماهی سرد و تر است و اغلب سردمزاجان با مصرف این آبزی دچار علائم ناخوشایندی می‌شوند. برای تقلیل این علائم، سردمزاجان بهتر است ماهی‌هایی که کوچک‌ترند، حرکت آنها سریع‌تر و در آب‌های شور یا آب تلخ دریا زندگی می‌کنند یا فلس بیشتری دارند را به‌دلیل میزان سردی و رطوبت کمتر استفاده کنند.

بهترین بخش بدن ماهی برای مصرف سردمزاجان، قسمت‌های نزدیک به دم یا باله‌های ماهی است، زیرا این قسمت‌ها حرکت بیشتری داشته و رطوبت و سردی کمتر و قابلیت هضم بالایی دارند. ماهی‌هایی که بزرگ‌تر هستند و در آب‌های شیرین زندگی می‌کنند به‌دلیل فعالیت کمتر، سردی و تری آنها بیشتر است. بهتر است ماهی همراه با سبزیجات یا ادویه‌جات با طبع گرم مصرف شود.

جرعه‌گوارا

نوشیدنی‌های طبیعی برای تقویت سلامت

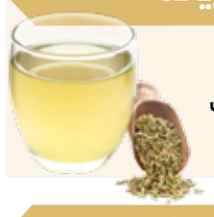
۱ آب برنج

درخشش پوست
بهبود سلامت مو
افزایش انرژی

۲ آب لیمو

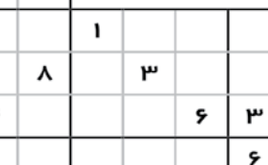
سوزاندن چربی‌های شکمی
بهبود کیفیت پوست
تقویت سیستم ایمنی

۳ آب رازیانه



کاهش وزن
تنظیم چرخه قاعدگی
تقویت گوارش

۴ آب زنجبیل



بهبود سرماخوردگی
کاهش نفخ
درمان سردرد

حل سودوکو ۴۳۶۰

۹	۷	۶	۵	۸	۲	۴	۳	۱
۳	۲	۴	۹	۱	۷	۵	۶	۸
۵	۱	۸	۳	۴	۶	۷	۲	۹
۸	۳	۷	۱	۶	۵	۹	۴	۲
۲	۵	۹	۴	۷	۸	۶	۱	۳
۴	۶	۱	۲	۹	۳	۸	۵	۷
۶	۴	۳	۸	۲	۹	۱	۷	۵
۷	۸	۵	۶	۳	۱	۲	۹	۴
۱	۹	۲	۷	۵	۴	۳	۸	۶

۷	۴	۱	۲	۸	۹	۳	۵	۶
۲	۳	۹	۵	۶	۷	۱	۴	۸
۵	۸	۶	۳	۱	۴	۹	۲	۷
۶	۷	۸	۹	۴	۲	۵	۱	۳
۹	۲	۳	۱	۵	۶	۷	۸	۴
۴	۱	۵	۸	۷	۳	۶	۹	۲
۳	۹	۴	۶	۲	۵	۸	۷	۱
۸	۶	۷	۴	۹	۱	۲	۳	۵
۱	۵	۲	۷	۳	۸	۴	۶	۹

			۴	۲	۹	۷	۶	۳
			۸	۵	۱	۴	۹	۲
			۶	۳	۷	۵	۸	۱
۲	۷	۶	۳	۵	۱	۹	۴	۸
۵	۱	۸	۴	۹	۲	۷	۶	۳
۴	۹	۳	۷	۸	۶	۵	۱	۲
۱	۶	۵	۹	۴	۸	۲	۳	۷
۷	۲	۴	۵	۶	۳	۸	۹	۱
۳	۸	۹	۲	۱	۷	۶	۵	۴
۸	۴	۲	۶	۳	۵	۱	۷	۹
۶	۳	۷	۱	۲	۹	۴	۸	۵
۹	۵	۱	۸	۷	۴	۳	۲	۶

۲	۷	۶	۳	۵	۱	۹	۴	۸
۵	۱	۸	۴	۹	۲	۷	۶	۳
۴	۹	۳	۷	۸	۶	۱	۵	۲
۱	۶	۵	۹	۴	۸	۲	۳	۷
۷	۲	۴	۵	۶	۳	۸	۹	۱
۳	۸	۹	۲	۱	۷	۶	۵	۴
۸	۴	۲	۶	۳	۵	۱	۷	۹
۶	۳	۷	۱	۲	۹	۴	۸	۵
۹	۵	۱	۸	۷	۴	۳	۲	۶

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۳۶۱

			۸					۳
		۹		۱			۶	
	۴				۵	۸		
۴						۹		
	۳						۵	
		۶						۱
		۴	۷				۱	
	۷			۹			۲	
۵					۲			

۹					۴			
	۲			۵		۱		
		۷	۱				۳	
		۸						۷
	۶					۹		
۱						۲		
	۳				۷	۴		
		۵		۶			۸	
۳			۱					۶

۴								
	۸							
		۶						
			۱					
	۸			۳			۴	
		۴			۶	۳		
			۴			۶		
	۱						۱	
								۷
			۳				۸	
	۱			۵		۹		
					۲			

۸					۲			
	۴			۳			۸	
		۳			۶	۴		
			۱			۸		
	۴			۹			۷	
		۶			۳			
			۷			۵		
	۸			۷			۲	
۷					۸			