



خواص کاسنی؛ از ماسک ضدجوش و اگزما تا درخشان شدن پوست

فواید کاسنی برای پوست صورت بی شمار است که برخی از آن ها را طی گزارش پیش رو در اختیار شما می گذاریم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کاسنی یک گیاه پرخاصیت با گل های آبی و ارغوانی است که به صورت پراکنده در نواحی مختلف از جمله منطقه آذربایجان و مناطق کوهستانی خراسان رشد می کند. طبع این گیاه سرد است که هنگام گرما دمای بدن را متعادل می کند و از نظر طب سنتی فواید فراوانی برای بدن دارد.

برای درمان بسیاری از جوش های صورت باید کبد را پاکسازی کرد زیرا منشأ بسیاری از جوش های صورت گرمی و حرارت بدن و یا کثیف شدن خون است. زمانی که کبدتان را پاکسازی کردید صورتتان هم به تبع آن شفاف و بدون لک و جوش می شود. کاسنی، بهترین درمان برای صاف کردن

کبد و درخشندگی پوست است.

به گفته متخصصان طب سنتی استفاده از عرق کاسنی جوش های صورت را از بین برده و به پوست طراوت و شادابی می بخشد. در ادامه این مطلب به بیان چند راهکار طب سنتی برای درمان انواع مشکلات پوستی با استفاده از کاسنی و عرق آن پرداخته ایم.

درمان اگزما به کمک کاسنی

برای درمان اگزما به کمک کاسنی، باید این گیاه را کوبیده، آب آن را بگیرید و محلول به دست آمده را با سفیده تخم مرغ مخلوط کنید. این ماسک را بر روی صورت گذاشته و پس از ۱۵ آن را بشویید.

از بین بردن جای جوش با کاسنی

برای از بین بردن جای جوش با کاسنی، یک قاشق مربا

خوری از بودر برگ این گیاه را مقداری در آب بجوشانید و پس از صاف کردن، آب غلیظ آن را با ۲ قاشق سوپخوری ماست مخلوط کرده و بر روی محل جوش ها بمالید. پس از ۱۵ دقیقه می توانید این ماسک را از صورتتان بشویید.

شادابی پوست صورت با کاسنی

برای شادابی پوست صورت توصیه می شود که مخلوط ۲۰ گرم برگ کاسنی تازه و ۲۰ گرم برگ شاه تره تازه را در هاون کوبیده و یک قاشق سوپخوری زل کتیرای نیمه غلیظ به آن اضافه کنید. تر کبب به دست آمده را به عنوان ماسک شادابی پوست استفاده کنید.

پوستتان را با کاسنی شفاف کنید

متخصصان طب سنتی برای شفاف کردن پوست توصیه می کنند که سه قاشق غذا خوری از آب کاسنی له شده را با ۲

گودی و سیاهی زیر چشم را با ترک این ۶ عادت کاهش دهید

سیاهی و تیرگی دور چشم، شما را بسیار پیرتر از سن خود نشان می دهد که در اینجا شما را با ۶ عادتی که باعث این اتفاق می شود آشنا می کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تیرگی و گودی زیر چشم هیچ ضرری ندارد، اما شما را نسبتاً پیر و خسته نشان می دهد. تیرگی زیر چشم می تواند نشانه ای از مشکل کم خوابی شما باشد؛ پوست زیر چشم یکی از ظریف ترین قسمت های بدن است و در این قسمت هیچ غده چربی وجود ندارد.

دلایل متعددی مانند وراثت، پیری، استرس، تغییرات هورمونی، کمبود تغذیه ای و کمبود خواب، باعث به وجود آمدن سیاهی زیر چشم می شود.

قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب نیز ممکن است بدن شما را به تولید ملانین بیشتر -رنگدانه ای که به پوست رنگ می دهد- وادار کند که یکی از دلایل تیرگی زیر چشم نیز است. با افزایش سن، پوست ما لاغر تر می شود و چربی و کلاژن خود را از دست می دهد. این موضوع باعث می شود رگ های خونی سیاه که در زیر چشم وجود دارد، نمایان شود و می تواند یکی از علت های تیرگی زیر چشم شود.

برخی از سبک های زندگی نادرست و عادات پوستی نیز می توانند باعث سیاهی زیر چشم شوند. در اینجا ۶ عادت از این دست آورده شده است که باید برای کاهش تیرگی زیر چشم تغییر کند.

خواب ناکافی

خواب کافی و مناسب برای سلامت کلی فرد مناسب است؛ خواب ناکافی باعث می شود که خون به خوبی در پوست جریان پیدا نکند و باعث تیرگی زیر چشمان شما شود.

پاک نکردن آرایش چشم

اگر آرایش چشم خود را بعد هر بار آرایش کردن پاک نکنید، باعث تغییر رنگ و تیرگی زیر چشم می شود. بهتر است هر بار قبل از خواب آرایش چشم خود را پاک کنید.

عدم مصرف کافی مایعات

مصرف کم مایعات باعث کم آبی پوست می شود و پوست شما

۴- زنجبیل

زنجبیل یکی دیگر از خوراکی های مفید در زمینه ی تقویت سیستم ایمنی بدن است.

زنجبیل می تواند التهاب را کاهش دهد که متعاقباً منجر به کاهش گلودرد و سایر ناخوشی های انتهایی نیز می شود.

همچنین

بتاکاروتن های متعدد است که می توانند توانایی سیستم ایمنی بدن در مقابله با عفونت ها را افزایش دهند. اسفناج هم مثل کلم بروکلی بهتر است که به میزان خیلی کمی پخته شود تا بتواند مواد مغذی خود را حفظ کند.

۷- ماست

سعی کنید از ماست هایی استفاده کنید که دارای باکتری های فعال هستند.

البته این باکتری های فعال با باکتری های مضر بسیار متفاوت هستند؛ در واقع تمام باکتری های مضری که در شیر وجود دارند هنگام پاستوریزه شدن و انجام عمل تخمیر به جهت تبدیل شدن به ماست از بین می روند.

این باکتری های مفید فعال (پروبیوتیک) باعث شبیه سازی نبرد با بیماری ها در سیستم ایمنی بدن می شوند.

همچنین ماست می تواند منبع خوبی از ویتامین D باشد بنابراین سعی کنید از آن هایی که غنی شده با ویتامین D هستند استفاده کنید. ویتامین D می تواند سیستم ایمنی بدن را تنظیم کند.

۸- کیوی

کیوی سرشار از مواد مغذی ضروری برای بدن شامل اسیدفولیک، پتاسیم، ویتامین K، و ویتامین C است. ویتامین C موجود در کیوی باعث تقویت گلبول های سفید خون می شوند و هم زمان سایر مواد مغذی موجود در کیوی هم به عملکرد صحیح کلی بدن کمک می کنند.

۹- تخمه آفتابگردان

تخمه های آفتابگردان نیز مملو از مواد مغذی شامل فسفر، منیزیم و ویتامین B-۶ است. همچنین این تخمه های خوش طعم و دوست داشتنی دارای مقادیر بسیار شگفت آوری از ویتامین E، یک آنتی اکسیدان قوی، هستند. ویتامین E در تنظیم و حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است. سایر خوراکی های دارای ویتامین E عبارت اند از آووکادو و سبزیجات تیره برگ.

۱۰- زردچوبه

شاید شما به زردچوبه فقط به چشم یک ادویه طعم دهنده نگاه کنید اما باید بدانید که این ادویه زردرنگ تلخ مزه برای مدت های طولانی به عنوان یک ماده ضدالتهابی در درمان بیماری های آرتروز و آرتريت روماتوئید مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین تحقیقات نشان داده که تجمع زیبا کورکومین در زردچوبه که در واقع رنگ زیبا و متمایز این ماده نیز به دلیل وجود همین کورکومین است، می تواند در کاهش آسیب های وارده به عضلات که ناشی از تمرینات ورزشی است مؤثر باشد.

خواص شگفت انگیز گردو؛

از کاهش وزن تا درمان صرع



گردو یکی از مقوی ترین انواع مغزهاست و مصرف آن باعث درمان بسیاری از بیماری ها خواهد شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گردو، میوه تک دانه ای که از درخت گردو رشد کرده و منبع مفیدی از چربی، فیبر و پروتئین است. درختان این میوه در بومی شرق آمریکای شمالی یافت می شود، امروزه در چین، ایران و ایالات متحده در کالیفرنیا و آریزونا نیز کاشته می شود.

گردو هم به صورت خام و هم بو داده و نمکی موجود است. این خوراکی پرخاصیت حاوی منگنز، مس، منیزیم، فسفر، ویتامین B۶ و آهن است.

مس: وجود مس در این میوه منبع مفیدی برای تقویت سلامت قلب و عملکرد اعصاب است.

ویتامین E: ویتامین E برای جلوگیری از افزایش سرطان در بدن توصیه می شود.

فسفر: تنها یک درصد از بدن ما را فسفر تشکیل می دهد، عمدتاً این ماده در استخوان ها یافت شده و از اهمیت بالایی برخوردار است.

منگنز: منگنز اکثراً در مغزها، غلات کامل، میوه و سبزیجات یافت شده و جزو بیشترین و مهم ترین مقدار ماده معدنی در آن ها به شمار می آید.

اسید فولیک: اسید فولیک که با نام فولات و ویتامین B۹ شناخته می شود نقش مهمی در دوره بارداری دارد. عدم وجود این ماده در دوره بارداری موجب تولد ناقص نوزاد می شود.

خواص درمانی گردو را بشناسید

۱- این میوه حاوی اسیدهای چربی امگا ۳ است که در کاهش کلسترول خون نقش مهمی دارد.

۲- گردو موجب سلامت قلب و عروق می شود.

۳- مفید برای کاهش وزن

۴- به دلیل وجود ویتامین B۶ در این میوه به تقویت دستگاه عصبی و ایمنی بدن کمک کرده و نقش چشمگیری در جلوگیری از کم خونی دارد.

۵- وجود چربی های سالم، پروتئین و فیبر در گردو از آن میان وعده ای سالم ساخته است.

بر اساس گفته محققان مصرف این میوه موجب سلامت استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی از قبیل کیسه صفرا و درمان صرع نیز می شود.

از جمله خواص مغز گردو می توان به کاهش کلسترول خون، کاهش LDL، کلسترول، افزایش HDL، کلسترول، افزایش قابلیت ارتجاعی رگ های بدن، افزایش هوشیاری، درمان تنگی نفس، جلوگیری از لخته ورم مفاصل، تنظیم کارکرد بدن، جلوگیری از لخته شدن خون، درمان بیماری های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس، جلوگیری از پارکینسون، جلوگیری از آلزایمر، محافظ استخوان ها، تنظیم کننده قند خون تنظیم کننده فشار خون، جلوگیری از سنگ کیسه صفرا اشاره کرد. برای داشتن خوابی آرام می توانید از گردو به همراه شام و سبزیجات استفاده کنید.

مضرات و عوارض گردو

- به دلیل وجود روغن فراوان در گردو، استفاده به صورت مداوم از آن موجب بروز حساسیت می شود.

- مبتلایان به حساسیت نسبت به آجیل از مصرف گردو به دلیل بروز کپهر و مشکلات پوستی پرهیز کنند. - استفاده فراوان از این میوه موجب اسهال می شود. متخصصان مدعی هستند که مصرف ۱۴ عدد گردو یک وعده به شمار می آید.

دلیل درد انگشت اشاره دست چپ

یک کارشناس کار درمانی درباره علت احساس درد در انگشتان دست و راه های درمان این عارضه توضیحاتی داد.

محمود محمودیان، کارشناس کار درمانی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: وجود درد و ناراحتی در انگشت های دست گاهی فرد را از انجام کارهای عادی روزانه خود ناتوان می کند. حس درد و ناراحتی در انگشت های دست، علل متعددی دارد و افراد نباید به سادگی از کنار آن عبور کنند.

او افزود: وارد شدن ضربه به دست ها علاوه بر آسیب هایی که به جا می گذارد، گاهی فرد را در بکارگیری از دست خود عاجز می کند. پادان دادن به درد و ناتوانی این عضو از بدن، مستلزم رعایت نکات خود مراقبتی است.

کارشناس کار درمانی ادامه داد: در واقع بالا رفتن سن یکی از علل حس درد در ناحیه انگشت های دست است علاوه بر این، نوع شغل و مدل کاری که فرد انجام می دهد نیز جزو عوامل ایجاد و یا تشدید حس درد در ناحیه انگشتان دست است.

محمودیان بیان کرد: حداقل کاری که در کاهش و تسکین درد انگشت می توان انجام داد، بستن و ثابت نگه داشتن انگشت با دو عدد چوب بستنی ساده به صورت آتل خانگی است که علاوه بر کم هزینه بودن، درد را تا حدود زیادی کاهش می دهد.

او گفت: اگر در ناحیه انگشت حس درد شدیدی دارید، می توانید از یخ و یا قرص مسکن البته با تجویز پزشک استفاده کنید.

کارشناس کار درمانی افزود: در استفاده از یخ برای تسکین درد انگشت باید در فاصله زمانی ۲۰ دقیقه و در هر بار از ۲ الی ۳ دقیقه یک بسته یخ کوچک را روی انگشت آسیب دیده قرار داده و به این شکل درد انگشت را کاهش دهید.

محمودیان ادامه داد: اگر به طور همزمان انگشت اشاره دست چپ درد داشت و متورم بود، باید به پزشک مراجعه کرد. علت بروز چنین دردی باید توسط پزشک شناسایی شده تا فرد تحت درمان قرار بگیرد. او بیان کرد: پزشکان متخصص در حوزه کار درمانی در ابتدا پس از شناسایی و مرور شغل فرد مبتلا نسخه ای برای او تجویز کرده و حتی در مواردی او را از انجام بسیاری از کارها، حداقل در بازه زمانی کوتاه منع می کنند.