

تغذیه

قهوه و کاهش وزن

محققان دانشگاه جورجیا تحقیقاتی روی اسید قهوه داشتند که نتایج آن در مجله پژوهش های دارویی آمریکایی منتشر شد.

تحقیقاتی که روی موش ها انجام شد نشان داد اسید قهوه از برخی اثرات مضر چاقی جلوگیری می کند؛ قهوه علاوه بر بیدار نگه داشتن، اثراتی روی طول عمر، جلوگیری از مشکلات کبدی، سنگ کیسه صفرا و بیماری آلزایمر دارد و دارای مولکول آنتی اکسیدان مانند اسید است.

محققان دانشگاه جورجیا در مطالعه ای دو آزمایش روی موش ها انجام دادند و به فواید اسید کلروژنیک موجود در قهوه پی بردند؛ در اولین سری از آزمایش موش ها به مدت ۶ هفته توسط یک رژیم غذایی استاندارد تغذیه شدند و دو بار در هفته به آنها ۱۰۰ میلی گرم ACG تزریق شد؛ در سری دوم آزمایشات موش های چاق حدود ۵۰ گرم، با تزریق ACG تحت درمان قرار گرفتند.

چاقی اغلب مرتبط با تجمع چربی در کبد است که عملکرد کبد را ضعیف می کند. اسید کلروژنیک از افزایش وزن و چاقی جلوگیری می کند، سطح قند خون طبیعی می شود و التهاب کبد را از بین می برد.



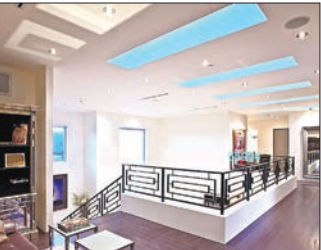
نویسنده مقاله گفت: اسید کلروژنیک یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که باعث کاهش التهاب می شود، به خصوص جالب توجه است که شواهد متعددی نشان داده اند بیماری های مرتبط با چاقی به دلیل التهاب مزمن ایجاد می شود.

نویسنده این مطالعه اشاره کردند: ACG اکسیر نیست، یک رژیم غذایی سالم و ورزش بهترین راه برای کاهش وزن و خطرات مرتبط با چاقی است. آزمایشات انجام شده نشان دادند در طول مصرف طبیعی قهوه باید یک رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات داده شود و تحقیقات انجام شده به این معنایست که بیش از حد قهوه مصرف کنید بلکه باید رژیم غذایی همراه با ورزش و نوشیدن قهوه به اندازه باشد تا چاقی برطرف شود.

بررسی

نور آبی اشتباهی مردان را کاهش می دهد

متخصصان سلامت دریافته اند، نور آبی مانع از پر خوری در مردان می شود.



راه هایی برای رفع لکه ها و چین و چروک ها

حفظ زیبایی پس از ۳۰ سالگی

قبولی از پپتید و گلیسرین باشند. گلیسرین باعث حفظ رطوبت پوست می شود و پپتید به تولید کلاژن کمک می کند. شما می توانید از این محصولات قبل از استفاده از مواد آرایشی استفاده کنید یا این که از محصولات آرایشی ای استفاده کنید که حاوی این مواد هستند. برای پوشاندن کبودی زیر چشم می توانید از کرم های با رنگ های گرم تر از رنگ پوست خودتان استفاده کنید

درمان در طول شب

هر هفته یک شب از ماسک های غنی از آرتیم ها استفاده کنید. کرم های که در طول شب استفاده می کنید باید قوی تر باشند. لایه بردارها و محصولات بدون روغن می توانند در افزایش هیدراتاسیون به شما کمک کنند.

بدن نیاز محصولات بگردید که حاوی پپتید باشند. این محصولات باعث جوان سازی و بازسازی پوست می شوند. محصولات حاوی گلیکولیک و اسید سالیسیلیک می توانند در هیدراتاسیون به شما کمک کنند. رتینول نیز برای خوش فرم شدن پوست های نازک، تحریک بازسازی سلولی، کاهش خطوط ریز و درخشندگی پوست مفید است.

سایت شفاجو

دانه های درشت و نامنظم دارند استفاده نکنید. به جای آن از لایه بردارهایی با الیاف مصنوعی و ریز استفاده کنید.

مرطوب کننده ها

هیدراتاسیون یکی از کلیدهای اصلی دروازه سلامت و زیبایی پوست است که در مقابل آسیب های اشعه UV و آلودگی ها از شما محافظت می کند و تولید کلاژن و الاستین را بهبود می بخشد. روزانه حداقل دو بار از مرطوب کننده های غنی از آنتی اکسیدان ها استفاده کنید. این کار را به آرامی و ملایمت انجام دهید.

مرطوب کننده شما باید حتما حاوی ویتامین C باشد. ویتامین C از پوست شما در مقابل رادیکال های آزاد محافظت می کند و تولید کلاژن را افزایش می دهد و در نتیجه باعث شفاف و درخشندگی پوست شما می شود.

کرم های چشم

کرم های چشمی را انتخاب کنید که حاوی هیدروکینون و ویتامین C باشد. برای مقابله با پف زیر چشم می توانید از کافیین و برای افزایش رطوبت می توانید از محصولات حاوی اسید هیالورونیک استفاده کنید.

آرایش کردن

به دنبال محصولاتی باشید که حاوی مقدار قابل

دیده از زندگی تقریباً تمرکز شما با دیداری لایه بردارها باشد. لایه برداری به بازسازی سلول های پوست و هیدراتاسیون کمک می کند و با بروز لکه های پوستی می تواند به کمک آنها سلامت و زیبایی پوست خود را حفظ کنید.

چهار اتفاقی برای پوست شما می افتد؟ ممکن است تا ۳۰ سالگی پوست شما زیا و شفاف به نظر برسد اما به تدریج با برخورد هر تابش خورشید به پوست شما، زیبایی و لطافت پوست شما تحت تأثیر قرار گرفته و لکه ها و چروک های ریز شروع به نمایان شدن می کنند. اولین خطوط و چروک ها معمولاً در اطراف چشم ها و لب ها به وجود می آیند.

بعد از تمام شدن دهه سوم زندگی پوست شما نازک تر و ظریف تر می شود. این قهقه به دلیل کم شدن میزان کلاژن و همچنین کاهش سرعت بازسازی سلول های پوست است. این حالت ممکن است باعث شود که صورت شما کسل کننده و شل به نظر برسد و دیگر گونه های شما به آن شادابی گذشته نباشد. از طرفی زندگی های مدرن و شلوغ امروزی باعث افزایش استرس شده که همین قضیه می تواند روی پوست شما تأثیر بدی داشته باشد.

از طرفی دیگر پوست شما مانند دوران جوانی و دهه ۲۰ سالگی غیر قابل پیش بینی نیست. در این

اثرات تخریبی نور خورشید و سرعت پایین ترمیم سلول های پوست باعث ایجاد لکه ها و چین و چروک هایی روی پوست می شوند. در این مقاله به روش های کسم هزینه ای خواهیم پرداخت که می توانید به کمک آنها سلامت و زیبایی پوست خود را حفظ کنید.

چهار اتفاقی برای پوست شما می افتد؟ ممکن است تا ۳۰ سالگی پوست شما زیا و شفاف به نظر برسد اما به تدریج با برخورد هر تابش خورشید به پوست شما، زیبایی و لطافت پوست شما تحت تأثیر قرار گرفته و لکه ها و چروک های ریز شروع به نمایان شدن می کنند. اولین خطوط و چروک ها معمولاً در اطراف چشم ها و لب ها به وجود می آیند.

بعد از تمام شدن دهه سوم زندگی پوست شما نازک تر و ظریف تر می شود. این قهقه به دلیل کم شدن میزان کلاژن و همچنین کاهش سرعت بازسازی سلول های پوست است. این حالت ممکن است باعث شود که صورت شما کسل کننده و شل به نظر برسد و دیگر گونه های شما به آن شادابی گذشته نباشد. از طرفی زندگی های مدرن و شلوغ امروزی باعث افزایش استرس شده که همین قضیه می تواند روی پوست شما تأثیر بدی داشته باشد.

از طرفی دیگر پوست شما مانند دوران جوانی و دهه ۲۰ سالگی غیر قابل پیش بینی نیست. در این

روان

کودکان نیاز دارند کسل و بی حوصله شوند

امنهان فراوان باشی | کارشناس ارشد مشاوره |

گاهی به کودکان اجازه دهید کسل و بی حوصله شوند. با تغییر سبک زندگی، شرایط برای کودکان نیز متفاوت شده و اتاق آنها به نمایشگاهی از انواع اسباب بازی ها تبدیل شده است. گاهی کودکان از همه آن چیزی که دارند، خسته می شوند و با همه امکاناتی که در اختیار دارند می گویند «حوصله ام سررفته است». باید گاهی اجازه بی حوصله شدن را به کودکان بدهیم. همیشه نباید برای پر کردن تمام اوقات کودکان برنامه داشته باشیم. متأسفانه عادت کردیم برای لحظه لحظه کودکان برنامه داشته باشیم. آنها را به کلاس های متفاوت بفرستیم و هیچ ساعتی را برای آنها خالی نگذاریم. به خانواده ها توصیه می شود برای برون رفت از این



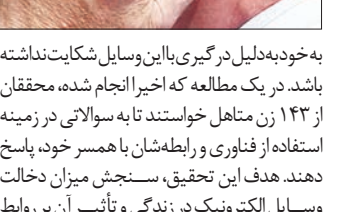
وضع کودکان خود را به پارک، کوهنوردی و تفریح بیشتری ببرند. بهتر است خانواده ها باغبانی و کاشت گل و گیاه را نیز حتی در محیط های کوچک آپارتمان به فرزندان خود آموزش دهند

مطالعه

تلفن همراهتان را فراموش کنید

بسیاری از مطالعات اخیر تأیید می کنند، افرادی که می خواهند روابط شادتری داشته باشند باید از ابزارهای فناوری فاصله بگیرند.

زندگی امروز ما به شدت با ابزار فناوری آمیخته شده و روزی نیست که در آن، درگیر این وسایل نباشیم و کسی نیست که از بی توجهی اطرافیان



به خود بدلیل درگیری با این وسایل شکایت نداشته باشد. در یک مطالعه که اخیراً انجام شده، محققان از ۱۴۳ زن متاهل خواستند تا به سوالاتی در زمینه استفاده از فناوری و رابطه شان با همسر خود، پاسخ دهند. هدف این تحقیق، سنجش میزان دخالت وسایل الکترونیکی در زندگی و تأثیر آن بر روابط بین افراد بود. حدود ۷۰ درصد از پاسخگویان اعلام کردند که استفاده از گوشی تلفن همراه اغلب مانع از تعامل آنها با همسرشان می شود و ۷۴ درصد نیز از آنه تعامل این فاصله داشتند. این افراد همچنین اعلام کردند که دعا و مشاجره بیشتری با همسرانشان می کنند که این موضوع یک حس منفی از رابطه را به آنها می دهد و در نتیجه احساس ناراضی و افسردگی بیشتری می کنند. با این تفاسیر هر چه افراد بیشتر با وسایل الکترونیکی درگیر شوند، درگیری های بیشتری داشته و احساس رازیتشان از زندگی مشترک کمتر می شود. مطالعات دیگری نیز نشان می دهد، وابستگی به تلفن همراه برای سلامتی بسیار مضر است چرا که وابستگی به آن موجب افزایش استرس و اضطراب و حتی افسردگی می شود. به گزارش تسودی، یکی از دلایل این وابستگی قابل حمل بودن تلفن همراه امکان حضور آن در همه جا است که می تواند برای روابط مشترک بسیار مخرب باشد. تحقیقات دیگر نیز نشان می دهد برخی وسایل مانند تلویزیون زوج ها را در کنار هم قرار می دهد اما استفاده از لپ تاپ آنها را از هم دور می کند. پیشنهاد کارشناسان این است که بهترین گزینه برای گفت و گو، مکالمات رودر رو به جای ارسال پیام های نوشتاری است.

پژوهش

خستگی مزمن مغز را تغییر می دهد

پژوهش جدید محققان آمریکایی حاکی از آن است که مغز افراد مبتلا به «سندروم خستگی مزمن» (CFS) ساختار غیر عادی پیدای می کند. سندروم خستگی مزمن با خستگی شدید همراه بوده و با استراحت کردن هم بهبود نمی یابد و ۶ ماه یا بیشتر ادامه پیدا می کند. طبق اطلاعات «سازمان پیشگیری و کنترل بیماری ها» در آمریکا، بیش از یک میلیون نفر در این کشور مبتلا به این بیماری هستند. تشخیص این بیماری هم بسیار پیچیده است و هیچ آزمایش خاصی برای آن وجود ندارد و معمولاً بعد از کنار گذاشتن گزینه های دیگر در بررسی ها، به این نتیجه می رسند که فرد به این سندروم مبتلا شده است. محققان دانشگاه استنفورد از ۱۵ بیمار مبتلا به این عارضه و ۱۴ فرد سالم، به ۳ روش مختلف MRI گرفتند و پس از بررسی نتایج، متوجه شدند ماده سفید مغز در بیماران، کمی کمتر از افراد سالم است. همچنین میزان بخش مایع در بخشی از ماده سفید مغز غیر عادی بود.

«نور و پاتی محیطی» در دیابت ها

دکتر مریم آذری نسب | متخصص اعصاب و روان

دیابت یکی از بیماری های بسیار مهمی است که باعث نوروپاتی محیطی می شود. نیمی از مردمی که دیابت دارند دچار نوروپاتی می شوند. نوروپاتی محیطی به صورت بی حسی، درد در دست و پا یا احساس سوزش و خارش است. این عارضه ممکن است به صورت فقدان احساس در پوشیدن ساق پا یا دستکش باشد. در نوروپاتی به طور معمول عصب آسیب می بیند که می تواند بر اثر عفونت، ضربه، عوارض بیماری متابولیک و حتی مواد سمی باشد. دیابت یکی از بیماری های بسیار مهمی است که باعث نوروپاتی محیطی می شود. علائم نوروپاتی محیطی به صورت های مختلف است. علائم به صورت بی حسی در دست و پا و انتشار به قسمت های بالای پا و بازو ها، درد سوزشی، دردهای برق آسا، حساسیت بیش از حد به لمس، فقدان یکواختی، ضعف عضلات و فلج موتور حرکتی و مشکلات متانه یا گوارشی بروز می کند. تروما یا فشار



روی عصب مانند تصادفات، سقوط و آسیب های ورزشی با فشار روی عصب باعث تغییر فرم فیزیکی می شود

از جمله وضع غیر طبیعی مانند بار سنگین بلند کردن یا دست ها را زیر گردن قرار دادن، نیمی از مردمی که دیابت دارند دچار نوروپاتی می شوند. کمبود ویتامین ها به ویژه ویتامین های B و E نیز از جمله علل شایع بروز این عارضه است. الکلیسم نیز باعث نوروپاتی محیطی می شود زیرا به طور معمول این افراد تغذیه درستی ندارند و دچار کمبود ویتامین ها از جمله کمبود ویتامین B می شوند. در صورتی که بیمار دیابت داشته باشد، مراقبت

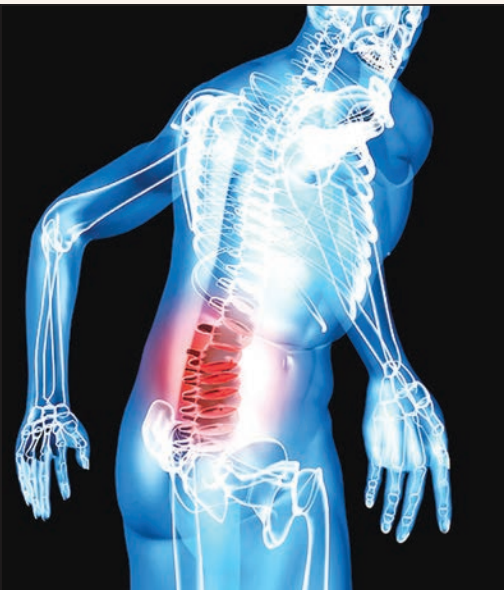
درد کمر، نه درد قلب

دکتر مرضی عزیزان | فیزیوتراپ

در برخی موارد نشستن های نامناسب در طولانی مدت علائمی را ایجاد می کند که این علائم با بیماری های قلبی - عروقی اشتباه گرفته می شود. نشستن های طولانی مدت همراه با برنکردن قوس کمر و نیز خم شدن ستون فقرات از ناحیه مهره های سینه ای موجب کاهش حجم فضای داخلی قفسه سینه و فشردگی احشای مانند ریه می شود. همچنین این طرز نشستن در طولانی مدت موجب تغییر حالت و جابه جایی ارگان های داخلی بدن و نیز تغییر در جابه جایی عروق خون آورنده و خون برنده و نیز جریان های دیگر به صورت جزئی یا حتی چشمگیر خواهد شد.

این جابه جایی و تغییر حالت برخی ارگان ها از نظر سیستمیک علائمی را در بدن فرد ایجاد می کند که تغییرات آریتمی (ضربان

قلب) و نامنظم شدن آنها از جمله این علائم هستند. ایجاد درد در ناحیه کتف چپ از جمله این علائم است! این درد می تواند باعث ایجاد تغییراتی شده، علائمی شبیه بیماری های قلبی ایجاد کرده و الگوی این درد شبیه بیماری های قلبی ایجاد کند که در بسیاری موارد با درد واقعی قلب اشتباه گرفته می شود. قوز کردن می تواند موجب ایجاد فشار بر دیسک های مابین مهره های سینه ای شود و فشار بر این دیسک ها و سطوح مفصلی مجاور آنها موجب آرجاع درد به قدام قفسه سینه شود. توصیه می شود افراد چنانچه در ناحیه قفسه سینه خود احساس درد کرده و علائم بیماری های قلبی را دارند باید در سریع ترین زمان با مراجعه به پزشک از عدم ابتلا به بیماری های قلبی اطمینان پیدا کنند. چنانچه بیماری قلبی تشخیص داده نشد



درد نیز همچنان ادامه داشت، باید توجه به دردهای کمر و قفسه سینه ناشی از عدم نشستن مناسب مورد توجه قرار گیرد.

درمان های موثر در این زمینه اصلاح ارگونومی بدن و انجام یک سری حرکات درمانی به نام «مانیپولاسیون» است. انجام حرکات مانیپولاسیون که جدای از حرکات ورزشی معمولی است، باید تحت نظر پزشک متخصص و دوره دیده انجام شود تا آسیبی به فرد وارد نشود.