

اگر از طریق دهان نفس می کشید، بخوانید

متخصصان معتقدند که به طور طبیعی، تنفس از راه بینی سالم تر از تنفس دهانی است. همه افراد حداقل یک بار هم که شده تنفس از طریق دهان را تجربه کرده اند. برخی نیز همیشه و به صورت عادت از طریق دهان تنفس می کنند.



تنفس دهانی اختلالی است که در صورت نادیده گرفته شدن می تواند عوارضی را به همراه داشته باشد. این عوارض شامل اختلال در خواب شبانه و حتی تغییراتی در فرم صورت به ویژه در کودکان هستند. متخصصان معتقدند که به طور طبیعی، تنفس از راه بینی سالم تر از تنفس دهانی است. در مخاط بینی، هوا تصفیه شده و دمای آن نیز تنظیم می شود. تنفس دهانی در هنگام ورزش و فعالیت بدنی، به تنفس از طریق بینی کمک می کند، اما این حالت در شرایط عادی بدن و فعالیت های معمولی روزمره توصیه نمی شود. یکی از مشکلات شایع که منجر به تنفس از طریق دهان می شود، گرفتگی مسیر بینی است که در اثر بیماری های مختلفی از جمله پولیپ بینی، احتقان مزمن بینی، التهاب لوزه ها، سینوزیت و انحراف بینی ایجاد می شود. در برخی افراد تنفس دهانی به دلیل مشکلات آناتومیک و یا بیماری خاصی در بینی نیست، بلکه دلیل اصلی آن عادت می باشد. در این شرایط با توجه و تمرین می توان مسیر تنفس را به بینی تغییر داد.

عوارض تنفس دهانی
خشکی دهان و لب ها، تغییر شرایط میکروبی دهان، افزایش خطر پوسیدگی دندان ها، التهاب لثه، ایجاد بوی بد در دهان و تاثیرات منفی بر روی شکل فک، زبان و صورت از عوارض مهم تنفس دهانی است.

اصلاح تنفس دهانی
اگر از طریق دهان نفس می کشید، در مرحله اول باید به متخصص فک و صورت یا گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا علت این اختلال مشخص شود. در صورت وجود مشکلات آناتومیک و یا بیماری خاصی در مسیر تنفس بینی، درمان لازم انجام شده و نحوه تنفس اصلاح می گردد. اگر تنفس دهانی، صرفا از روی عادت باشد پزشک به شما آموزش می دهد که با انجام تمرین به طور طبیعی و از طریق بینی تنفس کنید.

حوصله ورزش ندارید، بخوانید

تقریباً همه افراد می توانند ۳۰ دقیقه زمان در طول روز برای ورزش کردن پیدا کنند.

خیلی ها هستند که از ورزش کردن متنفرند و هیچ وقت دوست ندارند مشغول ورزش شوند. اگر شما هم جزو این گروه هستید، توصیه می کنیم این مطلب را نخوانید. چون ممکن است پس از خواندن آن نظرتان عوض شود و ورزش کنید، اما اگر از ورزش بدتان می آید و همزمان آرزو هم می کنید که این روش را تغییر دهید، مشکلی نیست و می توانید مطلب را تا آخر بخوانید. **ورزش کنید: حتی ۲ دقیقه**
بسیاری از کسانی که ورزش نمی کنند، اعداد و ارقامی برای خودشان تعیین کرده اند که فکر می کنند حتما باید مطابق آن ورزش کنند تا فعالیت شان نتیجه داشته باشد.



برای همین هم بسیاری از افراد، ۴۵ دقیقه ورزش در طول روز را مفید و کافی می دانند یا حتی ۶۰ دقیقه و گاهی هم بیشتر از آن و چون فرصت کافی برای این کار را ندارند، کلا ورزش را کنار می گذارند. در حالی که با یک

چگونه آفت دهان را درمان کنیم؟

اگر معمولاً ماده غذایی خاصی موجب بروز آفت در دهان شما می شود، از مصرف آن خودداری کنید.

آفت دهان زخم سفید درناکی است که در مخاط دهان به وجود می آید. آفت معمولاً کوچک، بسیار دردناک بوده و توسط یک غشای خاکستری پوشیده شده است. حاشیه آن توسط یک هاله قرمز پررنگ احاطه شده است. آفت می تواند روی لب ها، لثه ها، داخل گونه ها، زبان، کام و گلو ظاهر شود. از آنجایی که آفت دردناک است گاهی در صحبت کردن و غذا خوردن فرد نیز اختلال ایجاد می کند. علت دقیق ایجاد آفت مشخص نیست اما استرس و اضطراب، آسیب مخاط دهان به دلیل مسواک زدن نادرست، درمان های دندانپزشکی و برخورد وسایل با بافت مخاط، برخوردن غذا و نوشیدنی داغ، تحریک ناشی از غذاهای ترش، اسیدی، تند و شور و همچنین عفونت های ویروسی از عوامل مستعد کننده آن به شمار می روند.

پیشگیری
دندان های خود را روزانه دویار مسواک بزنید و یک بار از نخ دندان استفاده کنید تا بهداشت و سلامت دهان و دندان هایتان به طور کامل رعایت شود. می توانید برای شستشوی مخاط دهان از آب جوشیده و نمک نیز استفاده کنید.

اگر معمولاً ماده غذایی خاصی موجب بروز آفت در دهان شما می شود از

حساب و کتاب ساده، می بینیم ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز و فقط برای سه روز در هفته، پس از پنج سال رقم فوق العاده ای خواهد شد و همین موضوع نشان می دهد ورزش کردن حتی اگر فقط ۳۰ دقیقه باشد، بهتر از بی تحرکی است. از طرفی هم تقریباً همه افراد می توانند ۳۰ دقیقه زمان

در طول روز برای ورزش کردن پیدا کنند. اما چند درصد آنها ورزش را تا پنج سال ادامه خواهند داد؟
بله، درست است، همین که برای مدت زمان کوتاهی مشغول ورزش شوید و با چند دقیقه در روز شروع کنید، کافی است و ذهن تان دیگر به دنبال پیدا کردن اعداد و ارقام بزرگ تر نخواهد بود پس بهتر است قبل از این که برنامه ای برای ورزش داشته باشید به این کار عادت کنید و در طول روز حتی پنج دقیقه یا کمتر از آن مشغول ورزش شوید. زمانی که به این کار عادت کنید و ورزش کردن جزئی از برنامه زندگی تان شود - هر قدر هم کم و کوتاه باشد - کم کم می توانید برنامه بهتر و دقیق تری برای این کار داشته باشید و بتدریج شدت و مدتش را هم افزایش دهید.

مصرف آن خودداری کنید. از تماس نزدیک با فرد مبتلا به آفت پرهیز کنید و تا حد امکان ظروف فرد مبتلا را جدا کنید. در حین مسواک زدن مراقب باشید به لثه ها و مخاط دهان آسیب وارد نشود. در هنگام مصرف غذاها و نوشیدنی های داغ، خوراکی های خشک و خشن مانند چیپس یا نان خشک احتیاط کنید تا بافت مخاطی دهان زخمی نشده و آسیب نبیند.



درمان
معمولاً آفت به طور خودبخود پس از ۵ تا ۷ روز بهبود می یابد. برای تسریع درمان به ویژه زمانی که در حین خوردن و آشامیدن مشکل ایجاد شده است می توانید روزانه حداقل ۳ بار دهان را با محلول رقیق آب نمک شستشو دهید. برای درمان آفت داروهای نیز وجود دارد که می توانید تحت نظر پزشک از آنها نیز استفاده کنید. از مصرف غذاها و نوشیدنی های داغ، ترش و شور پرهیز کنید. برای کاهش درد غذا را به صورت لقمه های کوچک بخورید و مایعات را نیز با نی بنوشید. مواد غذایی سرد مانند بستنی معمولاً موجب تسکین آفت های در دناک می شوند. توصیه می شود در صورت بروز تب و همچنین عدم بهبودی آفت پس از حداکثر یک هفته حتماً به پزشک مراجعه کنید.

پوستی جوان، سالم و جذاب با چند توصیه خانگی

داشتن پوستی جوان سالم و جذاب آرزوی هر خانمی است و دست یافتن به آن کار سختی نیست. شما با چند توصیه خانگی می توانید از داشتن یک پوست جوان و زیبا لذت ببرید. بسیاری از افراد دوست دارند با اجرای راهکارهایی در منزل و البته بدون عوارض جانبی، پوستی جوان، سالم و جذاب داشته باشند. اگر شما هم جزو این افراد هستید پیشنهاد می کنیم فرصت اطلاع از توصیه های مطرح شده در ادامه این مطلب را از دست ندهید.

چگونه پوستی جوان و دست های زیبایی داشته باشیم؟
برای داشتن پوستی زیبا و شفاف، نوشیدن آب کافی در طی روز، کاملاً الزامی است.
■ خواب کافی و استراحت در طول شبانه روز، فاکتور بسیار مهمی در سلامت و زیبایی پوست محسوب می شود.
■ تمرینات ورزشی یکی دیگر از عوامل بسیار تعیین کننده برای داشتن پوستی جذاب و فوق العاده است.
■ شستن صحیح صورت و پاک کردن آرایش، بخصوص قبل از خواب، عامل بسیار مهمی برای حفظ سلامت و زیبایی پوست به شمار می آید.
■ آب لیمو برای شفافیت، نرمی و درخشندگی پوست، واقعا معجزه می کند.
■ ترکیب آب لیمو و آب خیار، پوست را تمیز و شفاف می سازد.
■ خمیری که از سیررنده شده و کمی آب تهیه می شود، پوست را تغذیه کرده و آنرا نرم و لطیف می کند.
■ ترکیب روغن زیتون و بادام، همانند یک مرطوب کننده ای عالی بخصوص برای پوست های خشک عمل می کند.
■ گلاب پوست را درخشان می سازد.
■ گذاشتن برشی از خیار بر روی پلک ها قبل از خواب و به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه، از بروز خطوط، چین و چروک و سیاهی اطراف چشم جلوگیری می کند.
■ برای رهایی از حلقه های سیاه اطراف چشم، گلاب، گزنه ای بسیار عالی محسوب می شود.
■ مخلوط گلیسرین با گلاب و روغن نارگیل، راه حل بسیار مفید و موثری برای رفع ترک پاشنه پا و زیبایی پاهای خواهد بود.
■ مخلوط شکر با گلاب و ماساژ آن بر روی لب ها، از سلامت لب ها محافظت کرده و آنرا خوش رنگ و جذاب می سازد.
■ برای داشتن دستانی جوان و زیبا، ۱ عدد زرده تخم مرغ و نصف فنجان روغن بادام را به خوبی با هم مخلوط کرده و یک قاشق گلاب و یک قاشق آب را به آن اضافه کرده و بعد از مخلوط کردن کامل، آن را در شیشه ای بریزید و به طور مرتب، دو بار در روز دست ها را با این مخلوط سحر آمیز، ماساژ دهید.
■ کمی آب لیمو را به همراه آب در یک بطری اسپری بریزید و آن را بر روی موها بپاشید. یا اینکار، موهای درخشان و ابریشمی خواهید داشت.
■ روغن زیتون یکی از بهترین گزینه ها برای داشتن پوستی صاف و درخشان است. این روغن را همیشه در منزل داشته باشید.
■ ماساژ آب لیمو بر روی ناخن ها، مانع از زرد شدن ناخن ها و زیبایی هر چه بیشتر آن ها خواهد شد.

بوی بد دهان را با این خوراکی ها رفع کنید

کاهش بوی بد دهان دارند. سیب، هویج و مواد خوراکی مشابه که باعث افزایش تولید بزاق دهان می شوند به شست و شوی آن کمک می کنند. **زنجبیل:** زنجبیل از مدت ها پیش برای درمان مشکلات گوارشی استفاده شده است. همچنین ترکیب زنجبیل تازه با لیمو و آب گرم می تواند یک محلول شستشوی مناسب برای دهان باشد. **فلفل قرمز و مواد خوراکی حاوی ویتامین C:** ویتامین C عنصر خوراکی مهمی برای پیشگیری از بیماری های لثه است که می توان با مصرف برخی مواد خوراکی حاوی آن، این نیاز بدن را برطرف کرد. **چای سبز:** در حالی که اسیدها و آنزیم های موجود در قهوه طعم دهان را نامطبوع می کنند، چای سبز از بوی بد دهان می کاهد.



دانه رازیانه: دانه رازیانه در میان بسیاری از افراد به عنوان خوردنی مفید برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش شناخته شده است اما می تواند با خشکی کردن بوی نامطبوع دهان، آن را از بین ببرد زیرا مصرف آن باعث افزایش بزاق شده و نقش شوینده را ایفا می کند. **آب:** به طور کلی آب به عنوان شوینده و تمیز کننده عمل می کند و ترشح بزاق دهان را نیز افزایش می دهد. **آدامس نعنایی:** آدامس های بدون قند با افزایش ترشح بزاق، باکتری ها و پلاک های موجود در دهان را از بین می برند. همچنین باید توجه داشت آدامس های حاوی قند خود موجب ایجاد پلاک در دهان می شوند به همین دلیل باید از مصرف این نوع آدامس خودداری کرد.

اول نخ دندان می کشید یا مسواک می زنید؟

کنید. به هر حال، استفاده از نخ دندان برای سلامت دندان ها و لثه مفید است و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های لثه، پوسیدگی دندان و از بین رفتن

بوی بد دهان می شود اما یک تحقیق جدید نشان می دهد که وقتی از نخ دندان استفاده می کنید همه پلاک ها از بین نمی روند و ممکن است پلاک هایی که به نخ دندان چسبیده اند در دهان شما باقی بمانند، در حالی که اگر بعد از استفاده از نخ دندان مسواک بزنید همه این پلاک ها از بین می روند. از دیگر مزایای استفاده از نخ دندان این است که فلوراید موجود در خمیر دندان در بین دندان های شما، جایی که قبلاً پلاک بوده است، قرار می گیرد. پس اگرچه تفاوت چندانی بین ترتیب و توالی استفاده از نخ دندان و مسواک نیست، اما در مجموع می توان این طور توصیه کرد که مسواک زدن بعد از نخ دندان کشیدن اندک کمی بهتر از نخ دندان کشیدن بعد از مسواک زدن است.

از دیگر مزایای استفاده از نخ دندان این است که فلوراید موجود در خمیر دندان در بین دندان های شما قرار می گیرد. اگر از دندانپزشکان بپرسید ترتیب و توالی استفاده از نخ دندان و مسواک چگونه باید باشد، احتمالاً با این پاسخ مواجه خواهید شد که هیچ مدرک قطعی و محکمی وجود ندارد که ثابت کند بهتر است اول از نخ دندان استفاده کرد یا مسواک. در واقع اهمیتی هم ندارد که اول مسواک بزنید یا نخ دندان بکشید. آنچه اهمیت دارد این است حتماً روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید. بسیاری از مردم از هر دو روش استفاده می کنند و نتیجه یکسانی هم داشته است. بیشتر دندانپزشکان معتقدند اگر از هر کدام از این دو روش استفاده می کنید و در ۱۰ سال گذشته دندان هایتان سالم بوده اند لازم نیست روشتان را عوض



سلامت

نوشیدنی هایی که کبد را چرب می کنند

بر اساس آمارهای اعلام شده حدود ۲۵ درصد از تمام آمریکایی ها به بیماری کبد چرب مبتلا هستند. بر اساس نتایج یک مطالعه جدید در مرکز تحقیقات ژان مایر در آمریکا، مصرف روزانه حتی یک نوشیدنی شیرین از جمله نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی خطر ابتلا به بیماری کبد چرب را افزایش می دهد. متخصصان معتقدند این نوشیدنی ها به دلیل محتوای بالای قند و کالری باید فقط به صورت گاهگاهی مصرف شوند و مصرف روزانه آن ها به هیچ وجه توصیه نمی شود. برای انجام این مطالعه محققان ۲۶۳۴ فرد میانسال را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که مصرف روزانه نوشیدنی های شیرین خطر ابتلا به بیماری کبد چرب را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. بر اساس آمارهای اعلام شده حدود ۲۵ درصد از تمام آمریکایی ها به بیماری کبد چرب مبتلا هستند؛ این بیماری با تجمع چربی در سلول های کبد مشخص می شود اما بسیاری از افراد هرگز علائم ابتلا به این بیماری را نشان نمی دهند.

این نوشیدنی، بوی نامطبوع سیر را ازبین می برد



سیر دارای خواص درمانی بسیار به ویژه برای حفظ سلامت قلب و عروق می باشد. اما به دلیل بوی نامطبوعی که در بازدم ایجاد می کند، اغلب افراد از مصرف آن صرف نظر کرده و یا بسیار محدود در رژیم غذایی خود از آن استفاده می کنند. بر اساس مطالعه ای که در دانشگاه اوهایو انجام شد، مشخص گردید که نوشیدن یک لیوان شیر پس از مصرف سیر می تواند در کاهش بوی نامطبوع آن نقش موثری داشته باشد. محققان این دانشگاه با بررسی سیر خام و پخته دریافتند که شیر می تواند به میزان قابل ملاحظه ای سطح سولفور را در خون کاهش دهد. سولفور ترکیبی است که موجب بوی نامطبوع سیر در بازدم می شود. همچنین مشخص شد که چربی شیر در این زمینه نقش اساسی دارد. بنابراین شیر پرچرب در مقایسه با شیر کم چرب نتیجه بهتری در از بین بردن بوی بد سیر خواهد داشت. مواد غذایی دیگری نیز برای از بین بردن بوی سیر پیشنهاد شده اند. از جمله محققان در بررسی های خود به این نتیجه رسیده اند که می توان با مصرف عسل، جعفری و کاهو پس از خوردن سیر تا حد زیادی بوی نامطبوع آن را در بازدم کاهش داد.

طرز تهیه «تافی شکلاتی گردویی»



حتی شکلات خورهای حرفه ای هم ترکیب طعم مواد دیگر با شکلات را دوست دارند. در تافی شکلاتی گردویی، تافی و شکلات به صورت دولا به مجزا آماده که البته با مغز گردویی نظیر می شود. پس حتما امتحان کنید.

حتی شکلات خورهای حرفه ای هم ترکیب طعم مواد دیگر با شکلات را دوست دارند. در تافی شکلاتی گردویی، تافی و شکلات به صورت دولا به مجزا آماده که البته با مغز گردویی نظیر می شود. پس حتما امتحان کنید. **مواد لازم برای تافی شکلاتی**
۲۰۰ گرم شکلات تخته ای - ۳/۴ پیمانه شکر - ۱/۲ پیمانه شکر قهوه ای - ۱/۲ پیمانه کره - نوک ق چ وانیل - ۱ پیمانه گردو - ۷/۸ ق چ بیکنینگ پودر - ۷/۸ ق چ نمک **طرز تهیه:**

۱. سیر فنی را یک سینی فلزی را با کاغذ روغنی بپوشانید. کره را به تکه های کوچک برش بزنید. گردوها را هم به تکه های کوچک تقسیم کنید.
۲. شکر ها، کره، وانیل و مقدار خیلی کمی نمک را در یک تابه کوچک ریخته و تابه را روی حرارت ملایم بگذارید. مواد را دائم هم بزنید تا با یکدیگر مخلوط و ترکیب شوند.
۳. هم زدن را تا جایی ادامه دهید که مواد شروع به جوشیدن کنند. وقتی که حباب های ریزی در مواد دیده شد با به اصطلاح جوش سوزنی زد، تابه را از روی حرارت بردارید.
۴. باز هم به هم زدن ادامه دهید و بیکنینگ پودر را هم اضافه کنید تا با دیگر مواد ترکیب شود.
۵. مخلوط تافی گرم را روی کاغذ روغنی ریخته و پهن کنید. در اینجا باید سریع عمل کنید و مخلوط را به سرعت پهن کنید تا تکه تکه و سفت نشود. حالا صبر کنید تا لایه تافی سفت و سرد شود.
۶. شکلات را در این فاصله به روش بن ماری (حرارت غیر مستقیم) آب کنید و باز هم بزنید تا همه جای شکلات بکینواخت گرم شود. بعد از برداشتن از روی حرارت شکلات را به صورت بکینواخت روی تافی سرد شده ریخته و با پشت قاشق یا کاردرک مخصوص آشپزی صاف و پهن کنید.
۷. در اینجا زود دست به کار شوید. تا شکلات سفت و سرد نشود، حال تکه های گردویی خرد شده را روی شکلات بریزید.
۸. قبل از سرو کردن تافی شکلاتی، بهتر است آن را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید.

نکته: این شکلات برای پوست تان خوب است. امگا ۳ گردو باعث تقویت غشای سلول های پوست می شود و با حفظ رطوبت و مواد مغذی باعث می شود پوست ها درخشان تر شود.