

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که در آغاز کار فکر و تأمل نکند در پایان کار آه خواهد کشید.

ایتالیایی

سلامت



۱۲ معجزه شگفت‌انگیز در این میوهی پاییزی

می‌کند و از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

ضد پیری

انار به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. از این رو، مصرف این میوه فواید ضد پیری ارائه می‌کند. انار به کاهش چربی و چروک‌های پوست کمک می‌کند و در نتیجه نشانه‌های افزایش سن و پیری را محدود می‌کند.

ضد افسردگی

روغن اساسی انار می‌تواند احساس خوشایندی را در انسان شکل دهد و همچنین موجب آرامش ذهن شود. در نتیجه، این ماده به‌عنوان یک عامل ضد افسردگی کار می‌کند. روغن اساسی انار به رهایی از استرس و شکل‌گیری احساس آرامش در فرد کمک می‌کند.

حفظ سلامت پوست

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انار برای پوست انسان نیز خوب است. مصرف این میوه به بازسازی پوست آسیب دیده کمک می‌کند. از این رو، انار برای درمان درماتیت‌ها و تسکین آکنه مناسب است.

حفظ سلامت مو

ویتامین‌های موجود در انار به تقویت موی سر کمک می‌کنند و همچنین می‌تواند به درخشش مو کمک کند.

پیشگیری از بیماری قلبی عروقی

می‌تواند به پیشگیری از تشکیل پلاک در دیواره رگ‌های خونی کمک کند. از این رو، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کاهش می‌یابد و احتمال مواجهه با مواردی مانند سکته مغزی یا حمله قلبی کمتر می‌شود.

پیشگیری از دیابت

انار به کاهش قند خون کمک می‌کند. در نتیجه، این میوه می‌تواند برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند، مفید باشد.

کاهش فشار خون

برخی مطالعات نشان داده‌اند که انار به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک



وجود دارند. انار حاوی پلی‌فنول‌ها است. از این رو، انار یک منبع آنتی‌اکسیدانی خوب در نظر گرفته می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها در زمینه مبارزه با رادیکال‌های آزاد که موجب آسیب سلولی می‌شوند، مؤثر عمل می‌کنند. رادیکال‌های آزاد یکی از دلایل شکل‌گیری سلول‌های سرطانی هستند.

از این رو، ناپودی رادیکال‌های آزاد در بدن به معنای پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی است.

انار سرشار از ویتامین C است و از این رو به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ و نگهداری از آن کمک می‌کند. اگر سیستم ایمنی عملکرد درستی داشته باشد، سلول‌های سرطانی توانایی رشد در بدن را نخواهند داشت. در نتیجه، انار گزینه خوبی برای پیشگیری از سرطان است.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که انار حاوی الاجیتائین‌ها است، که می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را کند کند و از توزیع سلول‌های سرطانی در بدن جلوگیری می‌کند. ویژگی‌های ضد سرطانی انار می‌تواند مرگ سلول سرطانی را از طریق مسدود کردن مسیر دریافت مواد مغذی توسط آن‌ها برنامه‌ریزی کند.

انار حاوی تانن و آنتوسیانین‌ها است، که به‌عنوان عواملی ضد تومور شناخته شده‌اند. انار تکثیر سلولی را کاهش می‌دهد و به بازتولید سلول‌های خوب کمک می‌کند.

از این رو، تکثیر سلول‌های سرطانی در بدن انسان می‌تواند محدود شود و سلول‌های سالم جایگزین آن‌ها شوند.

دیگر فواید سلامت مصرف انار جدا از ویژگی‌های ضد سرطانی، انار فواید سلامت دیگری را نیز ارائه می‌کند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

تقویت سیستم ایمنی ویتامین C موجود در انار به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک

کالری: ۷۲ کالری چربی کل: ۱ گرم چربی اشباع: ۰.۱ گرم کلسترول: ۰ میلی‌گرم سدیم: ۳ میلی‌گرم پتاسیم: ۲۰۵ میلی‌گرم کربوهیدرات: ۱۶ گرم فیبر غذایی: ۳.۵ گرم قند: ۱۲ گرم پروتئین: ۱.۵ گرم کلسیم: ۹ گرم آهن: ۱.۵ گرم منیزیم: ۲.۴ گرم ویتامین B6: ۴.۳ میکروگرم ویتامین C: ۱۳.۳ میلی‌گرم

انار و سرطان انار ویژگی‌های ضد سرطانی ارائه می‌کند. چند دلیل برای این موضوع

در فهرست زیر ارزش تغذیه‌ای انار در هر ۸۷ گرم ارائه شده است:

انار ویژگی‌های ضد سرطانی ارائه می‌کند. چند دلیل برای این موضوع

ترفندهای خانگی برای داشتن ناخن‌های محکم



برای داشتن ناخن‌هایی مقاوم می‌توانید با استفاده از مواد خانگی و در دسترس محلولی تهیه کنید و ناخن‌های سالم را برای خود به ارمغان بیاورید. آب پرتقال و سیر له شده را با یکدیگر مخلوط کنید و ناخن‌های تان را به مدت ۱۰ دقیقه درون ظرف حاوی این مخلوط قرار دهید و پس از آن ناخن را به مدت ۱۵ دقیقه درون ظرف روغن زیتون قرار دهید و پس از گذشت ۱۰ روز از استفاده این محلول نتایج باور نکردنی آن را ببینید.

- همچنین می‌توانید
- ۲ قاشق چایخوری نمک را همراه با یک قاشق چایخوری روغن مغز گندم، ۲ قاشق چایخوری روغن کرچک مخلوط کنید و مواد را داخل بطری بریزید و به خوبی هم بزنید و با استفاده از پنبه مقداری از آن را بر روی ناخن‌های خود بمالید. اجازه دهید این ترکیب به مدت ۵ دقیقه بر روی ناخن‌هایتان بماند و سپس با پنبه تمیز دیگری آن را پاک کنید.

بلال بخورید تا ناخن‌های تان محکم باشند

بلال بخورید تا ناخن‌های تان محکم باشند اما مطالعات جدید نشان می‌دهند ۱۰ الی ۳۰ درصد حجم ناخن را آب تشکیل می‌دهد و اگر این آب کمتر از این مقدار شود، شکنندگی ناخن بیشتر می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، بلال یکی از اصلی‌ترین مواد غذایی است که موجب استحکام ناخن‌ها و جلوگیری از ضعیف شدن صفحه ناخن‌ها می‌شود و حتی ماساژ ناخن با شیره آن نیز موجب تقویت و استحکام ناخن‌های دست می‌شود.

رابطه سن و شکنندگی ناخن‌ها

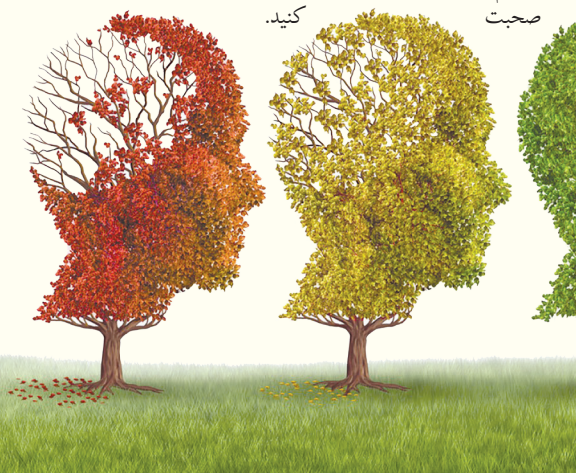
گفتنی است، سن و سال ارتباط مستقیمی با شکنندگی ناخن دارد. هر چه سن بالاتر رود و فرد مسن‌تر باشد، شکنندگی ناخن‌ها هم بیشتر می‌شود. به دلیل نازک‌تر بودن ناخن خانم‌ها شکنندگی هم بیشتر است و در دختران جوان اغلب شکنندگی کمتر است و بعد از ۳۰ سالگی افراد باید با داروهای شیمیایی زیر نظر پزشک ناخن‌های خود را تقویت کنند و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کنند.

آلبیمو مانع از شکنندگی ناخن می‌شود

گذاشتن ناخن در آلبیمو از شکنندگی ناخن و پوسته پسته شدن کناره آن جلوگیری می‌کند. همچنین قرار دادن زرده تخم مرغ بر روی ناخن‌ها باعث تقویت آن‌ها و جلوگیری از شکسته شدن و بریدگی‌های کنار آن می‌شود. اگر به درد ناخن مبتلا شده‌اید، یک پیاز سفید را در خاکستر داغ آتش بگذارید تا خوب پخته شود، سپس آن را از وسط دو نیم کنید و انگشت خود را وسط آن بگذارید. اگر، روزی ۲ بار این عمل را تکرار کنید به زودی ناخن درد شما برطرف می‌شود.

۲۰ تمرین ساده برای جلوگیری از آلزایمر

- متوقف کنید و درباره پایانش، تخیل کنید.
- با افرادی که مدت‌هاست ندیده‌اید تماس بگیرید
- رنگ‌بندی‌های جدید در لباس را امتحان کنید
- جدول حل کنید
- نقاشی یا رنگ‌آمیزی کنید
- بدون ماشین حساب محاسبه کنید
- چیز تازه‌ای مانند روش درست کردن یک غذای ساده یاد بگیرید
- آلبوم عکس‌های قدیمی را ورق بزنید و درباره عکس‌هایش با کسی صحبت کنید.



- مغزتان را به چالش بکشید تا دچار آلزایمر نشوید. به این منظور تمرین‌های زیر را گاهی انجام دهید:
- به گزارش جام جم آنلاین، مغزتان را به چالش بکشید تا دچار آلزایمر نشوید. به این منظور تمرین‌های زیر را گاهی انجام دهید:
- با دست مخالف مسواک و شانه بزنید و بنویسید
- ساعت را به دست راست ببندید
- کلمات را وارونه بگویید
- از مسیر جدیدی به سر کار بروید
- پاتوق‌تان را عوض کنید
- درباره باورهای‌تان با تردید فکر کنید
- جملات یک صفحه از کتاب را از آخر به اول بخوانید
- کار جدیدی بکنید (مثل وصله کردن لباس یا تعمیر رادیو)
- موپایل را همراه نبرید
- یک یا چند بیت شعر حفظ کنید
- جایی امن عقب عقب راه بروید
- حدس‌های شمارشی متنوع و قابل راستی آزمایی بزنید (مانند این که از اینجا تا آنجا چند قدم است، در صف چند نفر ایستاده‌اند، پشت وپشتین چند پیراهن وجود دارد و...)
- قبل از پایان فیلم ویدئویی، آن را

چگونه از خشکی پوست در پاییز جلوگیری کنیم؟

دست‌های‌شان در منزل، استفاده از دستکش ظرفشویی با لایه نخی داخلی توصیه می‌شود.



یک متخصص پوست و مو گفت: مرطوب نگه داشتن پوست از خشکی آن جلوگیری می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، دکتر حمید رشنو اظهار کرد: یکی از عوامل خارجی مؤثر در خشکی پوست خشکی هواست که نیاز است افراد در فصل پاییز و فصل سرد با آب ولرم استحمام کنند، زیرا آب داغ چربی طبیعی روی پوست را از بین برده و سبب خشکی‌گی بیشتر پوست می‌شود.

وی ادامه داد: برای جلوگیری از خشکی پوست نیاز است افراد از کرم‌های مرطوب کننده استفاده کنند و در خانه نیز فضای اتاق را مرطوب نگه دارند.

دکتر رشنو اضافه کرد: در افراد مسن نیز شاهد خشکی پوست آن‌ها هستیم و نیاز است آن‌ها نیز مرتب پوست خود را مرطوب نگه دارند و از مرطوب‌کننده‌های پمادی که بدون عطر و رنگ هستند استفاده کنند.

این متخصص پوست و مو گفت: افراد عادی نیز باید از مرطوب‌کننده‌های فاقد چربی استفاده کنند.

وی با بیان اینکه در مواقعی که خارج از منزل هستید حتماً از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید، یادآور شد: افرادی که به ارتفاعات و کوه‌ها می‌روند باید از ضد آفتاب استفاده کنند چراکه در معرض اشعه ماورای بنفش نور خورشید قرار می‌گیرند.

دکتر رشنو بیان کرد: برای بانوان جهت پیشگیری از خشکی شدید

ناخن‌های محکم با سیر و آب پرتقال