

درمان های جالب سیاهی دور چشم!

تیبیان - دکتر بهروز باریک‌بین، متخصص پوست و مو در این باره می‌گوید: «سیاهی‌های دور چشم بیماری محسوب نمی‌شود و جزء خصوصیات طبیعی پوست است؛ پس برطرف کردن آن به‌طور کامل امکان‌پذیر نیست ولی برای کم کردن سیاهی دور چشم راهکارهایی وجود دارد که اول باید دانست چه چیزی باعث به وجود آوردن این سیاهی شده است تا بتوان راهکاری مناسب را تجویز کرد».

خوب بخوابید

برای درمان ابتدا از میزان خواب‌تان مطمئن شوید. نداشتن خواب کافی و لازم، مهم‌ترین فاکتور در ایجاد سیاهی دور چشم است. منظور این نیست که خواب کم باعث ایجاد این حلقه‌های سیاه می‌شود بلکه کسانی که زیر چشمان‌شان سیاه است اگر خواب کافی در طول روز نداشته باشند این حلقه سیاه پررنگ‌تر می‌شود. پس ابتدا خواب‌تان را تنظیم کنید تا بتوانید درمان‌های دیگر را به راحتی انجام دهید.

انعطاف‌پذیری با لایه برداری

اگر می‌خواهید عمقی‌تر این مشکل را حل کنید به روش لایه‌برداری هم فکر کنید. یکی دیگر از روش‌های درمان سیاهی دور چشم استفاده از لایه‌بردارهای شیمیایی است. برای این روش ماسک لایه‌بردار با لایه‌بردارهای مختلف وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توان رنگدانه ناحیه حساس دور چشم را بهبود بخشید. این مواد لایه‌بردار به روشن شدن پوست زیر چشم کمک می‌کنند و باعث می‌شوند پوست زیر چشم قوی شده و قابلیت انعطاف‌پذیری داشته باشد.

جوانسازی با هیالورونیک

یادتان باشد برای کاهش سیاهی‌های دور چشم روش‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید آن را امتحان کنید. یکی دیگر از روش‌های برای کاهش این حلقه‌ها، پرکننده اسید هیالورونیک است که باعث کم شدن سیاهی دور چشم و محافظت بیشتر پوست و ساختارهای عمیق‌تری می‌شوند. این ماده کاهش حجم قسمت میانی پوست را هدف قرار می‌دهد تا آن‌که کشیدگی عمودی پلک‌پایین‌بینی‌تانی کند. در صورتی که مشکل شدن پوست مشکل باشد، پلک‌دوره در مارول به تحریک افزایش عوامل رشد به منظور تقویت تولید کلاژن و الاستین و سفت کردن و جوانسازی ناحیه کمک می‌کند. در کنار این روش می‌توانید از لیزر هم استفاده کنید.

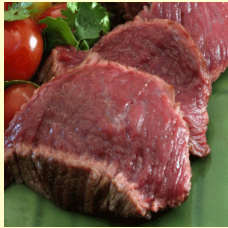
لوازم آرایش و کانسیلرها

یکی دیگر از راه‌های برطرف کردن این سیاهی‌های مزاحم به‌خصوص برای خانم‌های جوان استفاده از لوازم آرایش و کانسیلرهای زیرچشم است و آنها می‌توانند با استفاده از این لوازم آرایش به صورت موثقی از شر این سیاهی‌ها خلاص شوند؛ این نکته را فراموش نکنید که استفاده از این لوازم آرایش نه تنها کمکی به شما نمی‌کند بلکه در درازمدت باعث می‌شود تا این سیاهی‌ها وضعیت بدتری پیدا کنند.

تأثیر گرم‌های بهداشتی

برای درمان سیاهی‌های دور چشم نقش گرم‌ها و محصولات بهداشتی را دست کم نگیرید. پلک‌روش بهتر و طولانی‌تر که باعث تغییر در گردش خون عروق پوست پلک و کاهش سیاهی دور چشم می‌شود، استفاده از گرم‌های معتبر در بازار است.

نکاتی درباره مصرف گوشت شتر



و تقویت نیروی جنسی است و بهتر است در برنامه هفتگی و به‌ویژه در تغذیه کودکان استفاده شود. ماست دارای طبیعت سرد و تر است و می‌تواند یک غذای کامل برای میان‌وعده یا حتی وعده‌های غذایی تابستانی به حساب آورد ولی زیاده‌روی

در مصرف آن، باعث بروز سوءمزاج سردتر در دستگاه گوارش و کبد، مفاصل، مغز و... به‌ویژه در سردمزاجان می‌شود. برای کاهش این عوارض مصرف ماست بهتر است از نعنا، پونه، کاکوتی، مویز، گردو... استفاده کرد.

تسنیم - ناصر رضایی پور دستیار تخصصی طب سنتی گفت: طبیعت گوشت شتر گرم و خشک است و در صورت تمایل به مصرف آن بهتر است با روغن زیتون، نمک و شوید، فلفل، سرکه و زیره پخته شود. مصرف درازمدت گوشت شتر برای

گرم‌مزاجان مفید نیست و آنها را دچار عارضه خواهد کرد ولی برای افراد سردمزاج یا کسانی که بیماری‌های سردتر دارند، مفید است. نخود دارای طبیعت گرم و تر است و از بهترین حبوبات برای افزایش قوای عمومی

کاهش کلسترول خون با این گیاه



آهن موجود در آن برای مادران در دوران شیردهی مفید است. مصرف منظم تره تیزک سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز بیماری پیشگیری می‌کند. برگ‌های این گیاه محرک، ادرارآور و ضد باکتری است. برای درمان بیماری‌های

کبدی مفید است. دم کرده آن را صبح ناشتا میل کنید تا گرم و سموم بدن دفع شود. برای برطرف کردن لک‌های صورت، برگ یا تخم کوبیده آن را شبانه‌روز یک مرتبه روی لک‌ها بگذارید.

شفالانین - گیاه تره تیزک سرشار از ویتامین ECA اسید فولیک، کلسیم و آهن است. چربی و کلسترول خون را کاهش می‌دهد. منبع عالی آنتی‌اکسیدان و فیتوکمیکال است. تحریک‌کننده اشتها و تصفیه‌کننده خون است. برای درمان بیوست به

کار برده می‌شود. دانه‌های آن خاصیت خلط‌آور دارد و با جویندن آن سردرد، آسم، سرفه و گلودرد برطرف می‌شود. از آنجا که منبع عالی ماده معدنی و انواع ویتامین‌هاست، به‌طور موثر دوران قاعدگی را تنظیم می‌کند. پروتئین و

دعوا کنید، اما اینطوری!



مراقب زبانتان باشید

تأثیر و نفوذ کلمات را در زندگی دست کم نگیرید. واج‌ها و آواهای به‌ظاهر ساده و خنده‌دار می‌توانند مثل ریشترهای زلزله زندگی آرام و عاشقانه شما را زیرورو کند و خساراتی جبران‌ناپذیر به‌جای بگذارید. زلزله‌ای که گذشته و آینده شما را هم می‌لرزاند. کلمات تیری هستند که بی‌صدا جان عزیزانمان را می‌گیرند، به هوش باشیم.

همدلی کنید

عاملی که باعث اختلاف شما دو نفر شده، شاید چیزی است که همسرتان را هم واقعا آزار می‌دهد، شاید او هم از این که علت ناراحت کردن شماست، ناراحت است اما نمی‌تواند کاری کند. شاید در شرایط بدی قرار دارد و به‌صورتی شما نیاز داشته باشد. هر چه که هست، وسط داد و بیداد‌هایی که می‌کنید، یک لحظه خودتان را از جای همسر و نامزدتان بگذارید و سعی کنید تا جایی که می‌توانید مشکلاتش، استرس‌هایی که دارد و احساسات فعلی‌اش را درک کنید. دعوا را کش ندهید و به‌جای باریک‌نکشانی‌ها، با همدلی کردن، در جای درست آن را مهار کنید.

در این موقعیت‌ها بحث نکنید:

- وقتی یکی از شما رانندگی می‌کند.

- وقتی سر کار هستید.

- وقتی دیگران اطرافتان هستند.

- وقتی در مهمانی یا به‌خصوص جلوی خانواده خود یا همسرتان هستید.

- وقتی خسته یا گرسنه و خواب‌آلود هستید.

- وقتی بیمار هستید.

- وقتی یک روز خاص مثل تولد، سالگرد یا عید نوروز است.

چیزی را بپرت کنید، درمی‌را بکوبید یا فریاد بزنید فقط اتاق را ترک کنید و کمی تنها باشید. همین که از هم فاصله بگیرید کمی از تنش میان شما کم می‌شود. حرف‌های بدتری زده نمی‌شود، کسی توهین نمی‌کند و فریاد نمی‌زند. یادتان باشد که آدم‌ها هرچقدر هم مهربان و دوست‌داشتنی و عاشق باشند موقع خشم چیز متفاوتی هستند. کلام موقع عصبانیت از هر تیغی برنده‌تر است. اگر نمی‌خواهید به دیگری آسیب بزنید و با آسیبی بینید از فضای ملتهب دور شوید.

بنویسید

تا وقتی که با هم چفت شوید و اخلاق و روحیات همدیگر کاملاً برایتان جا بیفتد، زمان زیادی باید بگذرد. بنابراین، در ابتدای نامزدی یا ازدواج، اگر چیزی دلخورتان کرد و به‌خاطر عصبانیت‌تان ترجیح دادید از نامزدتان فاصله بگیرید، به‌جای سکوت و خودخوری حرف‌هایتان را بنویسید. اینطوری هم تخلیه می‌شوید، هم ذهنتان نظم می‌گیرد و هم می‌دانید که علت دواچه‌چو بوده و بعداً اگر خواستید با هم درباره مشکل صحبت کنید، بهتر مساله را می‌شناسید.

تمرین خوش خلقی کنید

روی احساس مثبت‌تان نسبت به شریک زندگی‌تان کار کنید. چیزی که شما را به بحث و اختلاف نظر می‌کشاند می‌تواند به‌سوتفاهم‌ها و پیش‌زمینه‌های منفی هم ربط داشته باشد. برای اینکه یک بحث به‌خوبی پیش برود باید این فکر را در ذهنتان رشد بدهید که فردی که مقابل شماست کسی است که دوستش دارید، همراه و حامی شماست، اوقات خوشی را در کنارش دارید و او کسی است که برای بودن در کنار شما تلاش می‌کند. تقویت این حس‌های خوب و خوشایند باعث می‌شود هر چیزی برای شما پنهانی‌ای برای درگیری و بحث نباشد. یادآوری خاطرات خوب باهم بودن نیز یک راه برای تقویت ارتباطی است که اغلب دچار بحث و تنش می‌شود.

همه زوج‌های دنیا حتی اگر حساسی عاشق و شفیقه هم باشند هم در معرض اختلاف و دعوا قرار دارند. دو آدم متفاوت، از دو دنیای متفاوت، با دو خانواده و شیوه تربیتی متفاوت، وقتی کنار هم قرار می‌گیرند، بدون شک تنش‌های زیادی بینشان به‌وجود می‌آید. به‌همه این تفاوت‌ها، تازه کاری و نابدلی زوج‌های جوان را هم اضافه کنید! مواضع آنقدرها هم ساده نیست. اختلاف و حتی جر و بحث در ازدواج کاملاً طبیعی است. شاید شما می‌کنید نامزد هستید یا تازه اول راه ازدواجید، هیچ انتظار تنش را نداشته باشید اما باید بپذیرید که یک رابطه زنده و پویا همان‌طور که پیشرفت دارد، تنش هم دارد. همان‌طور که عشق دارد، اصطکاک و دناخوری هم دارد. بنابراین به‌جای آن که با اولین دعوا رابطه‌تان را تمام شده ببینید، بهتر است به فکر یاد گرفتن شیوه‌های مناسب حل مساله باشید.

خشم‌تان را مهار کنید

وقتی عصبانی هستید و با حال و خلق و خوی خوبی ندارید آماده یک دعوا و جر و بحث هستید. کافی است که یک اشتباه رخ بدهد تا شما را از کوره‌بدر کند و تنش بالا بگیرد. این مساله ربطی به ارتباط شما با شریک زندگی‌تان ندارد. در واقع مساله، عدم مهارت کنترل خشم است. عصبانیت طبیعی است اما چیزی که درست نیست این است که هر طور بخواهید خشم‌تان را نشان بدهید. مهارت‌های کنترل خشم انجام یک سری کارهای ساده است که باید در کودکی آموخت اما هیچ وقت برای یاد گرفتن‌اش دیر نیست. راهش این است که یک نفس عمیق بکشید، محیط را برای مدتی ترک کنید، یک جاک‌دراز بکشید و سعی کنید به چیزهای مثبت فکر کنید، یک لیوان آب بخورید و سعی کنید میزان خشم‌تان را پایین بیاورید. بعد از این به‌جای گیر دادن و بحث کردن به‌چند نکته مثبت رابطه فکر کنید. به‌هردلیلی ممکن است بحث میان شما بالا بگیرد. در این وضعیت بهترین‌راه این است که هر کدام به حیات خلوت خودتان بروید و از این وضعیت فاصله بگیرید. به‌جای اینکه

افزایش «اختلال روانی» در بین جوانان سیگاری

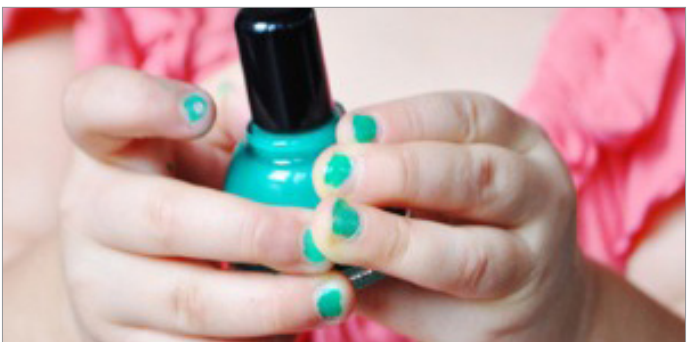
مهر - محققان دانشکده پزشکی دانشگاه کلمبیا آمریکا با مطالعه داده‌های مربوط به ۲۵ هزار نفر که در دهه‌های ۱۹۴۰، ۱۹۵۰، ۱۹۶۰، ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ به دنیا آمده بودند دریافتند سیگاری‌های وابسته به نیکوتین که از دهه ۱۹۸۰ شروع به سیگار کشیدن کرده بودند بیشتر دارای شرایط روحی - روانی هستند. مشکلات روحی - روانی آنها عمدتاً شامل اختلال بیش‌فعالی، اختلال دوقطبی یا اختلال شخصیت ضدا اجتماعی بود.

اردشیر طلعتی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما اثبات می‌کند که افراد سیگاری جدید بیشتر مستعد ابتلا به اختلال‌های روحی - روانی و اختلال‌های ناشی از مصرف مواد مخدر هستند.» طبق یافته‌های این محققان، در عصر جدید باید در زمینه ترک سیگار بر مشکلات مربوط به سلامت روانی هم توجه شود. در روند درمان ترک سیگار هم دوری از نیکوتین و هم توجه بر شرایط سلامت روانی فرد باید مدنظر قرار گیرد.



برای دختران کوچک لاک ناخن نزنید

فارس - متأسفانه بعضی مادران روی ناخن‌های کوچک و زیبای دختر بچه‌های کم‌سن و سال خود لاک‌های رنگی مختلف می‌زنند. اما لاک‌های ناخن حاوی مقادیری مواد شیمیایی هستند که فقط بافت نسبتاً محکم ناخن‌ها می‌توانند آنها را تحمل کنند. متخصصان پوست معتقدند که ممکن است چشم و پوست کودکان در اثر تماس با این مواد لاک، دچار تحریک و حساسیت شوند. این تحریک و حساسیت برای مخاط دهان به مراتب شدیدتر و بلندتر اتفاق خواهد افتاد. به گفته این متخصصان: ترکیب لاک ناخن سرطان‌زا شناخته شده است و باعث تغییراتی در هورمون‌ها، مشکلات تیروئیدی و بارداری بخصوص در پسرهای می‌شود. فرمالدئید یک ماده شیمیایی است که برای نگهداری اجساد از آن استفاده می‌شود و به‌عنوان ماده نگهدارنده در ترکیب لاک ناخن به‌کار برده می‌شود. این ماده نیز سرطان‌زا شناخته شده است و تماس پوست با این ماده باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شود. خشکی و آسیب به ناخن‌ها از عوارض استفاده از آن گزارش شده است.



خطرات اضافه کردن نمک به غذای کودکان

شفالانین - فرآورده‌های گوشتی مانند همبرگر و پیرونی و دیگر موادی مانند سس آماده و لوبیای پخته شده خودداری کنید. میزان نمک موجود در این غذاها برای کودکان بسیار زیاد است. مقدار نمک مورد نیاز کودکان بسیار کم است (۱۲ ماهگی، کمتر از ۱ گرم در روز) که این مقدار از طریق شیر مادر یا شیر خشک منتقل می‌شود. بدن انسان برای این که به درستی عمل کند به مقداری نمک احتیاج دارد. از آنجا که نمک در بدن تولید نمی‌شود، وجود مقدار کمی از آن در غذای روزانه ضروری است.

کلیه کودک نمی‌تواند مقدار زیاد نمک را بپذیرد، بنابراین مصرف زیاد آن به کلیه کودک آسیب می‌رساند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد نمک در سن پایین برای کودکان موجب فشار خون بالا در بزرگسالی می‌شود، به‌خصوص در خانواده‌هایی که سابقه فشار خون دارند. کودکان نوبا مقدار بیشتری نمک نسبت به نوزادان می‌توانند مصرف کنند.

