

آیا لوازم آرایشی ارگانیک بی خطرند؟

اگرچه مردم از محصولات شیمیایی که بیشتر از ویژگی‌های مثبت، عوارض دارند، خسته شده و خواهان محصولات آرایشی گیاهی هستند اما اعتماد کور کورانه هم چندان فایده‌ای نصیب تان نمی‌کند. اینکه کور کورانه به واژه گیاهی اعتماد کنید، چندان منطقی به نظر نمی‌رسد چراکه متخصصان معتقدند حتی محصولات آرایشی بهداشتی ارگانیک هم کاملا ایمن و بی خطر نیستند و در این مورد بحث‌های زیادی وجود دارد. اینکه واژه گیاهی روی محصولات را بخوانید نمی‌تواند شما را از همه خطرات مصون کند. لابد می‌پرسید چرا؟ اینها اطلاعاتی است که در سایت‌های معتبر بهداشتی و سلامت جهان منتشر شده است. پس بهتر است قبل از تصمیم برای خرید این مطلب را مطالعه کنید.



و تاکنون موارد مختلفی از بروز این عوارض گزارش شده است. موضوع این است که اگرچه هیچ کس منکر ویژگی‌های مثبت محصولات گیاهی نیست، اما همین محصولات هم ممکن است عوارضی مثل حساسیت، قرمزی، ایجاد جوش و... برای برخی مصرف کنندگان به دنبال داشته باشند. بنابراین این طور نیست که به صرف گیاهی بودن، همه افراد بتوانند با اطمینان کامل از این لوازم آرایشی و بهداشتی استفاده کنند. افرادی که به خودی خود دچار حساسیت‌ها و التهاب‌های پوستی هستند و به‌طور کلی پوست حساسی دارند، بهتر است دقت بیشتری داشته باشند چراکه حتی محصولات صددرصد گیاهی هم می‌تواند باعث ایجاد حساسیت در این افراد شود.

چرا نمی‌توان صددرصد گیاهی تولید کرد؟
موضوع بسیار مهم در امر محصولات آرایشی ارگانیک این است که اساسا محصول صددرصد ارگانیک وجود ندارد. چراکه اگر قرار باشد لوازم آرایشی کاملا گیاهی و ارگانیک و بدون استفاده

زردچوبه (ضدالتهاب، آنتی‌اکسیدان) و... استفاده می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و ویتامین‌هایی مثل ویتامین A و C موجود در لوازم آرایشی ارگانیک و گیاهی می‌توانند به تسهیل درمان آسیب بافتی و برگرداندن وضعیت طبیعی پوست کمک کنند. به‌علاوه ویتامین A و مشتقات آن دو وظیفه اصلی دارند که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان و فعال کننده پروتئین‌ها و ژن‌های خاصی هستند. کلانژن‌سازی، بهبود ظاهر پوست، رفع چین و چروک‌ها، رفع شل شدگی و افتادگی پوست و... از جمله مزایای این مواد گیاهی هستند. ویتامین E هم به محافظت در برابر آفتاب، بهبود آسیب‌ها و شفافیت و سلامت پوست کمک می‌کند. در نهایت اینکه استفاده از لوازم آرایشی گیاهی و ارگانیک نسبت به مواد شیمیایی عوارض اندکی دارد، مواد مغذی بیشتری به پوست و مو می‌رساند، مزایای دارویی دارد و به راحتی روی پوست و مو می‌نشیند.

ممکن است حساسیت‌زا باشد؟
قبل از هر چیز باید بگوییم که حتی محصولات گیاهی هم ممکن است عوارض جانبی داشته باشند

ارگانیک یعنی چه؟

هیات تایید محصولات ارگانیک استرالیا درباره محصولات ارگانیک توضیح می‌دهد: ممکن است یک محصول، یک یا دو مورد از ترکیبات آن ارگانیک باشد و برچسب ارگانیک دریافت کند اما بقیه ترکیبات آن شیمیایی و مصنوعی باشد. بنابراین تشخیص محصول ارگانیک قضایه بسیار دشوار خواهد بود. در حقیقت ارگانیک یعنی محصولی که به روش کاملا طبیعی ساخته شده باشد و در تولید آن هیچ گونه مواد شیمیایی، حتی زمان آبیاری، کودپاشی و... گیاهان مورد استفاده در آن، استفاده نشده باشد.

از کجا بدانیم یک محصول گیاهی است؟

محصولات آرایشی بهداشتی ارگانیک و گیاهی معمولا با برچسب «گیاهی» یا «طبیعی» معرفی می‌شوند و به‌عنوان یک خریدار از روی برچسب محصول می‌توانید متوجه گیاهی بودن آنها شوید. در حقیقت این برچسب هم چندان نمی‌تواند نشان‌دهنده طبیعی و ارگانیک بودن محصول باشد چراکه درصد طبیعی بودن محصولات متفاوت است و محققان معتقدند هیچ محصولی ۱۰۰ درصد ارگانیک نیست. عبارت USDA نشان می‌دهد که این محصولات طبق استانداردهای تعریف شده، ارگانیک محسوب می‌شوند. احتمالا به‌عنوان یک خانم به محصولات گیاهی علاقه دارید چراکه دوستدار سلامت و پوست خود هستید. اما سوال این است که آیا «گیاهی» همیشه مساوی با «سلامت» هست؟ در ادامه به این پرسش پاسخ می‌دهیم.

لوازم آرایشی گیاهی چه خواصی دارند؟

اکسید تیتانیوم، اکسید زینک و اکسید آهن از جمله مواد معدنی طبیعی هستند که در انواع لوازم آرایشی ارگانیک به کار می‌روند و می‌توانند شادابی پوست را افزایش دهند. در تولید محصولات آرایشی گیاهی از مواد گیاهی مثل رزماری، بابونه، سدر، آلوئه‌ورا (تامین نرمی و رطوبت پوست و تامین ویتامین‌های ضروری) و... و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و مواد رنگی طبیعی مثل حنا (اثرات ضدقارچ و تقویت کننده مو)، وسمه،

مصرف ماهی عمرتان را زیاد می‌کند

محققان در مطالعه‌ای که ۱۶ سال به طول انجامید و با بررسی اطلاعات ۵۰۰ هزار زن و مرد مشاهده کردند رژیم غذایی سرشار از ماهی می‌تواند موجب افزایش طول عمر شود.

مصرف ماهی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی مقوی و مطلوب توصیه می‌شود. ماهی که سرشار از پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و روغن‌های سالم است گزینه غذایی مفیدی به حساب می‌آید.

روغن ماهی سرشار از امگا ۳ است و در سال‌های اخیر محققان و تولید کنندگان مکمل‌های دارویی توصیه ویژه‌ای به مصرف این روغن داشته‌اند.

به تازگی گروهی از متخصصان در پاسخ به این پرسش که «آیا مصرف ماهی بر خطر مرگ و میر تاثیر می‌گذارد؟» به بررسی اطلاعات ۲۴۰ هزار و ۷۲۹ مرد و ۱۸۰ هزار و ۵۸۰ زن برای مدت ۱۶ سال پرداختند. همچنین این افراد اطلاعاتی را در مورد عادات غذایی در اختیار محققان قرار دادند و وضعیت سلامت آنان تحت کنترل قرار گرفت.

در مدت زمان انجام این مطالعه ۵۴ هزار و ۲۳۰ مرد و ۳۰ هزار و ۸۸۲ زن فوت کردند. نتایج این مطالعات اخیر در مجله «طب داخلی» منتشر شده است. در نهایت یافته اصلی بدست آمده در این بررسی حاکی از ارتباط مصرف بیشتر ماهی و امگا۳ در کاهش خطر مرگ و میر بوده است.

همچنین بررسی‌های بیشتر نشان داد مردانی که بیشترین میزان مصرف ماهی را دارند ۹ درصد کمتر از مردانی که حداقل مصرف را دارند در معرض مرگ و میر زودرس هستند. علاوه بر این مصرف میزان بیشتری از ماهی در زنان با کاهش هشت درصدی خطر مرگ در آنان همراه است.

خاکشیر مرم هم گرما

خاکشیر شربت بسیار مفیدی است که معمولا در فصول گرم مورد مصرف قرار می‌گیرد. خاکشیر خواص بسیار زیادی دارد و همیشه از گذشته‌های دور مورد مصرف قرار می‌گرفته است. از زمان پارچه‌های پلور و قدیمی مادر بزرگ‌ها تا لیوان‌های دسته بلند امروزی، همیشه شربت خاکشیر یار روزهای گرم تابستان ما ایرانی‌ها بوده است.

از بیرون که بیایی و یک ذره گونه‌هایت از گرما سرخ باشد از دهان همه می‌شنوی شربت خاکشیر بخور، این شربت دواي قدیم گرم‌زدگی است.

دانه‌های ریز ریز و قهوه‌ای خاکشیر هیچ‌وقت جایشان را به قرص و شربت‌های مختلف داروخانه‌ها نمی‌دهند و هیچ وقت هیچ دارویی به اندازه یک شربت خاکشیر خنک و برملات نمی‌تواند جلوی گرم‌زدگی آدم‌ها را بگیرد.

بعضی‌ها هم با آبلیمو و گلاب درستش می‌کنند، یک پارچ بزرگ، تا نیمه آب و بعد چند قاشق آب لیمو و بعد

ترفندهایی طلایی برای مهار آگزمای پوستی در گرم‌ترین روزهای سال

عامل‌هایی سبب تشدید آگزمای پوستی در فصل تابستان می‌شوند که با شناسایی آن‌ها می‌توانید از بروز این عارضه پوستی جلوگیری کنید.

آگزمای پوستی عارضه‌ای شایع بین کودکان و افراد مبتلا به آلرژی است که در هوای گرم تابستانی به دلیل دگرگونی‌های پوستی شیوع بیشتری دارد، برای جلوگیری از بروز این عارضه بدون مراجعه به پزشک می‌توانید از راهکارهای خانگی استفاده کنید.

آگزمای پوستی نوعی واکنش التهابی بدن است که بر اثر مصرف برخی مواد غذایی، تعریق، گرمای هوا یا حتی پوشیدن برخی لباس‌ها و حساسیت به مواد شیمیایی بروز می‌کند.

برای پیشگیری، کنترل و درمان آگزما راهکارهای مختلفی وجود دارد، از جمله درمان‌های دارویی، انواع پماد و کرم که باید تحت نظر متخصص تجویز شود، همچنین شناسایی علت دقیق بروز آگزما می‌تواند در پیشگیری از شدت آن اثرگذار باشد. کارشناسان برای جلوگیری از بروز آگزما در فصل تابستان به افراد توصیه می‌کنند تا به میزان کافی آب بنوشند، همچنین از شستن لباس‌های خود با پودرهای حاوی آنزیم خودداری کنند، زیرا امکان تشدید علامت‌های بیماری وجود دارد، در عوض شستن لباس‌ها با شوینده‌های ملایم توصیه می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند افراد مستعد آگزما از پوشیدن لباس‌های تنگ و تهیه شده از پلاستیک و مشتقات آن خودداری کنند، زیرا این گونه لباس‌ها در هوای گرم، میزان بالایی حرارت جذب می‌کنند و سبب تشدید تعریق می‌شوند.

در هوای گرم حتما خاکشیر بخورید

دانه‌های خاکشیر و چند قطره گلاب هم بزنی تنگش و قطعه‌های یخ را هم در شربت شناور کنی و بعد نوش جان. قدیمی‌ها همیشه یک چیزهایی می‌دانستند که توصیه می‌کردند و این توصیه‌ها آنقدر تجربه شدت تا امروز به دست ما رسید و حالا تابستان که می‌شود همه ما سراغ مغازه‌های عطاری می‌رویم و چند سیر خاکشیر برای روزهای گرما ذخیره می‌کنیم.

خواص خاکشیر

به جز اثر ضد گرما و خنک کنندگی چند جا خواندم که خواص دیگری هم دارد، تب‌بر است و کبیر و التهابات پوستی را بهتر می‌کند، می‌گویند برای اسهال و دفع سنگ کلیه و برطرف کردن جوش‌های صورت هم خوب است، حتی شیندهام زخم و جراحت‌ها را هم خوب می‌کند و خیلی چیزهای دیگر که ممکن است ما ندانیم و خدا در همین دانه‌های کوچک که با چشم به سختی دیده می‌شوند جاسازی کرده است. این دانه‌ها تخم گیاه یک‌ساله خاکشیر است، دانه‌هایی ریز که کمی به درازی می‌زند قهوه‌ای هستند یا قرمز تیره.

از مواد شیمیایی تولید شود، آن‌وقت تنوع این محصولات بسیار کم خواهد شد و پاسخگوی نیازهای مشتریان نخواهد بود. به‌علاوه هزینه و زمان تولید چنین محصولاتی بسیار بالا خواهد بود. به‌همین دلیل تولیدکنندگان محصولات ارگانیک هم باید مواد شیمیایی مختلف برای ایجاد رنگ و درخشندگی و... اضافه کنند تا هم هزینه‌ها کم نشود و هم تنوع آن باعث شود مشتریان خود را از دست ندهند.

ارگانیک‌ها همیشه مناسب نیستند!
چه محصولات ارگانیک و چه غیر ارگانیک استفاده کنید، مهم میزان استفاده و استاندارد بودن آن است. یعنی اگر از محصولات مرغوب و استاندارد استفاده کنید، معمولا مشکل حادی به وجود نمی‌آید. قطعا ترجیح بر استفاده از محصولات ارگانیک است چون ضرر کمتری دارند. اما به هر حال استفاده مداوم از محصولات آرایشی می‌تواند برخی بیماری‌های پوستی مثل آکنه یا جوش‌ها را تشدید کند، زیرا یکی از مواد ارگانیکی که از پشم گوسفند به وجود می‌آید اوسرین است که در بسیاری از کرم‌های آرایشی و بهداشتی وجود دارد. در این صورت اگر افراد مستعد جوش از کرم‌های ارگانیک حاوی این ماده استفاده کنند به احتمال زیاد آکنه‌های‌شان شدیدتر می‌شود. بنابراین تنها انتخاب محصول ارگانیک برای سلامت پوست کافی نیست بلکه باید شرایط پوست هم در نظر گرفته شود.

مراقب تقلبی‌ها باشید

نکته دیگر این است که برخی تولید کنندگان، از اعتماد و استقبال مردم نسبت به محصولات گیاهی سوءاستفاده کرده و برای فروش بیشتر خود بهره می‌گیرند. امروزه بسیاری از محصولات گیاهی، فقط برچسب «گیاهی» دارند که در واقع همان ترکیبات دیگر محصولات را دارند.

به‌علاوه بسیاری از مطالعات اخیر نشان داده که محصولات گیاهی‌ای در بازار هستند که مواد شیمیایی و دیگر مواد ممنوعه در آنها وجود دارد؛ چنین محصولاتی بسیار مضرند. بنابراین به هنگام خرید هر محصول دقت کنید که علاوه بر برچسب گیاهی آیا مورد تایید سازمان بهداشتی مربوطه هست یا خیر!



نوشیدن میزان کافی آب و خنک نگه داشتن بدن نیز سبب جلوگیری از تشدید آگزما می‌شود؛ استحمام با آب سرد، استفاده از روغن نارگیل و سایر کرم‌های مرطوب کننده غیر پارافینی که معطر نیستند از گسترش آگزما جلوگیری کند. خشک کردن تعریق بدن با دستمال پارچه‌ای و خودداری از تماس مستقیم برای بازه زمانی طولانی با نور خورشید در هوای گرم مانع از ایجاد آگزما می‌شود. آگزمای پوستی معمولا در مناطقی چون آرنج دست، پشت زانوی پا و اطراف گردن ایجاد می‌شود که خشک کردن این مناطق از بدن و مرطوب کردن آن‌ها با کرم‌های مرطوب کننده مانع از تشدید عارضه می‌شود. آگزما همراه با علامت‌هایی چون قرمزی، سوزش و خارش موضعی است و خاراندن پوست تاثیری در بهبود این عارضه ندارد و حتی می‌تواند با تحریک پوست سبب تشدید عارضه یا ایجاد زخم و ورود عفونت به بدن شود. در زمان خارش پوست، استحمام با آب سرد یا کمپرس آب سرد و پایین آوردن دمای پوست سبب کنترل علامت‌های آگزما می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به آگزما از شنا در استخرهای عمومی خودداری کنند، زیرا مواد شیمیایی ضد عفونی کننده موجود در آب استخر می‌تواند سبب تحریک پوستی و ایجاد آگزما شود.

تشخیص سلامت قلب در کمتر از ۱ دقیقه

برای تشخیص سلامت قلبتان کافیت ۱ دقیقه زمان بگذارید و این تست را انجام دهید. قلب یکی از مهمترین اعضای بدن است که سلامت و ادامه ی حیات ما بستگی بسیار به کار کرد صحیح و سلامت آن دارد. یکی از مهمترین راه های حفظ سلامت قلب، اصلاح الگوی تغذیه و ورزش منظم است. در این مطلب ما به شما یک تست ساده و شگفت انگیز که کمتر از یک دقیقه وقت شما را می‌گیرد، معرفی می‌کنیم تا سلامت قلبتان را با آن بسنجید.

امروزه، بیماری های قلبی - عروقی در رأس شایعترین بیماری ها در کشور صنعتی و رو به رشد است و آمار مرگ و میر و ناتوانی به دنبال آن نیز بالا ست. روش های غلط تغذیه، استرس روزمره، کم تحرکی جسمی، مصرف دخانیات و افزایش شیوع بیماری های متابولیکی نظیر دیابت می‌توانند به این مهم دامن زنند.

تست تشخیص سلامت قلب

شما می‌توانید با انجام این روش ساده در خانه از سلامت قلب خود آگاه شوید. متخصصان قلب و فیزیولوژی گردش خون درستی روش زیر را ثابت کرده اند.

این تست ساده از سلامت قلبتان خبر می‌دهد. در این روش روی زمین نشسته و پاهایتان را دراز کنید، حالا سعی کنید نوک انگشتان دستتان را به انگشت های پایهای خود برسانید، اگر موفق شدید آن‌ها را لمس کنید یعنی قلب شما سالم است و مثل ساعت کار می‌کند.

محققان این تست‌ها را بر روی ۵۲۶ شرکت کننده بین ۲۰ و ۸۳ ساله در ایالات متحده آمریکا (تگزاس شمالی) انجام دادند، در تمام طول تحقیقات فشار خون و سلامت قلب و عروق شرکت کنندگان از نزدیک مورد بررسی قرار می‌گرفت.

در پایان تحقیقات، محققان دریافتند بین انعطاف پذیری عروق و بدن به ویژه در افراد بالای ۴۰ سال ارتباط وجود دارد. علاوه بر این کشف، آنها تایید کردند، افرادی که از بیماری های قلبی رنج می‌برند قادر به لمس انگشتان پای خود نیستند.

محققان اظهار داشتند: اگر می‌خواهید مطمئن شوید که آیا شما از یک عارضه قلبی رنج می‌برید یا خیر، قطعا باید این روش های شگفت انگیز را امتحان کنید. اگر در حال نشسته قادر به لمس انگشتان پایهای خود نبودید ما به شما توصیه می‌کنیم هر چه سریعتر به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

کدام کلسترول برای قلب مفید است؟

کلسترول خوب همواره به عنوان شاخصی از سلامت قلب شناخته می‌شود اما آیا این باور درست است؟

کلسترول یکی از مهمترین مواد مورد نیاز بدن است؛ وجود میزان کافی از آن برای ساخت غشای سلولی، ساخت و ترمیم دیواره رگ های خونی، تولید برخی هورمون ها، تامین ویتامین D و ... برای بدن ضروری است. تفاوت کلسترول با سایر چربی های موجود در خون این است که این ماده در خون حل نمی‌شود. این ماده توسط لیپوپروتئین ها بین سلول ها جابجا می‌گردد. لیپوپروتئین های با چگالی کم که به LDL معروف هستند، از انواع بد کلسترول به شمار می‌روند. در مقابل، لیپوپروتئین های با چگالی بالا یا HDL به عنوان کلسترول خوب شناخته شده اند. کلسترول خوب همواره به عنوان شاخص سلامت قلب به حساب می‌آید اما نتایج یک بررسی جدید این موضوع را تایید نمی‌کند.

کلسترول خوب چربی را در بدن جابجا کرده و به کبد می‌رساند تا تجزیه شود، این فرآیند از انباشت مازاد چربی جلوگیری می‌کند. همچنین بالا بودن سطح کلسترول خوب برای سلامت قلب مفید است. سطح کلسترول خوب در زنان بیش از مردان است و به طور طبیعی با شروع دوره یائسگی میزان آن کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل متخصصان به زنان توصیه می‌کنند که چگونه در سنین یائسالی میزان کلسترول خوب را افزایش دهند.

با این حال در سال‌های اخیر برخی از مطالعات حاکی از آن است که کلسترول خوب آنگونه که در گذشته مورد تایید بوده برای سلامت قلب مفید نیست.

در یک آزمایش جدید گروهی از محققان آمریکایی به مطالعه این موضوع پرداختند که آیا بررسی سطح کلسترول خوب برای پیش‌بینی خطر بیماری قلبی - عروقی در زنان ممکن است بی‌فایده باشد؟

محققان با بیان اینکه در بررسی‌های پیشین رابطه بین کلسترول خوب و زنان در دوران پس از یائسگی مشاهده شده، اظهار داشتند که مطالعه دقیقی روی آن صورت نگرفته است.

در دوران یائسگی بدن دچار چندین تغییر بخصوص تغییرات هورمونی می‌شود که می‌تواند بر فرآیندهای فیزیولوژی اثرگذار باشد. همچنین تغییر در سطح هورمون استروژن در کنار دیگر تغییرات سوخت و سازی می‌تواند به التهاب مزمن منجر شود و با گذشت زمان بر کیفیت کلسترول خوب تاثیر می‌گذارد.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، محققان همچنین دریافتند بین بالا بودن سطح کلسترول خوب و افزایش خطر عارضه تصلب شرایین بخصوص در میان زنانی که در زمان یائسگی سن بالاتری دارند و آنهايي که حداقل ۱۰ سال از دوره یائسگی‌شان گذشته است، ارتباط وجود دارد.



این نوشیدنی می‌تواند به کاهش علائم آگزما کمک کند.