تازه های دراگ استور را در این شماره بخوانید

DRUGSTORE

سیب سبز

مجله سلامت زنان

شماره ۱۸۳ ■ نیمه اول مرداد ۹۶ ■ ۱۱۶ صفحه
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

چرا باید هر روز بلغور بخوریم؟

همه خواص شگفت انگیز بلغور که نمی دانستید

کدام غذاها می تواند شما را افسرده یا شاد کند؟

منویی برای شادی شما

۳۰۰۰۰۲۴۸۵۲۹۵۹
مجله زیبایی، تغذیه و سلامت

دانرو
dunro.com

نگاهی به ترکیبات انواع قهوه و میزان کالری آنها

هر فنجان قهوه چقدر کالری دارد؟

تغذیه

هر فنجان قهوه چقدر کالری دارد؟
نگاهی به ترکیبات انواع قهوه و میزان کالری آنها
62

چرا باید هرروز بلغور بخوریم؟
همه خواص شگفت انگیز بلغور که نمی دانستید
68

کدام غذاها می تواند شما را افسرده یا شاد کند؟
منویی برای شادی شما
70

اگر سوال پزشکی دارید کافیست از تلفن ثابت
با سامانه مشاوره پزشکی تماس بگیرید

9099071353

همه عوارض نوشیدن مایعات یخ‌زده

چرا نباید نوشیدنی‌های یخ زده بنوشید؟

فصل گرما که می‌شود همه ما فقط به یک نوشیدنی یخ و اصطلاحا تگری فکر می‌کنیم و شاید بهترین چیزی که در گرمای تابستان می‌تواند حال‌مان را جا بیاورد، یک لیوان آب یخ باشد. شاید برای فرار از گرما به راه‌حل‌های مختلف هم فکر کرده باشید، مثل استفاده از مایعات بیشتر، خریدن آب معدنی برای اینکه همیشه در دسترس‌تان باشد یا حتی آب را در قمقمه همراه خودتان بردن و... مسلما در تابستان باید مایعات بیشتری مصرف کنید و اصطلاحا هیدراته بمانید اما این کار هم اصول و روش‌های خود را دارد. حتی هنگام خریدن آب معدنی یا آبمیوه‌های بسته‌بندی شده هم باید حواس‌تان باشد که چه چیزی می‌خرید. در این مطلب همه آنچه باید راجع به نوشیدنی‌ها و بایدها و نبایدهای آن بدانید را برای‌تان آورده‌ایم. دکتر محمدحسین عزیزی متخصص صنایع غذایی و دکتر ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه، در این مطلب همراه ما بودند.

سارا میرشجاعی

فقط به فکر سایز بینی‌تان نباشید!
آیا افرادی که قصد انجام عمل زیبایی بینی دارند باید حتما شرایط خاصی داشته باشند؟
دکتر مجید نداف کرمانی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
74

نکته‌هایی مهم درمورد لیزر موهای زائد
پیش از لیزر موهای زائد و بعد از آن چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
دکتر الهام وجدی
پزشک پوست، مو، زیبایی و لیزر
76

علایم نشان‌دهنده بیماری بواسیر چیست؟
انواع مختلف بواسیر چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟ علت ایجاد بواسیر چیست؟
دکتر نفیسه جوادی
متخصص جراحی عمومی
76

می‌خواهم سالم بمانم

یخ زده و نور دیده ممنوع!

پیش از این بارها مسئولان سازمان غذا و داور راجع به عدم استفاده از نوشیدنی‌هایی که زیر نور آفتاب نگهداری می‌شوند یا برعکس به شکل یخ زده به فروش می‌رسند، هشدار داده‌اند. دکتر رستگار، مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع کنترل غذا و دارو، هشدار داده بود که ظروف آب معدنی یکبار مصرف هستند و نباید فریز شوند. بنابراین آب معدنی نباید یخ زده مصرف شود زیرا با یخ زدن آب معدنی، پلیمر که ماده‌ای مضر و خطرناک است، تولید می‌شود. اما باز هم این سازمان نسبت به مصرف نوشیدنی‌ها هشدار داده است.

چرا یخ‌زده نخوریم؟

مهندس نسترن محمدی، رئیس اداره نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی با منشا گیاهی سازمان غذا و دارو درباره استفاده از نوشیدنی‌ها در فصل تابستان می‌گوید: در فصل تابستان خرید آب معدنی خصوصا هنگام مسافرت بیشتر می‌شود. افراد باید زمان خرید آب معدنی یا آبمیوه‌ها به تاریخ تولید و انقضا حتما توجه داشته باشند. توجه به آرم سازمان غذا و دارو و پروانه بهداشتی ساخت هم از جمله موارد مهم دیگر است. اما نکته مهم در نحوه نگهداری نوشیدنی‌هاست. تمام نوشیدنی‌ها از جمله آب‌های معدنی حتما باید داخل یخچال‌های مناسب و با دمای مناسب یخچال نگهداری شوند؛ البته این نوشیدنی‌ها نباید یخ‌زده باشند. به‌علاوه نوشیدنی‌ها و مواد غذایی که امکان فاسد شدن آنها بالاست به هیچ عنوان نباید زیر نور آفتاب قرار بگیرند و مصرف‌کنندگان هنگام خرید به‌خصوص در مسافرت‌ها به این موضوعات توجه جدی داشته باشند.

گذشته از بحث سرطان‌زایی آب معدنی‌هایی که یخ‌زده‌اند، اصولا متخصصان توصیه می‌کنند که آب بسیار سرد یا اصطلاحا یخ ننوشید چرا که حتی اگر بحث سرطان‌زایی ظروف را کنار بگذاریم باز هم دمای بسیار پایین نوشیدنی‌ها می‌تواند باعث مشکلات دیگری شود. طبق مطالعه‌ای که در JOURNAL OF PHYSIOLOGY به چاپ رسیده و یافته‌ای در طب سنتی چین است، دمای نوشیدنی‌ها می‌تواند تاثیری جدی روی سیستم گوارش داشته باشد. این تاثیر در افراد مختلف، متفاوت است، اما معلوم شده که آب سرد تاثیری منفی روی هضم غذا دارد. اگر آب سرد را همراه غذا بنوشید، تمام چربی‌ها سفت و جامد شده و غذای تان را به یک رسوب چسبناک تبدیل کرده که باعث کندی گوارش شده و آن را ضعیف می‌کند، به‌علاوه نوشیدنی سرد باعث تنگ شدن رگ‌های خونی شده و مانع گوارش می‌شود. در این صورت بدن شما به جای فعالیت روی تجزیه و جذب غذای خورده شده، انرژی زیادی تلف می‌کند تا دمای بدن تان را تنظیم کند.

HINT

نوشیدنی‌ها و آب‌های معدنی باید در شرایط خاصی نگهداری شوند و در مقابل نور آفتاب نباشند

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید

چطور نوشیدنی‌ها را نگه داریم؟

دکتر عزیزی توضیح می‌دهد: اصولا نوشیدنی‌هایی که در منزل درست می‌شوند یا آنهایی که به شکل فله‌ای خریداری می‌شـــوند، خصوصـــا آبمیوه‌ها و لبنیات باید در یخچال نگهداری شـــوند. اما برای نگهداری از آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌هایی که در کارخانه تولید شده و به شکل بسته‌بندی به فروش می‌رسند، از جمله انواع آبمیوه، آب معدنی، نوشابه، دلستر و... به جز لبنیاتی که تاریخ انقضای کوتاه‌مدت دارند، ضرورتی به قرار دادن در یخچال نیست و فقط برای خنک شدن می‌توان از یخچال استفاده کرد، چراکه قبلا در کارخانه مراحل استرلیزه و پاستوریزه روی آنها انجام شده اســـت. البته روی بسته‌بندی مواد غذایی ضرورت نگهداری در یخچال ذکر می‌شود. این نکته هم مهم است تا زمانی که این نوشیدنی‌ها باز نشده باشـــند، می‌توان آنها را در هوای معمولی نگهداری کرد و اگر بسته‌بندی آنها باز شود، علاوه بر اینکه باید حتما داخل یخچال گذاشته شوند تا دو یا سه روز بعد از باز شدن باید مصرف شوند و زمان طولانی نگهداری نشوند.

کدام نوشیدنی‌ها سرطان‌زا می‌شوند؟

دکتر مظهری، متخصص تغذیه هم درباره قرار دادن آب معدنی یا نوشیدنی‌های بسته‌بندی شده دیگر درمعرض نور آفتاب می‌گوید: نوشیدنی‌ها و آب‌های معدنی باید در شـــرایط خاصی نگهداری شـــوند و در مقابل نور آفتاب نباشـــند اما متاسفانه در برخی موارد فروشـــنده‌ها و مردم اطلاعی از این موضوع ندارند. مردم باید توجه کنند که نوشـــیدنی‌هایی که در نور آفتاب قـــرار دارند، خصوصا آنهایی که در ظروف پلاستیکی تولید می‌شوند را نخرند. نور آفتاب می‌تواند مواد پلاستیکی را تجزیه کرده و به موادی ســـرطان‌زا تبدیل کند که در گـــذر زمان می‌تواند بیماری‌زا باشد. البته با یک یا دو بار استفاده از این آب‌ها و یک‌باره سرطان ایجاد نمی‌شود اما به هر حال مضر است و باید از آن دوری کرد.

قمقمه‌های پلاستیکی هم مضر است

از دکتر عزیزی راجع به استفاده از قمقمه‌های شخصی هم پرسیدیم. او به مخاطبان «سیب سبز» می‌گوید: شاید برخی افراد از قمقمه‌های شخصی برای همراه بردن آب یخ‌زده استفاده کنند تا تمام روز آب خنک همراه داشته باشند. باید بگوییم موضوع مضر بودن آب یخ‌زده علاوه بر ظروف یکبار مصرف آب معدنی‌ها، شامل همه ظروف پلاستیکی دیگر مثل قمقمه‌ها هم می‌شود.

کدام نوشیدنی‌ها نباید یخ بزنند؟

دکتر عزیزی راجع به این سوال توضیح می‌دهد: اصولا تمام نوشـــیدنی‌ها نباید به شکل یخ زده یا خیلی سرد مصرف شـــوند چراکه باعث مشکلات گوارشی می‌شوند.

حتی اخیرا گفته شد که آب با دمای ۴ درجه که قبل از این استاندارد بود هم رد شده و آب ولرم‌تر توصیه می‌شود. اما علاوه بر این موضوع، یخ زدن نوشـــیدنی‌هایی که در ظروف پلاستیکی و یکبار مصرف عرضه می‌شوند، می‌تواند موجب پدیده‌ای به‌نام مهاجرت شـــود. به این معنا کـــه از آنجا که ظروف عرضه این نوشیدنی‌ها پلاستیکی و یکبار مصرف هســـتند، یخ زدن محتویـــات داخل آن باعث مهاجرت مواد سرطان‌زا از ظروف به داخل نوشیدنی می‌شود.

این قضیه مثل سرطان‌زایی استفاده از ظروف یکبار مصـــرف برای مواد و نوشـــیدنی‌های داغ است.

چراکه باعث می‌شود مواد پلیمری ظروف تجزیه شـــده و از طریق نوشـــیدن به بدن وارد شده و سرطان‌زایی به‌دنبال داشته باشد. هرچه بیشتر از این نوع نوشیدنی‌های یخ زده استفاده کنید بیشتر خود را به سرطان نزدیک کرده‌اید.

مضرات نوشیدن آب یخ

گذشته از بحث سرطان‌زایی آب معدنی‌هایی که یخ زده‌اند، اصولا متخصصان توصیه می‌کنند که آب بسیار سرد یا اصطلاحا یخ ننوشید چراکه حتی اگر بحث سرطان‌زایی ظروف را کنار بگذاریم باز هم دمای بسیار پایین نوشیدنی‌ها می‌تواند باعث مشکلات دیگری شود. طبق مطالعه‌ای که در Journal of Physiology به چاپ رسیده و یافته‌ای در طب سنتی چین است، دمای نوشیدنی‌ها می‌تواند تاثیری جدی روی سی‌ستم گوارش داشته باشد. این تاثیر در افراد مختلف، متفاوت است، اما معلوم شده که آب سرد تاثیری منفی روی هضم غذا دارد. اگر آب سرد را همراه غذا بنوشید، تمام چربی‌ها سفت و جامد شده و غذای تان را به یک رسوب چسبناک تبدیل کرده که باعث کندی گوارش شده و آن را ضعیف می‌کند، به‌علاوه نوشیدنی سرد باعث تنگ شدن رگ‌های خونی شده و مانع گوارش می‌شود. در این صورت بدن شما به‌جای فعالیت روی تجزیه و جذب غذای خورده شده، انرژی زیادی تلف می‌کند تا دمای بدن‌تان را تنظیم کند.

آب یخ و دردسرهای آن

تحقیقاتی که در Journal of Physiology به چاپ رسیده، نشان می‌دهد نوشیدن آب سرد بعد از غذا موجب ایجاد خلط اضافی در بدن می‌شود که منجر به کاهش عملکرد سیستم ایمنی شده و در نتیجه سرماخوردگی و بیماری راحت‌تر سراغ‌مان خواهد آمد. به‌علاوه آب سرد می‌تواند علائم آسم را در کودکان تشدید کند. تحقیقات نشان داده ۷/۶ درصد از شرکت‌کنندگان بعد از نوشیدن یک لیوان آب سرد، سردرد داشتند و این درصد با توجه به در نظر گرفتن سابقه میگرن بالاتر هم رفته بود. گفته می‌شود سوءهاضمه هم یکی دیگر از مضرات استفاده از نوشیدنی‌های یخ است، چراکه لزوما بر اثر ترشح فراوان اسید معده ایجاد نمی‌شود بلکه اغلب به‌دلیل کمبود آن و هضم نامناسب غذا ایجاد می‌شود. در حقیقت بخش عمده‌ای از گوارش مربوط به اسید معده و آنزیم‌های گوارشی می‌شود؛ آنزیم‌های گوارشی در دمای معینی فعالیت دارند (حدود ۳۸ درجه سانتی گراد) و نوشیدنی‌های یخ و انواع محصولات یخ زده می‌توانند مانع فعالیت آنها و موجب سوءهاضمه شوند.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

آنهایی که تلخ نمی‌خورند

خیلی‌ها قهوه را به خاطر تلخی‌اش دوست دارند و ترجیح می‌دهند طعمش را خاص احساس کنند، اما این قطعا شامل همه افراد نمی‌شود. تعداد زیادی هم قهوه را با شکر و شیرینی همراه می‌کنند که طعم بینابینی از تلخی و شیرینی را بچشند. این دسته از رفقا ماشین حساب ذهن‌شان را فعال کنند و به‌ازای هر یک پیمانه ۱۰ گرمی شکر ۴۰ کالری به میزان کالری داخل فنجان‌شان اضافه کنند.

نگاهی به ترکیبات انواع قهوه و میزان کالری آنها

هر فنجان قهوه چقدر کالری دارد؟

اولین‌بار که اهالی آفریقا با دانه‌های خوشبوی قهوه روبه‌رو شدند هرگز فکرش را هم نمی‌کردند که روزی روزگاری در سراسر دنیا نوشیدنی به عمل آمده از این دانه‌ها در فنجان‌های زیبا سرو شود و به پرطرفدارترین نوشیدنی دنیا تبدیل شود. قهوه نوشیدنی عجیبی است؛ با طعمی که پیچ و تاب می‌خورد

اسپرسو؛ تمرین مهارت باریستاها

اسپرسو عنوان غلیظ‌ترین و سنگین‌ترین نوع سرو قهوه را به خود اختصاص داده است. این قهوه، برای قهوه‌خورهای حرفه‌ای که دوست دارند طعم و عطر قهوه را تمام و کمال احساس کنند، بهترین انتخاب است. درواقع اکثر انواع قهوه از پایه اصلی اسپرسو تامین می‌شوند. در بین کافه‌چی‌ها رسم است که میزان مهارت

کافه‌چی را از کیفیت درست کردن اسپرسو می‌توان تشخیص داد. یعنی اگر یک قهوه‌چی اسپرسو مرغوبی تحویل‌تان نداد از مهارت او در این حرفه به کل ناامید شوید. در واقع آماده کردن یک فنجان اسپرسوی غلیظ، داغ و معطر صلاحیت و مهارت یک کافه‌چی را مشخص می‌کند. در این صورت است که می‌تواند ادامه راه را هم برود.

یک شات اسپرسو ۸ گرمی ۵ کالری دارد.

ماکیاتو؛ لکه‌ای بر قلب اسپرسو

ماکیاتو به معنی لکه است. دلیل این نامگذاری هم وجود یک لکه سفید از شیر در میان قهوه غلیظ و نزدیک به سیاه‌رنگ اسپرسو است. اسپرسو ماکیاتو یک نوشیدنی گرم ایتالیایی بر پایه اسپرسو است که با قرار دادن مقدار کمی کف شیر در حد چند قاشق روی یک فنجان داغ اسپرسو به دست می‌آید.

یک فنجان اسپرسو ماکیاتو ۱۰ کالری دارد.

آمریکانو؛ کمی رقیق‌تر

اسپرسو آمریکانو یک روش متفاوت از سرو قهوه است که در آمریکا بیشترین طرفدار را دارد. در آماده کردن این نوع قهوه که از خانواده اسپرسوهاست به‌ازای یک شات اسپرسو یک شات آب جوش به قهوه اضافه می‌شود. در واقع نوعی اسپرسو است که از غلظت آن با افزودن آب جوش کم شده است.

یک فنجان آمریکانو ۱۵ کالری دارد.

حالا برعکس؛ لاته ماکیاتو

لاته در زبان ایتالیایی به معنی شیر است. ماکیاتو هم که به معنی لکه است. لاته ماکیاتو هم از خانواده اسپرسو است که نسبت شیر به

قهوه در آن دو برابر است، ضمن اینکه ترتیب آماده کردنش هم متفاوت است. به این ترتیب که در آماده کردن لاته ماکیاتو ابتدا کف شیر را در لیوان ریخته سپس شیر جوشیده شده را به آرامی روی کف شیر می‌ریزند و در آخر یک شات اسپرسو را به آرامی از کنار لیوان به شیر اضافه می‌کنند. با اضافه شدن قهوه، کف شیر به آرامی به سمت بالای لیوان حرکت می‌کند.

یک فنجان لاته ماکیاتو ۱۹۰ کالری دارد.

لاته؛ یک فنجان پر دردسر

لاته به معنای شیر است که مفهوم کافه لاته را روشن می‌کند. به‌دلیل اینکه حجم بیشتری از این قهوه را شیر دربر می‌گیرد. یعنی یک‌سوم فنجان اسپرسو و دوسوم فنجان شیر جوشانده شده است. برای تهیه لاته ابتدا اسپرسو را در فنجان ریخته سپس شیر جوشانده شده را که حالت خامه‌ای به خود گرفته است به آن اضافه می‌شود. نحوه

اضافه کردن شیر و خامه به اسپرسو این امکان را برای باریستاها فراهم کرده که نقش‌هایی را روی فنجان ایجاد کنند و به مفهوم لاته آرت جان ببخشند.

هر فنجان کافه لاته ۱۹۰ کالری دارد.

321

طعم دوست داشتنی پنیر به همراه شیرینی کیک، چیز کیک را به پرسفارش‌ترین کیک‌ها تبدیل کرده است. هر برش از آن دارای ۳۲۱ کالری است

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلا
را

تلخی و شیرینی آدم‌ها را در گپ‌وگفت‌ها، اما این نوشیدنی لذت‌بخش در کنار همه جذابیت هایش می تواند دردسرهای زیادی برای مصرف‌کننده اش به همراه داشته باشد. بسته به اینکه شما از میان منوی نوشیدنی‌های گرم سراغ کدام یک از انواع قهوه بروید ماجرا فرق می‌کند. گاهی یک انتخاب غلط می تواند به قیمت جذب صدها کیلو کالری انرژی اضافه بر سازمان باشد.حالا که قهوه به یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌ها تبدیل شده و خیلی‌ها این نوشیدنی را در برنامه خوراکی‌های‌شان گنجانده‌اند بد نیست علاوه بر آشنایی با انواع سرو قهوه از میزان کالری انواع این نوشیدنی جذاب هم باخبر شویم. با ما همراه شوید.

فلت وایت؛ با اصلیت استرالیایی

فلت وایت هم یک فنجان معطر و خوشمزه از خانواده اسپرسو است که شباهت زیادی با کافه لاته دارد. تفاوت این دو در مقدار شیری است که به اسپرسو اضافه می‌شود. در لاته میزان شیر به نسبت فلت وایت بیشتر است و همچنین اثری هم از خامه روی آن دیده نمی‌شود. اصلی‌ات این قهوه استرالیایی است و اولین‌بار استرالیایی‌ها اسپرسو را با این کیفیت نوشیدند.

یک فنجان فلت لایت ۱۸۰ کالری دارد.

کن پانا؛ لکه خامه‌ای بر قلب اسپرسو

کن پانا به زبان ایتالیایی به معنی خامه است. اسپرسو کن پانا از خانواده اسپرسو است و شباهت زیادی با ماکیاتو دارد با این تفاوت که روی یک شات اسپرسو به‌جای کف شیر لایه نازکی از خامه شیرینی پف کرده اضافه می‌شود.

اسپرسو کن پانا ۳۱ کالری دارد.

قهوه خامه‌ای

و اما کاپوچینو عضو دیگری از خانواده اسپرسوها است که در آن ترکیب موادی شامل اسپرسو و شیر به میزان مساوی است که روی آن را با کف شیر و به اندازه دوبرابر حجم شیر پر می‌کنند. در آخر هم روی کف شیر را با پودر کاکائو و دارچین تزیین می کنند.

یک فنجان کاپوچینو ۱۲۰ کالری دارد.

موکا؛ محبوب قهوه‌بازها

موکا هم از خانواده اسپرسو است اما ترکیبی است از اسپرسو، شیر و خامه که مقداری شکلات گرم هم به آن اضافه شده و طعم و عطر خوش آن را دو برابر کرده است. در واقع موکا نقطه اشتراکی است بین طرفداران قهوه و شکلات. برای آماده کردن یک فنجان موکا ابتدا یک شات اسپرسو در فنجان ریخته نصف شات شکلات داغ، نصف شات شیر داغ و درنهایت یک لایه خامه شیر به نوشیدنی گرم و جذاب‌تان اضافه کنید.

یک فنجان موکا ۳۸۵ کالری دارد.

کام‌تان را شیرین کنید

در منو و ویترین کافه‌ها یکسری انتخاب جذاب دیگر هم وجود دارد که می‌شود به جای همراه کردن شکر از آنها برای شیرین کردن کام‌مان سفارش بدهیم. احتمالا شما هم مایلید که همراه خوردن یک فنجان قهوه برشی از کیک هم کنارتان باشد تا لذت این نوشیدنی را دوچندان کند. با این اوصاف بد نیست نگاهی داشته باشیم به پرطرفدارترین کیک‌های کافی‌شاپی و ببینیم با همراهی این دو خوراکی جذاب چقدر کالری به بدن ما وارد می‌شود.

پای سیب

پای سیب یا تارت سیب یکی از انواع پای‌های میوه است که ماده اصلی آن سیب است. هر برش از این پای ۲۳۷ کالری دارد.

کیک شکلاتی

طعم و رنگ و وجنات جذاب کیک شکلاتی کمتر کسی را به حال خود رها می کند. هر برش از کیک شکلاتی ۳۷۰ کالری به بدن ما تقدیم می کند.

کیک ردولولت

خوش رنگی و جذابیت را به طعم دلربای کیک که اضافه کنید نتیجه می‌شود کیک ردولوت هر برش ۱۰۰ گرمی از این زیبای خوشمزه ۴۲۱ کالری دارد.

چیز کیک

طعم دوست داشتنی پنیر به همراه شیرینی کیک، چیز کیک را به پرسفارش‌ترین کیک‌ها تبدیل کرده است. هر برش از آن دارای ۳۲۱ کالری است.

کیک هویج

کیک هویج با طعم استثنایی و خوش طعمی غافلگیر کننده‌اش طرفداران زیادی دارد. هر برش آن ۴۱۴ کالری تولید می کند.

کیک خامه‌ای

هر برش از کیک خامه‌ای همراه با لذت طعم جذاب خامه ۴۵۰ کالری هم تقدیم خورنده‌اش می کند.

کیک کارامل

کیک کارامل با طعم و عطر خاص و کلاسیکش طرفداران پر و پاقرص خودش را دارد. یک برش از این کیک ۳۶۰ کالری دارد.

کیک خامه و توت‌فرنگی

خامه و توت‌فرنگی ترکیب دلچسبی هستند که روی کیک خوب جا خوش می کنند. یک برش از این همنشینی ۴۵۰ کالری دارد.

کیک اسفنجی

کیک اسفنجی با همه سادگی و وقارش همچنان پای ثابت و همنشین قدیمی چای و قهوه است. هر برش از آن ۲۷۰ کالری دارد.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

پالت کانتورینگ اینفائیبل اسکالپت
محصولی برای سلفی گرفتن از هر زاویه‌ای

چهره‌ی استخوانی باگونه‌های برجسته بسازید.

نتیجه‌ی نهایی
اصلاح زوایای صورت با حداقل آرایش

کانتورینگ چیست؟

به‌روزترین تکنیک آرایشی برای اصلاح و فرم‌دهی صورت به بهترین شکل ممکن!
این تکنیک را هم می‌توان برای آرایش‌های روزانه و سبک و هم برای آرایش‌های سنگین‌تر با دقت و ظرافت بیشتر استفاده کرد.

L'ORÉAL
PARIS

زرسیما آرا نماینده‌ی انحصاری لورآل پاریس در ایران
www.zarsima-ara.com

روش صحیح کانتورینگ

قدم ۱ : استفاده از رنگ روشن برای برجسته‌نمایی

قدم ۲ : استفاده از رنگ تیره برای عمق‌دهی

قدم ۳ : ترکیب و محو کردن دو رنگ با هم

برای نتیجه‌ی بهتر می‌توان از ترکیب ۳ محصول زیر استفاده کرد

کرم‌پودر اینفائیبل
۲۴ ساعته‌ی مات

پالت کانتورینگ
اینفائیبل اسکالپت

پالت رژگونه
بلاش اسکالپت

برای رنگ دادن به گونه‌ها می‌توانید از پالت رژگونه‌ی ۳ در ۱ بلاش اسکالپت استفاده نمایید.

zarsima.ara

BOHEMIA
JIHLAVSKÉ SKLÁRNY
1845

Bohemia Crystal

Prestige for Life

تنها نماینده رسمی و انحصاری کریستال بوهمیای چک در ایران

Everyone Loves the Best ...

Golden Decor

New Collection

World Luxury Brand of High Quality Crystal

Made in Czech Republic

Tell: 021-55183318-20 | www.bohemiacrystal.co

crm@bohemiacrystal.co | bohemiacrystal.cz

فروشگاه و نمایشگاه مرکزی بوهمیا در ایران: تهران، میدان شوش، خیابان صابونیان، خیابان کاخ جوانان، مجتمع نور، طبقه همکف، پلاک ۲۲۵

امور مشتریان: 021-55183091

JIHLAVASKE SKLARNY BOHEMIA 1845

Bohemia Crystal

Prestige for Life

تنها نماینده رسمی و انحصاری کریستال بوهمیای چک در ایران

Just Trust the Original

فروش ویـژه بوهمیا کریستال فقط در فـروشگـاه مرکـزی

Tell: 021-55183318-20 | www.bohemiacrystal.co

crm@bohemiacrystal.co | bohemiacrystal.cz

فروشگاه و نمایشگاه مرکزی بوهمیا در ایران: تهران، میدان شوش، خیابان صابونیان، خیابان کاخ جوانان، مجتمع نور، طبقه همکف، پلاک ۲۲۵

امور مشتریان: 021-55183091

دکتر جاش اکس
متخصص درمان‌های طبیعی

همه خواص شگفت‌انگیز بلغور که نمی‌دانستید

چرا باید هر روز بلغور بخوریم؟

بیشترین کاربردی که بلغور گندم در آشپزی ما ایرانی‌ها دارد تهیه آش یا نهایتا سوپ است! البته در برخی شهرها از آن غذاهایی مثل دمی و کوفته هم درست می‌کنند، اما باز هم بلغور و انواعش آن‌طور که باید و شاید در رژیم غذایی‌مان جایگاه مناسبی ندارد! در این مطلب دکتر جاش اکس، متخصص درمان‌های طبیعی، برای تان می‌گوید که بلغور گندم چه خوبی‌هایی دارد و چه مقدار از مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز روزانه تان را می‌تواند تامین کند؛ ضمن اینکه در انتهای این مطلب ۳ دستور پخت غذاهای متفاوت بلغوری داریم که امتحان کردن‌شان خالی از لطف نیست!

■ ستاره سمائی

بلغور معمولا به صورت جوشانده شده به فروش می‌رسد؛ یعنی بخش کمی از سبوس آن جدا شده، اما به باور متخصصان و کارشناسان، همچنان یک دانه کامل محسوب می‌شود. اصولا بیشتر غذاهای کربوهیدراتی که تولید و بسته‌بندی می‌شوند، حاوی آرد گندم فرآوری شده هستند، که «بار گلیسمی» بالایی دارند. این نوع از آردعاری از خواص تغذیه‌ای است و ماده اصلی انواع بیشتر نان، رشته و پاستا، غلات صبحانه، غذای آماده، شیرینی، کلوچه و کیک‌های آماده‌ای است که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند

یک دانه کامل

«بلغور گندم» یا «گندم شکسته» نوع کمتر شناخته شده‌ای از دانه کامل «گندم دوروم» است و در مقایسه با کربوهیدرات‌هایی که با گندم فرآوری شده یا غنی شده درست شده‌اند، بلغور گندم منبع بهترین از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ریزمغذی‌هاست. بلغور چربی کمی دارد، مقدار زیادی مواد معدنی مثل منگنز، منیزیم و آهن دارد، ضمن اینکه منبع خوبی از پروتئین‌های گیاهی است. پیش از همه اینها، بلغور مقدار بسیار خوبی از فیبر مورد نیاز در رژیم غذایی را تامین می‌کند که برای سلامت قلب و گوارش‌تان لازم است؛ با مصرف یک پیمانه بلغور، بیش از ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به فیبر تامین می‌شود!

کدام بیماری‌ها را مهار می‌کند؟

تحقیقات زیادی نشان داده که مصرف گندم کامل می‌تواند مانع از بروز بیماری‌هایی چون سرطان، بیماری قلب، ناراحتی‌های دستگاه گوارش، دیابت و چاقی شود و بر این باورند که بلغور گندم می‌تواند بخشی از یک رژیم درمانگر باشد. دانه‌های کامل منبع خوبی از ریزمغذی‌های گیاهی هستند که التهاب را کاهش داده و مانع از صدمات رادیکال‌های آزاد می‌شوند و شامل ترکیباتی از قبیل استروژن‌های گیاهی مانند لیگنان‌ها، استانول‌های گیاهی و استرول‌های گیاهی است که در تنظیم و تعادل سازی هورمون‌های زنانه بسیار موثرند.

بلغور گندم همان‌طور که در آشپزی ایران، هند، ترکیه و آسیای میانه قرن‌هاست مورد استفاده قرار می‌گیرد، در غرب بیشتر به عنوان ماده اصلی «تبوله» شناخته می‌شود.

HINT

بلغور گندم همان‌طور که در آشپزی ایران، هند، ترکیه و آسیای میانه قرن‌هاست مورد استفاده قرار می‌گیرد، در غرب بیشتر به عنوان ماده اصلی «تبوله» شناخته می‌شود.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان را در این کانال بخوانید

خوبی‌های بلغور

محافظت از قلب: تحقیقات نشان داده افرادی که از دانه‌های کامل شامل بلغور گندم و سرشار از فیبر مصرف می‌کنند، وزن ایده‌آل‌شان را بهتر حفظ می‌کنند و از لحاظ قلبی-عروقی سالم‌ترند و حتی عمر طولانی‌تری دارند.

بهبود گوارش: بلغور حاوی مقدار مناسبی فیبر است که می‌تواند بخشی از نیاز روزانه بدن را تامین کند و به این ترتیب در تنظیم حرکات روده‌ای و سم‌زدایی بدن موثر است. فیبر در طول مسیر گوارش باد کرده و آب به خود جذب می‌کند و به همراه خود، مواد دفعی و تکه‌های اضافه کلسترول را خارج می‌کند.

دشمن دیابت: بلغور گندم شاخص گلیسمی پایینی دارد به‌خصوص در مقایسه با کربوهیدرات‌های فرآوری شده یا حتی غنی شده. چون بلغور حاوی مقدار زیادی فیبر است که روند گوارش کربوهیدرات و ترشح قند خون در رگ‌ها را کاهش می‌دهد.

کاهش وزن: در مقایسه با کربوهیدرات‌های فرآوری شده، دانه‌های کاملی چون بلغور گندم حاوی فیبر سیر کننده بیشتر هستند، ضمن اینکه ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند که می‌تواند باعث کاهش وزن شود. در واقع فیبر در بدن جذب نمی‌شود و هیچ کربوهیدرات یا کالری به رژیم شما اضافه نمی‌کند، حتی اگر در غذاهای کربوهیدرات‌دار وجود داشته باشد. از آنجا که نمی‌توانیم هضمش کنیم، طول دستگاه گوارش را جارو می‌کشد و با جذب آب جای زیادی را اشغال می‌کند. همین است که با مصرف فیبر احساس سیری می‌کنید و نمی‌توانید پرخوری کنید.

سطح PH بدن را متعادل می‌کند: بلغورها منابع فشرده‌ای از فیبر هستند که از گوارش در روده کوچک فرار می‌کنند و در روده بزرگ تخمیر شده، زنجیره‌های کوتاهی از اسیدهای چرب می‌سازند. این زنجیره‌ها به تعادل سطح PH بدن کمک می‌کنند و مانع از زیادی اسیدی شدن بدن به خاطر مصرف غذاهایی مثل قند، محصولات حیوانی کم کیفیت و غلات فرآوری شده می‌شوند.

خوب است و متفاوت!

تفاوت بلغور با بقیه آردهای گندم این است که بلغور فرآوری نشده و جنین (گیاهک) و سبوس همان بخش‌هایی که بسیاری از مواد مغذی در یک دانه کامل ذخیره شده، جدا نمی‌شود. بلغور معمولا به صورت جوشانده شده به فروش می‌رسد؛ یعنی بخش کمی از سبوس آن جدا شده، اما به باور متخصصان و کارشناسان، همچنان یک دانه کامل محسوب می‌شود. اصولا بیشتر غذاهای کربوهیدراتی که تولید و بسته‌بندی می‌شوند، حاوی آرد گندم فرآوری شده هستند، که «بار گلیسمی» بالایی دارند. این نوع از آرد عاری از خواص تغذیه‌ای است و ماده اصلی انواع بیشتر نان، رشته و پاستا، غلات صبحانه، غذای آماده، شیرینی، کلوچه و کیک‌های آماده‌ای است که در فروشگاه‌ها به فروش می‌رسند و منجر به اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند. معمولا، حدود ۶۰ درصد دانه اصلی گندم بعد از فرآوری سالم باقی می‌ماند، در حالی که ۴۰ درصد آن شامل سبوس و گیاهک ارزشمند آن جدا می‌شود!

آرد گندم کربوهیدرات بالایی دارد اما فیبر و مواد مغذی‌اش ناچیز است. در واقع، معمولا بیش از نصف ویتامین‌ها مثل تیامین، نیاسین، ویتامین E، فسفر، آهن و فولات در طول پروسه فرآوری از دست می‌روند! با اینکه مقداری آنها تحت عنوان پروسه «غنی‌سازی» دوباره به محصولات گندم برمی‌گردند اما آنها مواد مغذی مصنوعی هستند که نه مقدارشان و نه کیفیت‌شان با انواع طبیعی موجود در دانه‌های کامل برابری نمی‌کند.

شاید خیلی‌ها فکر کنند بلغور گندم و گندم شکسته یکی هستند، اما آنها کمی با هم متفاوتند؛ گندم شکسته، دانه خرد شده گندم است که جوشانده نشده اما هر دو دانه کامل محسوب می‌شوند و ارزش غذایی، میزان فیبر و سایر ترکیبات‌شان بسیار شبیه هم است.

همه خواص یک پیمانه بلغور...

با پخت و مصرف یک پیمانه بلغور که فقط ۱۵۱ کیلوکالری انرژی دارد، ۸ گرم فیبر، ۶ گرم پروتئین، نیم گرم چربی، یک میلی گرم منگنز (۵۵ درصد)، ۵۸ میلی گرم منیزیم (۱۵ درصد)، ۷ میلی گرم آهن (۱۰ درصد)، ۸ میلی گرم نیاسین (۹ درصد) و ۰/۲ میلی گرم ویتامین B۶ (۸ درصد) نصیب بدن تان می‌شود.

یکی از خوبی‌های بلغور این است که مثل تمام خوراکی‌های حاوی گندم، گلوتن ندارد. گلوتن، پروتئینی که به طور طبیعی در تمام انواع محصولات گندم، چاودار و جو وجود دارد، می‌تواند برای خیلی‌ها مشکلات گوارشی ایجاد کند به‌خصوص برای کسانی که سیستم گوارش بیمار یا روده ضعیفی دارند. اما بلغور که یک سر و گردن از غذاهای کربوهیدراتی فرآوری شده و قندی بالاتر است و بهترین گزینه برای رژیم غذایی متعادل است، برای کسانی که حساسیت‌های گوارشی و حساسیت به گلوتن دارند، مناسب نیست؛ این افراد باید در کل گندم و بلغور و ... را فراموش کرده و جایگزین‌های بدون گلوتن مثل دانه‌های کامل کینوآ، آمارانت (نوع خوراکی دانه تاج خروس)، باکویت (گندم سیاه) یا برنج قهوه‌ای را مصرف کنند.

چه کسانی نباید بلغور بخورند؟

زیاده‌روی هیچ‌وقت خوب نیست و همیشه گفته‌اند حفظ تعادل در هر کاری بهترین است. مصرف بلغور هم از این قاعده مستثنی نیست؛ بلغور گندم به طور طبیعی حاوی ترکیبات اگزالات است که در مقایسه با سایر دانه‌ها کمی بیشتر است. مقدار متوسط اگزالات برای افراد سالم مضر نیست اما می‌تواند میزان کلیسمی که بدن با ادرار دفع می‌کند، افزایش دهد و شرایط بیماری‌های کلیوی مثل سنگ کلیه را پیچیده‌تر می‌کند. تحقیقات پژوهشگران هم نشان داده که اگزالات بیشتر در پوسته خارجی دانه‌ها وجود دارد، به خصوص اگر فرآوری شده نباشند و دانه کامل باشند. بنابراین اگر از بیماری یا شرایط جسمی خاصی رنج می‌برید که با اگزالات بدتر می‌شود، لازم نیست تمام غذاهای سالم و خوب از انواع توت‌ها یا سبزی‌های برگ‌دار گرفته تا بلغور گندم را بی‌خیال شوید و همین که مصرف خود را محدود نگه دارید، کفایت می‌کند.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

نکته
مهمی که روانشناسان بر آن تاکید می‌کنند این است که وقتی فردی افسرده می‌شود، معمولا اشتهای خود را از دست می‌دهد، غذا نمی‌خورد یا نسبت به وضع تغذیه‌اش بی‌توجه است، بنابراین احتمالا به سوء تغذیه نیز مبتلا خواهد شد. همین سوء تغذیه هم به نوبه خود می‌تواند بر تشدید یا عود افسردگی تاثیرگذار باشد.

منویی برای شادی شما

کدام غذاها می‌تواند شما را افسرده یا شاد کند؟

گاهی اوقات برای پیشگیری از افسردگی لازم نیست تمام کلینیک‌ها را زیر پا بگذارید یا به قرص و دارو متوسل شوید. گاهی اوقات همین که بتوانید رژیم مناسبی داشته باشید برای شاد بودن گام بزرگی برداشته‌اید. شاید از این حرف تعجب کرده و با خود بگویید مگر با غذا خوردن هم می‌توان شاد بود؟ باید بگوییم بله؛ غذا خوردن مناسب می‌تواند شما را شاد کند و برعکس غذاهای نامناسب می‌تواند شما را غمگین و افسرده کند. اما نکته مهم این است که بدانید کدام غذاها می‌تواند این تاثیرات را بر شما داشته باشد. در این مطلب می‌خواهیم درباره غذاهایی بنویسیم که می‌توانند بر شاد بودن شما تاثیر داشته باشند و منویی برای شادی شما تدارک دیده‌ایم.

سارا میرشجاعی

با کدام مواد غذایی می‌توان استرس را درمان کرد؟

دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می‌گوید: به‌طور کلی میوه و سبزی‌ها به‌خصوص انواع رنگی‌شان، منابع غذایی کربوهیدرات‌های پیچیده، املاح معدنی و برخی دمنوش‌ها به‌دلیل اینکه غنی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌ها (مواد شیمیایی حیاتی با منشا حیاتی) هستند، به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و کاهش استرس ناشی از بیماری و سایر استرس‌ها را در پی دارند. به‌طور کلی میوه‌هایی که حاوی ویتامین C مثل مرکبات، آووکادو، زالزالک، موز، نان‌های سبوس‌دار و کربوهیدرات‌های پیچیده، غذاهای دریایی، نوشیدن آب کافی، دمنوش‌های گیاهی مثل بابونه و عرقیاتی مثل کاسنی و شاتره، سبزیجاتی مثل شوید، ترخون، ریحان و... خاصیت ضداسترس دارند.

HINT

برای تامین ویتامین E هم غذاهایی مثل اسفناج، تخمه آفتابگردان، آووکادو، روغن زیتون، گوجه‌فرنگی و... را به رژیم خود اضافه کنید.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را از طریق سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ با ما در میان بگذارید تا ما جوابگویتان باشیم

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز در این صفحه آشنا شوید

کانال رسمی سیب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان را در این کانال بخوانید

حرف مانیست، تحقیقات این را می‌گوید

بنیاد سلامت روان آمریکا، اطلاعاتی را منتشر کرده که نشان می‌دهد افرادی که به بیماری روانی شدید یا خفیف مبتلا بوده‌اند، در رژیم غذایی خود غذاهای سالمی از جمله میوه‌ها و سبزی‌های تازه و مواد سالم غذایی نداشته‌اند. اغلب این بیماران مواد غذایی ناسالم مثل شکلات، چیپس، غذاهای آماده و فست‌فود مصرف می‌کردند. به‌علاوه یک تحقیق منتشر شده در نشریه آمریکایی علم، نشان می‌دهد خوردن زیاد میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی و غلات خالص احتمال ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افزایش مشکلات بیماری‌های روانی خصوصا افسردگی که به بیماری قرن تبدیل شده، در ۵۰ سال اخیر با افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و میوه‌ها و سبزی‌های تازه همراه شده و این قضیه تصادفی نیست.

دور باطل افسردگی و تغذیه

نکته مهمی که روانشناسان بر آن تاکید می‌کنند این است که وقتی فردی افسرده می‌شود، معمولا اشتهای خود را از دست می‌دهد، غذا نمی‌خورد یا نسبت به وضع تغذیه‌اش بی‌توجه است، بنابراین احتمالا به سوء تغذیه نیز مبتلا خواهد شد. همین سوء تغذیه هم به نوبه خود می‌تواند بر تشدید یا عود افسردگی تاثیر گذار باشد. پس فرد چون افسرده است خوب غذا نمی‌خورد و افسرده می‌شود چون خوب غذا نخورده است. هر دوی اینها می‌توانند باعث تشدید هم شوند. البته عکس این موضوع هم صادق است، یعنی ممکن است کسی به علت تغذیه مناسب دچار حالات افسردگی شود که خود افسردگی هم می‌تواند باز به خوب غذا نخوردن او منجر شود.

پر از B شوید

دکتر نیستانی به گروهی از ویتامین‌ها اشاره کرده و می‌گوید: ویتامین‌های گروه B از جمله منابعی هستند که وجود آنها می‌تواند باعث تثبیت خلق و خو شود و کمبود آن ممکن است فرد را مستعد افسردگی و مشکلات روانی دیگر کند. ویتامین‌های B۱، B۲، نیاسین یا B۳، B۱۲ و فولیک اسید ویتامین‌های گروه B به جز ویتامین B۱۲ در منابع گیاهی خصوصا سبوس‌ها مثل نان و غلات کامل از جمله نان سنگک، بیسکویت کامل مثل بیسکویت‌های ساقه طلایی، جوانه‌ها از جمله جوانه گندم، ماش و... وجود دارند. منابع غذایی که می‌توان ویتامین B۱۲ را از طریق آنها تامین کرد عبارتند از: گوشت گاو، شیر، پنیر، تخم‌مرغ، جگر، قلوه و...

خود را دریایی کنید

امگا۳ از جمله مواد غذایی است که بارها متخصصان به اهمیت آن اشاره کرده و کمبود آن را با خستگی و بی‌حوصلگی و حالات افسردگی مرتبط دانسته‌اند. ماهی و غذاهای دریایی، عمده‌ترین منابع امگا۳ هستند، به‌علاوه حاوی سلنیوم، منیزیم، روی و تمام املاحی هستند که برای سنتز انتقال‌دهنده‌های عصبی پیشگیری کننده از افسردگی لازم است. توجه کنید که ماهی‌های تازه و به شکل آبپز بهترین گزینه هستند و از ماهی‌های دودی یا شور استفاده نکنید. اما غذاهایی مثل گردو، روغن سویا و روغن کلزا و... همگی امگا۳ دارند که می‌توانند از افسردگی پیشگیری کنند. اگر به دلایلی نمی‌توانید از این غذاها استفاده کنید می‌توانید با مراجعه به پزشک، از او بخواهید برای‌تان مکمل تجویز کند.

دانه‌های ریز اما شادی آور

مغزها هم از مهم‌ترین مواد غذایی هستند که حاوی عناصر معدنی و برخی ویتامین‌ها مانند B، E و اسیدهای چرب ضروری هستند. استفاده از مغزها در برنامه روزانه غذایی نقش مهمی در آرامش و کم شدن استرس‌ها برعهده دارد. بادام و بادام‌زمینی در این میان بیشتر از دیگر مغزها توصیه می‌شوند، اما مطلوب‌ترین حالت استفاده از تمام مغزها در رژیم غذایی روزانه است.

ویتامین‌های ضدغم

ویتامین E و C نیز در پیشگیری از بروز افسردگی موثر است و منابع این ویتامین‌ها هم باید به مقدار کافی در برنامه غذایی وجود داشته باشد. مرکبات خصوصا پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو، توت‌فرنگی، کلم‌ها خصوصا کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای، سبزیجات با برگ تیره مثل اسفناج، برگ چغندر، شاهی و... از جمله منابع مفید برای ویتامین C هستند. برای تامین ویتامین E هم غذاهایی مثل اسفناج، تخمه آفتابگردان، آووکادو، روغن زیتون، گوجه‌فرنگی و... را به رژیم خود اضافه کنید.

سبک زندگی‌تان را عوض کنید

متخصصان زیادی درباره کمبود ویتامین D هشدار داده‌اند و آن را یک مسئله جدی قلمداد کرده‌اند. بررسی‌های انجمن بین‌المللی سایکوزیس نشان می‌دهد کمبود این ویتامین با افسردگی در ارتباط است؛ به‌علاوه محققان در تحقیقی که در ژورنال اسکیزوفرنی منتشر شد، استفاده از ویتامین D را برای مداوای بیماران مبتلا به افسردگی مفید دانستند. نور خورشید مهم‌ترین منبع ویتامین D است و توصیه می‌شود در طول روز ۱۵ دقیقه دست‌های خود را درمعرض نور خورشید قرار دهید. اما اگر به دلایل مختلف آنچنان که باید نمی‌توانید از این منبع مقدار لازم از این ویتامین را جذب کنید به غذاها متوسل شوید. روغن جگر ماهی، انواع ماهی خصوصا ماهی ساردین، تخم‌مرغ، کره و قارچ منابع غذایی حاوی ویتامین D هستند. با این حال برای تامین کامل این ویتامین می‌توانید از مکمل‌ها هم با تجویز پزشک بهره بگیرید.

این غذاها خط قرمز سفره‌تان باشد

مصرف بیش از حد غذاهایی که حاوی کافئین هستند مانند قهوه، چای، شکلات و... در ایجاد اضطراب و برهم زدن آرامش افراد موثر است. به‌علاوه برخی مواد لبنی مانند شیر گاو و بستنی در برخی افراد ایجاد اضطراب می‌کنند. دلیل این امر حساسیت به بعضی افزودنی‌های موجود در آنها مانند لاکتوز موجود در شیر است. مصرف بیش از حد نوشابه، غذاهای فرآوری شده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس هم می‌تواند تاثیر منفی و افزاینده بر استرس داشته باشد.

شما هم می‌توانید سوالات پزشکی خود را به سامانه ۹۰۹۹۰۷۱۳۵۳ بفرستید تا ما جوابگویتان باشیم.

پیکر تراشی هوشمند لیزری

با جدیدترین روش لاغری غیر تهاجمی

بدون بیهوشی، خونریزی و زخم!

اسکالپشور

ریسک روش‌های قدیمی و تهاجمی(ساکشن و جراحی) لاغری بسیار بالا و خطرناک است !

آیا از عوارض بعد از بیهوشی و بی‌حسی‌های موضعی نگرانید؟

آیا از آثار جای زخم در روش‌های قدیمی پیکر تراشی وحشت دارید ؟

اسکالپشور... به اندام دلخواه خود برسید!

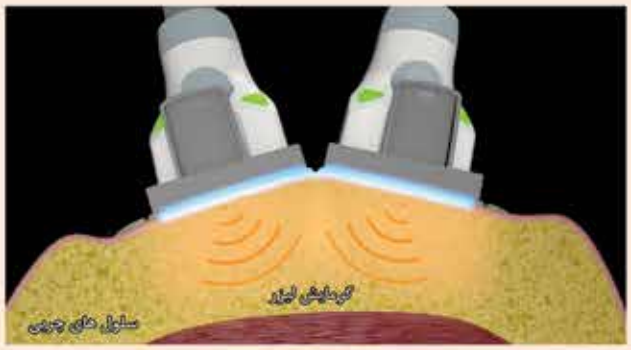
اسکالپشور جدیدترین تکنیک و تکنولوژی کشور امریکا برای از بین بردن چربی هایی است که به سختی با ورزش و رژیم از بین می روند. از اسکالپشور در نواحی شکم، پهلو، بازوها و ران می توان به راحتی استفاده کرد. امروزه اکثر افراد دنیا با استفاده از این روش لذت داشتن اندامی متناسب را تجربه می کنند.

اسکالپشور اولین و تنها لیزر هایپرترمیک برای تناسب اندام است!

دستگاه مجهز به چهار هندپیس است که به صورت مجزا در هر یک از لیزر دایود استفاده می‌شود. این هندپیس‌ها از نظر چیدمان کاملا قابلیت تنظیم بر روی نواحی مختلف بدن را دارند. پس از قرار گرفتن هندپیس‌ها روی ناحیه مشخص شده، **چربی‌های زیر پوستی به مدت ۲۵ دقیقه با تابش لیزر** در دمای ۴۲ الی ۴۷ درجه سانتی گراد (تکنولوژی هایپرترمیک) قرار می گیرند و ذوب می‌شوند.چربی‌های ذوب شده در طی گذشت زمان به صورت **کاملا طبیعی از بدن دفع می‌شوند و هیچ نیازی به شیوه‌های جراحی و تهاجمی برای ساکشن و خارج کردن آنها نیست.**

اسکالپشور یک تکنیک کاملا غیر تهاجمی است!

در این روش هیچ نیازی به عمل جراحی وجود ندارد و کوچکترین آسیبی به ارگان‌های اطراف بافت چربی نمی‌رسد و به هیچ عنوان عوارض جانبی شیوه‌های تهاجمی از قبیل عفونت، جای زخم، کبودی و افتادگی پوست ایجاد نمی‌شود. همچنین محدودیت های شیوه‌های غیر تهاجمی قبل مانند کرایولیپولیز، کویتیشن، آر اف و ال پی جی را از قبیل کبودی، نیاز به ماساژ، ناهمواری سطح پوست و تعداد جلسات طولانی حاصل نمی‌کند.



SculpSure

۲۵ تجزیه چربی دقیقه ای

اسکالپشور نیاز به مکش ندارد!

در این روش ناحیه مورد نظر به هیچ عنوان تحت مکش قرارنمی گیرد. در شیوه هایی مانند کرایو لیپولیز و اندرمولوژی به علت مکش ناحیه، اغلب ناهمواری های ناخوشایندی در سطح پوست ایجاد می شود. اسکالپشور اندام شما را به صورت کاملا یکنواخت صیقل می دهد.

اسکالپشور فقط ۲۵ دقیقه زمان لازم دارد!

در این تکنیک برای لاغری هر ناحیه فقط ۲۵ دقیقه زمان لازم است. حتی اگر شاغل هستید در زمان صرف نهار به نزدیکترین کلینیک مراجعه و اسکالپشور کنید.

اسکالپشور به سفت شدن پوست کمک می کند!

استفاده از لیزر و تحریک گرمایشی در این روش، سطح پوست را سفت کرده و از افتادگی و شلی پوست جلوگیری می کند. توجه کنید افتادگی پوست در روش های قدیمی لاغری بسیار ظاهر ناخوشایندی دارد.

اسکالپشور دوران نقاهت ندارد!

در این تکنیک کاملا غیر تهاجمی دوران نقاهت وجود ندارد. شما بعد از اسکالپشور به راحتی می‌توانید به فعالیت های روزانه خود بپردازید و هیچ احتیاجی به استفاده از گن و ماساژ درمانی ندارید. اسکالپشور انجام دهید و با اعتماد به نفس به خانه و یا محل کار خود باز گردید و از تناسب اندام خود لذت ببرید.

اسکالپشور تکنیکی بدون درد است!

در مدت زمان استفاده از اسکالپشور فقط در لایه زیر پوست تا حدی احساس گرما خواهید نمود و این روش کاملا بدون درد است. همچنین برای راحتی بیشتر شما تمامی هندپیس‌های دستگاه مجهز به یک سیستم پیشرفته خنک کننده تماسی شده‌اند. پس با خیال راحت به موسیقی گوش دهید و از اسکالپشور لذت ببرید.

اسکالپشور کمترین جلسات لاغری را نیاز دارد!

در اغلب افراد تنها با یک جلسه ۲۴ درصد (یک چهارم) چربی‌های ناحیه از بین می رود و نتیجه دلخواه حاصل می شود. البته تعداد جلسات درمانی نسبت به افراد متغیر است و در بعضی افراد ممکن است نیاز به دو یا به ندرت سه جلسه لاغری باشد. در این تکنیک چون هیچ عارضه جانبی وجود ندارد، حتی می توان برای دستیابی به نتایج بهتر تعداد جلسات را افزایش داد.

اسکالپشور چربی‌ها را به صورت دائمی از بین می‌برد!

از نظر بالینی اسکالپشور چربی ها را در هر ناحیه به صورت دائمی از بین می‌برد و چنانچه رژیم غذایی سالم را در زندگی روزمره رعایت کنید، به هیچ عنوان بازگشت این چربی های مزاحم را تجربه نخواهید کرد.

CYNOSURE

Made in USA

دارای تأییدیه FDA امریکا

لیپوماتیک بهتر است یا سایر روش‌های لیپوساکشن؟

لطفا در مورد تفاوت‌های جراحی لیپوماتیک و لیپوساکشن برای لاغری توضیح دهید

دکتر حمیدرضا وفایی

متخصص جراحی زیبایی

سوالی که ذهن بسیاری از مراجعان را درگیر کرده این است که کدام روش لیپوساکشن بهتر است.
ابتدا باید بدانیم که در تمام روش‌های انجام شده، چربی‌ها به روش‌های مختلف شکسته شده و توسط کاتول های خاص از طریق منافذ چند میلی‌متری خارج می‌شوند. تنها تفاوت، در مکانیسم شکسته شدن این چربی‌هاست.
در لیزر لیپولیز چربی ها توسط اشعه لیزر شکسته شده در حالی که در اولتراسونیک لیپولیز این کار توسط امواج اولتراسونیک انجام می‌شود. در واترجت این عمل توسط فشار آب انجام می‌شود که بافت‌های چربی را خرد کرده و سپس ساکشن انجام می‌شود.
مکانیسم لیپوماتیک و لیپوست، شکستن چربی‌ها توسط ارتعاشات و تکانه‌های چند محوری کانولا با فرکانس بسیار بالاست. هر روش معایب و مزایای خاص خود را دارد.
در مقالات و مطالعات متعددی عوارض کمتر و راحتی بعد عمل بیشتری در روش لیپوماتیک ذکر شده است و عوارضی همچون سوختگی پوست و عضلات، ترشحات زیاد و درد شدید بعد عمل که در لیزر لیپولیز دیده می‌شود در لیپوماتیک وجود ندارد.
در مجموع اگر این اعمال توسط جراح متبحر و در مرکز مجهز صورت گیرد، تفاوت فاحشی در نوع روش‌ها وجود ندارد و انتخاب جراح مناسب مهم‌ترین نکته در نتیجه بعد عمل است.

آدرس: تهران، سعادت آباد، میدان کاج، ابتدای سرو شرقی، جنب بانک ملی، ساختمان پزشکان کاج، طبقه همکف/ تهران خیابان دولت، روبه روی تهیه غذای فارسی، ساختمان ۴۹۵، طبقه ۲، واحد۵

تلفن: ۰۲۱۲۲۶۳۷۶۶۹ ۰۲۱۲۲۰۹۴۱۳۶ موبایل: ۰۹۱۰۹۵۰۵۴۴۷

فقط به فکر سایز بینی‌تان نباشید!

آیا افرادی که قصد انجام عمل زیبایی بینی دارند باید حتما شرایط خاصی داشته باشند؟

دکتر مجید نداف کرمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

خیلی از افراد از عمل جراحی بینی برداشت درستی ندارند و صرفا به فکر این هستند که سایز و اندازه بینی‌شان را کاهش دهند، درصورتی که تنها معیار برای کاندیدا بودن عمل زیبایی جراحی بینی این مورد نیست. افرادی که از این عمل سود می‌برند دارای شرایط ذیل هستند:
-احساس بزرگی بیش از حد بینی نسبت به صورت
-قوز ناحیه پل بینی وقتی از نیم‌رخ دیده می‌شود
-پهن بودن بیش از اندازه بینی وقتی از نمای رخ دیده شود
-افتادگی نوک بینی
-بزرگی و ضخیم بودن نوک بینی
-بیرون‌زدگی بیش از حد پره‌های بینی
-بینی از خط وسط صورت خارج و انحراف داشته باشد
-سابقه آسیب‌دیدگی بینی که باعث شده بینی از حالت قرینه خارج شده باشد

آدرس: سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، خیابان نهم شرقی، پلاک ۱، طبقه دوم، واحد ۱۰

تلفن: ۰۲۱۲۲۱۳۴۹۹۷ ۰۲۱۲۲۱۳۴۹۳۴ موبایل: ۰۹۱۰۵۸۹۸۰۰۵

ماساژ درمانی چه فوایدی دارد؟

ماساژ ریلکسی و ماساژ درمانی چه خصوصیاتی دارند؟

مرکز آموزش ماساژ کارما

ماساژ ریلکسی معمولا به ماساژهایی گفته می‌شود که سطح فشار دست روی آنها در سطح پوست است اما خیلی مواقع همین فشار کم باعث بهبود برخی بیماری‌ها می‌شود. پس با جدیت تمام نمی‌توانیم بگوییم که این تعریف درست است. از دیدگاه دیگر ماساژ روی پوست، معمولا با الزامات علمی و مرتبط با آناتومی و فیزیولوژی اجرا می‌شود و دخیل کردن همین دو مورد که پایه و اساس علم ماساژ هستند باعث می‌شود ماساژ را درمانی جلوه دهند.
ماساژهای ریلکسی را برخی‌ها به اشتباه «ماساژهای با روغن» می‌نامند. روغن فقط یک تسهیل کننده حرکت دست روی پوست است و نه بیشتر! هر چند دیدگاه‌هایی مبنی بر خواص روغن‌ها وجود دارد و منکر آن نیستیم اما کار اصلی را دست و اصول ماساژ انجام می‌دهد.
ماساژ درمانی معمولا با نظر پزشک اجرا می‌شود و ماساژور فقط همکار است. ماساژ یک علم فرار است و به یک کتاب و دو کتاب خلاصه نمی‌شود چه برسد به یک کلاس دو الی سه روزه یا ۳۰ روزه. ماساژهای درمانی معمولا بر سطحی فراتر از پوست (عضله، مفاصل و...) کار می‌کنند و حتما تکنیک‌های مورد استفاده در آن به مشکل بیمار بستگی دارد. غالبا ماساژهای درمانی در چندین جلسه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه برنامه‌ریزی می‌شوند. ماساژهای درمانی می‌توانند از روی لباس یا بدون لباس اجرا شوند. ماساژور به این دلیل که مستقیم روی بدن اثر می‌گذارد، در صورت فشار بیش از حد یا اجرای یک تکنیک غلط می‌تواند ماساژ گیرنده را با عوارض جبران‌ناپذیری مواجه کند.

آدرس: تهران، سهروردی شمالی، پایین‌تر از هویزه، کوچه نیکوقدم، پلاک ۸، واحد ۲
www.massageschool.ir

تلفن: ۰۲۱۸۸۵۱۷۵۳۵ ۰۲۱۸۸۵۰۰۲۸۶

چطور می‌توانیم درد دندان و سردرد را از هم تفکیک کنیم

چرا وقتی دندان دچار درد می‌شود از خوردن مسکن باید اجتناب کرد؟

گروه دندانپزشکی سینا

وقتی درد دندان افزایش پیدا کند، این درد به سر بیمار می‌زند که به اشتباه خیلی از افراد فکر می‌کنند سرشان درد می‌کند و برای تسکین این درد مسکن مصرف می‌کنند. اما این کار یعنی مصرف مسکن پروسه درد را که ممکن است دو تا سه روز طول بکشد قطع می‌کند که این قطع شدن بدترین حالتی است که ممکن است اتفاق بیفتد. دندان وقتی ملتهب شود و ببیند که فرد توجهی به آن نمی‌کند خود به خود شروع به از بین بردن ریشه و عصب می‌کند و ریشه خود را از بین می‌برد. بعد از مدتی دندان مثل استخوان به فک می‌چسبد. کشیدن این دندان کار بسیار سختی است طوری که انگار یک قسمت از فک جدا می‌شود و بیمار درد شدیدی خواهد داشت و مشکلاتی که امکان دارد حین کشیدن دندان اتفاق بیفتد.

آدرس: پاسداران، خیابان دولت، بین اختیاریه و دیباجی، پلاک ۱۱۲، ساختمان پزشکان سینا، طبقه ۳، واحد ۱۱

تلفن: ۰۲۱۲۲۷۷۴۰۷۰ موبایل: ۰۹۱۰۰۳۳۳۳۸۵

آثار مخرب گرما بر بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی

همه نکاتی که بیماران مبتلا به ناراحتی های قلبی در تابستان باید رعایت کنند

دکتر علی قاسمی

پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق

در فصل تابستان میل افراد به غذاهای پرانرژی کم شده و بیشتر به مایعات و غذاهای مایع تمایل پیدا می‌کنند و حجم ادرار در ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد، زیرا مقدار زیادی مایع بدن از طریق عرق تبخیر می‌شود.

در گرما ادرار به‌صورت غلیظ و کم دیده می‌شود در حالی که حجم ادرار در فصل زمستان بیشتر و کمرنگ‌تر است، بنابراین می‌توان گفت احتمال ابتلا به سنگ‌های ادراری در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی در این فصل زیاد است. همچنین غلظت خون زیاد افرادی که در شهرهای مرطوب زندگی می‌کنند، باعث تشدید تنگی تنفس، ادم ناحیه پاها و ایجاد آب در ناحیه شکم می‌شود.

در اوج گرما و آفتاب مستقیم با درجه حرارت بالای ۵۰ درجه نیز ریسک ابتلا به سکته قلبی در بیمارانی که سابقه قلبی و بستری در CCU را دارند، بیشتر می‌شود. در ضمن گرما باعث آریتمی‌های دهلیزی و بطنی می‌شود؛ شایع‌ترین آریتمی که ایجاد می‌شود، فیبریلاسیون دهلیزی است که اگر تداوم یابد، باعث لخته شدن، ترومبوز و آمبولی‌های سیستمیک و حتی سکته مغزی می‌شود.

ترافیک و کثیفی هوای شهرهای کلان و بزرگی همچون تهران می‌تواند باعث تشدید بیماری و کوتاهی عمر و مرگ ناگهانی بیماران شود.

آیا لیزر موهای زائد در پوست‌های تیره بهتر جواب می‌دهد؟

برای پوست‌های روشن و پوست‌های تیره چه نوع لیزری مناسب است؟

کلینیک تخصصی پوست و موصدف

در میان انواع لیزرهای موجود در بازار، لیزر آلکساندرایت بیشترین اثردهی را بر موهای تیره و ضخیم دارد (که مناسب نژاد ایرانیان است).

در حال حاضر موهای کرکی و کم‌رنگ به علت کم بودن رنگدانه در آنها با لیزر از بین نمی‌روند یا اثر مناسبی نشان نمی‌دهند.

بهتر است لیزرهای پرقدرت مانند آلکساندرایت، برای پوست‌های روشن و نسبتا روشـــن استفاده شوند که احتمال سوختگی وجود دارد. در پوست‌های تیره‌تر لیزرهای کم‌خطرتر مانند ان‌دی‌یگ (Nd:YAG) که احتمال سوختگی کمتری دارند، مناسب‌ترند.

آدرس: شریعتی، بلوار میرداماد، رودبار شرقی، پلاک ۴۷، ساختمان پـزشکان رودبار

تلفن: ۰۲۱۲۷۴۳۷

ویژگی‌های رفتاری کودکان بیش‌فعال

بیش‌فعالی در کودکان چه علایمی دارد؟ چگونه درمان می‌شود؟

دکتر ابوالفضل احیایی

متخصص اعصاب و روان

کودکان بیش‌فعال، همان گونه که از این عنوان برمی‌آید، بسیار پرتحرک هستند و نمی‌توانند یکجا آرام بنشینند. آنها علاوه بر ناآرامی بسیار زیاد، نوعی اضطرار و اجبار برای خرابکاری نیز دارند. اشیا را می‌شکنند یا پرتاب می‌کنند. همچنین کنجکاوی بسیار از خود نشان می‌دهند و نه‌تنها اسباب‌بازی‌های‌شان را خراب می‌کنند، بلکه اشیا و وسایل منزل را هم دستکاری و خراب می‌کنند. کارهای خطرناک را دوست دارند و ابدا احساس خطر نمی‌کنند، بنابراین رفتارهایی بی‌محابا از آنها سر می‌زند. برخی بزرگسالان آنها را افرادی بی‌باک و شجاع تصور می‌کنند، درحالی که این رفتارهای بی‌محابا نشانگر این واقعیت است که احساس خطر واقعی که یک احساس طبیعی است و باید در کودکان وجود داشته باشد، در این بچه‌ها وجود ندارد. بازی‌های خطرناک ازجمله بازی با کبریت و علاقه به وسایلی چون کارد و چاقو نشانه‌های دیگری از گرایش‌ها و رفتارهای غیرطبیعی این بچه‌هاست.

روانشناس بازی درمانگر، از بازی‌های توجه و تمرکزی مناسب باتوجه به درنظر گرفتن سن مراجع استفاده می‌کند که این بازی‌ها دربرگیرنده بازی‌های استانداردی هستند که در فروشگاه‌های معتبر کشورمان عرضه می‌شوند. درصد مهمی از کار بازی درمانگر را خلاقیت دربر می‌گیرد و نحوه ارتباط و تاثیرگذاری وی با مراجعان بسیار حائزاهمیت است. اهمیت حضور بازی درمانگر در کلینیک، ارتباط و مشاوره منظم و سازماندهی شده با والدین از طریق رویکرد مشابه با روش‌های CBT است. در مرحله اول با درایت و فنون بالینی یک مصاحبه بالینی شکل می‌گیرد.

آدرس مطب: میدان کاج، خیابان سرو غربی، پلاک ۳۳، طبقه سوم، ساختمان داروخانه دکتر سرهنگی، واحد ۱۴ مرکز توانبخشی آرمان شایان

تلفن: ۰۲۱۲۶۶۵۴۹۶۱

نکته‌هایی مهم درمورد لیزر موهای زائد

پیش از لیزر موهای زائد و بعد از آن چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

دکتر الهام وجدی

پزشک پوست، مو، زیبایی و لیزر

پیش از این عمل، منطقه موردنظر کاملا تمیز می‌شود. برای برخی بیماران ژل بی‌حسی استفاده می‌شود. بی‌حس کردن آن منطقه برای عمل زمانی به کار می‌آید که بخواهید ناحیه کوچکی را از مو بزدایید و پوست هم خیلی حساس باشد. حدود ۳۰ تا ۶۰دقیقه طول می‌کشد تا ژل بی‌حسی اثر کند. درمان با لیزر در اتاق مخصوصی که مجهز به دستگاه‌های لیزری است، انجام می‌شود. هر کسی که در اتاق باشد باید حین عمل عینک‌های محافظ مخصوصی بزند. برای انجام عمل، پوست به حالت فشرده نگه داشته شده و عمل لیزر آغاز می‌شود. بسیاری از بیماران می‌گویند که تاثیر لیزر مثل حرکت یک سوزنِ گرم یا یک نوار لاستیکی بر پوست است. لیزر باعث می‌شود که موها به بخار تبدیل شده که این مسئله باعث ایجاد بویی شبیه سولفور می‌شود. برای پیشگیری از بروز عوارض جانبی، تمام بیماران باید از پوست خود در برابر نور خورشید مراقبت کنند.

بعد از زدودن موها با لیزر، باید:

- از تماس مستقیم با نور خورشید و برخورد آن با پوست جلوگیری کنید.
- از تخت‌های مخصوص برای برنزه کردن، نور فرابنفش خورشید یا سایر تجهیزات برنزه کردن خودداری کنید.

آدرس: خیابان شریعتی، بالاتراز میرداماد، خیابان بهشت یکم، پلاک ۴۴، طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۰۲۱۲۲۸۴۰۹۶۸ موبایل: ۰۹۱۲۳۸۵۶۴۳۲

علایم نشان‌دهنده بیماری بواسیر چیست؟

انواع مختلف بواسیر چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟ علت ایجاد بواسیر چیست؟

دکتر نفیسه جوادی

متخصص جراحی عمومی

بواسیر داخلی:

بواسیر به حالتی گفته می‌شود که در ناحیه مقعد توده‌ای به اندازه یک بند انگشت بیرون زده باشد که به شکل گرد و نرم و حتی ممکن است با خونریزی همراه باشد. البته برخی‌ها هستند که به مشکل بواسیر مبتلا هستند اما این مشکل‌شان با خونریزی همراه نیست. با این حال اگر بیرون‌زدگی به داخل نرود آن زمان است که می‌توان گفت بواسیر در مرحله چهارم یعنی وخیم‌ترین حالت قرار دارد که به آن بواسیر یا هموروئید داخلی گفته می‌شود.

بواسیر خارجی:

هموروئید خارجی، در کنار هموروئید داخلی وجود داد که معمولا با درد همراه است و افراد وجود توده‌ای سفت و دردناک را احساس می‌کنند که در این مواقع بواسیر دچار ترومبوز شده و لخته‌ای درون آن ایجاد شده است. این مشکل گاهی اوقات بر اثر زور و فشار مختلف ایجاد می‌شود و ادامه پیدا می‌کند. برای همین اگر بیمار به‌موقع اقدامات لازم را انجام ندهد این توده بزرگ و بزرگ‌تر خواهد شد. به‌طور کلی بیماری‌های خوش‌خیم در رده هموروئید بر اثر زور، فشار و یبوست‌های طولانی‌مدت ایجاد می‌شوند.

آدرس: تهران، خیابان دولت، چهارراه کاوه، نبش خیابان کاوه، ساختمان پزشکان کاوه، ورودی اول، طبقه ۴، واحد ۲۲

تلفن: ۰۲۱۲۲۷۶۷۳۹۵ ۰۲۱۲۲۵۵۲۸۱۱ موبایل: ۰۹۱۲۷۰۴۷۱۶۴

Bio'l
CARE

اسپری Hydro active بیول

دارای دو فاز جهت جلوگیری از کلیه آسیب های محیطی از طریق تزریق کراتین هیدرولیز شده به تارهای مو و ایجاد بالاترین حد لطافت و نرمی به گیسوان می باشد.

فاز اول : سرشار از اسید آمینه که علاوه بر ترمیم قسمت های آسیب دیده موی سر جذب موارد فعال آبرسان موجود در اسپری را به بالاترین سطح ممکن می رساند. کلاژن موجود در این اسپری دو فاز ترمیم سلولی را برعهده داشته و با جذب کامل برروی مو ، تخریب های سلولی مو را درمان می نماید.

فاز دوم : سرشار از کراتین هیدرولیز شده که علاوه بر احیای مجدد کورتکس مو بالاترین میزان محافظت از مو در برابر آسیبهای محیطی و شوک های حرارتی را برای گیسوان به ارمغان می آورد. این محصول بصورت یک فاکتور ضد آفتاب برروی مو عمل نموده بالاترین سطح حفاظت را در برابر اشعه مضر UV فراهم می سازد. با ترکیب دو فاز فوق ، عملا قوی ترین سطح محافظتی ، آبرسان ، نرم کننده و افزایش دهنده مقاومت تارهای مو را برای گیسوان ایجاد می نمایند.

اسپریRevitalize active بیول

دارای دو فازمراقبت از مو جهت جلوگیری از کلیه آسیبهای محیطی از طریق تزریق کراتین هیدرولیز شده به تارهای مو و ترمیم کلیه صدمات وارد شده بر گیسوان و احیاء سلولی تارهای مو با ارائه یک کمپلکس ویتامینه، پروتئینه و مواد معدنی به مو می باشد.

فاز اول : سرشار از کراتین هیدرولیز شده که علاوه بر احیای مجدد کورتکس مو بالاترین میزان محافظت از مو در برابر آسیبهای محیطی و شوک های حرارتی را برای گیسوان به ارمغان می آورد. کراتین نقش احیای سلولی را نیز برعهده داشته و سلامت کامل گیسوان را به ارمغان می آورد.

فاز دوم : منبع غنی پرو ویتامین B5 و عصاره گیاه آلوئه ورا جهت ایجاد بالاترین لطافت و تقویت گیسوان می باشند ، عصاره طبیعی آلوئه ورا بکار گرفته شده در این محصول با تکیه بر منابع غنی کلاژن و ویتامین های E A-D-C-B12- خود ، بالاترین آبرسانی و تامین ویتامین های مورد نیاز گیسوان را به سلولهای تارهای مو انجام می نماید.

با ترکیب دو فاز فوق ،عملا قوی ترین محصول محافظتی ، آبرسانی و مغذی را برای گیسوان ایجاد می نمایند.

Protection
Essence Of Nature

FORMULATED IN GERMANY