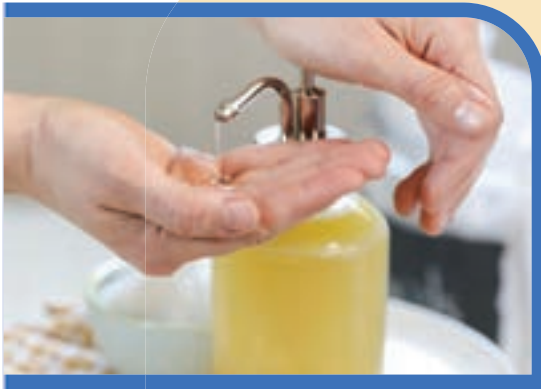




تهیه ژل خانگی شست و شوی صورت



شست و شوی صورت با مواد طبیعی و مرغوب افزون بر اینکه حس خوبی به ما می بخشد، از آسیب های پوستی در درازمدت هم پیش گیری می کند. برای همین، خیلی مهم است که از چه شوینده ای برای این منظور استفاده کنیم. این روزها متخصصان پوست و مو استفاده از ژل های شست و شوی را به جای محصولات بهداشتی مانند صابون و صابون های مایع توصیه می کنند.

خودتان دست به کار شوید و در خانه آن را با بهترین کیفیت و کمترین قیمت درست کنید.

چهار قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا، نصف قاشق چای خوری روغن جوجوبا، نصف قاشق چای خوری صابون کاستیل، نصف قاشق چای خوری گل رس سفید و یک قطره اسانس اسطوخودوس همه آن چیزی است که برای درست کردن یک ژل شست و شوی خانگی با کیفیت به آن نیاز دارید. همه این مواد را می توانید با قیمتی بسیار مناسب از عطاری های محلات تهیه کنید.

همه مواد به جز خاک رس را درون بطری بریزید و خوب ترکیب کنید. خاک رس را هم اضافه و دوباره مواد را به خوبی با هم ترکیب

این ژل ها برحسب کیفیتی که دارند قیمت های متفاوتی هم خواهند داشت. برای نمونه، برای یک ژل پمپی دوپست میلی لیتری بین ۳۰ تا ۲۰۰ هزار تومان باید هزینه کرد که اگر قرار باشد همه اعضای خانواده و روزی چندبار از آن ها استفاده کنند، هزینه بسیار زیادی به سبب خرید خانواده تحمیل می شود. از این رو، مانند همیشه به شما توصیه می کنیم

بازاری	دست ساز	قیمت یک بطری ۲۰۰ میلی لیتری
۲۰۰-۳۰ هزار تومان	۳۵ هزار تومان*	

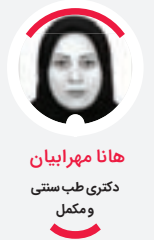
زندگینو

شنبه
الکتیر ۱۴۰۱
شماره ۲۰۲
شماره ۳۷۰۳

(۷)



چند توصیه از طب سنتی برای کتاب به دست ها



هانا مهربابیان
دکترى طب سنتى
و مکمل

به طور معمول با نزدیک شدن به روزهای آزمون یا هر امتحان دیگری، تب و تاب خواندن هم بیشتر می شود. برخی هرچه بیشتر می خوانند، انگار

کمتر اطلاعاتی در ذهنشان ذخیره می شود. علت این مسئله هم به حافظه کوتاه مدت این افراد برمی گردد. از دیدگاه طب سنتی، مصرف خوراکی های سرد که رطوبت مغز را افزایش می دهد، عامل اصلی ایجاد این مشکل در یادگیری است. به همین دلیل، لازم است که در چنین روزهایی به خوردن خوراکی خودمان یا بچه ها بیشتر توجه کنیم. در ادامه، برخی از این توصیه های طب سنتی را با هم می خوانیم:

- خوراکی هایی را که طبع سردی دارند از رژیم غذایی روزانه خود حذف کنید چون خون رسانی به مغز را ضعیف و سردی و رطوبت مغز را زیاد می کنند. این خوراکی ها طیف گسترده ای دارند مانند ماهی، خیار، ترشک و لواشک، کالباس، سوسیس، گوشت گوساله، انواع سالادهای سرد مانند الویه و ...
- مصرف خوراکی هایی که طبع گرمی دارند مانند کشمش، انجیر، خرما، گردو، بادام و انواع مغزها، ارده، شیر و کنجد به همراه عسل را بیشتر کنید.
- مصرف چای، قهوه، نسکافه و هر نوشیدنی ای که کافئین دارد نه تنها سبب تمرکز فکر و رفع خواب آلودگی نمی شود که مصرف زیادشان محرک سیستم عصبی است و سبب بروز احساس نا آرامی و اضطراب می شود و تمرکز و یادگیری را مختل می کند.
- برای تمرکز بهتر، از دمنوش جینسینگ و گل میخک استفاده کنید.
- در وعده صبحانه و شام از مصرف غذاهای چرب و سنگین به شدت پرهیزید. در مقابل، از سوپ سبزیجات با عصاره پای مرغ و قدری دارچین استفاده کنید.
- مصرف تخم مرغ و سیب زمینی آب پز به همراه فلفل سیاه را برای میان وعده ها بیشتر کنید.
- برای رفع خستگی و خواب آلودگی بعد از غروب آفتاب دوش نگیرید چون آبی که از طریق بینی و گوش به مغز می رسد سبب ایجاد رطوبت مغز و مشکلات زیادی برای یادگیری می شود. به جای آن، قدری سرتان را ماساژ بدهید و نفس عمیق بکشید. چند ثانیه نیز سرتان را روی زمین بگذارید، پاهایتان را به دیوار تکیه بدهید و گوش هایتان را در جهت های مختلف بکشید.



با این حرکت عضله های شکمتان را تقویت کنید

در چند شماره گذشته به نحوه اجرای صحیح برخی حرکات ورزشی در خانه اشاره کردیم تا مخاطب به تناسب اندام نزدیک تر شود. این حرکات کمابیش در تقویت عضله های مرکزی بدن نقش داشتند. اما در این شماره به نکات کلیدی درباره « کرانچ دوچرخه » که تمرکز روی تقویت عضله های شکم دارد خواهیم پرداخت.

- به کمر روی زمین دراز بکشید و پاها را از زانو خم کنید و مثل پایه های میز بالا بگیرید. دست ها را هم از آرنج خم کنید و کف دستانتان را پشت سر بگیرید.
- زانوی سمت راست را به سمت سرتان حرکت دهید و نوک آرنج دست مخالف (دست چپ) را به سمت آن بیاورید. وقتی نوک زانو با نوک آرنج تماس پیدا کرد، به حالت ابتدایی برگردید. همین کار را بلافاصله با دست و پای مخالف تکرار کنید. هر بار که یکی از پاها را به سمت سر حرکت می دهید، پای مخالف را کامل به سمت جلو بکشید و صاف کنید.
- حرکت را تا جایی که صلاح می دانید ادامه دهید و پس از اتمام ست، یک دقیقه استراحت کنید. سپس به سراغ حرکت بعدی بروید.