خراسان روزنامه صبح ایران
پنجشنبه ۳۰ خرداد ۱۳۹۲ . ۱۱ شعبان ۱۴۳۴ . شماره ۱۸۴۳۳

حدیث سلامت

امام صادق(ع) می فرمایند:
صله رحم انسان را خوش اخلاق، باسخاوت و پاکیزه جان می کند و روزی را افزایش می دهد و مرگ را به تأخیر می اندازد.
کافی، ج ۲

طب اسلامی

تاثیر هوا بر روح آدمی

حکما بر این باورند، هوایی که استنشاق می کنیم می تواند غذای روح ما باشد. در این سخن حکیمانه نکته بسیار ظریفی نهفته است. این در حالی است که در مکاتب جدید طبی از غذای روح صحبتی نشده است و حتی اگر سوال شود که روح چگونه تغذیه می شود، جواب قابل قبولی ارائه نخواهد شد. از این رو نظریه حکما اهمیت هوای پاک را مشخص می کند. برای این که به ظرافت سخن آنان پی ببریم ابتدا لازم است از تاثیر هوا بر بدن و روح انسان بیشتر بدانیم.

قلب انسان فعالیت زیادی دارد، به گونه ای که در هر دقیقه به طور معمول ۷۰ ضربان انقباضی دارد و در چند دقیقه میزان ۵ لیتر خون، چندین بار در کل بدن چرخش پیدا می کند. پر واضح است که این فعالیت شدید، حرارتی تولید خواهد کرد که از طریق خون به کل بدن می رسد. البته اگر حرارت اضافی قلب خنک نشود به ماهیچه آن آسیب می رساند. به همین دلیل خداوند حکیم قلب را در بین دو ریه چپ و راست قرار داده است که در هنگام عمل دم و بازدم قلب نیز خنک تر می شود. معمولاً درجه حرارت هوای خارج از بدن انسان بسیار پایین تر از درجه حرارت غریزی است که حاصل از فعالیت قلب می باشد. از طرفی روح انسان تحت تاثیر حرارت تولید شده از طریق قلب، دچار حرارت بالا می شود و اگر هوای تازه به روح نرسد به اصطلاح «دودناک» خواهد شد. در واقع حرارت منتقل شده به روح از طریق دم و بازدم تعدیل و موجب شادابی و طراوت روح می شود.

توصیه های طبی و بهداشتی امام رضا(ع) - دکتر محمد دریایی

خواص گیاهان

خیار و دفع سموم بدن

خیار خوراکی کم کالری و کم چربی است و علاوه بر آن حاوی ویتامین و مواد کانی است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خواص خیار، ادامه مطلب به نقل از «MSN» را مطالعه کنید.

- ۹۶ درصد خیار از آب تشکیل شده است. بنابراین به بدن آب رسانی می کند.
- سوزش سردل را برطرف می کند. مالیدن آن روی پوست، علایم آفتاب سوختگی را کاهش می دهد.
- بالا بودن میزان آب آن باعث دفع سموم بدن می شود و در صورت مصرف منظم، سنگ کلیه را از بین می برد.
- ویتامین A، B و C سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.
- کاهش دهنده وزن است.
- قرار دادن برش هایی از خیار روی چشم، پف چشم را کاهش می دهد.
- با سرطان مقابله می کند.
- فشار خون را ثابت نگه می دارد.
- فیبر موجود در آن برای سیستم گوارش مفید است.
- سیلیکای موجود در آن، مو و ناخن را براق تر و قوی تر می کند.
- حاوی هورمونی است که سلول های پانکراس برای تولید انسولین به آن نیاز دارد.
- ترکیبی به نام «استرولز» موجود در خیار، کلسترول مضر را کاهش می دهد.

مصلح ایرانی

اشکنه ساوه

مواد لازم:

- آویشن تفت داده - یک قاشق غذاخوری
- رشته پلویی - یک پیمانه
- عدس پخته - یک پیمانه
- پیاز - یک عدد
- سبزیجات معطر (نعناع، ریحان، گشنیز، جعفری) خرد شده - یک پیمانه
- آب - سه پیمانه
- ماست - دو پیمانه
- تخم مرغ - دو عدد
- سیب زمینی - یک عدد
- ادویه (نمک و فلفل) - به میزان لازم

طرز تهیه:

- پیاز را در کمی روغن تفت دهید.
- عدس پخته را همراه پیاز تفت دهید.
- سپس سیب زمینی ها را نگینی خرد کنید و همراه سبزی معطر به مواد بیفزایید و کمی تفت دهید.
- رشته پلویی را در تابه ای جداگانه تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس ادویه، ماست و آویشن را به رشته اضافه کنید و در ظرف مناسب همه مواد را با هم مخلوط و به آن آب اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید. وقتی اشکنه کاملا جا افتاد، تخم مرغ ها را اضافه کنید.

سلامت قلب

اندازه گیری فشار خون (۲)

در پنج شنبه گذشته به نکاتی که باید هنگام اندازه گیری فشار خون به آن توجه شود، اشاره کردیم. در این مطلب هم دکتر رضا دهستانی متخصص قلب به موارد دیگری اشاره می کند.

*هنگام اندازه گیری فشار خون، اتاق معاینه باید ساکت و آرام و با دمای مناسب باشد.

*از گفت و گوهای مهیج و شوخی با فردی که فشار خون او اندازه گیری می شود، خودداری شود. *فشار خون را می توان در حالت نشسته، ایستاده و یا در از کشیده اندازه گرفت. *در نتایج اندازه گیری فشار خون بین دست راست و چپ ممکن است اختلاف مختصری وجود داشته باشد اما بهتر است فشار خون در وضعیت نشسته و از دست راست اندازه گرفته شود. اگر فشار خون فرد در حالت نشسته اندازه گیری می شود باید پشت وی تکیه گاه مناسبی داشته باشد. در هنگام اندازه گیری فشار خون دست فرد نباید آویزان باشد و باید روی چیزی تکیه کند تا عضلات دست شل باشد. عضلات سفت و منقبض شده باعث می شود که فشار خون به طور کاذب بیش از اندازه واقعی نشان داده شود. بنابراین بازوی دست فرد چه در حالت نشسته، ایستاده و یا در از کشیده باید در سطح قلب باشد و تکیه گاه مناسبی داشته باشد. در حالت ایستاده می توان با یک دست بازوی دست فرد را گرفت تا تکیه گاه ایجاد شود.

سوالات خود را به آدرس Dehestanir@mums.ac.ir **یا شماره ۲۰۰۰۹۹۹ ارسال کنید.**

آشنایی با روش های کاهش وزن و اشتها

وقتی معده بالون حمل می کند...

علیرضا|

استفاده از بالون معده، روشی برای کاهش اشتهاست که نیازی به عمل جراحی ندارد. در این روش پزشک پس از اطمینان یافتن از سلامت معده بیمار، بالون را به داخل آن می فرستد و حجم آن را با هوا یا مایع پر می کند. بهترین کاندیدها برای این روش، افرادی هستند که شاخص توده بدنی (BMI) آن ها ۳۰ تا ۴۰ است. از آن جا که چاقی عوارض زیادی دارد و هزینه های سنگینی را بر فرد و جامعه تحمیل می کند، درمان آن ضروری است و در این میان استفاده از بالون معده برای بعضی از افراد و به منظور کاهش وزن و کاهش اشتها، روشی کم عارضه محسوب می شود. در این زمینه برای اطلاع بیشتر با یکی از متخصصان گفت وگو کرده ایم. دکتر مسعود شریفیان رضوی عضو انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران و متخصص بیماری های داخلی با اشاره به این که بالون معده یک روش غیر جراحی است که فرد به بیهوشی عمومی یا کامل نیازی پیدا نمی کند، می افزاید: در این روش با دستگاه اندوسکوپی که برای تشخیص بیماری های معده وروده از آن استفاده می شود، یک وسیله شبیه باد کنک از طریق دهان وارد معده می شود سپس با توجه به حجم معده بیمار، داخل این بالون مایعی به نام سرم نرمال سالین به همراه مایع آبی رنگی به نام «متیلن بلو» قرار می گیرد. زمانی که حجم لازم از این مایع (حدود ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ سی سی) وارد بالون شد، بالون داخل معده بیمار باقی می ماند. انجام این روش ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد. در واقع این روش نوعی عمل سرپایی است و بیمار بلافاصله مرخص می شود. وی می افزاید: شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۲۵ نشانه چاقی است و بعضی از پزشکان به افرادی که شاخص توده بدنی شان ۳۰ است، اقدامات مداخله ای مانند گذاشتن بالون را توصیه می کنند. اما اگر BMI فرد بیش از ۴۵ باشد، روش های دیگری از جمله برای جراحی توصیه می شود که انواع مختلفی دارد، از جمله گاستریک بای پاس، که در ایران نیز انجام می شود. گاستریک بندینگ (حلقه دور معده)، روش sleeve (که طی آن قسمتی از معده برش زده می شود) و روش کیسه ای از جمله روش های جراحی است و بیمار در حین عمل کاملا بیهوش است. در عمل جراحی «گاستریک بای پاس» محل اتصال روده به معده را تغییر می دهند و قسمتی از روده بریده می شود. وی تصریح می کند: در روش بالون معده با گذاشتن بالون در معده حدود نیم تا دو سوم از معده پر می شود و مقدار غذای مصرفی کاهش می یابد. اما در گاستریک بندینگ و گاستریک sleeve طی عمل جراحی قسمتی از معده برداشته می شود و حلقه را دور معده قرار می دهند تا حجم آن کم شود.

■ مکانیزم

در این روش حجم معده پر می شود و به علت مایعی که در داخل بالون قرار دارد گرسنگی را مهار می کند. در واقع باید گفت بالون با دو روش موجب کاهش وزن می شود؛ یکی با کاهش حجم معده که فرد نمی تواند زیاد غذا بخورد و دیگری با مکانیزم تاثیر گذار بر اشتها. چون بالون حجمی از مایع است و به علت وزنی که دارد، مانع فعالیت مکانیزم های گرسنگی می شود. وی می افزاید: در روش های ذکر شده اعم از جراحی و غیر جراحی اگر مریض بخواهد نتیجه خوبی به دست بیاورد، لازم است یک تغذیه مناسب داشته باشد و برای بعضی از بیمار ان که مشکل پرخوری عصبی دارند، لازم است پزشک داروهای ویژه تجویز کند.

بالون از چه ماده ای ساخته شده است و چه مقدار دوام دارد؟

این عضو انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران در این باره می گوید: معمولا جنس بالون معده از سیلیکون است و ۶ تا حداکثر ۹ ماه در معده باقی می ماند. البته این مدت زمان به نوع بالون و مقاومت آن در برابر اسید معده ارتباط دارد. اما بیشتر از ۸ تا ۹ ماه بالون را نگه نمی داریم زیرا اسید معده ممکن است روی جداره آن اثر بگذارد و بالون سوراخ شود.

■ خطر انسداد روده بر اثر پوسیدگی یا پاره شدن بالون

هنگام عمل، بالون با مایعی به نام «نرمال سالین» و محلول آبی رنگی به نام «متیلن بلو» پر می شود و برای بیمار توضیح می دهیم که اگر به هر علت بالون سوراخ یا پاره شود، این محلول آبی رنگ در ادرار و مدفوع دیده می شود و بیمار باید بلافاصله موضوع را به پزشک اطلاع دهد تا بالون خارج شود. علایم دیگر سوراخ یا پاره شدن بالون، احساس نکردن حجم بالون در معده توسط فرد است.

■ اگر فرد متوجه این موضوع نشود ۲ حالت پیش می آید

یا بالون که تخلیه شده از طریق دستگاه گوارش دفع می شود یا این که در قسمت دیگری از دستگاه گوارش گیر می کند و انسداد روده به وجود می آورد که با جراحی آن را خارج می کنند.

پس از قرار دادن بالون، بیمار هر چند وقت یک بار باید به پزشک مراجعه کند؟

فرد نه تنها برای کنترل بالون بلکه برای نحوه تغذیه، حداقل باید ماهی یک بار به پزشک مراجعه کند. به طور کلی چاقی عوامل مختلفی دارد و یک بخشی از آن پرخوری است. علت دیگر آن این است که شاید بیمار از مواد حاوی کالری از جمله شیرینی، شکلات و نوشابه استفاده می کند بنابراین باید فرد کاملا توجیه شود که با انجام روش بالون اگر قرار باشد غذاهای کم حجم اما پر کالری بخورد نتیجه خوبی نخواهد گرفت.

■ سن مناسب برای عمل بالون

در مقالات یا بررسی ها سن خاصی ذکر نشده است. اما در این روش، همکاری بیمار ضروری است. اگر فردی هم بخواهد بالون بگذارد و هم پرخوری کند، روی معده فشار وارد می شود و مریض دچار درد خواهد شد. معمولا انجام روش بالون به افرادی توصیه می شود که برای انجام این کار انگیزه کافی داشته باشند.

■ شل شدن پوست

کاهش وزن به صورت تدریجی رخ می دهد و معمولا خاصیت انعطاف پذیری پوست باعث می شود حالت طبیعی آن تغییر نکند. ولی برخی افراد مسن ممکن است دچار افتادگی پوست شوند. باید گفت: این امر اجتناب ناپذیر است و در روش های مختلف کاهش وزن حتی از طریق رژیم هم ممکن است افراد دچار این مشکل شوند.

پس از خارج کردن بالون تا چه زمان وزن ثابت می ماند؟

توصیه اول ما کاهش دادن وزن از طریق برنامه غذایی درست و ورزش است و انجام روش بالون آخرین پیشنهاد است. در این میان هدف اصلی تغییر دادن شیوه زندگی بیمار است. اما اگر بیماری نتواند سبک زندگی اش را تغییر دهد، ما با این روش او را مجبور می کنیم برای یک زمان معین، سبک تغذیه خود را تغییر دهد.

آیا این روش عارضه جانبی دارد؟

اصولا در پزشکی، حتی تزریق ساده پنی سیلین و ب کمپلکس می تواند عارضه ایجاد کند. باید دانست روش هایی که مورد تایید وزارت بهداشت است و در دنیا در حد وسیعی انجام می شود، روش هایی است که عوارض و منافع آن ها سنجیده شده است. یکی از عوارض شایعی که پس از گذاشتن بالون پیش می آید، این است که فرد دچار حالت تهوع و معده درد می شود این حالت چند روز طول می کشد تا معده به بالون عادت کند، بعد از آن دیگر نباید مشکلی به وجود بیاید مگر این که بیمار پرخوری کند و دچار درد معده شود.

■ اقدامات قبل و پس از عمل

قبل از عمل بیمار باید ویزیت شود. برای بیمارانی که قبلا عمل معده داشته اند یا به زخم معده یا اثنی عشر، بیماری های کلاژن ماکولا و بیماری التهاب روده مبتلا هستند، گذاشتن بالون ممنوع است. در خانم های باردار نیز گذاشتن بالون ممنوع است. وی تاکید کرد: جراحی لاغری عوارض زیادی دارد، در واقع عوارض بیهوشی در هر نوع عمل جراحی وجود دارد. توصیه ما این است افرادی که قصد کاهش وزن دارند حتی افرادی که BMI بالای ۴۰ یا ۴۵ دارند اول با قرار دادن بالون مقداری از وزن اضافه را پایین بیاورند تا عوارض بیهوشی و جراحی آن ها نیز کاهش پیدا کند.

نکته

موثر ترین روش کاهش وزن

رمضانی- موثر ترین روش برای کاهش وزن، کم خوری و فعالیت زیاد است. نباید تصور کرد که ما می توانیم همه چیز مصرف کنیم و تحرکی هم نداشته باشیم و تنها با مصرف داروی گیاهی لاغر شویم. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی در پاسخ به سوالی مبنی بر این که موثر ترین گیاه برای کاهش وزن کدام است، می گوید: تصور این که مصرف گیاهی می تواند باعث کاهش وزن شود باید کاملا کنار گذاشته شود. وقتی معده سرد است اشتها زیاد می شود و می توان با مصرف داروهایی مانند زیره قبل از غذا به صورت عرق یا دم کرده اشتها را کم کرد. اما در مجموع چون علت چاقی افزایش و تجمع بلغم در بدن است و بلغم طبع سرد و مرطوب دارد، عموماً مواردی که باعث کاهش وزن و اشتها می شود، خوراکی هایی است که بتواند بلغم را کاهش دهد و از بدن خارج کند. این مواد عموماً طبع گرم و خشک دارد اما در هر حال کاهش مصرف مواد غذایی به ویژه غذاهای چرب، نشاسته ای و افزایش فعالیت نکته اساسی است که باید در کاهش وزن به آن توجه کرد. نکته دیگر این که از آن جا که افزایش وزن به تدریج اتفاق افتاده است کاهش وزن هم باید به آرامی صورت گیرد زیرا کاهش وزن ناگهانی عوارض مختلفی به همراه دارد.

تازه ها

شیر مادر در تقویت مغز کودک موثر است

نتایج بررسی های جدید نشان می دهد، شیر مادر رشد مغز کودک را ۳۰ درصد افزایش می دهد. در کودکانی که حداقل به مدت ۳ ماه کامل با شیر مادر تغذیه شده اند، قسمت های کلیدی مغز که زبان، عاطفه و درک را کنترل می کند، ۳۰ درصد بیشتر از دیگر کودکان رشد می کند.

به نقل از سایت «MSN»، با رسیدن به ۲ سالگی تغییر ساختار مغز کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند، با دیگر کودکان کاملا قابل تشخیص است. این تفاوت در رشد میلین (Myelin)، ماده سفید مغزی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند نسبت به دیگر کودکان ۲۰ تا ۳۰ درصد است. این ماده قسمت های مختلف مغز را که در زمینه یادگیری فعالیت می کند به هم ارتباط می دهد. نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند دارای کمترین مقدار ماده سفید مغزی هستند. محققان از این بررسی نتیجه گرفتند که شیر مادر برای کودک خواص فراوانی دارد.

روی خط سلامت

از مزاج سنجی گیاهان دارویی تا آلودگی هوا

مزاج سنجی برای استفاده از داروهای گیاهی ضروری است

مصرف خودسرانه داروهای گیاهی، عوارض خطرناکی دارد و مزاج سنجی افراد برای استفاده از داروهای گیاهی ضروری است. دکتر «معصومه خادمی زاده» معاون گروه داروسازی سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با ایرنا با اشاره به این که شناخت مزاج یکی از پایه های سلامت در طب سنتی است، افزود: نوع مزاج بیمار یا گرم یا سرد است که بر اساس آن می توان روش های درمانی مناسب طب سنتی را ارایه کرد.

وی اظهار کرد: میزان گیاهان در ساخت داروی سنتی باید مشخص باشد. همچنین نحوه ترکیب گیاهان نیز مهم است. داروهای سنتی به اشکال گوناگون کپسول، شربت و گیاه پودری عرضه می شود.

آموزه های دینی در درمان ۳۰۰ نوع اختلال روانی موثر است

تحقیقات فراوانی درباره نقش آموزه های دینی در درمان حدود ۳۰۰ نوع بیماری روحی روانی انجام شده است که تاثیر این آموزه ها را در درمان این بیماری ها روشن می کند.

دکتر جعفر بوالهری رئیس انستیتو روان پزشکی تهران در گفت و گو با ایرنا درباره نقش دین در سلامت روان می افزاید: آموزه های دینی علاوه بر درمان بیماری های روان، در مدیریت ها نیز نقش مثبتی ایفا می کند و می توان بر اساس آن سبک زندگی سالمی را طراحی کرد. وی با اشاره به نقش دین در درمان افسردگی، وسواس، اعتیاد و کاهش بزهکاری افزود: باید تلاش کنیم در زمینه سلامت معنوی تحقیقات بیشتری انجام دهیم.

آلودگی هوا خطر ابتلا به اوتیسم را دو برابر افزایش می دهد

محققان می گویند: در زنان باردار که در معرض آلودگی هوا قرار دارند، خطر به دنیا آوردن فرزند مبتلا به اوتیسم دو برابر بیشتر است. اوتیسم نوعی اختلال رشدی در کودکان است که از طریق ارتباط کلامی غیر طبیعی وی مشخص می شود. علایم این اختلال در سال های اول زندگی بروز می کند. این اختلال در پسران شایع تر از دختران است. این اختلال بر رشد طبیعی مغز تأثیر می گذارد و کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعامل اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی، مشکل دارند. نتایج مطالعه نشان داد که خطر ابتلا به اوتیسم در فرزندان زنان باردار که در نواحی با هوای بسیار آلوده زندگی می کردند دو برابر بیشتر از زنانی است که در نواحی کمتر آلوده زندگی می کردند.

پرسش و پاسخ

شماره ارسال پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

در ستون پرسش و پاسخ امروز به سوالات خوانندگان از دیدگاه طب اسلامی و سنتی پاسخ داده می شود. همان طور که بارها یادآوری کرده ایم تجویز دارو (حتی داروهای گیاهی) تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات، مصرف داروی گیاهی توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی به سوالات شما پاسخ می دهد.

س: چند سال مواد مخدر استفاده کرده ام. لب هایم بسیار سیاه شده است. آیا در طب سنتی درمانی وجود دارد یا نه؟

ج: در واقع سیاهی لب ها بازتابی از وضعیت داخلی بدن و خون است. زیرا خون به دلیل مصرف مواد مخدر غلیظ می شود. بنابراین باید غلظت خون کاهش یابد. استفاده از داروهایی که سودا را پاکسازی کند کمک کننده است. استفاده از آب پنیر، استفاده از گل گاوزبان، بادرنجبویه، استوقودوس و افتیمون به صورت دم کرده یا عرق آن مفید است. (توصیه بیشتر به مصرف دم کرده است.) انجام فصد نیز مفید است. ۲ هفته بعد از مصرف داروها می توانید فصد را انجام دهید (اگر وضعیت عمومی مناسب باشد) همچنین از مصرف غذاهای سودا زا هم بپرهیزید.

س: آیا روزه و کم خوردن آب برای افراد سودایی مضر است؟

ج: این مشکل قابل حل است و نیازی نیست که فرد به دلیل سودای مزاجی، روزه را ترک کند. در واقع یکی از ویژگی های روزه این است که بدن خود را بازسازی می کند و مواد زاید را دفع می کند اما باید تدابیری اندیشید که به دفع مواد زاید کمک کند و از خوراکی های ضد سودا استفاده شود. استفاده از خوراکی هایی که رطوبت بدن را تامین می کند مانند خاکشیر و میوه های فصل نیز مفید است. گل گاوزبان نیز مفید است.

س: مژه هایم شوره می زند و بعضی مواقع خارش دارد به دکتر مراجعه کرده ام گفته است دارویی ندارد و باید از شامپوی بچه استفاده کنم و با ویتامین آ چرب کنم. یک سال است که این مشکل را دارم و نتیجه نگرفته ام.

ج: اگر چشم ملتهب شود و خارش داشته باشد نشانه وجود خلط گرمی است. ممکن است تولید صفرا باعث خارش و سوزش شود. این امر می تواند به ریزش مو منجر شود. مصرف ادویه، گردو و خرما را باید کم کرد. مصرف شربت سکنجبین و دم کرده گل گاوزبان و گل بنفشه (شب ها) مفید است. مژه و پلک را با روغن بنفشه چرب کنید.

بیشتر بدانیم

ماسک هندوانه

هندوانه خاصیت زیادی دارد که برای پوست بسیار مفید است. به نقل از «هلث نیوز» ۹۳ درصد این میوه از آب تشکیل شده و سرشار از ویتامین است، شاید عجیب به نظر بیاید اما این میوه در حفظ زیبایی پوست بسیار موثر است. آنتی اکسیدان موجود در آن از پیری پوست پیش گیری می کند.

علاوه بر رطوبت رسانی، از پوست در برابر آسیب های نور خورشید محافظت می کند. برای جوان سازی پوست، مقداری پالپ هندوانه را به صورت و گردن بمالید. برای تقویت و شادابی پوست پالپ و برگ نعناع را به صورت یخ زده به پوست بمالید. این امر باعث باز شدن منافذ پوست می شود. برای شادابی و لطافت پوست، مخلوطی از آب هندوانه و ماست را روی صورت و گردن بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید. هندوانه به پوست آب رسانی می کند و اسید لاکتیک و آنزیم موجود در ماست، عمل لایه برداری و پاکسازی پوست را انجام می دهد. این میوه که سرشار از آنتی اکسیدان است، مانع از آسیب دیدگی پوست می شود.

کافی است آب هندوانه و آواکادوی له شده را به صورت بمالید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بماند. سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید. این یکی از ترکیب های قوی ضد پیری است. به عنوان اسکراپ، پالپ آن را با آرد نخود مخلوط کنید و به پوست بمالید و پس از ۱۵ دقیقه بشویید. اسید مالیک موجود در این میوه عمل لایه برداری را انجام می دهد. برای از بین بردن آفتاب سوختگی مقداری مساوی پالپ هندوانه و خیار را با هم مخلوط کنید و به صورت بمالید تا علاوه بر درمان آفتاب سوختگی، پوست صورت را نیز روشن تر کند.

پیاده روی ۱۵ دقیقه ای بعد از غذا، خطر بروز دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد

نتایج بررسی ها نشان می دهد، پیاده روی ۱۵ دقیقه ای مدتی کوتاه پس از صرف غذا بهترین راه برای پیشگیری از بروز دیابت نوع ۲ در بزرگسالان است. در حالی که خوابیدن یا نشستن برای تماشای برنامه های تلویزیونی یکی از عوامل خطر در بروز این بیماری است.

به نقل از سایت «هلث نیوز»، پیاده روی کوتاه و با سرعت آرام در کاهش قند خون موثر است. علاوه بر این، پیاده روی پس از صرف غذا و با فاصله زمانی مناسب در کاهش قند خون موثر است. بالا رفتن قند خون پس از صرف غذا، در بروز دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی عروقی نقش دارد.