ارتباط خس خس سینه با کمبود ویتامین K

یک مطالعه جدید نشان داده است که سطوح پایین ویتامین K با مشکلات ریوی و خس خس سینه مرتبط است.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اطلس، یک مطالعه جدید نشان داده در افرادی که سطح ویتامین K در خون‌شان پایین است، احتمال کاهش عملکرد ریه و گزارش مشکلات ریوی مانند آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه(COPD) یا خس خس سینه بیشتر است.

ویتامین K که در سبزیجات برگ‌دار، روغن‌های گیاهی و غلات یافت می‌شود، پروتئین‌های مورد نیاز برای لخته شدن خون و ساخت استخوان را تولید می‌کند. با این حال، آنچه مشخص نیست، نقش ویتامین K در سلامت ریه است.

اکنون یک مطالعه جدید توسط پژوهشگران بیمارستان دانشگاهی کپنهاگ و دانشگاه کپنهاگ در دانمارک، رابطه بین سطح ویتامین K و عملکرد ریه را بررسی کرده است.

تورکیل یسپرسن(Torkil Jespersen) نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: ما قبلاً می‌دانستیم که ویتامین K نقش مهمی در خون دارد و تحقیقات نشان می‌دهد که در سلامت قلب و استخوان نیز مهم است، اما تحقیقات بسیار کمی در مورد ارتباط ویتامین K با ریه‌ها انجام شده است.

وی افزود: طبق اطلاعات ما، این اولین مطالعه در مورد ویتامین K و عملکرد ریه

در یک جمعیت عمومی بزرگ است. نتایج ما نشان می‌دهد که ویتامین K می‌تواند در حفظ سلامت ریه‌های ما نقش داشته باشد.

پژوهشگران ۴۰۹۲ نفر از ۲۴ تا ۷۷ سال را برای مطالعه خود انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان آزمایش عملکرد ریه به نام اسپیرومتری را انجام دادند که شامل اندازه‌گیری مقدار هوایی است که فرد می‌تواند در یک ثانیه استنشاق کند(۱VFE) و حجم کل هوایی که می‌تواند پس از عمیق‌ترین نفس ممکن (ظرفیت حیاتی اجباری یا FVC) به زور بازدم کند.

همچنین از آنها نمونه خون گرفته شد و پرسشنامه‌های مربوط به سلامت و سبک زندگی را تکمیل کردند. آزمایش خون شامل نشانگر کمبود ویتامین K موسوم به ucMGP-dp بود.

پژوهشگران دریافتند که به طور متوسط، شرکت‌کنندگانی با سطوح بالای پلاسمای ucMGP-dp که نشان‌دهنده سطوح پایین ویتامین K است، VFE۱ و FVC کمتری داشتند. همچنین احتمال بیشتری داشت که بگویند از بیماری مزمن انسدادی ریه(COPD)، آسم یا خس‌خس سینه رنج می‌برند.

یسپرسن گفت: یافته‌های ما به خودی خود توصیه‌های فعلی برای دریافت ویتامین K را تغییر نمی‌دهند، اما نشان می‌دهند که ما به تحقیقات بیشتری در مورد اینکه آیا برخی از افراد، مانند افرادی که بیماری ریه دارند، می‌توانند از مکمل‌های ویتامین K بهره ببرند یا خیر، نیاز داریم.

پژوهشگران در حال حاضر در حال انجام یک کارآزمایی بالینی هستند که مکمل‌های ویتامین K را با داروها مقایسه می‌کنند تا اثرات این ویتامین بر سلامت قلب و عروق، متابولیک و استخوان را ارزیابی کنند.

بر اساس مطالعه فعلی، آنها قصد دارند آنالیز عملکرد ریه را در این کارآزمایی لحاظ کنند.

علت سفید شدن موی سر جوانان

پدیدار شدن موی سفید به ویژه در جوانان این روزها بسیار رایج است که یکی از مهمترین دغدغه های جوانان است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری می پرسند آیا کندن موی سفید مفید است یا اقدامی غیر بهداشتی می باشد؟.

انسان باید به مو و بهداشت شخصی خود بسیار توجه کند تا دچار پدیدارشدن موی سفید سر نشود.

مهمترین علل این پدیده، مصرف زیاد مواد ضد خواب مانند چای و قهوه، فشار شدید عصبی به خاطر خستگی در کار یا خانه، مصرف دخانیات، کم خونی، آلودگی محیط زیست به ویژه قرار داشتن در معرض خاک و آلودگی است.

این مساله باعث می شود پوست سر قادر به تنفس راحت نباشد و به همین دلیل پس از مدتی موی سر سفید می شود.

استفاده از دارو و رنگ موهای شیمیایی نیز از مهمترین علل سفید شدن موی سر انسان می باشد.

با ۷ خاصیت جالب نارگیل آشنا شوید

نارگیل خواص زیادی برای بدن دارد. این میوه خوشمزه باعث تنظیم قند خون می شود، سرشار از پتاسیم و آنتی اکسیدان است و به هضم غذا کمک می کند. علاوه بر این التهاب بدن را نیز کاهش می دهد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، در این مطلب قصد داریم شما را با گوشه ای از خواص این میوه بیشتر آشنا کنیم:

۱- برای کمک به هضم غذا

نارگیل سرشار از اسیدهای چربی است که به هضم غذا کمک می کنند. این میوه حاوی دو ماده مغذی مخصوص به نام های تری گلیسیرید دارای زنجیره متوسط و اسید اوریک است. معمولاً اسیدهای چرب اشباع شده دارای زنجیره بلند بوده و به سختی در بدن هضم می شوند. اما نوع چربی موجود در نارگیل از تری گلیسیرید دارای زنجیره کوتاه است بنابراین به راحتی هضم می شود و کمتر به صورت چربی در بدن ذخیره می شود.

۲- باعث سیری می شود

نارگیل حاوی میزان زیادی فیبر است بنابراین برای پیشگیری از یبوست فوق العاده است. این میوه همچنین به مهار اشتها و برطرف کردن گرسنگی کمک می کند. هر ۱۰۰ گرم گوشت میوه نارگیل ۹ گرم فیبر دارد که حدود ۳۵ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

۳- منبع آهن، منگنز، فسفر و مس

اگر با آهن که کمبود آن بین خانم ها شایع تر است شروع کنیم باید بگوییم که هر ۱۰۰ گرم گوشت این میوه حدود ۱۳ درصد نیاز روزانه ما به آهن را تأمین می کند.

البته یادتان باشد که آهن این ماده غذایی از نوع گیاهی است و به همین دلیل کمتر از آهن موجود در مواد غذایی حیوانی جذب بدن می شود. همچنین شیر نارگیل نیز منبع خوب منگنز، فسفر و مس است.

۴- منبع پتاسیم و ویتامینB

این میوه یکی از منابع خوب پتاسیم محسوب می‌شود.

یک سهم غذایی ۱۰۰ گرمی از گوشت این میوه حدود ۳۵۶ میلی گرم پتاسیم دارد که ۱۰ درصد نیاز بدن ما را تأمین می کند. باید بدانید که پتاسیم برای سلامت بدن انسان لازم و ضروری است و باعث فعال شدن سلول‌های عصبی و عضلانی می شود.

۵- جایگزین فوق العاده برای نوشیدنی‌های انرژی زا

اگر اهل ورزش هستید می توانید بعد از ورزش به جای نوشیدنی های انرژی زا به آب نارگیل اعتماد کنید. بعد از جلسات ورزشی متوسط نوشیدن مایع داخل نارگیل به تأمین آب بدن کمک زیادی می کند.

البته باید گفت که این نوشیدنی برای ورزشکاران حرفه ای که ورزش های سنگین انجام می دهند کافی نیست.

۶- برای کنترل قند خون

نارگیل فیبر زیاد و کربوهیدرات کمتری دارد. بنابراین به کنترل قندخون کمک می کند. هر ۱۰۰ گرم گوشت این میوه فقط ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد و دارای ۹ گرم فیبر است. با این حال توصیه می شود از مصرف مواد غذایی فراوری شده بر پایه نارگیل خودداری کنید. چون این قبیل مواد غذایی صنعتی معمولاً سرشار از قند بوده و فیبر و مواد مغذی کمتری نسبت به میوه طبیعی دارند.

۷- سرشار از آنتی اکسیدان برای مقابله با التهاب

نارگیل سرشار از آنتی اکسیدان ها است و برای مقابله با رادیکال های آزاد و التهاب بدن موثر عمل می کند. علاوه بر این در روغن این میوه ترکیبات فنولیک، ویتامین E و فیتواسترول نیز وجود دارد که در جهت ارتقای سلامت بدن نقش دارند. نارگیل منبع ویتامین C هست. در واقع هر ۱۰۰ گرم گوشت نارگیل حدود ۵ درصد نیاز روزانه ما به این ویتامین را تأمین می کند .

اگر با صبحانه قهرید، بخوانید!

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، اکثر ما به دلایل مختلف وقت صبحانه خوردن نداریم ، یا دیر از خواب بیدار می شویم یا زمان صبحانه مشغول کار هستیم ، همین مسائل باعث می شود که صبحانه ای که فواید بسیار زیادی برای بدن دارد را نخوریم. در ادامه در رابطه با ضرورت وجود این وعده غذایی بیشتر صحبت می کنیم.

سالم ترین ها را برای زنگ تفریح انتخاب کنید

خوراکی های سالم و پرانرژی، بهترین گزینه برای زنگ تفریح هستند.

بهتر است دانش آموزان خوراکی های حاوی قند را هنگام زنگ تفریح مصرف کنند، زیرا قند، بزرگ ترین منبع سوخت مغز ما محسوب می شود. البته حواستان باشد که قندهای ساده ای مانند انجیر خشک، توت خشک، قند، شکر، کیک و شیرینی های حاوی شکر، به سرعت باعث افزایش قند خون و به همان سرعت هم افت قند خون و کاهش تمرکز می شوند. به همین دلیل بهتر است خوراکی های حاوی قندهای پیچیده مانند سیب، هلو، گلابی، کشمش، مویز یا میوه های مخلوط شده با عسل، خرما و انگور را برای زنگ تفریح انتخاب کرد. این خوراکی ها علاوه بر داشتن ارزش تغذیه ای بالا، باعث افزایش قدرت تمرکز و حافظه هم می شوند. گردو، بادام، فندق، پسته و بادام زمینی هم جزو مغذی ترین خوراکی ها برای زنگ تفریح اند. انواع مغزها، حاوی مواد معدنی مختلفی مانند منیزیم، پتاسیم، روی و ویتامین E هستند. البته ارزش تغذیه ای مغزهای خام، به مراتب از انواع شور و بوداده آنها بیشتر است. برخی مغزها مانند گردو و به اندازه کمتری هم بادام، حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هم هستند. اسیدهای چرب امگا۳، تاحد چشمگیری باعث بهبود عملکرد مغز و افزایش قدرت تمرکز می شوند.

صبحانه را هرگز فراموش نکنید

متاسفانه یکی از عادت های بد خیلی از دانش آموزان، حذف صبحانه از برنامه غذایی است اما این کار علاوه بر به خطر انداختن سلامت دستگاه گوارش، باعث کاهش قدرت تمرکز و حافظه هم می شود. تحقیقات جدید نشان می دهند حتی بدغذاترین افراد و

بچه ها هم به خوردن صبحانه های گرم علاقه زیادی دارند بنابراین والدین می توانند برای تشویق بچه های دانش آموز خود به خوردن صبحانه، برای آنها نان گرم تهیه یا نان صبحانه شان را در دستگاه های توستر یا مایکروفر گرم کنند. عدسی، تخم مرغ آبپز یا نیمرو، املت، سیب زمینی پخته، خوراک لوبیا چیتی و انواع خاگینه، از مغذی ترین غذاهای گرمی هستند که خوردن آنها می تواند برای دانش آموزان، بسیار لذت بخش باشد.

نوشیدنی کنار صبحانه را از قلم نیندازید

نوشیدنی کنار صبحانه دانش آموزان باید متنوع و مغذی باشد تا هم هر روز صبح میل به خوردن آن داشته باشند و هم سلامت و قدرت حافظه شان حفظ شود. چای، قهوه و نسکافه جزو نوشیدنی های کافئین داری هستند که نوشیدن آنها در صبح زود، خواب را از سر بچه ها می پراند و آنها را برای رفتن به مدرسه و درس خواندن کاملا هوشیار می کند. شیر هم حاوی کلسیم است و می تواند به هوشیار شدن بچه ها، حفظ سلامت آنها و افزایش قدرت تمرکزشان کمک کند.

آب مرکباتی مانند آب پرتقال و گریپ فروت یا ترکیبی از مرکبات مختلف هم قدرت تمرکز بچه ها را تاحد زیادی بالا می برد و کمک زیادی در یادگیری درس و به خاطر سپردن مطالب به آنها می کند. البته بهتر است برای مغذی تر کردن شیر، کمی پودر نارگیل، مغزهای پودرشده، عسل یا شیره خرما به آن اضافه کنید.

افزودن عسل و شیره خرما به چای و قهوه هم می تواند تاحد چشمگیری باعث بالا رفتن ارزش تغذیه ای آنها شود.

ماهی بخورید

یکی از مغذی ترین خوراکی‌ها برای دانش آموزان، «غذای مغز» یا همان ماهی است. تحقیقات مختلف ثابت کرده اند حتی مصرف یک وعده ماهی در طول هفته هم می تواند باعث افزایش قدرت حافظه کوتاه مدت در به خاطر سپردن درس ها و کارها شود. به همین دلیل مصرف ماهی در دوران نوجوانی، به بچه هایی که به تقویت حافظه برای درس خواندن و به خاطر سپردن مطالب نیاز دارند، توصیه می شود.

غلات سبوس دار را فراموش نکنید

غلات سبوس داری مانند نان سنگک، برنج قهوه ای و ذرت بوداده سرشار از فیبر و ویتامین E هستند.

به همین دلیل مصرف آنها باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های عروقی و چربی بد خون (LDL)می شود.

پیشگیری از رسوب چربی در عروق خونی و به جریان افتادن خون در بدن به واسطه خوردن غلات سبوس دار، باعث خون رسانی بهتر به مغز و بهبود عملکرد آن می شود. پس می توان به تمام افرادی مانند دانش آموزان که زیاد از مغز خود کار می کشند، توصیه کرد از همین امروز مصرف غلات سبوس دار را جایگزین غلات ساده کنند.

ضمن اینکه می توانیم نان های سبوس دار را با یک ماده غذایی حاوی پروتئین و چربی مانند کره بادام زمینی مصرف کنیم تا در طول روز با کمبود انرژی، احساس خستگی مداوم و از دست دادن تمرکز روبرو نشویم.

۶ گام برای ارتقای سلامت در دوران یائسگی

در زمان یائسگی تخمدان‌ها میزان کمتری استروژن و پروژسترون تولید می‌کنند که این روند معمولا در اواخر دهه ۳۰ یا اوایل دهه ۴۰ شروع می‌شود و عوارضی هم برای زنان در پی دارد.

به گزارش ایسنا، در حالت طبیعی یائسگی در ۴۵ تا ۵۲ سالگی در زنان اتفاق می‌افتد؛ نشانه‌های یائسگی در زنان متفاوت است ضمن این که واکنش آنها نیز با هم تفاوت دارد.

بنابر گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت به هر حال برای حفظ سلامت در دوران یائسگی، برداشتن شش قدم ضروری است:

مراقبت از موها: تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با نازک شدن موها و ریزش مو است. خبر خوب این است که یک رژیم غذایی مغذی همراه با مصرف مولتی ویتامین‌ها برای جلوگیری از شکنندگی و خشکی مو می‌تواند مفید باشد.

مراقبت از دندان‌ها: یائسگی همراه با تغییراتی در سلامت دهان و دندان از جمله عقب نشینی لثه‌ها و افزایش حساسیت‌های دندانی است. مسواک زدن و استفاده روزانه از نخ دندان همراه با مراجعات منظم به دندان پزشک، استفاده از مقادیر کافی ویتامین D و کلسیم برای کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان و صحبت با پزشک درباره استفاده از مکمل های ویتامین D، برای پیشگیری از مشکلات دهان و دندان ضروری است.

مدیریت وزن: تغییرات هورمونی دوران یائسگی همراه با کاهش توده عضلانی و افزایش وزن است. کاهش استروژن در واقع منجر به ایجاد چربی در اطراف شکم و باسن می شود. در عین حال انجام حداقل ۳ بار در هفته ورزش های هوازی متوسط و اضافه کردن غذاهای کم کالری به رژیم غذایی، منجر به مدیریت موثرتر وزن در دوران یائسگی خواهد شد.

بازسازی پوست: خشکی پوست و به دنبال آن افزایش چین و چروک های پوستی به دلیل کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی شایع است. برای مقابله با این تغییرات پوستی استفاده از مرطوب کننده های حاوی پروتئین سویا و یا کرم های رتینوئید کم قدرت توصیه می شود. ترکیبات ضد پیری رتینوئیدها ثابت شده است. ضمن اینکه نوشیدن مقادیر زیادی آب به آبرسانی پوست کمک می کند.

محو کردن لکه‌های پوست: در شروع یائسگی یا به‌طور جزئی‌تر، هنگامی که بدن برای یائسگی آماده است، سطح هورمون‌های زنانه از جمله استروژن، به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افت می‌کند و اما سطح آندورژن که هورمون مردانه است؛ به همان مقدار همیشگی در بدن باقی می‌ماند. در این شرایط بدن شما تجربه افزایش هورمون‌های مردانه را خواهد داشت.

بروز آکنه به طور معمول در یائسگی موقتی است و پس از به ثبات رسیدن هورمون‌ها با گذشت زمان از میان می‌رود.

با این حال انتخاب رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم قند، و سرشار از خوراکی‌های ضد التهاب به منظور کاهش علائم آکنه ضروری است.

بهبود روند خواب: مشکلات مربوط به خواب در زنان بالای ۴۰ سال بیشتر است.

با افزایش سن، بروز تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن زنان، خواب آنان را سبک‌تر می‌کند. اختلالات خواب در دوران یائسگی به مراتب شایع تر است. زنان اغلب در طول شب بیدار و در طول روز خسته ترند. گرگرفتگی و تعریق شبانه ناشی از پایین بودن سطح استروژن نیز ممکن است این مشکلات را تشدید کنند. خرناس کشیدن در زنان یائسه شایع تر است و می‌تواند خوابشان را مختل کند.

در نظر گرفتن برنامه منظم خواب و بیداری، اجتناب از مصرف سیگار و الکل، اجتناب از کافئین چند ساعت قبل از خواب و انتخاب محیط تاریک با دمای مناسب، تا حد زیادی از مشکلات خواب مرتبط با سن جلوگیری می‌کند.

معجزه لیمودرمانی برای بدن

شاید نمیدانستید که محافظت در برابر عفونت، تنظیم فشار خون و تاثیر مثبت بر مو، پوست و ناخن نیز از خواص این ماده غذایی است.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان، لیموترش آثار مثبت متعددی برای بدن دارد؛ به هضم غذا کمک میکند، اسیدیته بدن را کنترل می کند، بوی نامطبوع بدن را کاهش می دهد و سیستم ایمنی را تقویت می کند اما شاید نمی دانستید که محافظت در برابر عفونت، تنظیم فشار خون و تاثیر مثبت بر مو، پوست و ناخن نیز از خواص این ماده غذایی است.

واقعیت این است که میزان بالای ویتامینC، کلسیم، منیزیم و پتاسیم موجود در این میوه موجب تغذیه پوست، مو و ناخن می شود.

لیمو علیه استریا

خاصیت اسیدی خفیف لیمو کمک می کند رشد سلولهای جدید پوست تقویت شود و خطوط بارداری پوست به مرور محو شود.

کاربرد: یک برش لیمو تازه را با حرکات دایرهای روی علائم کشش پوست بزنید سپس ۵ دقیقه اجازه دهید اثر کند. سرانجام با آب گرم آبکشی کنید. این کار را روزانه ۱ تا ۲ بار تکرار کنید.

لیمو علیه شوره سر

آبلیمو برای رفع شوره سر کمک کننده است و خارش پوست سر را کاهش می دهد. آبلیمو میزان pH پوست سر را متعادل می کند. خاصیت ضدقارچ و ضدباکتری لیمو علاوه بر این، با عفونت پوست سر مبارزه میکند.

کاربرد: ۲ لیموی تازه را آب بگیرید و در ۱ لیوان آب بریزید و موها را بعد از شامپو و شستشو با این محلول رقیق آبکشی کنید. ۵ دقیقه اجازه دهید تا اثر کند بعد موها را با آب تمیز آبکشی کنید. این کار ۱ تا ۲ بار در هفته توصیه می شود.

لیمو علیه ترک پا

لیمو از روند بهبود پوست حمایت می کند. خاصیت اسیدی لیمو کمک میکند تا سلولهای مرده و خشک پوست جدا شوند. بنابراین پاها نرم و انعطافپذیر می شوند.

طرز تهیه: نصف آبلیموی تازه را در لگنی بریزید و آب گرم به آن اضافه کنید. پاها را۱۰ تا ۱۵ دقیقه در این محلول قرار دهید تا خیس بخورد سپس با یک برس نرم پاشنه ها را اسکراب کنید.

۷ نکته لیمویی

۱) اگر به لیمو حساسیت دارید نباید از آن استفاده کنید.

۲) برای پوستهای بسیار حساس، لیمو باید قبل از استفاده، با آب رقیق شود.

۳) به دلیل خاصیت قابض لیمو، پوست ممکن است بعد از استفاده خشک شود. پس بعد از استفاده، پوست را با روغن نارگیل یا کرم مرطوب کننده چرب کنید.

۴) اگر پوست بعد از استفاده از لیمو دچار سوزش شد دیگر نباید از لیمو استفاده شود یا حتما باید به شکل رقیق شده مورد استفاده قرار گیرد.

۵) آبلیمو نباید در چشم یا روی پلک بریزد.

۶) آبلیمو پوست و مو را به نور خورشید حساس تر می کند پس، بعد از استفاده از آن باید از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کرد.

۷) همیشه باید از لیموی تازه استفاده شود. با آب تازه خشک و با روغن نارگیل چرب کنید. این کار ۲ تا ۳ بار در هفته توصیه می شود.

لیمو علیه شکنندگی ناخن

آب کمک میکند ناخنهای شکننده تقویت شوند. ویتامین Cو فولیک اسید موجود در لیمو رشد ناخن ها را تسریع می کند و خاصیت سفیدکنندگی لیمو باعث سفید شدن ناخنها میشود.

قبل از خواب

ناخنها را در آب لیموی تازه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید سپس با آب گرم بشویید و خشک کنید. بعد ناخنها را با روغن نارگیل یا روغن زیتون چرب کنید.

تمام شب دستکش پنبه ای بپوشید تا ناخنها حفاظت شوند.

هر روز تا چند هفته این برنامه را تکرار کنید.

لیمو علیه خشکی لب

لیمو فرآیند درمان لبهای ترک خورده را بهبود میبخشد.

لیمو کمک میکند سلولهای مرده پوست جدا شود، لبها را پیلینگ می کند و حس نرمی و لطافت به آنها می بخشد.

نصف لیموی تازه به لبها بزنید سپس لبها را با آب گرم آبکشی و با یک پد خشک کنید بعد با روغن نارگیل چرب کنید. این کار را هر روز تکرار کنید.

لیمو علیه زردی دندان

خاصیت سفیدکنندگی لیمو کمک می کند دندانهای زرد روشن شوند.

کاربرد: پوست لیموی تازه را روی دندانها بزنید و اجازه دهید مواد تشکیل دهنده لیمو ۵ دقیقه روی دندانها بماند سپس دهان را با آب گرم آبکشی کنید. این کار را یکبار در روز انجام دهید.

لیمو علیه زخم و آکنه

اسید اسکوربیک موجود در لیمو به عنوان یک ماده قابض طبیعی عمل و به درمان آکنه کمک میکند. ویتامین Cموجود در لیمو رشد بافت سالم پوست را بهبود می بخشد و اثر جای آکنه و زخم را کاهش میدهد. لیمو دارای خاصیت ضدباکتری است که باکتریهای عامل آکنه را می کشد.

کاربرد: منطقه آسیبدیده را با یک تکه لیموی تازه مالش دهید و بعد از ۵ دقیقه، پوست را با آب سرد آبکشی کنید.

تکرار این کار۲ بار در روز تا زمانی که آکنه ناپدید شود، توصیه می شود.

روش دیگر: نصف قاشق چایخوری آبلیمو و نصف قاشق چایخوری گلاب را با هم ترکیب کنید. یک پنبه توپی را به محلول آغشته کنید و روی نقطه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا اثر کند سپس با آب سرد آبکشی کنید.

لیمو علیه پیری پوست

ویتامین C موجود در لیمو تولید کلاژن را در بدن افزایش میدهد. کلاژن قابلیت ارتجاعی پوست را بهبود می بخشد و ظاهری جوان را فراهم می کند. ویتامین C نیز به عنوان یک آنتیاکسیدان عمل می کند و پوست را از آسیب ناشی از رادیکالهای آزاد محافظت می کند.

خواص قابض لیمو کمک می کند که پوست سفت شود و از بروز علائم پیری زودهنگام مانند چین و چروک و خطوط ریز جلوگیری می شود.

کاربرد: مقداری عسل را روی یک برش لیمو قرار دهید و به آرامی صورت، گردن، دست و پا را مالش دهید. اجازه دهید لیمو ۱۰ دقیقه اثر کند سپس با آب گرم آبکشی کنید. علاوه بر این، می توانید ۲بار در روز نیمی از یک لیموی تازه را در یک لیوان آب گرم فشرده، مخلوط و مصرف کنید.

لیمو علیه خشکی لب

لیمو فرآیند درمان لبهای ترکخورده را بهبود می بخشد.

لیمو کمک میکند سلولهای مرده پوست جدا شود، لبها را پیلینگ می کند و حس نرمی و لطافت به آنها می بخشد.

نصف لیموی تازه به لبها بزنید سپس لبها را با آب گرم آبکشی و با یک پد خشک کنید بعد با روغن نارگیل چرب کنید. این کار را هر روز تکرار کنید.

لیمو علیه کک و مک

روشنکنندگی و سفیدکنندگی آبلیمو کمک میکند کک و مک روشن شود و از بین برود.

کاربرد: آب ۱ لیمو تازه را با ۱ قاشق غذاخوری ماست و کمی عسل ترکیب کنید و خمیرحاصل را روی منطقه کک و مک قرار دهید تا خشک شود سپس با آب سرد آبکشی کنید. روزانه ۱ بار تکرار کنید تا نتیجه مطلوب به دست آید. توجه: این کاربرد همچنین می تواند برای روشن کردن تیرگی آرنج یا زانو نیز استفاده شود.