

درمان بوی ناخوشایند عرق



شادفر

وقتی درجه حرارت بدن به دلیل فعالیت بدنی، بالا رفتن استرس یا اضطراب بیش از اندازه یا قرار گرفتن در محیطی گرم افزایش می یابد، تبخیر عرق تولید شده از سطح پوست به خنک شدن بدن کمک می کند. عرق کردن یا همان ترشح مایع غدد عرق (متشکل از غدد اکرین و آپوکرین) روی سطح پوست عملکرد طبیعی بدن برای تنظیم دما ست. با اینکه بیشتر افراد از بوی ناخوشایند عرق شکایت می کنند، عرق بدن به خودی خود بویی ندارد، بلکه وقتی باکتری های روی پوست، اسیدهای موجود در عرق را تجزیه می کنند بوی ناخوشایندی متصاعد می شود که این بر اثر باقی ماندن مواد زائد باکتری هاست. البته تغییرات غیرمعمول مانند تعریق زیاد (هایپریدروز) و تعریق کم یا بی تعرقی (آنیدروز) جای نگرانی دارد. از طرفی تغییر بوی بدن به دلیل بوی بد عرق هم ممکن است نشان دهنده یک مشکل سلامتی باشد. از این رو به راه های درمان سنتی بوی بد بدن و زیر بغل اشاره می کنیم.

نشانه عفونت

بیشتر وقت ها بوی بد عرق از زیادی اخلاط در بدن و عفونت آن است که درمان آن پاک سازی بدن با داروهایی است که سبب تخلیه خلط غالب می شود. گاهی هم بوی بد عرق از زیاده روی در مصرف مواد خوراکی بودار مانند پیاز است.

پیشنهادهای درمانی

- اگر حرارت کبد و قلب بالا است، می توان از آب زرشک، آبغوره، آلبیمو، آب انار، رب انار و دیگر ترشی ها مانند سرکه انگبین برای تعدیل حرارت کبد استفاده کرد. زمان مصرف این مواد نیم ساعت پیش از ناهار و شام است.
- صبح ناشتا از عرق بیدمشک، آلبیمو و آب جوش و عسل، خیسانده آلو بخارا با گل سرخ، گلاب یا عرق دارچین، عرق بادرنجبویه با عسل استفاده کنید.
- بدنتان را با آب برگ مورد تازه یا با گلاب یا با آب برگ سیب یا به بشوید.
- روزانه دوش بگیرید یا شنا کنید.
- پیراهنتان را با عرق بیدمشک گلاب مرطوب کنید.

برخی موادی که خوردنشان بدن را خوشبوی کند

- دارچین
- گل سرخ
- عرق بیدمشک
- شاهره
- ترنج با پوست

طول عمر مواد غذایی در یخچال و فریزر



متین

استفاده از وسایل سرمایشی مانند یخچال و فریزر سبب شده است تا طول عمر مواد غذایی بسیار افزایش یابد. همین موضوع سبب شده تا برخی با این تصور که سرما مواد غذایی را از هرگونه فسادی حفظ می کند، بدون توجه به شرایط نگهداری و بسته بندی و طول عمر مفید هر نوع ماده غذایی، آن ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. درحالی که شرایط و مدت نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که مدتی است سلسله وار به آن می پردازیم و امروز می خواهیم درباره سبزی ها صحبت کنیم.

نوع	فریزر (۱۸- درجه سانتی گراد یا کمتر)	یخچال (۴ درجه سانتی گراد یا کمتر)
کنگر فرنگی	-	۱ هفته
مارچوبه	۸-۱۲ ماه	۲-۳ روز
چغندر، هویج، کلم بروکلی، لوبیا ها و کدوتنبیل	۸-۱۲ ماه	۳-۵ روز
گل کلم	۸-۱۲ ماه	۱ هفته
جعفری	-	۲-۳ روز
ذرت	۸-۱۲ ماه	-
کرفس	۸-۱۲ ماه	۱ هفته
اسفناج و خردل	۸-۱۲ ماه	۳-۵ روز
کاهو	-	۱ هفته
قارچ و بامیه	۸-۱۲ ماه	۲-۳ روز
ترب و تربچه	-	۲ هفته
کدو	۸-۱۲ ماه	-
گوچه فرنگی	۶-۸ ماه	-
پیازچه	-	۳-۵ روز

بسیار سفر باید...

سفر کردن هم آدابی دارد، فرقی نمی کند کوتاه باشد یا طولانی

شماره ۱۲

۵شنبه

۱۳۹۲ مهر ۱۲

۱۳۹۲ آبان ۱۲

۱۳۹۲ آذر ۱۲

۱۳۹۲ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱۳۹۳ دی ۱۲

۱۳۹۳ بهمن ۱۲

۱۳۹۳ اسفند ۱۲

۱۳۹۳ اردیبهشت ۱۲

۱۳۹۳ خرداد ۱۲

۱۳۹۳ تیر ۱۲

۱۳۹۳ مرداد ۱۲

۱۳۹۳ شهریور ۱۲

۱۳۹۳ مهر ۱۲

۱۳۹۳ آبان ۱۲

۱۳۹۳ آذر ۱۲

۱