مصرف زیاد ویتامین B و احتمال افزایش ابتلا به سرطان

مطالعات نشان داده است که مردان، به ویژه مردان سیگاری، در صورت مصرف دوزهای زیاد ویتامین B۶ و B۱۲ ، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از روزنامه دیلی اکسپرس، دانشمندان ارتباطی بین مصرف ویتامین B۶ و B۱۲ و افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه پیدا کردند.

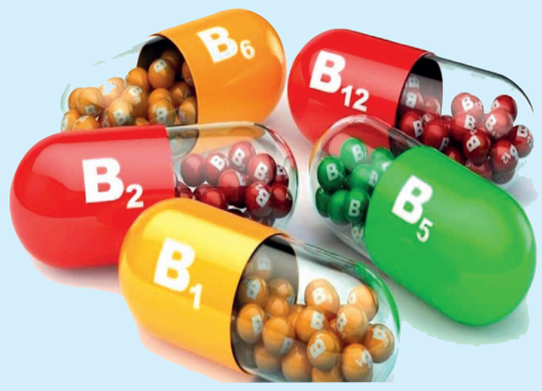
ثابت شده است که ویتامین B در تعدادی از بیماری‌ها مانند خستگی، تاری دید اختلال در عملکرد سیستم عصبی و حتی افسردگی کمک می کند. اما واقعیت تکان دهنده این است که در واقع، این ویتامین‌ها می‌توانند منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه، به ویژه در مردان شوند.

با توجه به اینکه تقریباً ۴۶ درصد از بزرگسالان در بریتانیا ویتامین B۶ و B۱۲ را با قرص‌های مولتی ویتامین معمولی مصرف می‌کنند، ممکن است نگرانی‌هایی در مورد ارتباط این ویتامین‌ها با افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه وجود داشته باشد.

بر اساس این مطالعه، مردان، به ویژه مردان سیگاری، در صورت مصرف دوزهای زیاد ویتامین B۶ و B۱۲، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه هستند.

مردانی که از این ویتامین‌ها استفاده می‌کردند تقریبا دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه بودند؛ همانطور که در این مطالعه نشان داده شده است خطر ابتلا به سرطان ریه در مردان سیگاری سه تا چهار برابر بیشتر است.

به گفته تئودور براسکی، مولف اصلی این مطالعه، دانشیار دانشگاه ایالت اوهایو، برای جلوگیری از سرطان ریه، به ویژه در مردان، از دوزهای بالای ویتامین B۶ و



B۱۲ استفاده نکنید، و مردان سیگاری می‌توانند از این موارد آسیب ببینند.

در جریان مطالعه، دانشمندان با بیش از ۷۷ هزار نفر مصاحبه کردند و از آن‌ها پرسیدند که این ویتامین‌ها را چقدر و چند بار در روز مصرف می کنند.

این مطالعه همچنین عواملی مانند رژیم غذایی معمول در ۱۰ سال گذشته را در نظر گرفت. شش سال بعد، کارشناسان سلامت شرکت کنندگان در مطالعه را بررسی کردند تا به دنبال علائم سرطان ریه باشند.

پس از آزمایش بسیاری از شاخص‌های شناخته شده که بر خطر سرطان تأثیر می‌گذارد، کارشناسان افزایش ۳۰ درصدی خطر ابتلا به سرطان ریه را با ویتامین B۱۲(که به عنوان ویتامین جداگانه مصرف می‌شود) و افزایش ۴۰ درصدی خطر را در افرادی که ویتامین B۶ مصرف کردند اطلاع دادند.

به طور شگفت انگیزی، مردانی که دوزهای بالایی از انواع ویتامین را به مدت ۱۰ سال مصرف کردند، تقریباً خطر ابتلا به سرطان ریه را دو برابر کردند، در حالی که مردان سیگاری حتی بیشتر دچار خطر شدند.

براسکی افزود: مردانی که بیش از ۵۵ میکروگرم ویتامین B۱۲در روز مصرف می‌کردند، در مقایسه با مردانی که ویتامین B مصرف نمی‌کردند، ۹۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه بودند.

او گفت: مردانی که در ابتدا سیگار می کشیدند و مقدار زیادی ویتامین B مصرف می‌کردند، سه تا چهار برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه بودند.

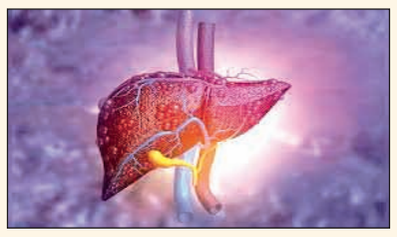
به گفته سخنگوی کتابخانه ملی بهداشت آمریکا، نقش احتمالی ویتامین B در ارتباط با خطر سرطان در گذشته توصیف شده است.

او افزود: نتایج دو آزمایش در نروژ نشان داد خطر ابتلا به سرطان در افرادی که ویتامین B۱۲ و B۹ (اسید فولیک) بعنوان دارو دریافت کردند، افزایش یافته است؛ نتیجه‌ای که عمدتا بر اساس داده‌های مربوط به سرطان ریه استوار بوده است. طبق یک مطالعه گروهی که اخیراً در چارچوب برنامه "ویتامین‌ها و شیوه زندگی VITAL انجام شده است، مردانی که مقادیر زیادی ویتامین B۶ و B۱۲ مصرف می‌کردند، بیشتر نزدیک به خطر ابتلا به سرطان ریه بودند.

بنیاد جهانی تحقیقات سرطان اعلام کرد که کلید پیشگیری از سرطان این است که به جای تکیه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی، تنها از طریق رژیم غذایی نیازهای غذایی را برطرف کنید.

غذاهای غنی از ویتامینB۶ و B۱۲ عبارتند از گوشت قرمز (گوشت گاو) طیور(مرغ، بوقلمون)، ماهی(ماهی تن، ماهی آزاد) و غیره.

توصیه هایی برای بهبود عملکرد کبد



بیماری کبد چرب بر اثر انباشت چربی مازاد در کبد ایجاد می شود و در چند دهه اخیر، سبک زندگی ناسالم موجب افزایش موارد ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی در بزرگسالان شده است.

به گزارش ایسنا، مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد که حدود ۹ تا ۳۲ درصد از مردم عادی در هند از بیماری کبد چرب غیرالکلی رنج می برند و افرادی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند و نیز مبتلایان به دیابت یا پیش دیابت، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.دو نوع بیماری کبد چرب غیرالکلی وجود دارد. اولین مورد بیماری ساده کبد چرب است و به این مفهوم است که چربی مازاد در کبد وجود دارد اما هیچ التهابی مشاهده نشده و آسیبی به سلول های کبد وارد نمی شود.در مورد دوم موسوم به التهاب کبدی غیرالکلی (NASH) ممکن است التهاب یا آسیب به سلولهای کبدی وارد شود و مشکلات جدی مانند فیبروز، سیروز و سرطان کبد را ایجاد کند.

عوامل مختلفی می تواند در ایجاد بیماری کبد چرب غیر الکلی نقش داشته باشد که کلسترول بالا چاقی، سطح بالای قند خون، سطح بالای تری گلیسیرید، سندرم متابولیک، سندرم تخمدان پلی کیستیک و آپنه خواب از جمله آنهاست.

راهکارهایی وجود دارد که رعایت آنها می تواند عملکرد کبد را بهبود بخشد و نشریه "هندوستان تایمز" در مطلبی به برخی از آنها اشاره کرده است:

- خودداری از مصرف گلوتن، لبنیات و گوشت: هضم این مواد خوراکی سخت است و به همین دلیل بهتر است که از مصرف آنها خودداری شود. هنگامیکه کبد عملکرد ضعیفی دارد حتی لازم است از مصرف غذای خام نیز اجتناب شود. علاوه بر این، مصرف غذاهای سرخ شده، فراوری شده، مواد غذایی آماده و حاوی مواد قندی توصیه نمی شود. بهتر است انواعی از مواد خوراکی در رژیم غذایی گنجانده شود که هضم آنها راحت است.

- خودداری از مصرف مواد الکلی و کافئین: مصرف الکل و نوشیدنی های حاوی کافئین مانند چای و قهوه می تواند باعث التهاب بیشتر کبد شود به همین دلیل مصرف دمنوش های گیاهی توصیه می شود.

- مصرف میزان کافی آب: آب نقش بسیار مهمی در بهبود متابولیسم بدن دارد. عدم مصرف آب کافی باعث می شود تجزیه مولکول های غذایی به منظور جذب بهتر آنها به دشواری انجام شود.

- مصرف وعده های غذایی در زمان مشخص: عدم توجه به مصرف به موقع وعده های غذایی یکی از دلایل اصلی کبد چرب در جوانان است.

- مشخص کردن برنامه خواب: تنظیم برنامه خواب حائز اهمیت است چرا که خوابیدن در یک ساعت مشخص باعث بهبود سوخت و ساز در بدن می شود، تعادل هورمونی را حفظ کرده، به متعادل کردن وزن کمک می کند و میزان استرس را نیز کاهش می دهد.

چرا دچار خارش گوش می‌شویم؟

مجرای گوش با فیبرهای عصبی حساس پوشانده شده است که گوش‌ها را در واکنشی، مستعد به خارش می‌کند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، انجمن متخصصان گوش و حلق و بینی آلمان می گوید خارش گوش دلایل زیادی دارد که برخی از آن‌ها ساده و برخی دیگر خطرناک هستند.

از دلایل ساده خارش گوش وجود بیش از حد یا بسیار کم جرم گوش یا وجود ذرات گرد و غبار در داخل گوش است.خارش گوش ممکن است نشان دهنده بیماری‌هایی مانند حساسیت به گرده، یا حساسیت به یکی از مواد تشکیل دهنده گوشواره مانند نیکل باشد.گاهی ممکن است نشان دهنده عفونت مجرای گوش باشد، که در اثر عفونت باکتریایی یا عفونت قارچی ایجاد شده باشد. این عارضه معمولا زمانی اتفاق می‌افتد که گوش‌ها دائماً مرطوب هستند.

خارش گوش همچنین ممکن است با بیماری‌های پوستی مانند اگزما، پسوریازیس و نورودرماتیت همراه باشد.

در صورت بروز هر گونه از این عوارض بهتر است با پزشک مشورت کرده تا علت واقعی خارش گوش مشخص شود و به موقع تحت درمان قرار گیرد، به ویژه اگر خارش با درد، قرمزی گوش و ظاهر شدن پوسته همراه با کاهش میزان شنوایی باشد.

برای پیشگیری از سرطان روده روزی یک سیب بخورید

متخصصان می‌گویند سیب‌ها سرشار مواد مغذی خاصی هستند که می‌توانند در پیشگیری از انواع سرطان‌ها به ویژه سرطان روده بسیار موثر باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مدیکال اکسپرس محققان در لهستان دریافتند افرادی که حداقل یک سیب در روز می‌خورند در مقایسه با افرادی که نمی‌خورند کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده هستند. آن‌ها این یافته را به دو دلیل احتمالی نسبت دادند.

سیب منبع غنی از مواد شیمیایی گیاهی (مواد طبیعی شامل پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها) است. این مواد شیمیایی گیاهی توانایی مبارزه با رشد سلول‌های سرطانی را دارند؛ سیب همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است، یکی دیگر از مواد گیاهی که با خطر کمتری برای سرطان روده ارتباط دارد.

مطالعات دیگر نشان داده است که چگونه مواد شیمیایی موجود در سیب می‌تواند خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد. کورستین، فلاونوئید طبیعی موجود در سیب، ممکن

است به کاهش خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده نیز کمک کند؛ و یک تیم تحقیقاتی در دانشگاه کرنل مواد شیمیایی گیاهی دیگری را پیدا کرد که می‌توانند رشد حداقل سه نوع مختلف از سلول‌های سرطانی انسان را کشته یا کند کنند: روده بزرگ، سینه و کبد.

سیب خود را با پوست بخورید. بیشتر فیبرها و مواد شیمیایی گیاهی در پوست سیب قرار دارند. سیب منبع خوبی از فیبر محلول به نام پکتین است. بله، این همان ماده‌ای است که باعث ژله‌ای شدن مربا و ژله می‌شود.

فیبرهای محلول مانند پکتین به دلیل توانایی آن‌ها در کاهش کلسترول و قند خون و هضم نشدن آن‌ها از روده‌ها شناخته شده‌اند. این الیاف هضم نشده همچنین باکتری‌های دوست در روده ما را تغذیه می کند،که به غلبه بر باکتری‌های بد بیماری کمک می کند.

متخصصان دانشگاه ایلینوی می گویند سیب‌ها زمانی رسیده می‌شوند که رنگ زیر ساقه آن‌ها از سبز به سبز مایل به زرد تغییر کند. چیدن سیب‌های کاملا رسیده نیز به راحتی از روی درخت امکان پذیر است.

هنگام آلودگی هوا چه میوه‌های مصرف کنیم؟

متخصص طب ایرانی گفت: سیب، گلابی، انار شیرین و پرتقال و خیار و لیمو از میوه‌هایی هستند که بوییدن و خوردنشان در آلودگی هوا به بدن کمک کند.

رضایی پور متخصص طب ایرانی درباره آلودگی هوا و راهکارهای طب سنتی برای تقویت اندام تنفسی به خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس گفت: در هوای آلوده باید به وضعیت مزاجی؛ تعادل هورمونی و خواب خود توجه بیشتری داشته باشیم. وقتی شب‌ها خوب نمی‌خوابیم و صبح ها هم دیر بیدار می شویم، سیستم ایمنی کاهش می‌یابد و ما بیشتر در معرض عوارض هوای بد قرار می گیریم.

وی بر لزوم نرمش روزانه تاکید کرد و گفت: اگرچه به خاطر کرونا و آلودگی هوا نمی توانیم در فضای عمومی و یا باشگاه‌ها ورزش کنیم اما می توانیم در منزل نرمش منظم روزنه داشته باشیم واز ورزش های آنلاین استفاده کنیم و پیاده روی منظم روزانه داشته باشیم.

رضایی پور تاکید کرد: استفاده از قلیان و سیگار و خوشبوکننده‌ها و حشره کش ها می تواند عوارض بدی برای بدن داشته باشد. با استفاده از یک بخور ساده اکالیپتوس یا آب خالی می توان ظرفیت تنفسی را بالا برد. تهویه منزل به ویژه آشپزخانه

مورد بسیار مهمی است.

وی توصیه کرد: باید از مواد غلیظ کننده خون مثل چیپس و پفک، مصرف زیاد بادمجان و گوشت گاو و گوساله، سوسیس و کالباس، پاستیل و ژله و تمامی مواد غذایی که آب بدن را می کشند و ایجاد یبوست می کنند؛ دوری کنیم.

یبوست ام الامراض است و در شرایط آلودگی هوا باید بیشتر به آن توجه کرد.

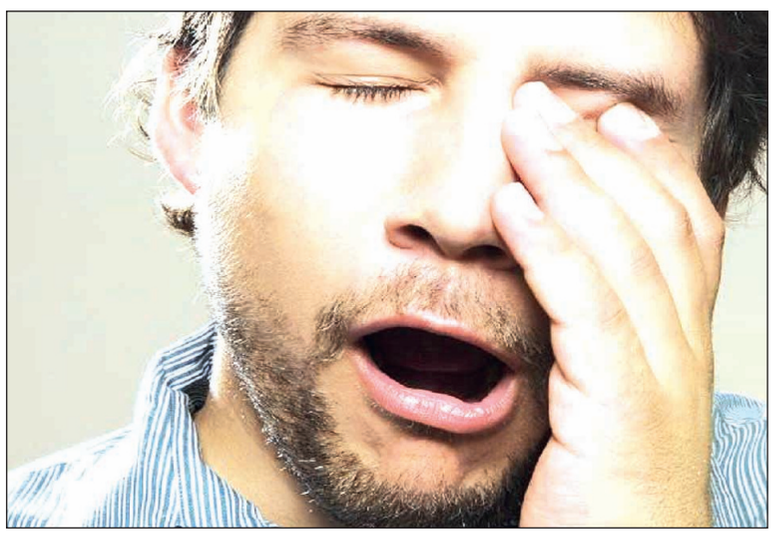
رضایی پور یادآور شد: در عین اینکه رژیم گیاهخواری و حذف مطلق گوشت را توصیه نمی کنیم، مصرف زیاد گوشت را هم توصیه نمی کنیم و مصرف سه وعده گوشت در هفته کافی است.

وی افزود: سیب، گلابی، انار شیرین و پرتقال و خیار و لیمو از میوه‌هایی هستند که بوییدن و خوردنشان در آلودگی هوا به بدن کمک کند.

بوییدن گیاهانی مثل شمعدانی، رزماری و بهارنارنج در کاهش آلودگی بدن بسیار مهم است.

متخصص طب ایرانی نوشیدن دمنوش آویشن و عناب را برای افرادی که آسم و خلط پشت حلق و سرفه های خلط دار و غلظت خون دارند توصیه کرد و گفت: افرادی که داروهای رقیق کننده خون می‌خورند قبل از استفاده از دمنوش‌ها باید با پزشک متخصص مشورت کنند. اما نوشیدن روزانه یک فنجان دمنوش آویشن یا عناب مصرف سوء آنچنانی ندارد ولی باید توجه داشته باشیم هر گیاهی یک دارو است و مصرف روزانه آن می‌تواند بر معده، روده یا تیروئید و دیگر ارگان های بدن اثر بگذارد. دمنوش ها را نباید به صورت مکرر و در مقادیر زیاد استفاده کرد.

خمیازه‌ای که خبر از بیماری‌های خطرناک می‌دهد



خمیازه انعکاس طبیعی در بدن است که روزانه بارها آن را تجربه می‌کنیم اما اگر مدام تکرار شود می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به یک بیماری خطرناک باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از منبر الجزائر، اولگا گولوبینسکایا، متخصص مغز و اعصاب اظهار کرد: مردم معمولا، زمانی که می‌خواهند بخوابند یا زمانی که نیاز به استراحت دارند خمیازه می‌کشند. خمیازه یک واکنش رفلکس غیر ارادی است، که به مغز اجازه فعال شدن می‌دهد.

این متخصص مغز و اعصاب توضیح داد: علل خمیازه کشیدن عبارتند از تغییر در برنامه معمول کاری و همچنین حرکت از یک منطقه زمانی به منطقه دیگر و یا بروز هرگونه اختلال در ریتم‌های بیولوژیکی بدن و تغییر در زمان خواب.اگر زمان خواب در طول شب کافی نباشد می تواند منجر به خمیازه کشیدن در طول روز شود.این متخصص مغز و اعصاب می گوید: مردم به ندرت در طول روز خمیازه می کشند اما اگر به طور دائم در طول روز خمیازه می کشید، ممکن است نشانه‌ای از بیماری‌های جدی مانند نارسایی‌های قلبی یا وجود اختلالات عصبی مرتبط با نقص در عملکرد خواب باشد و با افسردگی همراه شود.

چگونه بدون شکستن رژیم، شیرینی بخوریم؟

کارشناسان تغذیه معتقدند نخوردن وعده غذایی اصلی، هوس شما برای خوردن شیرینی و مواد شیرین را بیشتر می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، استفاده مکرر از خوراکی‌هایی که حاوی قند هستند برای بدن و سلامتی انسان به شدت مضر است و باید از این نوع خوراکی ها برای همیشه دور بمانیم اما برخی متخصصان به راه هایی دست پیدا کرده اند که با خوردن شیرینی و انواع خوراکی هایی که حاوی قند هستند، کم ترین آسیب به بدن وارد می شود.

هیچ دلیلی وجود ندارد که شکر را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید چراکه تا حدودی برای بدن نیاز است.

متخصصان تغذیه معتقدند که بهترین رژیم غذایی رژیمی است که تمام نیازهای بدن به مواد معدنی در آن رعایت شده باشد؛ شکر و انواع خوراکی هایی که با شکر تهیه می‌شوند نیز جزو این موارد هستند.

یکی از مهم ترین دلایلی که شکر به بدن انسان آسیب می‌رساند این است که ترکیب آن با برخی خوراکی ها ترکیب ناسالمی را ایجاد می کند و هضم آن برای سیستم گوارشی بدن تقریبا غیر ممکن است مانند نوشابه و آب نبات ها که شکر در این دو مورد ترکیب نمی شود و ما عملا حجم زیادی از شکر پخته

نشده را وارد بدن خود می کنیم.

به هر حال راه‌هایی وجود دارد که بدن ما با مصرف شکر متضرر نمی شود مانند خوراکی هایی که علاوه بر شکر، حجم زیادی از پروتئین دارند.

ترکیب پروتئین و شکر در بدن باعث می‌شود تا سطح انسولین در خون از حالت طبیعی و معمول خود خارج نشود، به نوعی پروتئین و شکر مکمل های مناسبی برای یکدیگر هستند تا بدن تر جذب و هضم آنها به خوبی عمل کند.

یک راه دیگر برای اینکه بتوان از خطرات شکر در امان ماند این است که مواد غذایی دیگری را جایگزین آن‌ها کنیم، برای مثال بسیاری از افراد به قهوه و دیگر نوشیدنی‌های تلخ شکر اضافه می‌کنند در حالی که این ترکیب می‌تواند با شیر یا خامه انجام شود. ترکیب قهوه و شیر علاوه بر اینکه برای بدن ضرری ندارد بلکه می تواند مفید باشد.

البته که زمان مصرف شکر نیز تاثیر بسیار زیادی بر روی عملکرد بدن انسان در مقابله با شکر دارد به طوری که بدن در برخی ساعات روز به خصوص پیش از خواب هیچ واکنشی نسبت به شکر نشان نمی دهد و تمام حجم از شکری که وارد بدن شده به بدترین نوع ممکن جذب می شود.این تفاوت در ساعات شبانه روز برای مصرف شکر باید تا حد زیادی قابل توجه قرار گیرد چراکه متخصصان گوارش معتقدند که این مورد و رعایت آن حتی بیشتر از مصرف داروهایی که انسولین خون را تنظیم می کنند، در هضم شکر در بدن موثر است.با تمام این تفاسیر بهترین راهکار این است که تا حد ممکن از مصرف شکر و انواع شیرینی دور بمانیم اما اگر تمایل به مصرف آنها داریم روش های فوق بهترین روش‌ها برای این است که شکر کمترین ضرر را به بدن برساند.

نابینایان هم خواب می‌بینند!

شاید بارها برای شما این سوال مطرح شده باشد که آیا نابینایان می‌توانند در خواب تصاویر را ببینند یا خیر، ما در این گزارش به این سوال پاسخ می‌دهیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،آیا تا به حال فکر کرده اید که افراد نابینا یا افرادی که بینایی خود را از دست داده‌اند چه رویایی می‌بینند؟ آیا نابینایان در خواب رنگ‌ها را می‌بینند؟ آیا آن‌ها همان رویا را می‌بینند که ما خواب می‌بینیم؟ آیا آن‌ها هنگام خواب می‌بینند یا نه؟اجازه دهید به همه این سوالات در این گزارش پاسخ دهیم.

افرادی که نابینا متولد می‌شوند هیچ درک درستی از نحوه عملکرد بینایی ندارند

مطمئناً افراد نابینا تعریف بینایی را می‌دانند، اما نمی‌دانند در واقعیت چگونه به نظر می‌رسد، یا بهتر بگویم تعریف آن‌ها از بینایی آنطور که همه ما داریم نیست، دنیای که آنان از اطراف خود تصور می کنند در واقع زاییده تخیل است.

به همین دلیل، آن‌ها نمی‌توانند رویاهای خود را ببینند همانطور که نمی‌توانند دنیای واقعی را هنگام بیدار شدن ببینند، تجربه رویایی آن‌ها دقیقاً مشابه زندگی بیداری آنهاست و رویاهای آن‌ها بیشتر به حواس دیگر وابسته است.

افرادی که بینایی خود را از دست داده و نابینا متولد نشده اند

یک مطالعه تحقیقی در دانمارک سال ۲۰۱۴ انجام شد نشان داد که نابینایانی که با بینایی متولد شده‌اند می‌توانند مانند افراد بینا رویاها را ببینند اما با گذشت زمان رویاهای آن‌ها شبیه افرادی می‌شود که نابینا متولد شده اند.

زمان می‌گذرد و حافظه همیشه خاطرات قدیمی را بیرون می‌ریزد تا خاطرات جدیدی ثبت شود، در این صورت، آن خاطرات جدید که ریشه در چیزهایی غیر از بینایی دارد، خاطرات بصری قدیمی را از بین می‌برد و به همین ترتیب، این رویاهای نامرئی رویاهای قابل رویت را می‌شویند.

افرادی که نابینا متولد می‌شوند، کابوس‌های زیادی می‌بینند

این تحقیق چیز دیگری را نشان داد که تا حدودی جالب بود. افرادی که نابینایان به دنیا می آیند بیشتر از افراد بینا کابوس می‌بینند، در واقع تا چهار برابر بیشتر. عموماً اعتقاد بر این است که کابوس‌ها تمرینات ذهنی رویدادهای بالقوه ناراحت کننده هستند، که به عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای ایجاد شده اند تا در واقع ما در هنگام بیداری احساس بهتری داشته باشیم.

برای اکثر نابینایان،کارهای روزمره با خطرات زیادی همراه است، مانند گم شدن هنگام خرید یا تصادف با ماشین و این‌ها یکی از شایع‌ترین کابوس‌ها در بین همه نابینایان بوده است.

۴ روش خانگی برای درمان خشکی لب در پاییز

لب‌های ترک خورده عموما بیشتر در فصل پاییز و زمستان که هوا خشک است در بین افراد مختلف مشاهد شده و ایجاد مشکل می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ترک خوردن لب‌ها زمانی اتفاق می‌افتد که هوا سرد یا خشک است یا بدن شما دچار کم آبی می‌شود و برای رهایی از این مشکل، توصیه می‌شود از دستورالعمل‌های طبیعی برای مرطوب کردن لب‌های خشک استفاده کنید.

دستور العمل‌های طبیعی برای مرطوب کردن لب‌های خشک در پائیز

ژل آلوئه ورا

آلوئه ورا دارای مولکول‌هایی به نام پلی ساکاریدهاست که به مرطوب شدن پوست و لب‌ها کمک می‌کند بنابراین توصیه می‌شود روزانه ژل آلوئه ورا را روی لب‌ها قرار دهید تا نتیجه مثبت آن را ببینید البته در افرادی که از واکنش‌های آلرژیک رنج می‌برند، بهتر است از مصرف آلوئه ورا اجتناب کنند.

عسل

عسل به مرطوب کردن لب‌ها و پوست و همچنین عفونت ناشی از این ترک‌ها کمک می‌کند، زیرا عسل دارای خواص ضد باکتریایی است، بنابراین توصیه می‌شود، پنبه‌ای تمیز را در عسل آغشته کنید و روی لبها بگذارید.

این کار را برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه انجام دهید و سپس عسل را پاک کنید.

روغن نارگیل

روغن نارگیل دارای خواص ضد التهابی است و به مرطوب شدن پوست و لب‌ها کمک می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود آن را با مقداری شکر مخلوط کرده تا لبی نرم داشته باشید.

شکر

هنگامی که سلول‌های مرده پوست روی لب‌ها جمع می‌شوند، مانع از رسیدن رطوبت مورد نیاز به لب‌ها می‌شوند، بنابراین توصیه می‌شود با قرار دادن یک قاشق غذاخوری شکر با یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل یا عسل در یک کاسه، لب‌ها را لایه برداری کنید. مخلوط را روی لب‌ها بمالید و آن را به صورت دورانی مالش دهید، سپس لب‌ها را بشویید و مقداری وازلین یا مقداری روغن نارگیل برای مرطوب کردن لب‌ها بگذارید.