آب زیادی بخورید غلظت خون می گیرید!

ایسنا، خراسان جنوبی یک متخصص و مدرس طب ایرانی گفت: مصرف زیاد موز در افرادی که کبد گرم و پرحرارت دارند و همچنین نوشیدن آب سرد فراوان باعث تشدید غلظت خون می‌شود.

مریم نواب‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه یکی از مشکلات افراد، غلظت خون است که در فصول سرد مانند پاییز و زمستان شدت می گیرد، اظهار کرد: این غلظت خون می تواند عوارضی را ایجاد کند که گاه بسیار شدید است.

وی با بیان اینکه این عوارض در افراد سالمند می‌تواند باعث انسداد عروق شود افزود: غلظت خون یکی از نشانه‌هایی است که همراه بسیاری از مشکلات برای فرد است.

نواب‌زاده با بیان اینکه این عوارض در جغرافیای خراسان جنوبی و باتوجه به اقلیم گرم و خشک بسیار بیشتر نیز دیده می‌شود، تصریح کرد: عادت‌های امروزی نیز به

تشدید غلظت خون کمک می کند. وی با اشاره به اینکه مصرف زیاد چای، استفاده از قهوه و نسکافه و مصرف آب سرد فراوان نیز باعث تشدید غلظت خون می‌شود. وی اظهار کرد: مصرف آب به صورت ناشتا و همراه با مصرف غذا و یا بعد از فعالیت بدنی شدید باعث غلظت خون می‌شود.

نواب زاده با بیان اینکه مصرف زیاد موز در افرادی که کبد گرم و پرحرارت دارند و استرس و هیجان زیاد باعث تشدید غلظت خون می‌شود، ادامه داد: علائم غلظت خون شامل خستگی، خواب آلودگی و سنگینی بدن که تا پیش از این وجود نداشته است.

وی افزود: توصیه می‌شود اگر فرد این علائم را داشت به متخصصان طب ایرانی مراجعه کند تا با ارائه راهکارهایی در سبک زندگی غلظت خون تقلیل یابد چراکه اگر درمان نشود مسبب مشکلات شدیدی در سلامت فرد خواهد شد.

نواب زاده با بیان اینکه بسیاری از سکته‌های قلبی در صبح‌های سرد زمستان و پاییز رخ می‌دهد و اگر از بروز غلظت خون جلوگیری نشود اثرات بدی خواهد داشت تصریح کرد: غلظت خون نیازمند پیشگیری است که به راحتی می‌توان با یک برنامه غذایی و تغییر سبک زندگی از آن جلوگیری کرد.

نوشیدنی که باید همیشه مصرف کنید

ایسنا، متخصص طب سنتی گفت: «سکنجبین» به عنوان یک نوشیدنی بسیار مفید می تواند جایگزین خوبی برای چای بوده و علاوه بر رفع خستگی، از گرفتگی رگ‌های قلب جلوگیری کرده و کبد چرب را پاکسازی کند.

نعمت‌الله مرادی در گفت وگو با ایسنا در رابطه با تأثیر مصرف چای و نوشیدنی‌های مختلف در حفظ سلامت بدن، اظهار کرد: هرچه زیاده‌روی در مصرف آن وجود داشته باشد برای بدن مضر است.

وی با اشاره به این که چای نوعی گیاه محسوب می‌شود و به دلیل موادی که در آن وجود دارد، ممکن است برخی افراد به آن عادت پیدا کنند، گفت: چای طبیعی ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت زمان نیاز دارد تا به خوبی دم بکشد، اما اکنون متأسفانه بسیاری از چای‌های مصرفی فقط دارای رنگ هستند.

این متخصص طب سنتی اضافه کرد: چای اصیل رفع خستگی و هضم‌کننده غذاست، نشاط آور بوده و به رفع کوفتگی و خستگی بدن کمک می کند، اما این موضوع که مردم چای واقعی را بشناسند، مهم است؛ چرا که برخی چای‌هایی که در بازار می‌بینیم رنگ شده و یا اینکه تفاله چای مصرفی را خشک کرده، آن را رنگ می‌کنند و مجدداً به چرخه مصرف بازمی گردانند.

وی بیان کرد: مردم بهتر است به جای عادت کردن به یک نوع دمنوش، دمنوش‌های مختلف را مصرف کنند.

مرادی با تأکید بر اینکه نیاز است دمنوش‌های مصرفی را براساس اختلاط مزاجی که پیدا کرده‌ایم، مصرف کنیم، گفت: برای نمونه مدتی دمنوش بهارنارنج، مدتی دمنوش به‌لیمو دمنوش به و مدتی دمنوش سیب مصرف کنیم تا اثرات مختلف این دمنوش‌ها به بدن برسد و بدن ما به صورت مداوم به یک دمنوش عادت نکرده و به آن اعتیاد پیدا نکند.

این متخصص طب سنتی افزود: ای کاش مردم به جای مصرف این همه چای، سرکه انگبین یا سکنجبین مصرف می‌کردند؛ چراکه سرکه انگبین بسیار بیشتر از چای می‌تواند اثر مثبتی برای سلامتی داشته باشد.

وی با بیان اینکه یکی‌از مشکلات ما وجود سکته‌های قلبی و عروقی است، خاطرنشان کرد: این بیماری دومین علت مرگ و میر در کشور را تشکیل می‌دهد و سن بروز سکته‌ها به زیر سی سال رسیده است.

مرادی افزود: این نشان می‌دهد که گرفتگی رگ از کودکی آغاز شده و به بزرگسالی که می‌رسد علامتدار می‌شود؛ در نتیجه یکی از موادی که کمک می کند تا عروق تمیز شوند و مصرف طولانی‌مدت آن نگران کننده نیست، سرکه انگبین است.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه تعداد ۱۲۶۱ مدل سرکه‌انگبین معرفی شده، گفت: ساده‌ترین نوع سرکه‌انگبین که می‌توان در منزل آن را تهیه کرد، شامل سرکه، عسل، عرق نعناع و آب است؛ به طوری که این مواد را با هم ترکیب کرده، پس از حرارت دادن آن، کف موجود روی آن را می گیریم.

وی خاطرنشان کرد: این نوشیدنی را می‌توان با آب مخلوط و مصرف کرد؛ ضمن اینکه این نوشیدنی بسیار مفید را می‌توان در میهمانی‌ها و در محل کار به جای چای استفاده کرد؛ چرا که از بروز سکته‌های قلبی و عروقی جلوگیری کرده و حتی می‌توان کبد چرب را نیز با آن پاکسازی کرد.

ماساژدرمانی و نقش آن در رفع گرفتاری عضلات

همه فوائد یک ماساژ خوب!

رییس انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی به تاثیر ماساژدرمانی بر رفع گرفتگی‌های عضلانی اشاره کرد و گفت: افراد عادی جامعه در حالی که تحرک لازم را ندارند به انجام فعالیت‌های سنگین و متناوب روی می‌آورند که همین مسئله آنها را دچار گرفتگی عضوی از بدن می‌کند. رییس انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی به تاثیر ماساژدرمانی بر رفع گرفتگی‌های عضلانی اشاره کرد و گفت: افراد عادی جامعه در حالی که تحرک لازم را ندارند به انجام فعالیت‌های سنگین و متناوب روی می‌آورند که همین مسئله آنها را دچار گرفتگی عضوی از بدن می‌کند.

دکتر منصور رایگانی در گفت‌وگو با ایسنا، به بیان فواید ماساژ درمانی در زمینه‌های مختلف پرداخت و اظهار کرد: هرگونه درد مفصلی یا عضلانی در صورتی که علت آن شناسایی شده باشد، سندرم خستگی مزمن عضلانی، کشیدگی‌های ساده عضلانی - رباطی اضطراب، انواع آرتروزها، رماتیسم مفصلی و استئوآرتریت‌ها در صورتی که در مرحله حاد نباشند از ماساژدرمانی بهره می برند. وی ادامه داد: علاوه بر این ماساژ در بهبود سندرم تونل کارپال یا بیماری تونل مچ دست، کمردرد، مشکلات گردش خونی، افسردگی بی‌خوابی، اختلالات گوارشی مثل اسپاسم روده بزرگ یبوست واسهال، سردرد بویژه سردرد ناشی از اسپاسم و تنش عضلانی، اختلالات سیستم ایمنی، دردهای سرطانی، کاهش دامنه حرکات مفصلی، سینوزیت استرس، اختلال مفصل آرواره‌ای - گیجگاهی و آسیب‌های ورزشی میز موثر است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه افراد عادی جامعه به دلیل عدم تحرک لازم به دلیل انجام تمرینات سنگین و متناوب دچار گرفتگی عضوی از بدن می‌شوند، اظهار کرد: البته استرس‌های روحی و روانی هم به نوعی در ایجاد «اسپاسم» نقش دارند که ماساژدرمانی تأثیر مطلوبی در برطرف کردن این مشکل خواهد داشت.

رایگانی افزود: همچنین آسیب‌دیدگی‌های جزئی که منجر به کبودی و یا شکستگی نشود و یا همان ضرب‌دیدگی، در بین افراد عادی و ورزشکاران به تناوب دیده می‌شود که شناخت نقاط مورد نظر از سوی ماساژورها و استفاده از تکنیک‌های لازم جهت کم کردن و یا برطرف کردن ناراحتی‌های جزئی می‌تواند باعث کاهش خطرات احتمالی شود .

رییس انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی به مکانیسم اثر ماساژدرمانی بر بدن اشاره و عنوان کرد: معمولا انواع ماساژ با یک مکانیسم مشابه بر روی بدن اثر می‌گذارند. زمانی که ماهیچه بیش از حد فعالیت دارد، تجمع مواد زائد از جمله اسیدلاکتیک می‌تواند باعث درد، گرفتگی و حتی اسپاسم عضلات شود.

وی ماساژ را در برخی موارد توصیه نکرد و گفت: در بعضی شرایط استفاده از ماساژ بویژه برای ورزشکاران به جای آنکه مفید واقع شود اثرات سوء روی بدن می گذارد. در مواردی چون بالاتر بودن دمای بدن از ۳۷،۷ درجه سانتی گراد، هنگام بروزعوارض و آسیب‌هایی چون تورم شدید،التهاب مفاصل، سوختگی، زخم‌های باز، کشیدگی عضلانی، پارگی لیگامنت، کوفتگی، سرمازدگی و سوختگی، بیماری‌های عروق خونی مانند واریس سیاهرگی، التهاب سیاهرگی و ترمبوز یا تشکیل لخته در عروق خونی و بیماری‌های عفونی پوست نباید از ماساژ درمانی استفاده کرد.

مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان مطرح کرد

آموزش؛ حلقه مفقوده در دیابت

سن مناسب برای انجام تست دیابت

مدیر کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان با بیان اینکه میزان شیوع دیابت در کشور زیاد است و مسؤولان باید به این امر مهم توجه کنند، اظهار کرد: بررسی وضعیت مراجعه‌کنندگان به مراکز درمانی بیانگر آن است که آموزش یک حلقه مفقوده در ارتباط با دیابت به حساب می آید.

دکتر اعظم کوه‌کن در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه جامعه نسبت به بیماری دیابت آگاهی کافی و لازم ندارد،گفت: بسیاری از افراد جامعه نمی‌دانند که بهترین سن و زمان مناسب برای انجام تست دیابت چه موقع است. با توجه به شیوع روزافزون دیابت و براساس دستورالعمل های جهانی، تست غربالگری قند خون از ۴۵ سالگی به ۳۵ سالگی تقلیل یافته، به همین دلیل افراد بالای ۳۵ سال باید نسبت به انجام تست قند خون اقدام کنند.

وی با اشاره به برگزاری پویش «سلامت غربالگری دیابت و فشار خون بالا» طی سال گذشته از سوی وزارت بهداشت، افزود: با توجه به اینکه میزان شیوع دیابت در کشور زیاد است مسئولان باید به این امر مهم توجه کنند. نتایج حاصل از اجرای این پویش می‌تواند برای برنامه‌ریزی‌های آینده به کار گرفته شود. قدم اول برای کنترل و پیشگیری از چاقی، دیابت و فشار خون در جامعه، برنامه‌ریزی صحیح کشوری در حوزه سلامت و تغییر سبک زندگی آحاد جامعه است.

کوه‌کن ادامه داد: همچنین اطلاع‌رسانی وآگاهی‌بخشی به مخاطبان از اهمیت و اعتبار فراوانی برخوردار است. در این خصوص افراد مستعد دیابت که شامل افراد با تغذیه نادرست، زندگی کم تحرک خویشاوندان درجه اول مبتلا به دیابت باید نسبت به انجام تست قند خون تشویق شوند و در این زمینه باید اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی از طریق «رسانه‌های عمومی» و «آموزش و پرورش» در مجامع عمومی صورت گیرد و این باور که چاقی یک بیماری است و سلامتی را تهدید می‌کند، در ذهن جامعه نهادینه شود. در این راستا لازم است برنامه‌ریزی‌های مناسب برای پیشگیری و کنترل فراهم شود؛ به نحوی که مراکز آموزشی معتبر درباره دیابت و برای بیماران دیابتی و خانواده‌ها در تمام شهرها وجود داشته باشد.

وی درباره ضرورت برنامه‌ریزی برای بیماران دیابتی گفت: به طور کلی می‌توان گفت اقدامات لازم جهت پیشگیری و کنترل بیماری دیابت را در ۳ بخش می‌توان متمرکز کرد؛ گام اول آموزش همگانی و مردمی و روز آمد کردن دانش پزشکان و گام دوم، دسترسی به تجهیزات، داروها و فناوری روز حوزه دیابت و سومین قدم، اقدامات موثر است؛ منظور این است که مراکز درمانی به صورت جامع‌نگر به درمان چاقی و دیابت توجه کنند یعنی فقط دارو تجویز نکنند بلکه باید با مشاوره رو در رو با افراد دیابتی و خانواده‌ها بار تحمیل بر جامعه و کشور را کاهش داد.

مشاوره‌های لازم با بیماران از جمله سیاست‌های تاثیرگذار مثبت است که پذیرش بیماری برای بیماران و اطرافیان را فراهم می‌کند. اجرای این برنامه‌ها به پشتیبانی وزارت بهداشت و دولت نیاز دارد.

این متخصص با بیان اینکه بررسی وضعیت مراجعه‌کنندگان به مراکز درمانی بیانگر این است که آموزش یک حلقه مفقوده در ارتباط با دیابت به حساب می آید، افزود: به طور مثال، برخی از افرادی که به دیابت مبتلا هستند اطلاعی درباره میزان قند ناشتا یا قند ۲ ساعته ندارند؛ مشاهده می‌شود در پاره‌ای موارد حتی افراد تحصیل‌کرده نسبت به میزان قند خون خود بی‌اطلاع هستند. برنامه‌های مربوط به دیابت باید به صورت فصلی یا ماهانه انجام شود؛ به نحوی که عموم مردم نسبت به بیماری دیابت آگاهی داشته باشند. هنگامی که مردم نسبت به دیابت آگاهی داشته باشند، دانش عمومی افزیش می یابد.

هشدار یک متخصص تغذیه درباره عوارض مصرف بیش از حد شکر؛

مصرف شکر باعث بی خوابی و عوارض دیگر می شود

به گفته یک متخصص علوم زیستی و تغذیه؛ مصرف زیاد شکر مانع استراحت اعضای گوناگون بدن شده و بی خوابی و عوارض دیگر را درپی دارد.

دکتر گلنار سعیدی متخصص علوم زیستی وتغذیه کشور در گفت وگو با ایسنا، منطقه چهارمحال و بختیاری گفت: مواد قندی و نشاسته ای در اثر فعل و انفعال وارد سلولهای بدن ما می شوند و به طور آهسته با حرارت ۳۷ درجه می سوزند.

وی ادامه داد: از سوختن مواد قندی در بدن انرژی به وجود می آید و با کمک این انرژی،اعمال حیاتی و کارهای عضلانی صورت می گیرد. در موقع خواب که اعمال حیاتی تا حدودی کم می شود این انرژی ذخیره شده مانع خواب می شود. شکر یکی از غذاهای محرک برای بدن است.

وی افزود: حرکت فوق العاده غیرطبیعی بدن که در اثرخوردن قند و شکر ایجاد می شود، استراحت اعضای گوناگون بدن را مختل می کند.

این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: مصرف زیاد قند و شکر برای سالمندان و افرادی که تحرک بدنی کمتری دارند به مراتب خطرناک تر از مصرف آن در کارگران، کشاورزان و اطفال است. زیرا این اشخاص به علت فعالیت های جسمانی نیروی حاصل از سوختن این مواد را خنثی و از بی خوابی جلوگیری می کنند.

درمان بدون عارضه با طب سوزنی

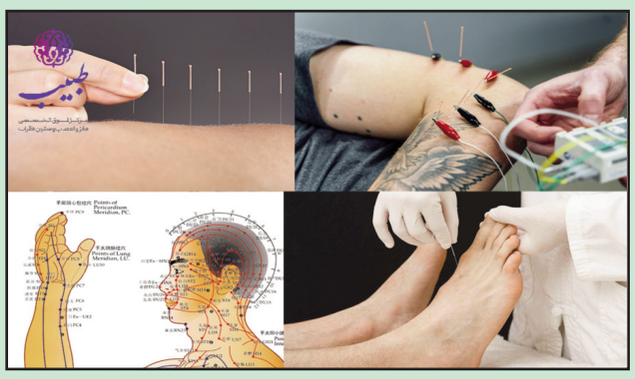
یک عضو هیئت‌مدیره انجمن طب سوزنی کشور گفت: مردم باید بیشتر در خصوص طب سوزنی آگاه شوند زیرا درمان با این روش طبیعی و مفید است و برخلاف داروها عوارض ندارد.

فرهاد صبری در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: در طب سوزنی اعتقاد بر این است که تمام ارگان‌های بدن در ناحیه گوش عصب دهی می کنند بنابراین می‌توان بر روی نقاطی از گوش از طب سوزنی استفاده کرد که در بهبودی بیماری موثر است.

وی افزود: برای نمونه در درمان بیماری معده باید در بخشی از گوش که مربوط به معده است از طب سوزنی استفاده کرد، البته بهترین روش این است که طب سوزنی گوش با طب سوزنی بدن انجام شود بدین معنا که تنها طب سوزنی گوش در جهت درمان بیماری موثر نیست.

این متخصص طب سوزنی به مزایای به کارگیری طب سوزنی در کاهش وزن، لاغری و کاهش اشتها اشاره کرد و گفت: برای کاهش اشتها به دلیل اینکه نقاطی مربوط به بی‌اشتهایی در بدن وجود دارد، پزشکی که در این زمینه متبحر باشد می‌تواند به‌وسیله تحریک درست آن نقاط، اشتهای بیمار را کنترل و نرمال کند.

صبری خاطرنشان کرد: ۳۶۱ نقطه جهت طب سوزنی در بدن وجود دارد و در صورتی که طب سوزنی به‌درستی انجام شود هیچ عارضه‌ای ندارد اما در صورتی که توسط افراد فاقد صلاحیت انجام شود مشکل آفرین است.



وی با بیان اینکه دوره‌های درمانی طب سوزنی به صورت دوره‌ای ۱۰ جلسه‌ای انجام می‌شود، افزود: معمولا بعد از سه دوره درمانی برابر با ۳۰ جلسه بسیاری از بیماری‌ها به صورت ریشه‌ای درمان می‌شود و لازم است سطح آگاهی مردم در خصوص طب سوزنی افزایش یابد زیرا رشته درمانی طبیعی و مفیدی است که برخلاف داروها عوارض ندارد. این متخصص طب سوزنی اضافه کرد: طب سوزنی حتما باید با سوزن‌های یک بار مصرف و در شرایط تمیز و استریل برای بیمار به کار گرفته شود و پزشکان طب سوزنی باید پزشکان مورد تایید نظام پزشکی وزارت بهداشت باشند.

بهترین روغن برای جوانی پوست صورت

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، روغن‌های ضروری دارای فواید بسیار زیادی هستند که از جمله این فواید می‌توانیم کمک به مبارزه با پیری پوست اشاره کنیم. این فایده‌ای است که بیشتر مردم این روزها به دنبالش هستند، روغن‌های ضروری راه طبیعی و بسیار موثری برای جوان‌تر به نظر رسیدن پوست هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ما در این مطلب به روغن‌های ضروری و حامل بسیار تاثیرگذار، طبیعی و ضد پیری خواهیم پرداخت. ممکن است برخی از این روغن‌ها را در خانه داشته باشید و برخی دیگر را به راحتی می‌توانید تهیه کرده و استفاده کنید. شما به راحتی می‌توانید سرم ضد پیری پوست را بسازید و در جنگ با پیری پوست پیروز شوید.

بهترین روغن‌های ضد پیری

این‌ها بهترین روغن‌ها برای چین و چروک پیشانی چین و چروک دور چشم، چین و چروک دهان و نشانه‌های دیگر پیری پوست هستند که ممکن است در حال تلاش برای کاهش آن‌ها باشید.

روغن جوجوبا

بهترین روغن برای جوانی پوست، روغن جوجوبا چه خاصیت‌هایی دارد

ممکن است تا قبل از این چیزی در مورد روغن جوجوبا نشنیده باشید، اما این روغن احتمالا یکی از بهترین روغن‌های حامل در کل دنیا است. روغن جوجوبا حاوی بسیاری از ترکیبات مفید از جمله ویتامین E، ترکیب ویتامین B، سیلیکون، کروم، مس و روی است.

آیا جوجوبا بهترین روغن برای کاهش چین و چروک است، این روغن حامل مفید دارای خواص ضد التهابی است که آن را به یک انتخاب ایده آل برای جلوگیری از پیری پوست تبدیل می کند. هم چنین برای عفونت‌های پوستی و بهبود زخم نیز عالی است.

غده‌های چربی ما غده‌های میکروسکوپی در پوست ما هستندکه ماده چربی یا مومی به نام چربی ترشح می‌کنند. وقتی غده‌های چربی ما چربی کمتری تولید می‌کنند، شاهد افزایش خشکی پوست و مو هستیم که حتی می‌تواند منجر به شوره سر یا خارش پوست سر هم شود.

بافت چربی انسان بسیار شبیه روغن جوجوبا است، به همین دلیل هم می‌تواند به شدت در بهبود خشکی و هم چنین سلامت کلی پوست موثر باشد.

مزیت اصلی روغن جوجوبا این است که می‌تواند نقش سبوم یا چربی طبیعی پوست را بازی کند و وقتی که بدن ما به طور طبیعی این کار را انجام ندهد، پوست و موی ما را مرطوب می‌کند. از طرف دیگر، چربی بسیار زیاد، که زمانی اتفاق می‌افتد که سطح هورمون بالا باشد، می‌تواند منجر به پوست چرب و آکنه شود.روغن جوجوبا هم برای از بین بردن تجمع چسبناک و یا روغن مازاد نیز عالی است، بنابراین سطح روغن شما را متعادل نگه می‌دارد. این باعث می‌شود که جوجوبا یک درمان طبیعی مفید برای اگزما و یک درمان خانگی برای آکنه باشد، به اضافه این که برای دیگر شرایط خشکی پوست مناسب است و می‌تواند به تسکین آفتاب سوختگی نیز کمک کند.

خواص روغن دانه انار برای پوست

روغن دانه انار، یکی دیگر از روغن‌های حامل بزرگ برای روغن‌های ضروری و حتی یک درمان طبیعی ممکن برای سرطان پوست است.

براساس تحقیقات انجام‌شده بر روی حیوانات، به نظر می‌رسد که روغن دانه انار، یک عامل ایمن و موثر ضد سرطان پوست باشد، روغن دانه انار در طول تاریخ به منظور بسیاری از فواید آن مورد استفاده قرار گرفته است و به عنوان غذایی مقدس برای شفا آورده شده است.به طور خاص، انار با خواص ضد پیری همراه است، و قوی‌ترین شکل انار برای بهره مندی از قابلیت ضد پیری روغن دانه آن است.

فواید روغن کندر برای زیبایی پوست

روغن کندر هندی برای چه چیزی خوب است، برای شروع، اغلب برای کاهش ظهور لکه‌های قرمز و لکه‌های مربوط به سن استفاده می‌شود. اگر شما رنگ‌های ناهموار را در پوست خود داشته باشید، روغن کندر، یک جز تشکیل دهنده شماره ۱ است که می‌تواند لکه‌های ایجاد شده بر اثر آکنه، جراحی و ترک پوست و... را از بین ببرد.

مزایای روغن اسطوخودوس برای پوست

به دنبال روغن‌های ضروری برای چین و چروک اطراف دهان و یا هر جای دیگر روی بدن هستید، من قطعا نمی‌توانم روغن ضروری اسطوخودوس را از این فهرست حذف کنم. احتمالا این روغن مفید، روغن شماره ۱ است که به التیام شرایط پوستی، سوختگی‌ها و بریدگی‌ها کمک می‌کند، اما همچنین برای مبارزه با علائم پیری نیز مفید است.

بهترین روغن برای جوانی پوست،ehip-faceoil-ros-روغن گل رز

این قطعا یکی از بهترین روغن ها برای چین و چروک و خال های سن است. روغن گل رز (rosehip) از دانه‌های گل رز به دست می آید و یک ماده فوق العاده متمرکز برای زیبایی و سلامت پوست است.