**چرا و کی آب بخوریم؟**

تو دنیای ارتباطات و اطلاعات، فقط دونستن اخبار روز یا دسترسی به تحلیل‌ها و… نیست که اهمیت دارن. اطلاعات زیادی به دست ما می‌رسن که ممکنه تو نگاه اول بی‌ارزش به نظر بیان، اما دونستن و رعایت اونا ممکنه زندگی ما رو تغییر بده و به سلامت و طول عمر ما کمک کنه. مثلا خیلی شنیدیم که می‌گن هیچ نوشیدنی‌ای نمی‌تونه جای آب رو بگیره. چای، آبمیوه، قهوه و نوشیدنی‌های دیگه جای خود، اما بدن ما به آب خالص نیاز داره و اقلا چهار بار در روز باید همه نوشیدنی‌ها رو کنار بذاریم و بی‌مزه‌ترین، بی‌رنگ‌ترین، بی‌بوترین و البته حیاتی‌ترین ماده جهان رو بنوشیم.

**تا چشم از خواب بیدار کردید، دو لیوان آب بنوشید.** این کار ارگان‌های داخلی بدن‌تون رو بیدار می‌کنه و بهشون کمک می‌کنه یه روز خوب رو شروع کنن. کار دستگاه گوارش و کلیه‌ها با دو لیوان آبی که سر صبح بهشون رسوندید خیلی راحت‌تر می‌شه.

**قبل از اینکه برید حموم آب بخورید.** این کار فشار خون‌تون رو کمی پایین میاره و تغییر دما توی حموم اذیت‌تون نمی‎‌کنه.
**نیم ساعت قبل از غذا هم یه لیوان آب بخورید تا غذاتون راحت‌تر هضم بشه** و روده‌ها مواد غذایی رو بهتر جذب کنن.

**آخر شب هم قبل از خواب یه لیوان آب بخورید.** این کار بهتون کمک می‌کنه که خواب راحت‌تری داشته باشید. خصوصا اگر فشار خون بالا و مشکلات قلبی و عروقی دارید، حتما این کار رو بکنید تا یه سپر دفاعی در مقابل سکته بسازید.

# دمنوش به‌لیمو، معجون آرامش

اگه می‌خواهید به همه استرس‌های یه روز پر کار خاتمه بدید یه لیوان دمنوش به‌لیمو واسه خودتون درست کنید. **به‌لیمو در واقع هیچ ربطی به لیمو و میوه به نداره و یه درختچه است. کسی نمی‌دونه چرا کسی به خودش زحمت انتخاب یه اسم خاص برای این درختچه رو نداده و از ترکیب اسم دو تا میوه بی‌ربط به هم این اسم رو اختراع کرده. طبیعت این گیاه گرمه و خواص زیادی داره که مهم‌ترینش خاصیت آرام‌بخشی اونه**. نوشیدن یه لیوان دم‌نوش به‌لیمو شر سردردهای عصبی رو کم می‌کنه و چون خواب‌آوره شما رو به یه خواب آروم و بی‌تنش مهمون می‌کنه. نوشیدن مداوم این دمنوش به تقویت حافظه کمک می‌کنه و می‌تونیم از همین نتیجه بگیریم که به‌لیمو یه سلاح طبیعی برای مبارزه با آلزایمره. تقویت معده و سیستم گوارش هم جزو کارایی که این دمنوش خیلی خوب از پس اون برمیاد. برای اینکه بیشترین خواص این گیاه رو حفظ کنید سعی کنید تازه اون رو از عطاری بخرید و تو ظرف دربسته، دور از نور نگهش دارید. برای دم کردنش هم آب که جوشید اجاق رو خاموش کنید و یک دقیقه بعد یک قاشق از این گیاه رو تو قوری بریزید و با آب حدود ۹۰ درجه دم کنید. یک قاشق برای یک لیوان چای کافیه. به‌لیمو یه نوشیدنی خیلی خوش عطر و خوشمزه است که می‌تونه آخرین نوشیدنی باشه که طول شبانه روز می‌خورید. شبی که با معجزه این گیاه به خواب رفتید، روز بهتری رو براتون در پی داره.

# سرکه، قهرمان پاک کننده‌های طبیعی

مقداری سرکه بخرید و آن را نه در قفسه خوراکی‌ها که در کابینت شوینده‌ها بگذارید. کارکرد پاک‌کنندگی این اسید خوراکی حیرت‌آور است. سرکه‌ی سفید تقطیر شده، یک آنتی‌باکتریال قوی است و هیچ‌کدام از مضرات ضدعفونی‌کننده‌ها و جرم‌گیرهای شیمیایی را ندارد. **سرکه دشمن لکه‌ها و رسوبات معدنی است. برای پاک کردن رسوبات کتری و قهوه‌جوش می‌توانید از محلول آب و سرکه استفاده کنید.** در محفظه‌ی آب قهوه‌جوش، محلولی برابر از آب وسرکه بریزید. سپس گزینه دم کردن را انتخاب کرده ودستگاه را روشن کنید. در نیمه‌ی کار، قهوه‌جوش را خاموش کنید واجازه دهید برای یک ساعت محلول داخل محفظه بماند. دوباره آن را روشن کنید و صبر کنید قهوه‌جوش تا مرحله‌ی آخر کارش را انجام دهد. این کار را چند بار تکرار کنید، بعد آن را بشویید.

**رسوبات آهکی ماشین ظرفشویی را هم می‌توانید با این اسید ملایم از بین ببرید.** نصف فنجان سرکه را داخل مخزن ماشین ظرفشویی بریزید وماشین را بدون ظرف روشن کنید. با این کار تمام قسمت‌های داخلی ماشین ظرفشویی‌تان ضدعفونی و پاک شده است. **باز کردن مجاری فاضلاب با استفاده از اسیدهای شیمیایی، جز آسیبی که به پوست و ریه شما می‌رساند، باعث فرسایش لوله‌ها و آلودگی محیط زیست می‌شود.** به جای این جرم‌گیرها از یک لیتر سرکه استفاده کنید. آن را داخل سینک بریزید و یک ساعت بعد آب را با فشار زیاد باز کنید.

**برای پاک کردن و برق‌انداختن کف‌پوش هم می‌توانید سراغ این پاک‌کننده جادویی بروید.** یک چهارم فنجان سرکه را در یک سطل آب گرم بریزید وبا آن کفپوش را تمیز کنید. توجه کنید که برای سنگ مرمر وچوب از آن استفاده نکنید، چون ممکن است بر روی آنها خراش ایجاد کند. **در مناطق مرطوب ممکن است دیوارها تبدیل به جایی برای زندگی کپک‌ها شوند.** برای خلاص شدن از شر آن‌ها سرکه سفید را روی دیوار اسپری کنید و بعد با یک دستمال تمیز دیوار را پاک کنید. **برای از بین بردن رسوبات آب سوراخ‌های سر دوش هیچ روشی سالم‌تر از استفاده از سرکه نیست.** سردوش را باز کنید و آن را داخل سرکه بیاندازید. چند ساعت بعد آن را با آب بشورید و دوباره نصب کنید. **با سلاح سرکه به جنگ رسوبات اتو بخار بروید.** محفظه‌ی اتو را از مقدار مساوی آب وسرکه پر کنید، چند بار دکمه بخار را فشار دهید و بعد از سرد شدن اتو آن را بشویید. این بار با آب تمیز همین کار را تکرار کنید تا رسوبات خردشده از سوراخ‌ها خارج شوند. در آخر ظرف اسپری شیشه‌شور را با یک لیتر آب، یک چهارم فنجان سرکه و مقداری صابون مایع پر کنید. **این شوینده خانگی ارزان بهترین شیشه‌شوری است که تا به حال داشته‌اید.**

# لذت داشتن یک حوله نرم و خوب

اگه قرار باشه یه روز در کمدای خونه باز بشن و همه لباسامون بیان بیرون و ما رو محاکمه کنن که چرا بهشون به اندازه کافی توجه نکردیم، از پس خیلی از لباسا برمیاییم، اما شاید جواب خوبی واسه حوله‌هامون نداشته باشیم.

حوله‌ها دردسر زیادی برای ما ایجاد نمی‌کنن، جز وقتی که نو هستن. **حوله‌های تازه معمولا قدرت جذب بالایی ندارن و بعد از چند بار شستشو و از بین رفتن آهارشون تازه تبدیل به حوله ایده‌آل می‌شن.**

برای از بین بردن این مانع جذب آب، یه پیشنهاد خوب داریم. **حوله نو رو بندازید تو ماشین لباسشویی و بعد از اینکه آب داغ به نصفه رسید یک لیوان سرکه سفید به چرخه شستشو اضافه کنید**. بعد از چند دقیقه شستشو و آب‌گیری مجدد، این‌بار نصف لیوان جوش شیرین رو جای پودرلباسشویی اضافه کنید و دوباره حوله رو بشورید. به هیچ عنوان سرکه و جوش شیرین رو همزمان نریزید. حالا بعد از آبگیری حوله‌ای تمیز، با قدرت جذب فوق‌العاده خواهید داشت. تصویری که معمولا برای تبلیغ مایع نرم‌کننده لباس نشون می‌دن چندتا حوله خوش‌رنگ و تا شده است. اما واقعیت اینه که این نرم‌کننده‌ها اصلا به درد حوله نمی‌خورن. نرم‌**کننده‌های لباس لایه نازکی از یک ترکیب شیمیایی روغنی روی پارچه می‌کشن. برای حوله‌ای که وظیفه‌ش جذب آبه، روغن هیچ کاربردی نداره. بهترین روش برای شستن حوله، چه کهنه باشه و چه تازه استفاده از سرکه و جوش‌شیرین به طور مجزا است.** این مواد هم حوله رو نرم می‌کنن، هم لکه‌برهای خوبی هستن و قدرت جذب آب رو بالا می‌برن. **گذاشتن حوله مرطوب توی حمام یا قفسه بدترین کاریه که می‌تونید با حوله و البته پوست خودتون بکنید.** حوله‌ها رو به طور منظم بشورید، به دقت خشک کنید، تا اگه یه روزی پای میز محاکمه‌شون نشستید برنده بیرون بیایید.

# تمیز کردن اجاق جادویی

**لک مواد غذایی در ماکروویو علاوه بر ایجاد بوی بد، بازدهی ماکروویو را هم کاهش می‌دهد.** تمیز کردن این دستگاه هم به دلیل فضایی که دارد چندان راحت نیست، اما ما راه‌هایی را پیشنهاد می‌کنیم که کار شما را ساده‌تر می‌کند. یک لیوان را تا نیمه از آب پر کنید و یک قاشق سرکه سفید به آن اضافه کنید. لیوان را برای ۵ دقیقه در مایکروویو روشن بگذارید. بخار این مایع همه لکه‌ها را حل می‌کند. حالا می‌توانید با یک دستمال مرطوب رد رطوبت را پاک کنید. **لیمو‌ترش هم قدرت زیادی برای جنگیدن با لکه‌ها دارد.**یک لیمو را دونیم کنید. هر دو نیمه را در یک بشقاب بگذارید طوری که قسمت برش خورده بر روی کف بشقاب قرار بگیرد و یک قاشق غذاخوری آب در بشقاب بریزید وآن را در ماکروویو قراردهید. به مدت یک دقیقه ماکروویو را روشن کنید، یعنی تا زمانی که لیموها گرم شده و بخار آن را ببینید. حالا می‌توانید دستگاه را با یک دستمال پاک کنید. اکنون که لیمو داغ شده است بهترین دفع کننده بوی بد زباله و فاضلاب است. آن را به تکه‌های خیلی کوچک برش دهید و با فشار زیاد آب، آن ها را از فاضلاب عبور دهید. **اگر همچنان اعتقاد دارید کارایی شوینده‌های شیمیایی بهتر است، مقداری مایع ظرفشویی را در یک کاسه آب بریزید و یک دقیقه بجوشانید.** حالا با یک دستمال مرطوب دستگاه را پاک کنید. بخار ایجاد شده لکه‌ها را نرم کرده و به راحتی پاک می‌شوند.بعد از تمیز کردن ماکروویو در آن را برای چند دقیقه باز نگهدارید تا هم داخل آن خشک شود و هم هوای آن تعویض شود.

# روش های ساده از بین بردن بوی بد ماکروویو

برای از بین بردن بوی بد ماکروویو می‌توانید از روش‌های ساده‌ای استفاده کنید. با این کار هر بار که در ماکروویو را باز کردید، خاطره آخرین غذایی که در آن سوزاندید زنده نخواهد شد.

**راه حل اول -** ۴ قاشق چای‌خوری سرکه سفید را در ظرف مخصوص ماکروویو ریخته و بقیه ظرف را با آب پر کنید و در دستگاه بگذارید. آن را به مدت ۶ دقیقه با درجه بالا حرارت دهید. اجازه دهید این محلول به مدت یک ساعت در ماکروویو بماند. سپس داخل آن را با دستمال تمیز کرده وبعد با آب و صابون بشویید.

**راه حل دوم -** می توانید یک کاسه پر از سرکه سفید را داخل ماکروویو بگذارید، **بدون این که آن را روشن کنید و تا زمانی که بوی بد از بین نرفته است اجازه دهید سرکه در آن جا بماند**. سپس آن را با آب و صابون بشویید.
جایگزین دیگر این است که ابتدا داخل ماکروویو را با آب و صابون تمیز کنید و سپس با یک دستمال آغشته به محلول آب و سرکه سفید درون ماکروویو را پاک کنیم.

**راه حل سوم -** آب‌لیمو هم می‌تواند نقش سرکه را برایتان بازی کند. ۵ قاشق چای‌خوری آب‌لیمو را به همراه آب در کاسه مخصوص ماکروویو ریخته و **آن را به مدت ۶ دقیقه با درجه زیاد روشن کنید**. اجازه دهید کاسه به مدت یکساعت در ماکروویو بماند. سپس با یک دستمال دیواره‌ها را از آب لیمو پاک کنید و بعد با آب وصابون بشویید.
**راه حل چهارم – به جای آب لیمو می‌توان چند برش لیمو را در یک فنجان آب گذاشته و ماکروویو را به مدت ۵ دقیقه روشن کرد** و بعد دیواره‌ها را با روش بالا پاک کرد.

**راه حل پنجم – وانیل هم یکی از خوشبوترین اسانس‌هایی است که می‌توانید از آن برای این کار استفاده کنید**. یک قاشق چای‌خوری وانیل را در یک کاسه آب ریخته و ماکروویو را روشن کنید تا محلول بجوشد.
اجازه دهید بخار معطرتان به مدت نیم ساعت در ماکروویو بماند و سپس داخل آن را با یک دستمال پاک کنید.

**راه حل ششم -** جوش‌شیرین هم یک پاک‌کننده عالی و بی‌ضرر است. ۵ قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین را در یک کاسه آب ریخته و ۶ دقیقه آن را بجوشانید و بگذارید یک ساعت در دستگاه بماند.

**راه حل هفتم** - همچنین می‌توانید یک پارچه را در محلول آب وجوش‌شیرین فرو برده و با آن دستگاه را پاک کنید.

# مورچه ها ! بروید بیرون

برای خارج کردن مورچه ها از خانه تان میتوانید از روش هایی که نه هزینه زیادی دارند و نه کار سختی هستند، استفاده کنید. با به کار بردن این روش ها به جای حشره کش های شیمیایی، می توانید به خودتان مدال نجات زمین را بدهید.

**سرکه:**
پیشخوان، کابینت‌ها و هر مکان دیگری را که محل عبور مورچه‌هاست با محلولی از سرکه سفید و آب که ۵۰ – ۵۰ با هم مخلوط شده‌اند، پاک کنید. در طول روز چندین بار این عمل را تکرار کنید تا اثر بهتری داشته باشد. مورچه‌ها از بوی سرکه نفرت دارند و فضاهایی را که آغشته به این بو هستند، از مسیرشان حذف می‌کنند.

**گچ یا پودر بچه:**

تمام مسیر عبور مورچه‌ها را از مقصد، با گچ خط بکشید و یا پودر بچه بپاشید. مواد تشکیل دهنده گچ و پودر بچه، دفع کننده‌ای طبیعی برای مورچه‌ها هستند.

**ادویه‌جات:**
دارچین، نعناع، فلفل‌هندی، فلفل‌قرمز، فلفل‌سیاه، میخک یا سیر( هر کدام که در دسترس تان بود ) را در لانه‌ی مورچه‌ها بریزید.با گذاشتن برگ بو در کابینت‌ها، کشوها و محفظه‌ها می‌توانید از حضور مورچه‌ها جلوگیری کنید. بوی این گیاهان یک دفع‌کننده طبیعی و قوی علیه مورچه‌هاست. تفاله قهوه را در باغ و دورتا دور فضای بیرونی منزلتان بپاشید. مورچه‌ها و گربه‌ها هر دو از این بو بیزارند و خانه ترجیح می‌دهند وارد خانه‌ای که بوی قهوه می‌دهند نشوند.

**پوست خیار و مرکبات:**

پوست خیار و مرکبات را در مناطقی که مورچه‌ها حضور دارند بیندازید. در پوست خیار ومرکبات نوعی قارچ وجود دارد که برای مورچه ها سمی است و آنها به طور غریزی نزدیک آن نمی‌شوند.با به کارگیری هر کدام از این روش‌ها می‌توانید با خیال راحت به زندگی بدون مورچه در خانه ادامه دهید.

# عسل درمانی کنید

عسل قوی‌ترین ضدباکتری طبیعی دنیاست؛ برای همین هم یه شیشه عسل قرن‌ها سالم می‌مونه و فاسد نمی‌شه. هر یه قاشق عسل نتیجه کار و تلاش ۴۵ روزه یه زنبور کارگره که از بدو تولدش بدون اینکه یه شب بخوابه، عسل تولید کرده. هر قاشق عسل از شهد ۱۰ میلیون گله و هر زنبور معادل ۷ دور کره زمین پرواز می‌کنه تا گرده گل رو تبدیل به عسل کنه. **عسل سرشار از منیزیم، پتاسیم، آهن، کلسیم، فسفات و ۲۲ نوع ویتامین و ماده معدنیه**. نوشیدن یه لیوان آب‌لیمو و عسل در روز نه تنها **سیستم ایمنی بدن‌تون رو تقویت می‌کنه**  که با افزایش سوخت و ساز بدن **باعث لاغری می‌شه.** ترکیب عسل و دارچین که می‌تونید باهاش دم‌نوش درست کنید یا تو یه کپسول بریزید و مثل قرص بخوریدش، **تقویت کننده قلب، پایین آورنده کلسترول و رفع سوهاضمه** است. غرغره دم‌نوش عسل و دارچین در صبح مانع بوی بد دهن می‌شه. **ترکیب عسل، دارچین و روغن زیتون یه ماسک عالی برای لطافت، درخشش و لایه‌برداری پوست صورته.** با عسل و لیمو یه لیموناد خنک درست کنید و اونو جایگزین نوشابه کنید که هم خوشمزه است، هم انرژی‌زا و نشاط آوره.

# صبح‌بخیر لیمو ترش

مهم نیست صبحونه ‌خورهستید یا از اینایی هستید که لب به صبحونه نزده از خونه بیرون میایید. این یه راز بزرگه سلامتیه که دارید می‌خونیدش و اگه بهش عمل کنید، دیگه از شر همه توصیه‌های علمی برای شروع یه روز خوب راحت می‌شید. **راز صبحگاهی، یه لیوان آب گرم و یه لیموترشه.** درست کردنش تو یه چشم بهم زدن زمان می‌بره و برای شروع روز بهترین نوشیدنیه. لیمو منبع ویتامین C و پتاسیمه. وقتی سر صبحی این حجم از ویتامین و پتاسیم رو به بدن برسونید، **موتور مغزتون با قدرت جنون‌آمیزی شروع به کار می‌کنه.** بدنی که این حجم از ویتامین رو تو اولین ساعت کاری‌اش دریافت کرده با قدرت بیشتری به جنگ ویروس‌ها می‌ره و **مطمئن باشید اگه این نوشیدنی رو تو رژیم روزانه‌تون بذارید به ندرت مریض می‌شید.** لیمو اسیدی داره که وقتی وارد بدن می‌شه، **بدن رو قلیایی می‌کنه**. اسید سیتریک تو روند گوارش خاصیت اسیدی‌ش رو از دست می‌ده. **سالم‌ترین بدن‌ها هم بدن‌های قلیایی هستن**. خب! دیگه چی‌خواید؟ و اما بهتون بگم از تناسب اندام‌تون بعد از مصرف مداوم این صبحونه سرپایی. **لیمو سرشار از فیبر پکتینه که بهتون احساس سیری می‌ده.** از این گذشته **بدن قلیایی شده‌تون به طور خودکار چربی‌ها رو می‌سوزونه و دیگه چی بهتر از این که با یه لیوان صبحونه تا ظهر هم شارژ باشید و هم چربی بسوزونید.؟** حالا چرا گفتیم یه لیوان آب گرم و لیمو و نگفتیم یه نصف لیمو رو بچلونید و بخورید. آب گرم بهترین چیزیه که سر صبحی می‌تونید وارد شکم‌تون کنید. آبی که همراه با آبلیمو وارد سیستم گوارش‌تون می‌شه کل سیستم رو برای شروع روز فعال و آماده می‌کنه. آب با کمک مواد معدنی لیمو یه استارت کوچولو به سیستم دفع سموم می‌زنه و با دفع ادرار سموم زیادی رو از بدن‌تون خارج می‌کنه. آبرسانی به بدن و پوست بیشتر می‌شه و نتیجه این اتفاق هم **سلامت بیشتر پوست و موها و زیبایی بیشترتونه.**
همه این فواید رو بذارید کنار و حساب کنید وقتی با همین نوشیدنی آدرنالین خون‌تون از یه حدی بالاتر نره و روز بی‌استرسی داشته باشید، چقدر می‌ارزه؟

# چرا زیره بی‌نظیره

زیره دونه‌های خیلی معطریه که معمولا به عنوان ادویه پلو ازش استفاده می‌کنیم. اما خواص این دونه‌های سبز و سیاه خیلی بیشتر از این حرفاست که فقط برای یکی دو مدل غذا ازش استفاده کنیم. هر کدوم از این دونه‌ها مملو از ویتامین‌های K, E, C, B1, B2 و املاح معدنی ازجمله کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سدیم هست.
**زیره بهترین دوست دستگاه گوراش و یه ضد نفخ عالیه و دل‌پیچه‌های ناشی از باد معده و روده رو به سرعت از بین می‌بره.** وجود ویتامین K این قابلیت رو به زیره داده که دوست خوب زنان باشه. **دم‌کرده زیره داروی مقوی و بی‌نظیری برای پایان دردهای پریود**ه. این دونه‌ها دوست خوب نوزادهای شیرخوره هم هست. **مادری که زیره می‌خوره شیر بیشتری داره که بچه رو به سکسکه و دلپیچه دچار نمی‌کنه.**
زیره به خاطر وجود ویتامین‌های گروه B **آرامبخش سیستم عصبیه و دردهای عصبی رو کاهش می‌ده** و تو کنترل بیماری‌هایی‌ مثل صرع مفیده. **کلیه، کبد و دستگاه تنفسی در هر حالتی آماده دریافت کمک‌های زیره هستن تا کارشون رو بهتر انجام بدن.** زیره رو توی سالاد، ماست و پنیر،همراه با غذاهای گوشتی یا به صورت دم‌نوش می‌تونید مصرف کنید.

در تصویر زیر چند نکته مهم در مورد زیره که دونستنش در زندگی روزمره به شما کمک می کند را نشان می دهد . سایز این عکس هم برای پرینت گرفتن و هم برای استفاده به عنوان کاغذ دیواری دسکتاپ کامپیوترتان مناسب است.

# خلاصی از شوره سر

بگذارید رک و پوست‌کنده بگم که **شوره سر درمان قطعی نداره**. ولی این به معنی این نیست که هیچ راهی برای داشتن موها و پوست سالم سر نداریم. می‌شه شوره سر رو از بین‌ برد و همین موقعیت رو با کنترل مداوم حفظ کرد. اول باید سر در واکنش به چه شرایطی پوسته می‌ده یا به اصطلاح شوره می‌زنه. خشکی هوای محیط یکی از عوامل بیرونی موثر تو شوره است. ممکنه با خشک شدن هوا شوره سر زیاد بشه. پس سعی کنید تو فصول خشک دستگاه بخور خونه رو دائم روشن بذارید. موهایی که کمتر در معرض نور خورشید قرار دارن، استعداد بیشتری برای شوره زدن دارن. پس تا می‌تونید موهاتون رو به هوای آزاد و نور خورشید برسونید. “استرس”! این کلمه رو هر روز می‌شنویم و هر روز خبر کشف تازه‌ای از تاثیر استرس روی اختلالات پوستی می‌شنویم. نگرانی‌ها و عدم آرامش شوره سر رو بیشتر می‌کنه. پس همزمان با مراقبت از پوست، مراقب شرایط روحی‌تون هم باشید.

اگه شوره سر خفیفی دارید که هر از چندگاه میاد و می‌آد و می‌ره، از شامپوی ضد شوره استفاده کنید. اما اگه تو دوره‌ای هستید که شوره‌ها، سر به شورش گذاشتن و مشکل پوست سرتون عود کرده، از لوسیون‌های دارویی استفاده کنید. موهای مستعد شوره زدن نیاز بیشتری به مراقبت دارن. اونا رو تمیز نگه‌دارید و بیشتر برس کنید و هر وقت احساس خارش سر داشتید به جای خاروندن و زخم کردن پوست و البته افزایش شوره، دوش بگیرید.

غذاهای چرب، شیرینی و آجیل‌ ممکنه اوضاع رو وخیم کنه. این مواد رو کنترل شده مصرف کنید و حسابی سبزی و میوه بخورید تا اوضاع از کنترل‌تون خارج نشه.

# پاک کننده‌های خودساخته

طراحانی وجود دارند که به بسیاری از محصولات پاک کننده برچسب “سبز” می‌زنند، در حالی که آنها فقط روی دست شما هزینه می‌گذارند و در واقع دوستان خوبی هم برای سلامت شما و طبیعت نیستند.

**در خانه سه شوینده عالی در خدمت شما هستند، تا همه چیز را با آن‌ها تمیز و ضدعفونی کنید: کربنات سدیم، سرکه و جوش شیرین.** **این‌ها از قوی‌ترین پاک‌کننده‌های اطراف ما هستند. آنها را با کمی آب ومقداری صابون مایع مخلوط کنید وهمه چیز را از پنجره‌ها گرفته تا سرویس بهداشتی، تمیز کنید.**

با استفاده درست از این مواد خانگی محدوده بزرگی از شوینده‌های سبز و همه کاره را در اختیار دارید. برای درست کردن یک پاک‌کننده چند منظوره نصف قاشق چایخوری کربنات سدیم، دو قطره صابون مایع و دو فنجان آب گرم لازم دارید. این مواد را با هم ترکیب کنید و در بطری اسپری بریزید. هیچ لکی بر سطوح شیشه‌ای و سرامیکی نیست که حریف شوینده سالم شما شود.

برای درست کردن شیشه‌شور خانگی هم هزینه و زحمت زیادی ندارید. نصف قاشق صابون مایع، ۳ قاشق سرکه سفید و دو فنجان آب گرم در چند ثانیه همه شیشه‌ها را برق می‌اندازد.

با یک لیوان سرکه سفید و دو لیوان آب هم یک پاک‌کننده بی‌نظیر کف خواهید داشت که روی پارکت و سنگ و سرامیک به یک اندازه کارآیی دارد.

حمام و سرویس بهداشتی جایی است که جوش‌شیرین می‌تواند قدرت‌نمایی و شما را شگفت‌زده کند. جرم و رسوبات کاشی‌، سرامیک و شیرآلات در تماس با یک لایه خمیری جوش شیرین از بین می‌روند.

# افزایش سوخت و ساز رژیمی‌ها

وزن کم کردن می تونه خیلی کار خسته کننده ای باشه. دلایلی وجود داره که به خاطرشون کم کردن وزن براتون به دوران سختی تبدیل می‌شه. یکی از اونا اینه که سوخت و ساز بدنتون متعادل نیست. کریس پاول سه راه تضمین شده داره که متابولیسم رو تو دوران رژیم به حالت عادی برمی‌گردونه.

اولین راه برای افزایش متابولیسم اینه که هر سه ساعت یه بار یه مقدار غذا بخورید. هر وعده باید سه بخش کوچیک داشته باشه. یه بخش پروتئین، یه بخش کربوهیدرات یا چربی و یه بخش هم سبزیجات. وعده‌های کوچیک با تعداد زیاد با تحریک سیستم هضم غذا، متابولیسم رو بالا می‌بره.

راه بعدی مربوط به غده تیروئیده که مثل یه دماسنج متابولیک رفتار می‌کنه. این غده هورمون‌هایی ترشح می‌کنه که دمای بدن و میزان سوخت کالری رو کنترل می‌کنه . وقتی تیروئید با حداکثر قوا کار کنه، سوخت و ساز بدن هم به حداکثر می‌رسه. وقتی تیروئید خوب کار نکنه متابولیسم هم کم میشه و وزن اضافه می‌کنین. کلید خوب کار کردن تیروئید خوردن کربوهیدرات‌های خوب مثل غلات کامل، ریشه سبزیجات و حبوباته. باورتون بشه یا نه، حذف کربوهیدرات از غذا، فعالیت تیروئید رو تا ۵۰ درصد کاهش می‌ده. پس حواستون باشه از کربوهیدرات‌های پیچیده تو رژیم‌تون استفاده کنین.

حالا نوبت راه بعدی یعنی عضله‌سازیه. مصرف کننده شماره یک کربوهیدرات تو بدن، عضله‌ها هستن. هر چی حجم عضلات‌تون بیشتر باشه، حتی وقتی خواب هستید، بدنتون کالری بیشتری می‌سوزونه. خیلی مهمه که در طی کاهش وزن، عضله‌ها رو حفظ کنین. یه راه عالی برای عضله‌سازی ورزش با وزنه‌های سبکه، این کار ضربان قلب رو بالا می‌بره و بدنتون رو هم متناسب‌تر و عضلانی‌تر می‌کنه.

# خداحافظ جوش‌های بدجنس

اکثر ما داشتن جوش‌های صورت رو تجربه کردیم . گرچه معمولا این جوش‌ها تو نوجوونی شروع می‌شن، اما تو بزرگسالی هم ما رو از حضورشون بی‌نصیب نمی‌ذارن. راه‌های زیادی برای از بین بردن این مزاحم‌های کوچولو وجود داره که اینجا به چندتا از راه‌های طبیعی‌ش اشاره می‌کنیم.

**روغن درخت چای اولین پیشنهاد ماست.** این روغن یه ضدباکتری طبیعی و یه درمان موثر برای درمان جوش‌های صورته. روغنه درخت چای اثری مثل “بنزوئیل پراکسید” داره، با این تفاوت که عوارض این ماده رو نداره. خاصیت ضدالتهابی این روغن، پوست رو آروم می‌کنه و تسکین می‌ده. این روغن رو مثل پماد موضعی روی جوش‌ها بمالید و شاهد بهبود اوضاع باشید. روغن اسطوقدوس هم یکی از بهترین درمان‌های طبیعی پوسته. این روغن به اندازه روغن چای معروف نشده، اما می‌تونه به همون اندازه محبوب و موثر باشه. این روغن رو به جوش‌ها بمالید تا مانع زخم شدن پوست و بهبود جوش‌ها باشید. چاشنی قدیمی کباب کوبیده می‌تونه تو صدر لیست داروهای طبیعی‌تون قرار بگیره. **سبزی ریحون یه شوینده و ماسک فوق‌العاده برای پوستای ملتهبه.** این برگا رو تو هاون له کنید و پوست‌تون رو به دست‌ش بسپرید تا ضد عفونی بشه. ریحون یه ضد باکتری فوق‌العاده برای پوست صورته.

یکی از گیاهایی که از قدیم برای مراقبت از پوست استفاده می‌شد، گیاه “صبر زرد” که تو این سالا یه دفعه مشهور شد و اسم‌ش به آلوئه‌ورا تغییر کرد. به این گیاه که یه برش بزنید، ماده ژله‌ای ازش ترشح می‌شه. پوست رو با این ماده ماساژ بدین که هم پوست رو تمیز می‌کنه و هم از پیر شدن پوست جلوگیری می‌کنه.

**داروی طبیعی دیگه که می‌تونه بهترین دوست پوست‌تون باشه، عسله.** عسل پوست رو ضدعفونی و آروم می‌کنه. حاصل تلاش هزاران زنبور ساکن یه کندو، یه مرطوب کننده قوی و موثره که از پوست در مقابل خشکی محافظت می‌کنه. عسل به تنهایی یه ماسک کامله اما می‌تونید توش روغن درخت چای و آلوئه‌ورا هم بریزید، تا دیگه هیچ جوشی حریف این ماسک نشه.

# همه خوبی‌های سبزی فریزری

گفتن نداره که سبزیجات تازه بهتر از یخ‌زده و کنسروی اونا هستن. اما بعضی سبزی‌ها و سیفی‌جات رو بهتره کنسروی مصرف کنید. حالا بهتون می‌گم چرا. گوجه‌فرنگی تازه خوبی خودشو داره، اما رب گوجه یا گوجه کنسروی چند برابر بیشتر از گوجه تازه لیکوپن‌ (رنگدونه‌های قرمز) داره**. این ماده دشمن سرطان پروستات و سرطان سینه است. نخودفرنگی منجمد هم به نسبت نخود تازه خاصیت بیشتری داره.** قند نخود فرنگی ۲۴ ساعت بعد از چیده شدن تبدیل به نشاسته می‌شه. برای اینکه این اتفاق نیافته، بعد از خرید و پاک‌کردن، اونا رو فریز کنید تا طعم شیرین‌شون حفظ بشه. لیموی یخ‌زده بهتر از آبلیموهای کارخونه‌ایه که معمولا مواد نگهدارنده، آب و شکر دارن. دو سه تا لیموی تازه رو بچلونید و تو قالب یخ بریزید. ب**رای استفاده تو سالاد و غذا یه تیکه از همین لیمو یخی‌ها رو استفاده کنید.** اسفناج هم جزو سبزی‌هاییه که کنسروی‌ش خاصیت بیشتری داره. فکر کردید ملوان زبل فقط چون رو کشتی بود و دسترسی به سبزی تازه نداشت کنسرو اسفناج می‌خورد؟ نخیر! ملوان زبل واقعا زبل بود و فهمیده بود خاصیت کنسرو اسفناج بهتره. از اسفناج کنسروی بهتر اسفناج یخ‌‍زده است. اسفناج رو با حرارت بالا تفت بدید و فریز کنید تا آهن، اسید فولیک و کلسیم بیشتری جذب بدن‌تون بشه.

# خرما، میوه سیاه خورشید

فکر کنید نه تو شهر و نه حتی توی روستا، که باید همه عمرتون رو تو بیابون برهوت سر کنید. جایی که هر قطره آب ارزش طلا رو داره، و دیدن زمین سبز فقط یه رویای دوره. تو این برهوت تنها درختی که میوه داره درخت خرماست. اگرچه نخل فقط یه درخته اما، انقدر مفید هست که اعراب می‌گن اندازه ۳۶۵ روز سال فایده داره. خرما، میوه شیرین این درخته که از پوست تا هسته‌ش خورده می‎‌شه و معروفه که می‌گن این میوه همه انرژی خورشید رو می‌گیره تا برسه و به همین دلیل خوردن هر دونه خرما مثل خوردن یه تیکه خورشیده.

**خرما منبع ویتامین‌های A, B, C , E و آهن، پروتئین گیاهی، اسیدفولیک، پتاسیم، روی و منگنزه.** هر روز چندتا تیکه از خورشید زمین بخورید تا خودتون رو در برابر همه جور بیماری‌ای واکسینه کنید. خرما خیلی پرانرژی و خون سازه. مهم‌ترین خاصیت این میوه، خاصیت ضد سرطانی اونه. انرژی زیادی که هر دونه خرما بهتون می‌ده، برای کار و فعالیت‌های روزانه کمک‌تون می‌کنه که مثل خورشید بدون خستگی کار کنید و بدرخشید.

**چینی‌ها از خرما به عنوان مقوی معده استفاده می‌کنن.** چندتا خرما رو له کنید و با شیر یا آب گرم قاطی‌ش کنید تا یه نوشیدنی خوشمزه ازش درست بشه و معده‌ای که اسید زیادی ترشح کرده، آروم بگیره. برای بچه‌ها و سالمندان هم خوردن دائم خوردن از نون شب واجب‌تره. اونا بیشتر از جوان‌ها به انرژی خرما نیاز دارن.

با گنجوندن خرما توی رژیم غذایی‌تون می‌تونید خیالتون رو راحت کنید که نیازی به هیچ دارو و ویتامین مکملی ندارید، سیستم ایمنی بدن‌تون قویه و کمتر مریض می‌شید. خرما رو جدی بگیرید، خرما بچه‌ی خُلُف خورشیده!

# معجزه‌های زنجبیل

هیچ دارویی موقع سرماخوردگی به اندازه زنجبیل نمی‌تونه درد عضلات‌تون رو تسکین بده. زنجبیل با بدن یه آنفولانزایی چنان برخورد می‌کنه که اصلا انگار آفریده شده تا به جنگ ویروس سرماخوردگی بره. از لحظه‌ای که احساس کردید حالت‌تون خوب نیست و در آستانه بیماری کسالت‌آور سرماخوردگی هستید، چای زنجبیل دم کنید و دو سه تا لیوان چای زنجبیل همراه لیموترش و عسل بخورید.

زنجبیل با خودش یه عهد جدی بسته که بعد از سرماخوردگی به جنگ با حالت تهوع بره. دلیل حالت تهوع می‌خواد از خستگی سفر باشه یا دریازدگی، از مسمومیت دارویی باشه یا حاملگی برای زنجبیل فرقی نداره. تو یه چشم بهم زدن برطرفش می‌کنه. یکی از بدترین تهوع‌هایی که ممکنه یکی بگیره، تهوع بعد از عمل جراحیه. هیچ آرامبخش و دارویی اندازه یه دم‌نوش زنجبیل حال مریض عمل کرده رو جا نمیاره.

رژیم غذایی بیماران مبتلا به ام‌اس رژیم گرمیه. **زنجبیل می‌تونه یه نوشیدنی و ادویه ثابت برای کنترل بیماری ام‌اس باشه.** اگه به هر دلیل طعم و بوی این گیاه رو دوست ندارید، می‌تونید کپسول زنجبیل رو از داروخونه‌ها بخرید.

زنجبیل دوست خوب روده است، اما میونه خیلی خوبی با معده نداره. **اگه ناراحتی یا زخم معده دارین تو مصرف زنجبیل احتیاط کنین.**

**کاهش استرس، کاهش کلسترول خون، کاهش درد استخوان و مفاصل، کاهش درد دندون و سر درد هم معجزه‌هایی هستن که می‌تونین از زنجبیل انتظار داشته باشین.**

زنجبیل رو به شکل تازه، فریز شده، خشک و آسیاب شده می‌تونید نگهداری و مصرف کنید. طعم‌ش برای دم‌نوش و شیرینی مناسبه و ادویه خوبی برای غذاهای گوشتی به حساب میاد.

# سه راه ساده برای نگهداری از موز

موز یکی از میوه‌های گرمسیری که روند رسیدن اون بعد از چیده شدن از درخت هم ادامه پیدا می‌کنه. برای همین موزها رو وقتی هنوز سبز و کال هستن می‌چینن و توی مسیری که باید طی کنن تا به دست مشتری برسن، وقت دارن تا خوب برسن. این روند تا وقتی موزها رو به معده بفرستیم ادامه داره. در نتیجه کافیه یه ذره از موزهای زرد و رسیده‌مون غافل شیم، تا تبدیل به موز سیاه و گندیده بشن. **بهترین راه برای نگهداری از موزها اینه که اونا رو تو یه کیسه پلاستیکی بذاریم و تو هوای آزاد خونه و ترجیحا خنک‌ترین جای ممکن آویزون‌شون کنیم.** این همون کاریه که میوه‌فروش‌ها برای سالم‌ نگه داشتن موز می‌کنن. **اگه می‌خواهید موزها رو توی یخچال بذارید، اونا رو لای کاغذ بپیچیده و بعد توی کیسه پلاستیکی بذارید. اگه موز رو توی طبقات بالای یخچال و خارج از جا میوه‌ای بذارید، زودتر سیاه می‌شه.** پس این کار رو نکنید. حالا که نگهداری از یک موز رسیده و سالم انقدر سخته، یه راه منطقی اینه که اندازه مصرف‌مون موز بخریم و زودتر از اینکه سیاه بشن بخوریم‌شون.

# نوشابه بخرید، اما نخورید

نوشابه کولا یا همون نوشایه سیاه خودمون یکی از پر مصرف‌ترین و البته مضرترین نوشیدنی‌های دنیاست. سال‌هاست سازمان‌های بهداشتی و درمانی درباره مضرات مصرف نوشابه حرف می‌زنن، اما اقلا گوش ما ایرانی‌ها بدهکار نیست و می‌خواهیم همچنان بزرگ‌ترین مصرف کننده نوشابه باشیم. **نوشابه کولا خارج از بدن می‌تونه مفید باشه.** مثلا می‌تونه دوست خوبی برای ماشین‌تون باشه. یه تیکه فویل آلومینیومی رو مچاله کنید و تو نوشابه سیاه فرو کنید، بعد فویل رو روی زنگ‌زدگی سپر ماشین بمالید تا از بین بره. یا برای یخ‌زدایی شیشه جلوی ماشین ازش استفاده کنید. لک بدمنظره روغن ماشین روی موزائیک رو هم می‌تونید با یه قوطی کولا پاک کنید. حالا که با نوشابه سراغ ماشین رفتید، بقیه بطری رو دور نریزید. **برای اینکه چمن‌های سرسبزتری داشته باشید ماهی یه بار روی چمن نوشابه بپاشید. برای پاک کردن درز بین کاشی‌ها از نوشابه سیاه استفاده کنید.**

اگه از آخرین هنرنمایی آشپزی‌تون یه تابه سوخته به یادگار مونده، توش نوشابه بریزید و بذارید بجوشه و تکه‌های سوخته رو از تابه جدا کنه. از همین روش برای از بین بردن رسوب کتری و سماور هم می‌شه استفاده کرد.
دو لیتر نوشابه برای پاک کردن رسوب و زنگار یه استخر کافیه. بذارید نوشابه و آب یه روز تو استخر بمونه و از نتیجه لذت ببرید. **کولا لکه ماژیک رو به راحتی از روی فرش و دیوار پاک می‌کنه. بعد از لکه‌بری با نوشابه، با آب و صابون محل لک رو بشورید و خلاص!** یکی از مصیبت‌های دنیا چسبیدن آدامس به لباس و بدتر از اون چسبین‌ش به موی سره. اما نوشابه سیاه می‌تونه به راحتی اونو از هر سطحی جدا کنه. **یه کار دیگه که می‌تونید با نوشابه بکنید حالت دادن به موهای فر و مجعدتونه.** اول موهاتون رو با نوشابه خیس کنید و بعد از چند دقیقه بشوریدش. اگه نمی‌خواهید رنگ موهاتون تیره‌تر بشه از نوشابه رژیمی استفاده کنید. خب! حالا خودتون قضاوت کنید. چیزی که می‌تونه از روغن موتور تا رسوب آهک رو از بین ببره، با دندون و معده‌ و دستگاه گوارش‌تون چیکار می‌کنه؟

# زیبایی و سلامت را برای ناخن‌هایتان آشپزی کنید

اگر به زیبایی دست‌هایتان اهمیت می‌دهید، نمی‌توانید بی‌خیال سلامت و زیبایی ناخن‌ها شوید. رسیدگی به ناخن‌ها نه تنها زیبایی دست‌ها را تضمین می‌کند، که نشانه مهمی از توجه شما به بهداشت و سلامت‌تان است.
برای داشتن ناخن‌هایی زیبا و سالم لازم نیست هزینه زیادی صرف کنید. کارهای زیادی در خانه و با مواد طبیعی می‌توانید انجام دهید. مثلا اگر ناخن‌هایی خشک و شکننده دارید با دو قاشق غذاخوری نمک دریایی، مقداری اسانس لیمو یا آب‌لیمو، ۲قطره اسانس کندر و دو قطره اسانس روغن سبوس گندم، می‌توانید یک غذای خوب برای ناخن‌ درست کنید. همه این مواد را در یک پیاله آب گرم بریزید و دو بار در هفته ناخن‌ها را برای یک ربع در این محلول بخیسانید. بعد از شستن دست‌ها از کرم مرطوب کننده استفاده کنید. **یک چهارم فنجان سرکه سیب و همین مقدار روغن زیتون و ماءالشعیر هم ناخن‌های شما را حسابی تقویت می‌کند.** برای تقویت ناخن گزینه‌های خیلی زیادی دارید و بالاخره چیزی در خانه پیدا می‌کنید که بتوانید از آن یک ماسک مقوی بسازید. مثلا از ترکیب یک قاشق کشمش سیاه، یک قاشق غذاخوری آرد گندم و ۱٫۵ قاشق غذاخوری خامه هم می‌توانید یک تقویت‌کننده عالی برای ناخن‌ها بسازید. کشمش را با ته قاشق له کرده و با مواد دیگر ترکیب کنید. ناخن‌هایتان را با این ماسک بپوشانید، یک دستکش نایلونی بپوشید و بعد از دو ساعت دست‌هایتان را بشورید. اگر ناخن‌های شما لایه لایه کنده می‌شوند، مقداری روغن زیتون را روی حرارت غیرمستقیم گرم کرده و چند قطره آب‌لیمو به آن اضافه کنید و۱۰ دقیقه دست‌تان را در آن قرار دهید. این کار را هر روز و تا رفع شدن این مشکل ادامه دهید. پماد ویتامین E هم می‌تواند این مشکل را برطرف کند. **مصرف پروتئین، کلسیم، ویتامین‌های A , B , C , D , E، فولیک اسید، آهن و روی هم تاثیر زیادی بر سلامت ناخن دارد.**

# پرتقال یا پوست پرتقال؟

تو یه جمع ۲۰-۳۰ نفره بگید که از پرتقال بدتون میاد و واکنش‌ دوستاتون رو ببینید که همه با هم می‌گن: وا! مگه می‌شه کسی پرتقال دوست نداشته باشه؟ تنوع نژاد و مزه پرتقال انقدر زیاده که اگه عاشق هر پرتقالی هم نباشید، اقلا یه مدل از پرتقالا با ذائقه‌تون جور درمیاد. حالا اگه بدونید پوست این میوه خوش‌طعم چه خواص عجیبی داره، حتما سورپرایز می‌شید. **پوست خشک پرتقال می‌تونه تو روزای سرد زمستون بهتر از نفت و بنزین کمک‌تون کنه که یه تل هیزم رو آتیش بزنید.** پوست پرتقال به خاطر داشتن روغن قابل اشتعال “لیمو نه نه” می‌تونه اولین شعله آتیش برای یه شومینه هیزمی باشه. **این روغن برای حشرات اعصاب نمی‌ذاره.** کافیه یه پوره با پوست پرتقال و آب درست کنید و تو لونه مورچه‌ها و جاهایی که مگس و پشه داره بریزید و ببینید چطوری همه این جَک و جونورها فرار می‌کنن. چند تیکه پوست پرتقال نزدیک رختخواب‌تون بذارید و بدون مسموم کردن هوا با حشره‌کش‌های شیمیایی از ویز ویز حشرات خلاص شید و راحت بخوابید. به غیر از حشرات گربه‌ها هم از بوی این روغن فراری هستن. **اگه می‌خواهید گربه‌ها تو باغچه‌تون رژه نرن، تو باغچه پوست پرتقال بریزید.**

سطل آشغالی که توش پوست پرتقال ریخته، بوی گند همیشگی رو نمی‌ده. پوست خشک پرتقال هم همین خاصیت رو داره. می‌تونید اونا رو تو یه کیسه توری بریزید و داخل کمد، کابینت یا یخچال بذارید تا بوی و نا و موندگی نگیره.
اگه تو خونه وان دارید، قبل از حمام چند تیکه پوست‌ تازه پرتقال توی آب بندازید تا ویتامین C موجود پوست پرتقال جذب پوست‌تون بشه. اگه بعد از شما کسی حموم رفت و داد زد: وای اینجا بوی بهشت می‌ده تعجب نکنید!
**پوست خشک پرتقال بوی خوبش رو حفظ می‌کنه و می‌تونید بعد از آسیاب کردنش ازش به عنوان ادویه توی سالادها، سس‌ها و غذاها استفاده کنید.** از نوارهای بلند پوست پرتقال می‌تونید شیرینی‌های کوچک یا حبه‌های نارنجی و خوشمزه‌ای برای تزئین دسر و شیرینی درست کنید. انصافا اگه بخوان پوست پرتقال رو با این‌همه کاربردایی که داره، جدا بفروشن بیشتر از خود پرتقال نمی‌ارزه؟

# خیار، نیروگاه سبز طبیعت

توی سیفی‌جات دم‌دستی‌تر از خیار چیزی سراغ دارید؟ حالا اگه بدونید ارزون‌ترین چیزی که توی هر میوه‌فروشی‌ای پیدا می‌شه، بزرگ‌ترین منبع انرژی واسه ماست، باز با خیار این شوخی رو می‌کنید که از کی قاطی میوه‌ها شده؟

**با هر گازی که به یه خیار تازه بزنید کلی ویتامین A و B، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی وارد بدن‌تون می‌شه.** وقتی تو یه لحظه احساس می‌کنید همه انرژی‌تون ته کشید، یا یک دفعه سر درد گرفتید، یه خیار تازه بشورید و با پوست بخورید. **این حجم از مواد معدنی و ویتامین وقتی به بدن خسته‌تون می‌رسه، به سرعت تبدیل به انرژی می‌شه.** تا به خودتون بیایید هم سر دردتون خوب شده و هم شاد و شنگول شدید. اگه رژیم دارید، خوردن خیار قبل از غذا حسابی بهتون کمک می‌کنه که وسوسه خوردن رو از خودتون دور کنید. **خیار با اینکه انرژی زیادی تولید می‌کنه، کالری کمی داره و با رطوبت زیادش حجم معده رو پر می‌کنه و نمی‌ذاره پرخوری کنید.**

# مسواک زدن بدون خمیردندان

**برای تمیز نگاه داشتن دندان‌ها لازم نیست حتما از خمیر دندان استفاده کنیم.** برای هر کسی اتفاق می‌افتد که در سفر یا حتی در خانه خمیردندان نداشته باشد. اما این دلیل خوبی برای مسواک نزدن نیست. مواد دیگری هستند که می‌توانید جایگزین خمیردندان کنید. می‌توانید جوش‌شیرین و آب را در یک ظرف مخلوط کنید و در صورت تمایل ماده‌ای را به عنوان طعم‌دهنده به آن اضافه کنید. مواد را هم بزنید و مقداری از آن را روی مسواک ریخته و دندان‌هایتان را بشورید. اگر دندان‌هایتان را ارتودنسی کرده‌اید، جوش‌شیرین را فراموش کنید چون این ماده میانه خوبی با چسب ارتودنسی ندارد. **نمک دریایی هم می‌تواند نقش یک خمیردندان پاک‌کننده و سفیدکننده را بازی کنید.** این نمک را کمی مرطوب کنید و مسواک را به آن بزنید. این کار ماده مانع پوسیدگی دندان هم می‌شود.

**اگر در طبیعت هستید، بهترین شوینده برای دندان‌ها خاکستر باقی‌ مانده از آتش است.** خاکستر یک تمیزکننده فوق‌العاده برای دندان‌هاست. **البته اگر دچار حساسیت دندانی هستید بهتر است از این ماده قلیایی استفاده نکنید**. برای شستن خاکستر بهتر است بخش عمده آن را با دستمال از روی دندان پاک کنید و بعد با آب بشویید که احساس سوزش نکنید. **اگرچه لیمو و اسانس آن یک جرم‌گیر قوی است اما توصیه می‌شود از این ماده به جای خمیردندان استفاده نکنید، چون به مینای دندان آسیب می‌زند.** خصوصا اگر شوینده پایه شما جوش‌شیرین بوده از ترکیب آن با لیمو به عنوان طعم دهنده خودداری کنید.

# دندان های سفید

آیا می‌دانید شستشوی دندان با آبلیمو و نمک بهترین روش خانگی سفید کردن دندان است. با استفاده از این دستورالعمل خانگی از روش‌های شیمیایی سفید کردن دندان با ژل‌ها، خمیردندان‌ها یا جرم‌گیری پزشکی که به مینای دندان آسیب می‌زنند، جلوگیری می‌کنید. تحقیقات نشان داده است که سفید کردن سطح دندان‌ها به وسیله سفید کننده‌هایی که در تبلیغات معرفی می‌شوند باعث آسیب رساندن به خواص نانومکانیکال دندان می‌شود. برای سفید کردن دندانهای‌تان با استفاده از لیمو و نمک با نسبت ۷۵ درصد آب لیمو و ۲۵ درصد نمک یک سفیدکننده موثر و طبیعی بسازید.این نسبت از آبلیو و نمک را در یک ظرف مخلوط کنید و دندان‌های خود را با این محلول مسواک کنید. اگر رژیم غذایی دارید که طبق آن نباید سدیم و اسید مصرف کنید، مراقب باشید که این سفیدکننده ترش و شور را قورت ندهید. این محلول یک سفیدکننده قوی است. اگر دندان‌های حساسی دارید، مدت مسواک زدن و تکرار استفاده از آن را محدود کنید. این ترکیب طبیعی دندان‌های شما را سفید و درخشان می‌کند و دیگر نیازی به استفاده از روش‌های شیمیایی و پزشکی نخواهید داشت.

# چگونه با جوش شیرین بوی بد یخچال را از بین ببریم ؟

اگربوی بدی را در یخچال حس می‌کنید و نمی‌توانید از شر آن خلاص شوید، توصیه‌های ما را عملی کنید. با این کار یخچالی تمیز و خوشبو خواهید داشت.

یخچال را خاموش کنید و تاریخ مصرف همه مواد داخل یخچال را چک کنید. تاریخ گذشته‌ها را بی‌هیچ تردیدی روانه سطل آشغال کنید.

مخلوطی از جوش‌شیرین و آب گرم درست کنید. نصف لیوان جوش‌شیرین و حدود ۴ لیتر آب می‌تواند یک یخچال بزرگ را تمیز کند.

تمام قفسه‌ها، کشوها و قطعات متحرک یخچال را در بیاورید و آنها را به طور کامل با این محلول بشورید. دیواره، کف و داخل در یخچال را از قلم نیاندازید.

بعد از خشک شدن دیواره‌ها و طبقات در یک ظرف کوچک مقداری جوش شیرین بریزید و بگذارید گوشه یخچال بماند. این ظرف برای همیشه با بوی ماندگی و بد موادغذایی داخل یخچال خواهد جنگید. پس هر یک ماه یکبار این سنگر را با جوش‌شیرین تازه تقویت کنید.

**سرکه سفید هم مانند جوش‌شیرین بوها را خنثی می‌کند**. اگر جوش‌شیرین نداشتید می‌توانید در همه این مراحل از سرکه سفید استفاده کنید. **جو، قهوه و زغال هم می‌توانند نقش یک بوگیر طبیعی را برای یخچال بازی کنند.** در یک کیسه توری یا یک جوراب تمیز زنانه، مقداری جو یا دانه قهوه و یا چند تکه ذغال بریزید و بگذارید برای همیشه در یخچال بماند.

# کارخانه شوینده‌های طبیعت

همه مواد شوینده شیمایی که استفاده می‌کنیم، مضراتی برای پوست و دستگاه تنفسی دارد. بسیاری از این مواد را می‌شود با موادی طبیعی و بی‌ضرر جایگزین کرد. اگرچه استفاده از این مواد وقت‌گیرتر به نظر می‌رسد، اما اولا سلامت شما و خانواده‌تان به خطر نمی‌افتد و دوم اینکه بازگشت این مواد از مسیر فاضلاب به چرخه طبیعت آسیبی نمی‌زند.

**بلغور (جو دو سر)**

برای از بین بردن لکه‌هایی که از آب‌میوه یا برگ درختان می‌ماند جو را کمی خیس کنید و به صورت خمیر درآوردید. این خمیر را روی لکه‌ها بمالید و بعد از چند دقیقه با آب بشورید. از لک خبری نیست!

**برنج**

برای تمیز کردن گلدان یا بطری که لک آب داخل آن را گرفته است، کافی‌است دو سوم ظرف را با آب گرم پر کنید و ۱ قاشق غذاخوری برنج خام داخل آن بریزید و ظرف را تکان دهید. با آبکشی کار رسوبات آب تمام می‌شود.

**چای**

برای از بین بردن زنگ از ابزارهای باغبانی چای دم کرده غلیظ که سرد شده را داخل سطل ریخته و ابزارها را برای چند ساعتی داخل آن خیس کنید و بعد با یک پارچه زبر ابزار را خشک کنید. مراقب چشم‌هایتان باشید که برق ابزارآلات اذیت‌شان نکند!

**گلیسیرین**

برای پاک کردن پارافین خشک شده از شمعدان‌ها اول خوب پارافینها را بتراشید بعد گلیسرین را به پنبه مرطوب آغشته کنید و به سطح مورد نظر بکشید.

**آرد ذرت**

برای تمیز کردن لک چربی از روی فرش پودر نشاسته را روی لکه‌های فرش ریخته و بعد از یک دقیقه پودر ذرت را جارو کنید.

**الکل**

برای تمیز کردن علامت خودکار و ماژیک روی چوب از الکل استفاده کنید. یک تکه پنبه و چند قطره الکل کار این لکه‌ها را می‌سازد.

**آب گازدار و پراکسید هیدروژن**

از آب گازدار برای براق کردن سینک‌های ظرفشویی استیلی می‌توانید استفاده کنید. برای اینکه پارچه‌ای را با آب گازدار مرطوب کنید و بر روی سینک بکشید. حالا با یک پارچه خشک رد رطوبت را پاک کنید.

از هیدروژن پراکسید برای ضدعفونی و تمیز کردن صفحه کلید استفاده کنید. با آغشته کردن پنبه به هیدروژن پراکسید به آسانی می‌توانید صفحه کلید را تمیز کنید.

# زیبایی را برای جوش های صورتتان آشپزی کنید

یکی از بهترین ماسک‌های خانگی برای پوست‌های چرب، ماسک موز و عسل است. این ماسک از تجمع چربی زیر پوست جلوگیری می‌کند و مانع تولید جوش‌ می‌شود. ضمنا چربی پوست را در حد متعادلی نگه می‌دارد، بدون اینکه باعث خشکی پوست شود. این ماسک را می‌توانید در چند دقیقه و با هزینه‌ای اندک تهیه کنید.
**طرز تهیه:**

۱ عدد موز ،ترجیحا پخته. اگر از موز یخ‌زده استفاده می‌کنید، بعد از اینکه یخ موز باز شد، از آن استفاده کنید.

۱ قاشق سوپ خوری عسل

یک عدد پرتقال یا لیمو

موز وعسل را با هم مخلوط کنید. چند قطره آب پرتقال یا لیمو را به آن اضافه کنید. این مخلوط را به مدت ۱۵ دقیقه بر روی صورتتان قرار دهید. بعد با لیف صورت خود را بشویید.

# ضد عرق طبیعی بسازید

ضدتعریق‌های شمیایی اگرچه بوی مطبوعی دارند، اما هر کدام‌شان معایبی هم دارند. از گران بودن این محصولات که بگذریم، پاک کردن لکی که این مواد روی لباس ایجاد می‌کنند، یه دردسر واقعی است. لکه مام‌های صابونی تقریبا با هیچ ترفندی از روی لباس‌های تیره پاک نمی‌شود.
شما می‌توانید با صرف زمان کمی یک ضد عرق خانگی موثر، بی‌لک و ارزان بسازید. **برای اینکه کار به چند قطره آب، یک تکه پارچه تمیز و جوش‌شیرین نیاز دارید.** مقداری جوش‌شیرین را روی پارچه یا دستمالی تمیز و نم‌دار بپاشید و زیر بغل خود بمالید. این مام خانگی برای یک روز کامل و بدون تعریق کافی است. جوش‌شیرین عرق را جذب خود کرده و بوی آن را خنثی می‌کند. **جوش‌شیرین به دلیل نداشتن الکل و آلومینیوم و اسانس هیچ حساسیتی ایجاد نمی‌کند. این ماده برعکس همکاران شیک و بازاری خود بوی عرق را خنثی می‌کند، در حالی که مام‌ها در واقع بو را می‌پوشانند.** اگر دوست داشته باشید، می‌توانید از اسانس‌های گیاهی برای معطر کردن ضدعرق خانگی‌تان استفاده کنید. **برای ماندگاری بوی اسانس کمی نشاسته ذرت به پودر جوش‌شیرین اضافه کنید و یک قطره از اسانس یا روغن معطر دلخواه‌تان را روی پارچه بزنید.**

# برای از بین بردن جوش های صورت، ماسک جوش شیرین آشپزی کنید

ماسک جوش‌شیرین یک ماسک بی‌آزار برای نرمی پوست و از بین بردن جوش‌های صورت شماست. این ماسک مانعی برای کارهای روزانه شما نیست و وقت و هزینه‌ای چندانی هم ندارد، اما نتیجه آن شما را شگفت‌زده خواهد کرد.

**۱ قاشق سوپ‌خوری جوش‌شیرین و دو قاشق آب کل موادی است که به آن نیاز دارید.**

بعد از اینکه صورت‌تان را با یک پاک‌کننده‌ی ملایم شستید، مواد را کمی در دستان‌تان مخلوط کنید وب ا ملایمت روی پوست‌تان بمالید.

هنگامی که شما صورت‌تان را با مخلوط جوش شیرین و آب پوشاندید، می‌توانید به کارهای روزانه‌تان برسید. این ماسک مزاحمتی برای شما اینجاد نمی‌کند. بعد از نیم ساعت، لایه‌ی نازک جوش شیرین را از صورت‌تان بشویید و نرمی و تمیزی را احساس کنید.

این ماسک با تغییری که در پوست شما ایجاد می‌کند، خیلی زود تبدیل به یکی از دوستان پوست‌تان خواهد شد.

# خوراکی‌ها را ماندگار کنید

بخش عمده ای از درآمد ما صرف خرید مواد غذایی خانه می شود. خرید مواد اولیه غذایی نوعی صرفه جویی محسوب می شود، چون تهیه غذا در خانه ارزان تر است‬ ‫اما شیوه غلط بسته بندی این مواد‬ در نهایت این هزینه را تبدیل به یک خرج اضافه می کند. نمی شود مواد غذایی را تا ابد سالم نگهداری کرد اما با تغییر روش بسته بندی آنها میتوان فرصت بیشتری برای خوردنشان داشته باشیم . در ادامه روش نگهداری موادی که در زندگی روزمره بیشتر با آنها سروکار داریم را میبینید.

**سیب :**سیب را روی پیشخوان نگه‌داری کنید.

**موز :**تا زمانی که موز برسد، آن را در دمای اتاق نگهداری کنید. موزهای رسیده را در یخچال نگهداری کنید تا مانع از رسیدن زیاد موز شوید. می‌توانید برای استفاده از موز در خوراکی‌های پختنی از موز یخ‌زده استفاده کنید.

**نان :**نان را در جعبه نان و یا روی پیشخوان نگهداری کنید . بهترین راه نگهداری نان برای مدت طولانی فریز کردن نان است.

**کره :**کره را در بسته‌بندی اصلی خود در یخچال (نه در داخل درب) نگهداری کنید. همچنین می‌توانید کره را برای ۶ ماه منجمد نگه دارید.

**پنیر :**جدا کردن پنیر از بسته‌بندی اصلی آن ضروری است. پنیر را بعد از خریداری در یک ظرف پلاستیکی نگهداری کنید.

**تخم‌مرغ :**تخم‌مرغ را در کارتن اصلی خود در یخچال نگهداری کنید نه در درب یخچال. از شستن تخم‌مرغ خودداری کنید، چون آهک پوسته آب را جذب کرده و باعث فساد تخم‌مرغ می‌شود.

**آرد :**منجمد کردن آرد به مدت ۴۸ ساعت برای کشتن هر گونه حشرات که ممکن است وجود داشته باشد ضروریست سپس در یک ظرف محکم قرار دهید . برای نگهداری طولانی از آرد گندم یا برنج آن را در یخچال یا فریزر قرار دهید. نور و رطوبت باعث رشد حشرات در ظرف آرد می‌شود.

**سیر :**سیر را در جای خشک و خنک نگهداری کنید . برای نگهداری طولانی مدت میتوانید سیر را خشک یا فریز کنید.

**عسل :**عسل را در محل تاریک و خنک و در ظرف در بسته نگهداری کنید.

**کاهو :**کاهو را از بسته بندی اش خارج کنید و در کاغذی بپیچید و در کیسه نگهداری کنید.

**قارچ :**قارچ را در کیسه‌های کاغذی در یخچال نگهداری کنید.

**آجیل :**آجیل را با پوست و در یخچال نگهداری کنید تا زمان استفاده بهتر بماند .آجیل را به مدت ۳ ماه به صورت منجمد می‌توانید نگهداری کنید.

**پیاز :**پیاز را در محل تاریک و خنک و دور از رطوبت نگهداری کنید. برای نگهداری پیاز به مدت بیشتر پیازها را دانه دانه داخل جوراب شلواری زنانه انداخته و بین هر پیاز یک گره زده و بعد آویزان کنید تا بهتر بماند.

**آناناس :**آناناس برش نزده را در یخچال بگذارید. آناناس برش زده را باید در یخچال یا فریزر در ظرف دربسته نگهداری کنید.

**سیب زمینی :**سیب زمینی را تا قبل از مصرف نشویید و در جای خنک و تاریک و خشک نگهداری کنید .برای زمان بیشتر از کیسه‌های نخی یا جوراب شلواری استفاده کنید.

**گوجه‌فرنگی :**برای اینکه گوجه‌فرنگی نارس برسد، گوجه‌فرنگی‌ها را در دمای اتاق و دور از نور نگهداری کنید.

# پوست چرب

زندگی در شهرهای آلوده، یا حتی در هوای پاک، اما در معرض آفتاب، تغذیه، استرس و ده‌ها عامل دیگر باعث شده است که هر روز پوست ما فاصله بیشتری با عکس‌های تبلیغاتی بگیرد. بسیاری از ما در تلاش برای رفع مشکلات پوست راهی مطلب دکترها می‌شویم و یا با خرید کرم ها پول زیادی را از دست می‌دهیم بدون اینکه نتیجه دلخواهمان را گرفته باشیم. ما توصیه کم‌خرج و سالم‌تری داریم که حتی اگر به فایده آن ایمان ندارید، دست‌کم می‌توانید از بی‌ضرر بودن آن مطمئن باشید. برای داشتن پوست سالم و درخشان لازم نیست از خانه خارج شوید. کلید سلامت موهایتان در کابینت آشپرخانه و یخچال‌تان است. با ترکیب موادی ساده آشپز زیبایی خودتان شوید.

**سفیده تخم‌مرغ حفره‌های پوست را پر می کند و به دلیل دارا بودن پروتئین چربی اضافی پوست را جذب میکند.** این ویژگی سبب می شود تا سفیده تخم‌مرغ به عنوان ماده موثری برای درمان آکنه بکار رود.

سفیده تخم‌مرغ را به همراه یک قاشق چای خوری آبلیمو برای مدت یک دقیقه هم بزنید. این ترکیب را روی پوستی که شسته و خشک کرده‌اید بزنید و بگذارید ۱۵ دقیقه روی پوستتان بماند. هنگامی که ماسک شروع به ترک خوردن کرد آن را با آب گرم بشویید.

# پوست آفتاب سوخته

زندگی در شهرهای آلوده، یا حتی در هوای پاک، اما در معرض آفتاب، تغذیه، استرس و ده‌ها عامل دیگر باعث شده است که هر روز پوست ما فاصله بیشتری با عکس‌های تبلیغاتی بگیرد. بسیاری از ما در تلاش برای رفع مشکلات پوست راهی مطلب دکترها می‌شویم و یا با خرید کرم ها پول زیادی را از دست می‌دهیم بدون اینکه نتیجه دلخواهمان را گرفته باشیم. ما توصیه کم‌خرج و سالم‌تری داریم که حتی اگر به فایده آن ایمان ندارید، دست‌کم می‌توانید از بی‌ضرر بودن آن مطمئن باشید. برای داشتن پوست سالم و درخشان لازم نیست از خانه خارج شوید. کلید سلامت موهایتان در کابینت آشپرخانه و یخچال‌تان است. با ترکیب موادی ساده آشپز زیبایی خودتان شوید.

**ماسک ماست خامه‌ایی بهترین تسکین دهنده برای پوست آزرده است** که به راحتی می توان آن را تهیه کرد. یک فنجان ماست خامه ای ساده رابه مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی پوست خشک و تمیز خود قرار دهید و سپس صورت خود را با آب گرم بشویید.لاکتیک اسید موجود در ماست خامه‌ای باعث تسکین پوست آزرده می شود و پروبیوتیک‌ها به صورت طبیعی پوست آسیب دیده را درمان می کنند. در صورتی که برای مدت زمان طولانی در معرض نور خورشید قرار گرفته‌اید، برای خنک کننده‌گی بیشتر به این مخلوط ۲ قاشق غذاخوری آلوئه ورا اضافه کنید

# موهای سست

موهای سست: برای رفع این مشکل هیچ چیزی مانند جوش شیرین نیست، جوش شیرین هر ترکیب اسیدی را نابود می کند

۱ -۲ تا دوقاشق غذاخوری جوش شیرین را با مقدار کمی آب مخلوط کنید تا خمیر غلیظی حاصل شود ، خمیر فوق را به موهای مرطوب خود ماساژ دهید و ۱۵ ذقیقه صبر کنید . پس از آبکشی سر خود را با شامپو بشورید، این درمان را می توانید هر دو هفته یکبار تکرار کنید.

# خارش سر

خارش سر : برای رفع شوره که به علت رژیم غذائی، استرس ، آب و هوا و عوامل دیگر ایجاد شده است می توانید از مخلوط آب لیمو و روغن زیتون استفاده کنید. اسید لیمو شوره‌ها را از بین می برد و روغن زیتون نرمی و رطوبت پوست سر را تامین می کند. دستور غذایی برای رژیم گیاهی این نوع موها این است که ۲ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه را با دوقاش غذاخوری روغن زیتون و دو قاشق آب مخلوط کرده و سر خود را پس از مرطوب کردن با آن مالش دهید . بعد از ۲۰ دقیقه آنرا آبکشی کرده و شامپو کنید . این درمان را می توانید هفته ای یکبار تکرار کنید.

**با تشکر از مدیریت سایت rangirangi.com برای اجازه انتشار این مطالب**