

داخل گوشتان پیاز بگذارید!



قرار دادن پیاز در گوش یکی از روش های معجزه آسا برای درمان بسیاری از بیماری ها بخصوص بیماری های فصل پاییز و زمستان است.

با شروع فصل پاییز و شروع موج سرما بیماری هایی از جمله سرماخوردگی، آنفولانزا، حساسیت های فصلی و سرفه های مزمن نیز شروع می شوند. بسیاری از افراد تمام فصل زمستان و پاییز را با این بیماری ها درگیر هستند و برای درمان بیماری ها انواع داروهای را مصرف می کنند. در این مطلب قصد داریم روشی را معرفی کنیم که به کمک آن می توانید بسیاری از بیماری های فصل سرما را درمان کنید.

قرار دادن یک قطعه پیاز در گوش می تواند در درمان بسیاری از بیماری ها مخصوصا بیماری های فصل زمستان و پاییز به شما کمک کند. در فصول زمستان و پاییز دمای بدن تغییر می کند و به همین دلیل باکتری ها و ویروس ها و همچنین عفونت ها را به راحتی درمان می کند. از طرف دیگر، این روش تاثیر قرار می دهد.

این روش درمانی می تواند بیش از هر شربت ضد سرفه دیگری در درمان سرفه های مکرر شما موثر باشد. علاوه بر این، تنگی نفس و مشکلات تنفی را به راحتی درمان می کند. از طرف دیگر، این روش درد گوش شما را کاهش می دهد و تب بدن شما را پایین می آورد. از بین بردن علائم سرماخوردگی و خاصیت ضد التهاب و ضد عفونی کننده ای از دیگر خواص قرار دادن پیاز در گوش است. البته گفته می شود که اگر پیاز در گوش قرار گیرد خواص خود را بهتر نشان می دهند.

دور پاهایتان آلومینیوم بپسجید!

شاید این جمله بسیار عجیب باشد اما توصیه می کنیم این مطلب را بخوانید تا از فواید پیچیدن آلومینیوم به دور پا مطلع شوید.

شاید یکی از عجیب ترین چیزهایی که شنیده باشید درمان درد پا استفاده از فویل آلومینیومی باشد اما استفاده از فویل آلومینیومی به طرز شگفت انگیزی به کاهش درد و رفع خستگی کمک می کند. در ادامه این مطلب شما را با فواید پیچیدن آلومینیوم دور پا آشنا می کنیم.

رفع درد های مفصلی با فویل آلومینیومی

در هر قسمتی از بدن که احساس درد دارید، فویل آلومینیومی را در طول روز یا شب قرار دهید و همچنین حرکت های مفصلی خود را محدود کنید.

خستگی تان را به در کنید

استفاده از فویل آلومینیومی برای از بین بردن خستگی یک روش قدیمی است که از سوی بسیاری از کارشناسان در سراسر جهان به رسمیت شناخته شده است و در این روش کافی است شما چند نوار فویل آلومینیوم را در فریزر به مدت دو تا چهار ساعت قرار داده و سپس آن ها را دور پاهایتان و بر روی صورتان به خصوص در ناحیه گونه ها و یا پلک های خود بگذارید و زمانی که احساس کردید خستگی شما از بین رفته و عضلات صورت شما شل شده آن ها را از دور پاها و روی صورتان بردارید.

درمان سرماخوردگی

پای خود را با ۵ تا ۷ فویل، ساعتی بپوشانید. این فویل ها خاصیت ضد بیماری دارد و نشانه های سرماخوردگی را از بین می برد، سپس فویل را بردارید و بعد از دو ساعت فویل های دیگری را روی پا قرار دهید.

علاوه بر استفاده از فویل آلومینیومی به دور پا، برای درمان آفتاب سوختگی و رفع زردی دندان نیز از فویل آلومینیومی استفاده می کنند.

درمان آفتاب سوختگی

فویل آلومینیوم می تواند به تسکین سوختگی کمک کند این روش یکی از موثرترین روش های درمانی است پزشکان تروما دانشگاه ویسکانسین توصیه می کنند.

بیمارانی که دچار سوختگی شده اند لباسی از فویل به تن کنند و برای التیام زخم های سوختگی خود ابتدا آن را با آب سرد شسته و با یک پارچه نرم خشک کنید سپس یک لایه نازک از پماد سوختگی را روی محل آسیب دیده قرار داده و با گاز استریل پانسمان کنید. حال به دور گاز استریل فویل آلومینیومی بپیچیده و آن را با باند پزشکی ببندید تا زمانی که احساس کنید درد شما تسکین پیدا کرده اجازه دهید در همین حال باقی بماند.



این شرایط را دارید؟

- ۱_ فرد بخوبی از توانایی های خود مطلع است
- ۲_ می تواند از پس شرایط استرس زای معمول زندگی بر بیاید
- ۳_ به صورت کارآمدی فعالیت داشته باشد و بخوبی با اطرافیان خود تعامل کند.

معاینه روح را جدی بگیرید

با وجود افزایش آگاهی عموم افراد در خصوص سلامت روان و تاثیر آن بر کیفیت زندگی، همچنان بسیاری از افراد هنوز از صحبت کردن در خصوص سلامت روان وحشت دارند و تصورشان از هر نوع اختلال روانی بروز رفتارهای غیرطبیعی حاد مانند جنون است.

سلامت روان، کلیدی ترین عامل بروز توانایی های اجتماعی و فردی ما مانند تفکر، بروز احساسات، تعامل با دیگران، کسب درآمد و لذت بردن از زندگیست. بنابراین، بهبود، حفاظت از آن و در صورتی که مشکلی ایجاد شود، بازپایی سلامت روان از اهمیت ویژه ای برخوردار خواهد بود. هر اختلال روانی علائم اولیه منحصر به فردی دارد، با این حال برخی نشانه های عمومی می توانند برای فرد زنگ خطری باشند که بگویند اوضاع سلامت روانش رو به راه نیست و باید برای حل آن به فکر باشد.

تغییر اشتها و خواب: اگر به طور ناگهانی میزان اشتها یا خوابتان تغییر کرده و خیلی به سلامت جسمی خود اهمیت نمی دهید، بهتر است علت آن را در سلامت روان خود نیز جست و جو کنید.

تغییر حال و هوای روحی: تغییرات شدید و ناگهانی در احساسات یا احساس بی هوصلگی شدید را جدی بگیرید.

انزوی شدید: اگر از فعالیت های اجتماعی و انجام کارهایی که قبلا به آنها علاقه مند بودید کناره گیری می کنید، می تواند بی علت نباشد.

مشکلات عملکردی: عملکرد نامناسب ناگهانی در کارهایی که پیش از این با انجام آنها مشکلی نداشتید، قطعا نیاز به پیگیری دارد. به عنوان مثال نوجوانی که افت تحصیلی شدید کرده یا فعالیت ورزشی را رها می کند.

اختلالات فکری: اختلالات تمرکزی، حافظه یا مشکل در استدلال های ذهنی یا ناتوانی در ارائه استدلال و توضیح دادن نیز از جمله مواردی است که باید به آنها توجه شود.

افزایش حساسیت: افزایش حساسیت حواس پنجگانه و دوری کردن از شرایطی که باعث تحریک بیش از حد یکی از حواس باشد، می تواند از جمله زنگ خطرهای سلامت روان باشد.

بی تفاوتی: اگر انگیزه خود را برای انجام هر کاری یا شرکت در هر فعالیتی از دست داده اید، آن را جدی بگیرید.

خیال پردازی: اگر احساس می کنید توانایی ماورایی در درک اتفاقات و اثرگذاری بر آنها دارید یا مانند کودکان بیش از اندازه خیال پردازی می کنید، ممکن است مشکلی در سلامت روانتان ایجاد شده باشد.

بیش از حد عصبی بودن: احساس ترس یا مشکوک بودن به رفتارهای دیگران یا بشدت عصبی بودن از مواردی است که حتما باید بررسی شود.

رفتارهای غیرعادی: رفتارهای عجیب، خاص و غیرقابل درک برای دیگران نیاز به پیگیری دارند.

مراجعه زودهنگام؛ ضامن درمان
قطعا وجود یک یا دو مورد از این موارد الزاما به معنی وجود اختلال نیست، اما می تواند نشانه ای برای نیاز به مراجعه به فرد متخصص باشد. گاهی اوقات این نشانه ها به طور موقت در زمانی که در شرایط سخت قرار می گیرید ممکن است بروز پیدا کنند و پس از مدت کوتاهی بر طرف شوند، بنابراین حالت های موقت و زودگذر نشان دهنده بیماری نخواهند بود.

در بیماری های روان هیچ یک از این نشانه ها ربطی به تبلی فرد یا شخصیت درون گرای او

ندارد و معمولا به صورت ناگهانی و درونی در فرد بروز پیدا می کنند. این نشانه ها اغلب کم کم بسروز می یابد و به مرور زمان شدت می گیرند و می مانند. حتی کودکان نیز ممکن است نشانه های اولیه مشکلات روانی را بروز دهند. اغلب این مشکلات در مراکز درمانی قابل تشخیص هستند و معمولا برآیندی از نقص های زیستی، فیزیولوژیکی و عوامل اجتماعی هستند.

درمان دراز مدت نیاز دارید
توجه کردن به زنگ خطرهای سلامت روان، احساسات و رفتارهای عصبی پراسترس، اختلالگر که به نظر دیگران عجیب و ناشناخت، می تواند باعث شود در مراحل اولیه، کنترل اختلال را به دست گرفته و با مراجعه به متخصص و مشاوره گرفتن بسرعت آن را پیش از حاد شدن برطرف کنید.

اگر افرادی که از مشکلات سلامت روان رنج می برند، درمان مناسب و زودهنگام دریافت کنند، می توانند به طور کامل بهبود یابند. البته برخی اختلالات ممکن است پس از بهبود در شرایط خاصی مجدد بروز پیدا کنند. در چنین مواردی درمان فرد باید دنباله دار باشد و رها نشود. این حالت در بسیاری از بیماری های جسمی بلندمدت مانند مشکلات قلبی و دیابت هم دیده می شود. مشکلات سلامت روان بلند مدت نیز مانند سایر بیماری های جسمی بلندمدت کنترل می شود و فرد می تواند زندگی با کیفیتی را تجربه کند. بسیاری از افراد حتی با وجود مشکلات حاد روانی با استفاده از درمان های مناسب می توانند بسیار کارآمد و پر بهره به زندگی خود ادامه دهند.

منوی سلامت برای سالمندان

با افزایش سن لازم است که تمام مواد مغذی بدن تامین شود. آکادمی رژیم غذایی و تغذیه آمریکا به افراد سالمند توصیه می کند که مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی شان لحاظ کنند:

- * مصرف زیاد سبزیجات برگدار سبز نظیر اسفناج و سبزیجات نارنجی نظیر هویج
- * مصرف انواع پروتئین از جمله نخود، لوبیا و ماهی
- * خوردن غلات کامل، نان و پاستا به میزان ۸۵ گرم در روز
- * مصرف سه وعده محصولات لبنی غنی شده با ویتامین D نظیر شیر، پنیر و ماست
- * انتخاب چربی های سالم اشباع نشده



پر خاصیت ترین ادویه پائیزی

اگر سرما خورده و دچار سردرد هستید بهتر است دارچین مصرف کنید تا نبض شقیقه ها و سردردتان کم شود، البته اگر معده شما تحریک شده و حالت تهوع دارید بهتر است زنجبیل را جایگزین دارچین کنید.

درمان سینوزیت

اگرچه درمان قطعی سینوزیت حاد با مراجعه به پزشک متخصص امکان پذیر است اما دارچین به درمان نسبی سینوزیت مزمن کمک می کند.

دارچین، رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می دارد. خواص دارچین به همین جا ختم نمی شود. دارچین معجزه ای برای درد های عضلانی است و به جز درمان اختلال های گوارشی، خاصیت آرامش بخشی دارد. دارچین کند و کلسترول خون را کنترل می کند و از آن برای درمان سوء هاضمه، درد و نفخ معده و اسهال استفاده می شود. این ادویه خود به تنهایی داروخانه ای برای بدن شما در فصل سرماست، پس از مصرف آن غافل نشوید.

کاهش افسردگی فصلی

یکی از خواص مهم دارچین کاهش افسردگی است. احتمالا می دانید که برخی از افراد در فصل پاییز دچار افسردگی می شوند و در نتیجه دارچین می تواند گزینه ای مناسب برای کنترل این مشکل باشد.

کنترل گردش خون

کنترل گردش خون و مبارزه با سرد شدن دست ها و پاها در فصل سرما از دیگر خواص بی نظیر دارچین است که حسن نامطبوع یخ زدگی دست و پا را به سرعت از بین می برد.

کاهنده سر درد

برخی ادویه ها دارای فواید و خواصی هستند که ما را در مقابل بیماری های فصل سرما محافظت می کنند. در پاییز بهتر است از ادویه هایی مناسب که طبع گرم دارند استفاده شود.

در فصل پاییز بیماری هایی با طبع سرد چون سرما خوردگی، بیماری های مفصلی، بیماری های عصبی، استرس و افسردگی بیشتر می شود و ادویه در پیشگیری و درمان برخی از این بیماری ها و اختلال ها موثر است. به طور کلی ادویه در مقایسه با میوه و سبزی، آنتی اکسیدان بیشتری دارد که با بیماری های مختلف فصلی مقابله می کند حتی بعضی ادویه های باعث کاهش وزن می شوند. طبیعی است که در فصل سرما همه دوست دارند بدنی گرم داشته باشند. در ادامه با ما همراه باشید تا با این ادویه آشنا شوید

دارچین یکی از محبوب ترین ادویه های جهان است که گرچه زادبومی شرقی و آسیایی دارد اما در همه جای دنیا طرفدارانی سرسخت دارد. با مصرف دارچین می توان مسیر بسیاری از بیماری

خواص بغل را دست کم نگیرید

از امروز سعی کنید بیشتر یکدیگر را در آغوش بگیرید تا سلامت بدنتان را تامین کنید.

همانطور که بغل کردن دیگران احساس روحی خوبی به شما می دهد به همان اندازه نیز برای سلامتی تان مفید است. زمانی که افراد یکدیگر را در آغوش می گیرند، هورمون اکسی توسین که همان هورمون ششادی است در بدن آزاد می شود. افزایش این هورمون استرس و فشار خون را کاهش می دهد و میزان رضایت شما از زندگی را افزایش می دهد. برای تاثیر بیشتر بهتر است زمان در آغوش گرفتن یکدیگر را افزایش دهید. در ادامه این مطلب شما را بیشتر با فواید بغل کردن آشنا می کنیم.

این کار میزان اکسیژن را در بدن شما افزایش می دهد:

هنگامی که شما در آغوش گرفته میشوید، سطح هموگلوبین خون شما، تحریک می شود، که به انتقال اکسیژن بیشتر در جریان خون و ارگان های حیاتی بدن شما کمک میکند این کار مانند اکسیر جوانی برای شماست.

باعث کاهش فشار خون بالا می شود:

این مزیت نه تنها برای به آغوش کشیدن و بلکه در مورد گرفتن دست کسی که دوستش دارید نیز صدق میکند در هر حال، این کار ضربان قلب شما را کاهش داده و فشار خون را پایین می آورد، که احساسات شما را آرامش بخشیده و خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش می دهد.

به رشد کودک کمک می کند:

هنگامی که یک نوزاد تازه متولد شده را در آغوش میکشید، مادران، اعضای خانواده، پزشکان و پرستاران نیز با این کار به بهبود فرآیند رشد کودک، با افزایش انرژی و ارتقاء سیستم ایمنی بدن نوزاد کمک می کنند همچنین این کار برای نوزادان، باعث میشود اطرافیان خود را به خاطر بیابورند.



باعث کاهش استرس می شود:

هنگامی که پس از یک روز استرس زا به خانه می آید، هیچ چیزی بهتر از به آغوش کشیدن فرزندتان، شریک زندگی تان و یا حتی حیوان خانگی خود نیست. این به این دلیل است که تماس مستقیم با کسی که دوست دارید، نگرانی های شما را کاهش می دهد، باعث فراموش کردن مسائل مربوط به کار یا مشکلات مالی میشود و به طور خودکار لبخند را به صورت شما می آورد آغوش می تواند بهتر از یک دوش داغ یا جای گاهی، به شما کمک کند تا از استرس رهایی بیابید.

سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند:

یکی دیگر از مزایای این کار؟ این است که در طول زندگی و افزایش سن نیز یک کمک همراه بحساب می آید. هنگامی که شما به آغوش میگیرید یا گرفته میشوید، سیستم ایمنی بدن شما تقویت شده و حساسیت شما به بیماری را به خصوص در فصل زمستان کاهش پیدا میکند. فصول سردتر سال، فصل آغوش برای همه ی مردم است چرا که جالب است بدانید این کار برای جلوگیری از سرماخوردگی و گلودرد نیز مفید است.

بی خوابی را از بین می برد:

در آغوش گرفتن یکی از نزدیکان خود، مانند یک قرص خواب آور قوی است که می تواند به شما در شنب های که نمیتوانید خواب راحتی داشته باشید، یا به پوچی در زندگی خود رسیده اید، کمک بسیاری کند. اگر به خواب رفتن برای شما سخت است و شما درحال بیمارشدن و رنج بردن این مشکل هستید، بهترین کار، خوابیدن در کنار کسی است که دوستش دارید.

یک ضد افسردگی طبیعی است:

به همان شیوه ای که آغوش به شما کمک می کند خوب بخوابید و استرس را از بین ببرید، همچنین به عنوان یک ضد افسردگی قوی عمل می کند. اگر احساس ناراحتی میکنید، خوشحال نیستید، یا نمیتوانید معنای خود را در زندگی پیدا کنید، فردی را که در زندگیتان به شما نزدیک است را به آغوش بکشید. این تماس فیزیکی شما را به زندگی باز می گرداند و باعث میشود کمتر احساس تنهایی کنید.