

سلامت

نابناک

مسکنی طبیعی به نام عسل و ع روش درمانی

شفا آنلاین- در اینجا به طرز تهیه در مان های خانگی عسل در در مان دردهای بسیاری از جمله دندان درد، بی خوابی، سرفه و گلو درد اشاره می کنیم که در چند دقیقه به دردهای شما التیام می بخشند.

عسل در درمان بی خوابی

عسل از جمله موادی است که می تواند مانند قرص خواب شما را به خوابی عمیق فرو برد و از بی خوابی و اختلالات خواب شما جلوگیری کند. علاوه بر این، بر خلاف قرص خواب هیچ اثر جانبی بر سلامتی شما ندارد و حاوی هیچ ماده شیمیایی و مضرى نیست.

استفاده از قرص های خواب موجب عادت به آن ها می شود به گونه ای که پس از مدتی بدون آن ها خوابتان کاملا مختل می شود اما عسل طبیعی ترین، ارزان ترین و در عین حال موثرترین دارو برای بی خوابی و کم خوابی شما است. برای این کار کافی است قبل از خواب ۲قاشق چای خوری عسل میل کنید.

عسل در درمان دندان درد

دندان درد از جمله دردهای طاقت فرسا است که تمرکز و زندگی روزمره افراد را مختل می کند و به درمانی اساسی نیاز دارد. معمولا استفاده از مسکن ها برای التیام این درد توصیه می شود که علاوه بر تاثیر زودگذر خود اثرات منفی برای سلامتی افراد دارد و در بیشتر موارد موجب آلودگی می شود و از این طریق فرد را از کار و زندگی می اندازد. طبیعی ترین راه برای برطرف کردن درد دندان استفاده از عسل است.

برای این کار یک قاشق چای خوری دارچین و یک قاشق چای خوری عسل را با هم ترکیب کنید و آن را مستقیم برای روی دندانان بگذارید. خواهید دید بعد از مدتی کوتاه دردتان کاهش و یا حتی ناپدید می شود.

عسل در درمان گلودرد

برای درمان گلودرد خود با روشی طبیعی و مقرون به صرفه و در عین حال بسیار سریع کافی است به یک لیوان آب گرم ۱ قاشق چای خوری آب لیمو و دو قاشق چای خوری عسل اضافه کنید. آن را اقتدر هم بزیند تا مواد آن کاملا یکدست شود سپس آن را بنوشید و تاثیر معجزه آسای آن لذت ببرید.

عسل در درمان سرفه

اگر سرفه امانتان را بریده است کافی است دست به کار شوید معجون درست کنید و آن را کنار بگذارید و هنگامی که سرفه به سراغتان می آید از آن استفاده کنید. برای این کار کافی است ۴ قاشق چای خوری آب لیمو و ۸ قاشق چای خوری عسل را با هم به خوبی ترکیب کنید و در صورت نیاز یک قاشق آن را بخورید. خواهید دید که بعد از این کار دیگر به هیچ شربت و داروی ضد سرفه ای احتیاج نخواهید داشت.

پنجره

عوارض پُر‌نوشی بی دلیل آب چیست؟

تسنیم- ناصر رضایی پور دستیار دکترای تخصصی طب سنتی گفت: تا تشنگی واقعی و راستین ایجاد نشود، باید از نوشیدن آب پرهیز کرد.توصیه به نوشیدن آب زیاد در طول روز و برای همه افراد، هیچ پایه علمی و هیچ سند علمی و دانشگاهی ندارد و در مقابل، در طب ایرانی توصیه می شود، به جز گرم‌مزاجان و کودکان، بقیه افراد حتی بر تشنگی خود صبر کنند تا از واقعی بودن آن مطمئن شوند. در صورتی که شخص، آب زیاد بنوشد، به تدریج معده، دچار سوءمزاج سردوتر می‌شود (نفخ و صدای قراقر، ترش کردن، سوء هضم و…) و پس از آن، کبد نیز دچار سردی و ضعف می‌شود. ضعف، سستی اعصاب، معده و کبد، بدرنگی پوست رخسار و بدن، فراموشی و کندذهنی، نزله (ترشحات پشت حلقی)، تورم دست‌وپا و زیر چشم، و اختلال عملکرد کبدی و حتی کبد چرب، از عوارض پُر‌نوشی بی‌دلیل آب است. البته که زبان پُر‌نوشی بی‌دلیل آب، در صاحبان مزاج سردوتر یا کسانی مده‌های سردوتر دارند یا به سوءمزاج سردوتر دچارند، بیشتر است.



بررسی اثرات مصرف چای سبز بر کاهش وزن



چای سبز در مقایسه با گروه پلاسبو

ایپي گالوکاتچين گالات (EGCG) است که بسیاری از خواص مفید چای سبز را به این ترکیب نسبت می دهند. در سال های اخیر مطالعات بسیاری در زمینه اثرات ضد چاقی چای سبز در سطح سلولی، حیوانی و انسانی انجام شده است.

تسنیم- فهیمه مرتمی کارشناس تغذیه گفت: چای سبز یک نوشیدنی پُر طرفدار در سراسر دنیا به ویژه آسیای شرقی است. چای سبز حاوی کاتچین و پلی فنول‌هایی به نام کاتچین است. فراوان‌ترین کاتچین در چای سبز”

ایپي گالوکاتچين گالات (EGCG) است که بسیاری از خواص مفید چای سبز را به این ترکیب نسبت می کنند.والدین از این که ناخن جویدن مانند مکیدن انگشت، تاباندن موی سر و چرخیدن در اتاق به شکل یک رفتار درآید، نگران اند. معمولا عادت با تکرار یک رفتار ایجاد می شود و بهتر است والدین قبل از این که جویدن ناخن به عادت کودکشان تبدیل شود، برای رفع آن اقدام کنند.

از جمله دلایلی که موجب ناخن جویدن کودک و نوجوان می شود، آن است که او سعی می کند با انجام این کار از میزان استرس خود بکاهد.

ناخن جویدن موضوع مهمی در بحث روان شناسی و روان پزشکی است؛

زیرا تعدادی از افراد درگیر

این اختلال هستند. در

کشور ما نیز آمارها نشان

می دهد، یک سوم کودکان

دستانی، نیمی از نوجوانان

دوره راهنمایی و یک چهارم

دانش آموزان دبیرستان

عادت به جویدن ناخن دارند.

این اختلال باعث ایجاد

مشکلات متعددی از جمله

بیماری های جسمی می

شود و احتمال بروز عفونت

های قارچی، باکتریایی و

ویروسی را افزایش می دهد.

از طرفی وجود این اختلال

در کودکان، به دندان آسیب

می رساند و در برخی موارد

باعث تغییر شکل ناخن و

قرمزی اطراف انگشتان

دست کودکان می شود.

بروز این اختلال، علل

متفاوتی دارد. کارشناسان

معتقدند معمولا افرادی

که ناخن می جوئند دچار

اضطراب و افسردگی هستند

و کمتر در جمع حضور پیدا

می کنند. همچنین ترس از

سرزنش دیگران، عادت و یا

الگو گرفتن از اطرافیان، از

دیگر عوامل بروز این اختلال

است. البته خوب است بدانید، نتایج بررسی ها نشان می دهد، این رفتارها در

برخی موارد علت ژنتیکی دارد.

با توجه به عوارض جویدن ناخن، پیش گیری و درمان آن اهمیت زیادی دارد.

اما پرسش هایی که در این زمینه مطرح می شود این است که چگونه می توان از این اختلال پیشگیری و آن را در مان کرد و نقش بزرگ ترها در کم رنگ شدن این عادت چیست؟ باید گفت والدین هرگز نباید فرزند خود را برای ناخن جویدن تنبیه کنند، زیرا خود تنبیه ترس و اضطراب کودک را بیشتر می کند.

وی افزود: مصرف روزانه

کپسول های عصاره چای سبز

حاوی ماده موثره کاتچین با افزایش

ترموژن، ۴ درصد انرژی مصرفی

را افزایش داد همچنین میزان

اکسیداسیون چربی با مصرف

چای سبز در مقایسه با گروه پلاسبو

افزایش یافت.مصرف عصاره تلخیص شده کاتچین به

میزان ۴۳۰ میلی گرم در روز در مقایسه با دوز کمتر ۱۱۸

میلی گرم، به مدت ۱۲ هفته در مردانی که اضافه وزن

داشتند به صورت وابسته به دوز موجب کاهش بیشتر

وزن و محتوای چربی در بدن شد.

شفا آنلاین- دکتر محمد صفریان

متخصص تغذیه گفت: مصرف

زیاد فلفل و زردچوبه گاهی موجب

بروز زخم معده یا ناراحتی های

گوارشی می شود. همچنین در

کسانی که حساسیت دارند ممکن

است مشکل ایجاد کرده و موجب

بروز سرطان معده یا مری شود، اما استفاده از آن در

حد معمول خوب است. فلفل کمی متابولیسم بدن را

افزایش می دهد، اما نه در حدی که منجر به کاهش

وزن شود. همچنین مصرف ادویه برای زنان باردار،

کودکان و بیماران قلبی نیز منعی ندارد.

مصرف زیاد فلفل و زردچوبه ممنوع



وی افزود: ادویه جاتی که به طور

سنتی در غذاها استفاده می کنیم،

مفیدند و نباید کنار گذاشته شوند،

اما مواد مصنوعی مانند رنگ ها،

طعم دهنده های مصنوعی و بعضی

از ترکیبات که به عنوان نگهدارنده

اضافه شده و طعم دهنده هستند و

بیشتر در غذاهای صنعتی استفاده می شوند، ممکن

است بدن را با مشکلاتی مواجه کنند. ادویه های

سنتی مانند زردچوبه و فلفل خوب بوده و دارای آنتی

اکسیدان هستند، اما در صورتی که در حد معمول به

غذا اضافه شوند، ضرری ندارند.

راه مقابله با این خودخوری خردسالان چیست؟

قابل توجه والدینی که کودکان ناخن می جو د!

راه کارهای عملی

۱- برای کمک به این کودکان می توان از ناخن آسیب دیده تصویری تهیه کرد و وضعیت آن را با ناخن سالم مقایسه کرد. همچنین هنگامی که کودک مشغول جویدن ناخن است بدون این که متوجه شود، از او فیلم تهیه کنید و سپس برای او به نمایش بگذارید. احتمال دارد با مشاهده فیلم به خود بیاید و این عادت را کنار بگذارد.

۲- قرار دادن آئینه جلوی کودک او را متوجه این عادت ناپسند می کند. کودک را تشویق کنید در مجلات، تصویر دست های زیبا را جست و جو کند یا روی کتاب یا آینه بچسباند تا مرتب تصویر این دست ها را با دست های خود مقایسه کند.



۳- اقدام دیگری که در این زمینه مفید است، شناسایی مکان و زمانی است که این رفتارها در او بیشتر می شود.

به عنوان مثال، شاید کودک با ایجاد موقعیت های خاص به ناخن جویدن می پردازد. این حالت را که در او استرس ایجاد می کند شناسایی و کاری کنید که در موقعیت های استرس زا قرار نگیرد. اگر کودک هنگام تماشای برنامه تلویزیونی ناخن می جو د، شینی به دست او بدهید تا سرش گرم شود. به مکان هایی که این عادت کودک زیاد می شود نیز دقت کنید تا علت این اختلال را بفهمید. هنگامی که این عادت کم شد، با تعیین یاد اش، این رفتار خوب او را تقویت کنید.

تأثیر رفتار والدین بر ناخن جویدن کودکان

متخصصان علاوه بر

بررسی رفتار کودک، بر

رفتار والدین او نیز تمرکز می

کنند. زیرا عامل اصلی این

رفتار، ممکن است عملکرد

والدین و اطرافیان باشد.

متخصص در این شرایط

به والدین کمک می کند

تا رفتار و واکنش خود را

نسبت به کودک سنجیده تر

کنند تا اضطرابی به کودک

وارد نشود. کودک با ناخن

جویدن به نحوه رفتار والدین

یا اطرافیان با او واکنش

نشان می دهد؛ در این

زمینه والدین باید سعی کنند

ناراحتی و مشکلات ناشی از

مشغله های کاری خود را به

منزل منتقل نکنند.

از جمله روش هایی که

یک روان شناس می تواند

برای برطرف کردن این

مشکل کودک از آن استفاده

کند، روش های خاص

ریلکسیشن است. اگر به

علت بالا بودن استرس

کودک، این روش درمانی نیز

جواب ندهد، پزشک داروهایی را تجویز می کند تا اضطراب کودک کمتر شود.

لاک های با طعم تلخ که برای مقابله با ناخن جویدن از آن استفاده می شود،

چندان موثر نیست و توصیه نمی شود. والدین نباید به این عادت فرزند خود

واکنش نشان دهند زیرا در برخی موارد ناخن جویدن روشی برای جلب توجه

دیگران است و عکس العمل والدین همان توجهی است که کودک خواستار آن

است. در مورد این عادت با او صحبت کنید اما در باره رفتارش قضاوت نکنید.

صحبت با او درباره ناخن جویدن نباید باعث افزایش اضطراب وی شود. به او

بگویید که این مشکل را با کمک او حل خواهید کرد.

خطراتی که روحیه فرزندان را تهدید می کند

سلامت نیوز- دکتر زهرا عبدی گفت: پدیده تک فرزندی در خانواده های امروزی بسیار به چشم می خورد به طوری که زن و شوهر تمایل به داشتن بیش از یک فرزند را ندارند که این امر ممکن است در نحوه تربیت کودک مشکلاتی را ایجاد کند. این دسته از کودکان همیشه در خانه به دنبال یک همبازی هستند که این موضوع برای سلامت روانی آنها خطرناک است.

این روانشناس با تاکید بر این که لجبازی و خودخواهی یکی از بزرگترین مشکلات تک فرزندی است، افزود: کودکانی که در خانه تنها هستند و همبازی ندارند لجباز و خودخواه می شوند و در رابطه با پیدایش هر موضوع نسبت به والدین خود واکنش نشان می دهند.والدین باید بدانند تک فرزندی برای سلامت روحی و همچنین آینده فرزندانشان خطر آفرین است و آنها به تنهایی قادر نخواهند بود خلاءهای عاطفی به وجود آمده برای فرزندانشان را که ناشی از کمبود خواهر یا برادر و یک همبازی است را پر کنند.

