

سلامت

نابناک

مواد طبیعی که درد دندان را

موقتا آرام می کنند

بهترین خبر- دندان درد شدید یکی از ناراحتی هایی است که معمولا همه افراد حداقل یک بار آن را تجربه کرده‌اند. در این صورت فرد نمی تواند غذا بخورد و صحبت کند و سعی می کند هر طور شده درد را تسکین دهد.

میخک

بی‌تردید میخک رایج‌ترین ماده طبیعی برای تسکین دندان درد است. بوی میخک ما را به یاد مطب دندانپزشکی می‌اندازد که البته این شباهت اتفاقی نیست. در واقع میخک در ترکیب یوجینول دندانپزشکی به کار می‌رود. یوجینول یا کتری‌ها مقابله می کند، حساسیت دندان را کاهش می‌دهد و درد را در مان می‌کند. برای تاثیر فوری میخک کافی است آن را روی دندان دردناک بگذارید و فک بالا و پایین را فشار دهید تا روی دندان بماند.

زنجفیل

زنجفیل در اصل بومی کشور هندوستان است. این گیاه، محرک قوای جنسی است و خاصیت آرام‌بخشی دارد که در موارد خستگی شدید توصیه می‌شود. هضم را تسهیل می‌کند و عملکردده‌ها را بهبود می‌بخشد. این گیاه مانند اسپرین عمل می‌کند و یک مسکن فعال محسوب می‌شود. اگر پودر زنجفیل را با آب مخلوط کنید برای تسکین درد دندان بسیار موثر است. پنبه‌ای را به این خمیر آغشته کنید، آن را فشار دهید تا آب اضافی خارج شود و سپس آن را روی دندان دردناک -و نه لثه- بگذارید. عملکرد آن به این نحو است که زنجفیل، پوست آن قسمت را تحریک کرده و خون را به سمت پوست می‌کشد و التهاب را کم می‌کند.

فلفل قرمز

فلفل قرمز طعم عالی به بعضی غذاها می‌دهد و مزه بی‌ظنیری را در ادهان باقی می‌گذارد. اما ادویه بودن تنها ویژگی فلفل نیست بلکه یکی از خواص شگفت انگیز آن تسکین درد دندان است. رنگدانه قرمز مانند مسکن وضد التهاب عمل می‌کند. اگر قصد استفاده از این گیاه را برای تسکین درد دارید، کمی از پودر آن را با آب مخلوط کنید تا خمیر سفتی آماده شود. پنبه‌ای را به آن آغشته کنید و بفشارید. آن را روی دندان دردناک بگذارید و مراقب باشید با لثه تماس نداشته باشد. این مرهم، موضع را تحریک می‌کند و خون را به قسمت دیگری می‌فرستد که باعث تسکین التهاب و درد می‌شود. می‌توان پودر زنجفیل را همراه با پودر فلفل قرمز برای این مرهم مخلوط کرد.

دانه کنجد

بیشتر از ۱۶۰۰ سال است که کنجد برای تسکین درد دندان در چین کاربرد دارد. کنجد حاوی ترکیباتی است که درد را بهبود می‌بخشد. خواص کنجد شبیه اسپرین است و مانند مسکن عمل می‌کند. این دانه‌ها برای تسکین درد دندان بسیار موثر است. تهیه مرهم آن بسیار ساده است و نیاز به مواد زیادی ندارد. ظرف آبی را روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید و سپس دانه‌های کنجد را در آن بریزید. برای هر مقدار کنجد دو برابر آب لازم است. برای اینکه ترکیب تاثیر بهتری داشته باشد، باید منتظر شد تا نیمی از آب تبخیر شود.

پنجره

دردهای شکمی را جدی بگیرد

سلامت نیوز- دکتر فرید ایمان‌زاده گفت: دردهای شکمی دو نوع اند، حاد و مزمن. دسته‌ای از دردهای شکمی ناشی از بیماری‌های سیستمی بدن است که از میان این بیماری‌ها می‌توان به بیماری اسهال و استفراغ ویروسی یا بزرگی کبد نام برد. دسته‌ای دیگر از دردها به اختلال در عملکرد دستگاه گوارش مربوط می‌شود. زخم اثنی عشر، ورم معده و روده یا تورم غده پانکراس از جمله بیماری‌های دستگاه گوارش است که می‌تواند به درد شکم منجر شود.

در برخی موارد هم این دردها ارجاعی هستند. به عبارت دیگر عفونت قسمت‌های تحتانی ریه یا درد در سطح تحتانی قلب هم می‌تواند به صورت درد شکم نمایان شود. در دردهای شکمی حاد، اگر تورم شکم یا خونریزی وجود داشته باشد یا اگر فرد دچار استفراغ‌های مکرر شود و درد را در فواصل کوتاه و یا شدت زیاد تجربه کند بهتر است به پزشک مراجعه کند. در دردهای مزمن هم کاهش اشتها و وزن مشکلات جدی ایجاد می‌کند.



رابطه جوش‌ها و مواد آرایشی



تسنیم- محمد عبادیانی گفت: بسیاری از مواد چرب موجود در محصولات آرایشی، باعث بسته‌شدن منافذ پوست می‌شوند و به این ترتیب مانع خروج مواد زائدی هستند که راه خروجشان منافذ پوست است. موادی که از منافذ پوست خارج می‌شوند

دو دسته‌اند که شامل موادی (عرق) که باعث مرطوب ماندن پوست می‌شوند و موادی (چربی) که پوست را نرم نگه می‌دارند، همچنین موادی (فضولات و مواد فاسدو سمی) که برای بدن مضر هستند و طبیعت بدن آنها را

به‌قدری لطیف و رقیق کرده است تا از طریق منافذ پوست به بیرون بدن تخلیه کند. وقتی این مواد بر اثر بسته بودن منافذ پوست نتوانند از آن خارج شوند، در زیر پوست حبس می‌شوند، بر اثر گذشت زمان جرمشان افزایش می‌یابد و باعث بروز جوش می‌شوند.

مواد قایضی که در محصولات آرایشی وجود دارد، نیز باعث حبس مواد در زیر پوست می‌شود و اسباب بروز جوش را به وجود می‌آورد، همچنین برخی از محصولات آرایشی دارای مواد جاذب خون هستند.

شفا آنلاین- دم کرده گل‌هایکی از داروهای خوب ضد سرفه است. هم چنین به عنوان برطرف کننده تورم دهان و گلو مصرف می‌شود. از نظر طب سنتی ایران گل پنیرک گیاه طبیعی معتدل و تا حدودی سرد و تر دارد. دمنوش گل پنیرک

برای عفونت‌های مثانه، اسهال خونی موثر است. دمنوش آن برای کسانی که دچار یبوست و دارای معده وروده‌های تنبلی هستند، توصیه می‌شود. دم کرده گل‌هایکی از داروهای خوب ضد سرفه است. هم چنین به

آشنایی با خواص دمنوش گل پنیرک



عنوان برطرف کننده تورم دهان و گلو مصرف می‌شود. انسداد مجاری کبد را باز می‌کند و موجب ازبید ترشح ادرار می‌شود. همچنین تأثیر آن در درمان سرماخوردگی تأیید شده است. افرادی که سابقه آلرژی به گیاهان دارویی دارند باید در مصرف

پنیرک احتیاط نمایند. بیماران مبتلا به دیابت و یا افرادی که بدنشان به تغییرات قند خون حساسیت نشان می‌دهد، باید با توجه بیشتری این گیاه را مصرف نمایند، زیرا ممکن است سبب کاهش قند خون گردد.

چگونه رابطه را از نارابطه تشخیص دهیم؟

با ویژگی های رابطه واقعی آشنا شوید

نبود. البته تمام کسانی که نقش مراقب و قیم را در یک رابطه بازی می‌کنند نمی‌توانند همواره در زنده نگه داشتن آن موفق باشند.

همان طور که گلن معتقد بود، شاید شعله‌ور شدن گهگاهی آتش اختلافات می‌توانست به‌تدریج رابطه‌شان کمک کند. روابط صمیمی، بی‌تکلف و قابل اعتماد معمولاً در معرض تنش هستند و این تنش برای بعضی‌ها آن قدر احتیاط آور است که برای خلاص کردن خود از دردهای این نوع روابط وارد رابطه‌هایی می‌شوند که ما به آنها «نارابطه» می‌گوییم.

نارابطه الگوی رابطه‌ای آموخته‌شده‌ای است که شاید افرادی بیشتر درگیر آن می‌شوند که والدین یا مراقب دوران کودکی آنها قادر به برآورده کردن نیازهای عاطفی‌شان نبوده یا توجه والدینشان به آنها برای رفع نیاز عاطفی خودشان بوده است. همچنین وقتی یکی از والدین، به جای وابسته شدن به همسر ، دوستان و سایر افراد بزرگسال، به تعامل احساسی یا کودک خود وابسته می‌شود، ممکن است در معنا و مفهوم عشق دچار اشتباه شود و مراقبت کردن یا مراقبت شدن را با رابطه عاشقانه ناشوئی اشتباه بگیرد.

بدین ترتیب «نارابطه» یک شبه رابطه دروغین است. رابطه در ظاهر صمیمی است اما درواقع پایه ارتباطات به نحوی –معمولا ناخودآگاه– شکل می‌گیرد که دقیقاً نقطه مقابل صراحت، احساسات بی‌غل و غش و تعاملاتی است که خصیصه اصلی صمیمیت حقیقت است. در این نوع رابطه طرفین، به اجبار و به دور از هر صمیمیت حقیقی، در پی اجرای قواعد و نقش‌های دوران کودکی خود هستند. گلن و ویکی هر دو والدینی ناخرسند و بی توجه داشتند.

آنها، در روند ابراز نومیدانه نیازشان به مورد مراقبت قرار گرفتن، نقش مراقب خود (والدینشان) را عهده‌دار شدند و ناخودآگاه در ذهنشان سعی کردند والدین خود را از این نقش دور کنند. آنها را تسکین بدهند و رابطه‌شان را ترمیم کنند تا والدینشان (که اکنون خود نقش آنها را بر عهده دارند) بالاخره از آنها مراقبت کنند. اینجاست که افرادی مثل گلن و ویکی نقش والدینی را ایفا می‌کنند که برای کودک ایده آل است اما در ارتباط ناشوئی بی‌معناست.

به این ترتیب، «نارابطه» یک سندرم، بیماری یا ناپهنجاری نیست. اتفاقاً رفتاری است که پویایی دارد، یعنی دو طرف با هم آن را پیش می‌برند. این هم یک جور رابطه داشتن است. البته به سبکی بسیار محدود. محدود به این معنا که در این نوع رابطه آن قدر که ترس طرفین نقش دارد مراقبت دو طرف از یکدیگر نقش ندارد. به تبع همین مسئله، آن قدر که طرفین تحت تاثیر خواست محدود کننده خود برای پرهیز از خطر هستند خواهان گسترش ارتباطات خود و رشد کردن نیستند.

«نارابطه» یک سیستم دفاعی روان شناسانه دو نفری است؛ سپری در مقابل این اضطراب که اجازه می‌دهد کسی – معمولاً کسی که دوست داشته می‌شود– در زندگی فرد دیگری وارد شود و مهم باشد. سبکی از رابطه است که در آن آدم‌ها برخلاف در کنار یکدیگر بودن باز هم احساس تنهایی می‌کنند و به وقت احساس وحشت بیش از حد در عقب روحشان خود را پشت این سپر پنهان می‌کنند. به زبانی ساده‌تر ، راهی است برای پنهان شدن از عشق و دور شدن از همه تهدیدهایی که ممکن است صمیمیت و عشق ایجاد کند.

«نارابطه» می‌تواند افراد را از بده وستان‌های رابطه واقعی محافظت کند. یک ارتباط عمیق و پر معنی با انسانی شایسته هیچ وقت قابل پیش بینی نیست. بنابراین عشق هیچ وقت ایمن نیست. نارابطه فرد را از این خطرها محافظت می‌کند، اما در ازای هزینه‌ای گزاف.

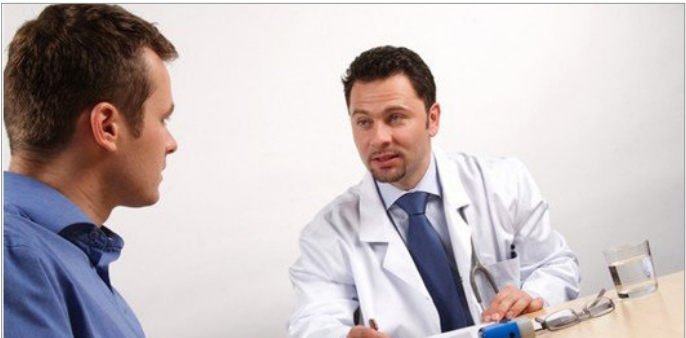
عشق احساسی ناخوشه و تعریف نشده است و نمی‌تواند در این شرایط رشد کند. درواقع ، «نارابطه» فضایی برای شور و اشتیاق یا احساس و تمنا باقی نمی‌گذارد. در این نوع رابطه حتی علاقه و صمیمیت نیز تحت الشعاع تعهد به مراقب بودن قرار می‌گیرد. حال این سوال پیش می‌آید که پس رابطه واقعی چیست؟ خوب رابطه‌ای واقعی است که در آن هر دو طرف قادر به سرمایه‌گذاری عاطفی اصیل روی یکدیگر، احساس همدردی متقابل، مهریانی، صمیمیت و حتی مخاطرات و مجادلات احساسی باشند نه اینکه نقش قیم، مادر، پدر، سرپرست و مراقبی مهر بان را بازی کنند.



مهم ترین علل شیوع بیماری های جنسی مردان

مهر- دکتر محسن آیتی جراح و متخصص کلیه و مجاری ادرار گفت: مشکلات روحی روانی و دیابت از عوامل اصلی بروز مشکلات جنسی هستند. سلامت جنسی در رفتار و استحکام خانواده‌ها کمک می‌کند و از بین رفتن آن موجب از بین رفتن مسائل اجتماعی؛ روابط زن و شوهر و گاهی نیز از هم پاشیدن خانواده‌ها می‌شود. به طور معمول مردان از بیان مسائل و مشکلات جنسی که دارند، خجالت می‌کشند و از مراجعه به پزشک نیز خودداری می‌کنند.

از ۹۰ درصد مشکلات جنسی در مردان در همه سنین قابل درمان است که البته مراجعه همزمان و به موقع زن و مرد به پزشک، به طور قطع پاسخ بهتری به درمان می‌دهد. جدی نگرفتن مسائل جنسی و عدم انجام اقدامات درمانی برای زندگی فردی و ناشوئی افراد جامعه عوارض بسیار جدی و مخربی دارد که به همین خاطر باید به این مسائل توجه جدی شود.



عطسه دیگران واقعا باعث سرماخوردگی می‌شود؟

سلام دکتر- به نظر محققان احتمال این‌که فرد با لمس دستگیره در، حوله، دستمال آبگیر آشپزخانه یا میله‌های اتوبوس و مترو به ویروس سرماخوردگی مبتلا شود، خیلی بیشتر است. در واقع، زمانی‌که انگشت‌های آلوده به ویروس سرماخوردگی یا بینی یا چشم‌ها تماس پیدا می‌کنند، ویروس به بدن حمله می‌کند و فرد را در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی قرار می‌دهند. با این حال، وضع درباره بیماری آنفلوآنزا کمی فرق می‌کند و اگر افراد در هوایی تنفس کنند که فرد مبتلا به آنفلوآنزا در آن عطسه یا سرفه کرده است، ممکن است به این بیماری آزردهنده مبتلا شوند. بعضی افراد این‌طور تصور می‌کنند غذاهای سرد، تب را کاهش می‌دهد. واقعیت این است که چنین چیزی اصلا صحت ندارد و به نظر متخصصان هیچ وقت نباید به خودتان گرسنگی بدهید! اتفاقاً نوشیدنی‌های گرم و سوپ‌ها برای بدن در دوره سرماخوردگی لازم هستند و دمای بینی و دهان را افزایش می‌دهند که به کشتن سریع‌تر ویروس‌های سرماخوردگی کمک می‌کند.

