صبح‌ها این چای را بنوشید تا معجزه‌اش را ببینید!

گروه تغذیه و سلامت – در مورد مزایای چای دارچین چه می دانید؟ چای دارچین، نوشیدنی خوشمزه و جالبی است که می تواند مزایای سلامتی فراوانی نیز داشته باشد. دارچین از پوسته داخلی درخت دارچین تهیه می شود. دارچین در هنگام خشک شدن به دور خود پیچیده می شود و ظاهر آن به صورت چوب‌های دارچین رول شده قابل تشخیص است. این میله ها را می توان در آب جوش ریخته و یا آنها را پودر کرد. از چوب دارچین یا دارچین پودر شده در تهیه چای دارچین استفاده می شود. چای دارچین سرشار از ترکیبات مفیدی است که می تواند مزایای مختلف سلامتی داشته باشد. این مزایا شامل کمک به کاهش وزن، بهبود سلامت قلب، کاهش گرفتگی قاعدگی و کاهش التهاب و قند خون هستند. در این مطلب به برخی از مزایای علمی چای دارچین اشاره شده است.

چای دارچین سرشار از آنتی اکسیدان ها می باشد

این چای حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ترکیبات مفیدی هستند که به سلامتی شما کمک می کنند. آنتی اکسیدان ها با اکسیداسیون ناشی از رادیکال های آزاد مبارزه می کنند. رادیکال های آزاد مولکول هایی هستند که به سلول های شما آسیب می رسانند. رتدیکال های آزاد سبب ایجاد بیماری ها یی مانند دیابت، سرطان و بیماری های قلبی می شوند. دارچین به ویژه سرشار از آنتی اکسیدان های پلی فنول است. مطالعات نشان می دهند که مصرف چای دارچین می تواند ظرفیت آنتی اکسیدانی کل را افزایش دهد. این یک اندازه گیری از میزان رادیکال‌های آزاد است که بدن شما قادر به مقابله با آن ها است.

این چای التهاب را کاهش می‌دهد و ممکن است سلامت قلب را بهبود بخشد

مطالعات نشان می دهند که ترکیبات موجود در دارچین ممکن است علائم التهاب را کاهش دهند. این ممکن است برای بدن شما بسیار مفید باشد. زیرا تصور می شود که التهاب، ریشه ی بسیاری از بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی است. مطالعات همچنین نشان می دهند دارچین ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

علاوه بر این، مصرف چای دارچین میزان کلسترول تری گلیسیرید و کلسترول بد را نیز کاهش می دهد. همچنین مصرف چای دارچین می‌تواند سطح کلسترول خوب را افزایش دهد. این از طریق از بین بردن کلسترول اضافی از رگ های خونی به بهبود سلامت قلب شما کمک می کند.

تحقیقات نشان می دهند که مصرف حداقل ۱۲۰ میلی گرم دارچین در روز، ممکن است این فواید را به بدن شما ارائه دهد. دارچین سنا حاوی مقادیر زیادی کومارین طبیعی است. کومارین گروهی از ترکیباتی هستند که به جلوگیری از تنگ شدن رگ های خونی و محافظت در برابر لخته های خونی کمک می کند.

با این حال لازم است در مصرف دارچین حد اعتدال را رعایت کنید. زیرا مصرف بیش از حد کومارین ممکن است عملکرد کبد را کاهش داده و خطر خونریزی را افزایش دهد.

چای دارچین می تواند به کاهش قند خون کمک کند

دارچین با کاهش سطح قند خون، می تواند اثرات ضد دیابتی قدرتمندی ایجاد کند. دارچین به روشی مشابه با انسولین، قند را از خون شما به داخل بافت ها منتقل می کند. علاوه بر این، ترکیبات موجود در دارچین، ممکن است با کاهش مقاومت به انسولین، سطح قند خون را کاهش دهد.

در نتیجه اثربخشی انسولین را افزایش می دهد. دارچین همچنین می تواند به کند شدن شکستن کربوهیدرات ها در روده شما کمک کند. این مانع از افزایش پیک های قند خون پس از خوردن غذا می شود.

نوشیدن این چای ممکن است سبب کاهش وزن شود

چای دارچین غالباً برای کمک به کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات متعدد نشان می‌دهند، مصرف دارچین با کاهش چربی یا کاهش دور کمر در ارتباط است. مطالعات نشان می دهند افرادی که به مدت ۱۲ هفته، روزانه ۱۰ گرم پودر دارچین مصرف می کنند، ۷ درصد چربی بدن خود را از دست می دهند.

چای دارچین با باکتریها و قارچ ها مبارزه می کند

دارچین خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد. به عنوان مثال، آزمایشات نشان می‌دهند که سینامالدئید، عنصر اصلی فعال دارچین، از رشد باکتری های مختلف، قارچ ها و کپک ها جلوگیری می کند.

این ها شامل باکتری های رایج استافیلوکوک و سالمونلا است. این باکتری ها می توانند باعث ایجاد بیماری در انسان شوند. علاوه بر این، اثرات ضد باکتریایی دارچین ممکن است به کاهش بوی بد دهان و جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک کنند.

این چای ممکن است گرفتگی قاعدگی و سایر علائم سندروم قبل از قاعدگی را کاهش دهد

چای دارچین ممکن است برخی علائم قاعدگی مانند سندروم قبل از قاعدگی و دیسمنوره کمک کند. مطالعات نشان می دهند افرادی که در ۳ روز اول قاعدگی، روزانه ۳ گرم دارچین مصرف کرده‌اند، میزان درد قاعدگی در آنها کاهش یافته است. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد دارچین می تواند خونریزی قاعدگی، استفراغ و شدت تهوع را کاهش دهد.

شما می‌توانید چای دارچین را به راحتی به رژیم غذایی خود استفاده کنید

تهیه و ترکیب این چای در رژیم غذایی، بسیار آسان است. شما می توانید آن را به صورت گرم بنوشید و یا آن را خنک کنید تا چای یخ زده خانگی تهیه کنید. ساده ترین روش برای تهیه این نوشیدنی، اضافه کردن یک قاشق چایخوری دارچین به یک فنجان آب جوش است. چای دارچین به طور طبیعی فاقد کافئین است.

بنابراین، می‌توانید در طول روز از مصرف آن لذت ببرید. علاوه بر این، اگر شما به طور خاص به اثرات کاهش قند خون علاقه مند هستید، مصرف آن با وعده های غذایی بسیار موثر است. اگر در حال حاضر داروهای کاهش دهنده قند خون مصرف می کنید، بهتر است قبل از اضافه کردن چای دارچین به رژیم غذایی خود، با پزشک مشورت کنید.

با این میوه چهارفصل از پوکی استخوان پیشگیری کنید!

گروه تغذیه و سلامت – موز میوه‌ای است با ارزش غذایی بالا و خواص فراوان! موز به دلیل داشتن طعمی خوشمزه و راحتی مصرف علاقه‌مندان زیادی دارد. این میوه مغذی به صورت متوسط ۸۹ کیلوکالری انرژی دارد. مصرف موز به پیشگیری از بیماری‌های گوارشی کمک زیادی خواهد کرد.

خواص موز و کاربردهای درمانی:

کمک به درمان اسهال و یبوست: موز حاوی فیبر غذایی بالایی است و مصرف آن به پیشگیری از یبوست کمک می کند. همچنین به دلیل خاصیت قابض مصرف آن به درمان اسهال نیز کمک خواهد کرد. به طور کلی موز به سلامت دستگاه گوارش کمک کرده و یک میوه مفید برای افراد دارای زخم معده است.

پیشگیری از سرطان: آنتی اکسیدان‌ها مهمترین مبارزان سرطان هستند. این میوه حاوی مواد آنتی‌اکسیدان است و از این رو در پیشگیری از سرطان موثر است.

تخفیف افسردگی، کمک به ترک سیگار: موز سرشار از ویتامین‌های ب ۱۲، ب ۶ و پتاسیم است و به همین دلیل، به رفع افسردگی و استرس کمک شایانی می کند. جالب است بدانید، زمانی که دچار استرس می‌شوید، میزان سوخت و ساز افزایش پیدا می‌کند و سطوح پتاسیم افت می‌کند. از این رو، مصرف موز می‌تواند سطوح پتاسیم را به حالت عادی بازگرداند و احساس آرامش را در بدن ایجاد کند. همچنین مصرف این میوه می‌تواند به احیای نیروی بدن و خنثی‌سازی آثار ترک نیکوتین کمک کند.

پیشگیری از پوکی استخوان: موز با داشتن فسفر و آهن می‌تواند به حفظ سلامت و قدرت استخوان‌ها کمک کند و برای پیشگیری از پوکی استخوان مفید است.

تقویت بینایی: موز حاوی ویتامین آ است. این ویتامین برای حفاظت از چشم‌ها، تقویت و بهبود بینایی مفید است.

نکات و توصیه‌های پزشکی

با وجود خواص فراوان و ارزش غذایی بالای موز، مصرف این میوه در موارد زیر باید با احتیاط همراه باشد:

برخی افراد، به ویژه کودکان ممکن است نسبت به موز حساسیت داشته باشند.

مقدار پتاسیم موز نسبتا زیاد است، بنابراین بیماران با نارسایی کلیه، باید در مصرف موز احتیاط کرده و از زیاده‌روی در مصرف آن خودداری کنند.

موز، میوه ای نفاخ است و زیاده‌روی در مصرف آن، به ویژه برای افراد با مزاج بلغمی (سرد و مرطوب)، باعث تولید گاز معده می‌شود.

برای بهره‌مندی کامل از ارزش غذایی موز و خواص آن، توصیه می‌شود این میوه را در میان وعده صبح مصرف کنید.

بدترین زمان برای خوردن این میوه پس از صرف کامل وعده غذایی به ویژه شب‌هاست، چراکه باعث گرسنگی و تحریک اشتها می‌شود. اگر بعد از وعده غذایی موز بخورید، میل به خوردن مجدد غذا افزایش پیدا می کند و در نتیجه زمینه چاقی و افزایش وزن به وجود می‌آید.

اگر زیاد جوش می زنید این مطلب را از دست ندهید

گروه تغذیه و سلامت – توصیه می شود روبالشی و ملافه های خود را هفته ای یک بار بشویید اما اگر دارای منافذ پوست مسدود شده هستید، ممکن است به انجام این کار با تکرر بیشتر نیاز باشد.

هیچ فردی از ظاهر شدن چندین جوش روی پوست صورت خود خوشش نمی آید. جدا از هورمون ها، برخی عادات بد نیز می توانند موجب مسدود شدن منافذ پوست و در نهایت بزرگ‌تر دیده شدن آنها شوند.

پوست اندام حساسی است، از این رو، حتی فعالیت های ساده روزانه نیز می توانند موجب بروز مشکل در آن شوند. در صورت عدم رسیدگی به منافذ پوست که با مواردی مانند چربی، گرد و غبار و سلول های مرده پوست مسدود شده اند، احتمال مواجهه با جوش ها نیز افزایش می یابد و در بلند مدت می تواند موجب بزرگ شدن منافذ پوست شود.

اگرچه جوش ها می توانند به واسطه عوامل مختلفی شکل بگیرند اما منافذ مسدود شده پوست نقش مهمی در این زمینه ایفا می کنند. در ادامه با برخی عادات که می توانند احتمال مسدود شدن منافذ پوست را افزایش دهند بیشتر آشنا می شویم.

■ **سیگار کشیدن**

مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ که در نشریه the International Journal of Research in Dermatology منتشر شد، نشان داد مردانی که سیگار می کشند در مقایسه با غیرسیگاری ها دو برابر احتمال بیشتری دارد به آکنه مبتلا باشند. سیگار کشیدن به واسطه تضعیف کشسانی پوست و برخی آثار منفی دیگر می تواند آسیب جدی به پوست وارد کند. خوابیدن روی روبالشی ها و ملافه های کثیف

توصیه می شود روبالشی و ملافه های خود را هفته ای یک بار بشویید اما اگر دارای منافذ پوست مسدود شده هستید، ممکن است به انجام این کار با تکرر بیشتر نیاز باشد. روبالشی ها و ملافه ها می توانند به راحتی با مواردی مانند چربی، گرد و غبار و پوست مرده آلوده شوند و تماس مجدد با آنها هنگام خواب می تواند به مسدود شدن منافذ پوست و بروز جوش منجر شود. اگر از جمله افرادی هستید که بسیار عرق می کنند، روبالشی ها و ملافه ها را به طور منظم و حداقل سه روز یک بار جایگزین کرده و بشویید.

■ **لمس مکرر صورت در طول روز**

لمس مکرر صورت از طریق پخش شدن باکتری Cutibacterium acnes می تواند محرکی برای آکنه باشد. ما در طول روز بارها سطوح و اشیا مختلف از جمله پول، دستگیره های کابینت، سطوح وسایل حمل و نقل عمومی، نرده های پلکان، دستگیره های درب و غیره که می‌توانند حاوی میکروب های مختلف باشند را لمس می کنیم. شما می توانید با لمس صورت باکتری‌ها، ویروس ها، چربی ها، مواد آلرژی‌زا و آلاینده های بسیاری را به پوست صورت خود منتقل کنید که می تواند به مسدود شدن منافذ پوست منجر شود. بهترین روش برای مقابله با این عادت ضدعفونی کردن منظم دست ها است و همچنین از دوستان خود بخواهید در صورت لمس صورت به شما یادآوری کنند که باید از این کار پرهیز کنید.

■ **حمام آفتاب**

زمانی که موضوع محافظت از پوست در برابر خورشید بدون مسدود شدن منافذ پوست مطرح می شود، به نظر می رسد برخی محصولات ضد آفتاب بهتر از بقیه هستند. محصولات ضد آفتاب با بهترین پوشش‌دهی در برابر پروتوهای خطرناک فرابنفش اغلب آنهایی هستند که کمترین اثر را نیز در مسدود شدن منافذ پوست دارند. قرار گرفتن بیش از حد در برابر نور خورشید می تواند به ضرر منافذ پوست تمام شود. برنزه کردن پوست و آسیب ناشی از نور خورشید می تواند شرایط منافذ پوست را بدتر کرده زیرا خورشید می تواند به بافت های مجاور آسیب رسانده و موجب بزرگتر شدن منافذ پوست شود. میزان مواجهه با نور خورشید را کاهش داده و محصولات ضدآفتاب مناسب را انتخاب کنید.

■ **صحبت کردن از طریق تلفن**

اگر به طور منظم از طریق تلفن در حال صحبت با دیگران هستید، ممکن است متوجه بروز جوش ها در بخش هایی خاص از صورت مانند گونه ها و کناره های صورت خود شده باشید. تلفن ها دستگاه های آلوده ای هستند که موارد مختلفی مانند مواد آرایشی، گرد و غبار، چربی، و باکتری ها می توانند روی سطح آنها انباشته شوند. نتایج یک مطالعه که روی ۱۰۵ تلفن همراه انجام شد، نشان داد که ۹۶ درصد آنها به برخی انواع باکتری ها آلوده بودند. اگر زیاد از طریق تلفن صحبت می کنید، برای پرهیز از مسدود شدن منافذ پوست می توانید استفاده از دستگاه های هندزفری را مد نظر قرار داده یا دستگاه را پیش از استفاده یا حداقل روزانه تمیز کنید.

■ **آرایش داشتن هنگام ورزش**

تعریق یکی از روش های طبیعی بدن برای کاهش دما و خنک سازی پوست است و آرایش کردن می تواند عرق و باکتری ها را به دام انداخته و موجب مسدود شدن منافذ پوست شود. این شرایط می تواند موجب بروز جوش ها از جمله جوش های سرسیاه و آکنه و تحریک پوست شود. به مرور زمان، اگر هنگام ورزش آرایش سنگین داشته باشید، ممکن است متوجه وخیم‌تر شدن آکنه و یکدست نبودن رنگ پوست صورت خود شوید.

■ **دستکاری کردن جوش ها**

دستکاری کردن جوش ها می تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شود که در آن شما برای از بین بردن جوش ها آنها را دستکاری کرده و این می تواند حتی به شکل گیری جوش های بیشتر منجر شود. دستکاری کردن و ترکاندن جوش ها موجب بروز التهاب و تحریک در پوست می شود که در بلند مدت به طور قابل توجهی بر اندازه منافذ پوست تاثیر می گذارد. افزون بر این، فشار دادن و کشیدن پوست موجب انتقال ناخالصی ها از دست ها به پوست صورت می شود که می تواند به مسدود شدن منافذ پوست منجر شود. اگرچه دشوار به نظر می رسد اما باید در برابر وسوسه دستکاری کردن جوش ها مقاومت کرده و در عوض، درمان های موضعی را برای خلاص شدن از شر آنها مد نظر قرار دهید.

روغن کنجد برای سلامت استخوان ها و قلب

گروه تغذیه و سلامت – امروزه با توجه به رواج طب سنتی، گرایش مردم به برخی مواد و دانه های طبیعی افزایش یافته است. یکی از این دانه ها که دارای فواید بسیار زیادی است و متخصصان تغذیه، مصرف آن را توصیه می کنند، دانه کنجد است.

مراقبت از مو: روغن کنجد به طور سنتی برای بهبود سلامت مو استفاده می شد. این روغن می تواند رنگ طبیعی مو را حفظ کند و از ریزش مو بکاهد. علاوه بر این، آثار آنتی باکتریایی آن می تواند به حذف پاتوژن ها یا موارد خارجی از پوست کمک کند.

مراقبت از پوست: روغن کنجد غنی از زینک است. زینک یکی از مهم ترین مواد معدنی برای پوست محسوب می شود. این ماده می تواند الاستیسیته و نرمی مو را بیشتر، به کاهش لکه های پیری کمک و شرایط پوستی همچون پیری زودرس را کمتر کند. از آنجا که روغن کنجد لایه محافظی روی پوست ایجاد می کند می تواند به عنوان کرم ضد آفتاب استفاده شود. این گزینه نیز یک روش دیگر برای محافظت از بدن در برابر موارد خارجی و سموم است. روغن کنجد برای درمان بیماری های قارچی نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

محافظت از سلامت قلب: روغن کنجد مانند بیشتر روغن های گیاهی یک ماده مفید و خوشمزه است و به سبب محتوای اسید چربش می تواند برای بدن نیز مفید باشد. روغن کنجد می تواند سطح کلسترول بد را کم کند و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد. به این معنی که اگر روغن کنجد را به رژیم غذایی خود اضافه کنید محافظت از قلبتان بیشتر خواهد شد.

بهبود کیفیت استخوان ها: مس، روی و کلسیم سه ماده معدنی مهمی است که در رشد استخوان های بدن تاثیر دارند. به این معنی که با حفظ سطح مناسب از روغن کنجد در رژیم غذایی می تواند نرخ رشد و توسعه استخوان ها را افزایش دهد و روند درمان و رشد مجدد استخوان ها را بیشتر کند. با افزایش سن، مصرف روغن کنجد به پیشگیری از پوکی استخوان و سایر موارد مرتبط کمک می کند.

تسکین اضطراب: Tyrosine، در روغن کنجد، به طور مستقیم به فعالیت های سروتونین در مغز مرتبط است که می تواند موجب تقویت خلق و خوی بدن توسط آنزیم ها و هورمون هایی شود که فرد را خوشحال می کند. به عبارت دیگر، هنگامی که شما از اضطراب یا افسردگی رنج می برید، روغن کنجد می تواند باعث بهبود خلق و خویتان شود.

بهداشت دهان و دندان: روغن کنجد توسط متخصصان دندانپزشکی به شدت توصیه می شود. در فرایندی به نام روغن کشی شما می توانید روغن را در دهان خود بگذارید و قبل از ریختن آن به بیرون از دهان، آن را در اطراف دندان ها بچرخانید. به کمک روغن کنجد این فرایند می تواند شما را به دندان سفیدتر و سطح پلاک دندانی کمتر برساند. آثار آنتی باکتریایی قدرتمند در این روغن دلیل اصلی برای محافظت از سلامت دندان هاست.

پیشگیری از سرطان: روغن کنجد حاوی ماده آلی به نام phytate است که به طور مستقیم با کاهش توسعه سرطان مرتبط است.

علاوه بر این، منیزیم موجود در این روغن بالاست و این ماده معدنی ضروری نیز به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده مرتبط است. محتوای کلسیمی روغن کنجد برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ بسیار موثر است.

افزایش جریان و متابولیسم: محتوای بالای روی و مس در این روغن به این معناست که بدن می تواند در سطحی بهتر عمل کند. این موضوع عمدتا به این دلیل است که مس برای تولید گلبول های قرمز خون ضروری است.

با وجود سطح بالایی از مس در این روغن، بدن می تواند مقادیر کافی از خون را به اندام ها و بافت ها برساند و سبک زندگی سالم تری برایتان به ارمغان آورد.

کاهش التهاب: مس یک ماده ضد التهابی طبیعی است و می تواند به کاهش التهاب و ناراحتی ناشی از شرایط مختلفی همچون نقرس و آرتروز کمک کند. این موضوع باعث کاهش تورم مفاصل می شود و استخوان ها و رگ های خونی را تقویت می کند.

بلایی که عصبانیت بر سر قلب انسان می آورد

گروه تغذیه و سلامت – تحقیقات زیادی اثبات کرده که اضطراب، استرس و عصبانیت تاثیرات قابل توجه و سنگینی بر سلامتی افراد دارد.

اگر دچار نارسایی قلبی هستید تجربه استرس و عصبانیت می تواند مشکلات بیشتری را برای شما ایجاد کند. تحقیقات جدید نشان می دهد که استرس و ناآرامی های روانی چگونه می توانند تأثیر عمیقی بر قلب داشته و زمینه‌ای برای افزایش خطر مرگ شوند. محققان دانشگاه ییل ۲۴ بیمار مبتلا به بیماری قلبی عروقی را بررسی کرده و تأثیر استرس و عصبانیت را بر عملکرد دیاستولیک آنها مورد آزمایش قرار دادند. این عملکرد، توانایی قلب برای استراحت و پر کردن خون از میان انقباضات ماهیچه ای است.

طی یک هفته ، شرکت کنندگان پرسشنامه های روزانه را با نگاهی به تجربیات خود در زمینه استرس و احساسات منفی در ۲۴ ساعت گذشته تکمیل کردند. از این گروه همچنین یک امتحان استرس ذهنی گرفته شد و آنها را با مشکلات ریاضی و سؤالاتی در مورد اوضاع استرس زا اخیرشان، به چالش کشیدند. محققان سپس از اکوکاردیوگرام برای بررسی جریان خون در قلب در حالت استراحت و در حالی که تحت استرس بودند استفاده کردند. در این گزارش، عملکرد دیاستولیک برای بیمارانی گزارش می شود که طی یک هفته از معاینه استرس ذهنی خود، عصبانیت را تجربه می کنند. محققان معتقدند عوارض بروز استرس موجب کاهش سریع آرامش و افزایش فشار دیاستولیک در قلب می شود. کریستی هریس، نویسنده اصلی این بررسی تحقیقاتی در این باره گفت: استرس و فشار روانی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی امری متداول است و دلیل آن نیز پیچیدگی های خودمدیریتی بیماری، و خامت تدریجی محدودیت‌های عملکردی و تشدید علائم و بستری شدن در بیمارستان است.

کووید ۱۹ زندگی را برای بیماران قلبی دشوارتر کرده است

این مطالعه همچنین نشان می دهد که افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی با چالش های بسیاری روبرو هستند که می تواند به یک زندگی استرس زا و پر از تنش منجر شود. همه گیری کرونا تنها یکی از این موارد ناامیدی هاست.

هریس همچنین توضیح می دهد: ما شواهدی داریم که نشان می دهد بیمارانی که استرس بالاتری دارند، دوره بیماری سنگین تر همراه با کاهش کیفیت زندگی و افزایش خطر بروز عوارض جانبی را تجربه می کنند. روشن شدن مسیرهای رفتاری و فیزیولوژیکی مربوطه به ویژه در دوره شیوع COVID-۱۹ بسیار مهم است چرا که در این دوره عوامل استرس زای معمولی در یک بیمار با نارسایی قلبی ممکن است توسط عوامل استرس زای مربوط به همه گیری تشدید و تقویت شود. محققان می گویند کیفیت تغییرات زندگی و اضطراب در مورد مسائل آینده باعث افزایش استرس و عصبانیت می شود.

متیو بورگ روانشناس بالینی دانشگاه ییل معتقد است: عواملی مانند استرس، فشار روانی و عصبانیت غالبا مورد اغفال واقع شده، به رسمیت شناخته نمی شوند و مورد توجه قرار نمی گیرند. این مطالعه با زبان صریح کمک می کند که نشان دهد استرس و عصبانیت بر نتایج کلینیکی بیماران مبتلا به نارسایی های قلبی تأثیر می گذارد و باید نارسایی مزمن قلب را به لیست بیماری های ایسکمیک قلب (عروق تنگ) و بیماری آریتمی اضافه است.

محققان و نویسندگان این تحقیق مطالعاتی اکنون در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه با استفاده از تکنیک های مدیریت استرس می توان اثرات سوء بیماری قلبی را کاهش دهد.

د که مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲