# ۸ راه طبیعی برای غلبه بر افسردگی

**افسردگی یکی از بیماری‌هایی است که در بیشتر موارد تشخیص داده نشده یا با اختلالات دیگر اشتباه گرفته می‌شود؛ اما واقعیت تلخ‌تر این که بسیاری از افرادی که دچار افسردگی هستند، هرگز به دنبال درمان نمی‌روند.**

**گروه تغذیه و سلامت** –آن‌هایی که برای درمان افسردگی به پزشک مراجعه می‌کنند، اغلب برایشان داروهای ضدافسردگی تجویز می‌شود تا احساس بهتری داشته باشند. هرچند داروها معمولاً بسیار مؤثرند (حتی می‌توانند زندگی فرد را نجات بدهند) اما اگر فرد تمایلی به مصرف دارو نداشته باشد، شاید بد نباشد بداند که راه‌های طبیعی برای کنترل علائم افسردگی نیز وجود دارند.

### ورزش کنید

وقتی احساس افسردگی یا اضطراب می‌کنید، ورزش کردن اغلب آخرین چیزی است که می‌خواهید انجام دهید. اما مطالعات زیادی نشان داده‌اند ورزش در کاهش علائم و کمک به پیشگیری از عود علائم افسردگی، دست‌کم مانند داروهای پزشکی و شیمیایی عمل می‌کند. ورزش کردن سبب ترشح مواد شیمیایی حال خوب کُن در مغز می‌شود، مانند فرارسان‌های عصبی و اندورفین‌ها و اندوکانابینوئیدها. ورزش کردن دمای بدن را بالا می‌برد که می‌تواند تأثیر آرام‌کنندگی داشته باشد. ضمناً ورزش به شما کمک می‌کند تمرکز و حواستان را از محرک‌های بیرونی دور کرده و روی بدن خودتان تمرکز کنید. با ورزش‌های گروهی می‌توانید تعاملات اجتماعی‌تان را بیشتر کنید احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید و همه‌ی این‌ها عواملی حیاتی و لازم برای غلبه بر افسردگی‌اند.

### هر روز در معرض تابش خورشید قرار بگیرید

اگر افسرده باشید، احتمالاً وسوسه می‌شوید تمام روز خودتان را در اتاقی تاریک حبس کنید. اما این کار را نکنید! پایین بودن سطح ویتامین D بدن، ارتباط بسیار نزدیکی با افسردگی دارد. هرچند ممکن است به مصرف مکمل ویتامین D نیاز داشته باشید، اما بهترین راه تشویق بدن به ساختن ویتامین D بیشتر، قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. استفاده از خورشید صبحگاهی می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدنتان را نیز تنظیم کند، یعنی همان ساعت درونی‌تان که به خواب و بیداری بهتر کمک می‌کند. شب، خوب و به موقع خوابیدن و صبح، به موقع و راحت از خواب بیدار شدن، روتین خوبی است که قطعاً اثر مستقیم بر احساستان می‌گذارد و کمکتان می‌کند بر افسردگی‌تان غلبه کنید.

### سخت کار کنید و خوب بخوابید

خیلی مهم است که تا حدامکان تابع یک روتین سالم باشید. به فعالیت‌های مفید و خلاقانه بپردازید و روی منفی‌ها تمرکز نکنید. برنامه‌ی خواب و بیداری منظم داشته باشید و به همان عمل کنید. هر شب سر ساعت مشخص به رختخواب رفتن و صبح‌ها سر ساعت بیدار شدن، یعنی رعایت بهداشت خواب. افسردگی معمولاً بی‌خوابی را به‌عنوان یکی از عوارض جانبی خود دارد، یعنی شما احساس می‌کنید انگار قادر نیستید به خواب بروید با وجود این که خیلی خسته‌اید و ضمناً اضطرابِ نخوابیدن را نیز دارید. وقتی احساس فرسودگی می‌کنید، همه چیز بدتر به نظر می‌رسد. عادت‌های بدی را که در خوابتان اختلال ایجاد می‌کنند کنار بگذارید و عادت‌های سالم را جایگزین‌شان کنید.

### از یک درمانگر حرفه‌ای و گروه‌های حامی کمک بگیرید

گاهی واقعاً مفید است که با کسی حرف بزنید که دیدتان را نسبت به افسردگی کمی تغییر بدهد. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که یک درمانگر حرفه‌ای پیدا کنید که در زمینه‌ی رفتار درمانی شناختی تخصص داشته باشد. چنین فردی می‌تواند کمکتان کند بفهمید افکارتان چگونه محرک احساساتتان هستند و چگونه می‌توانید افکار منفی‌تان را با افکار منطقی‌تر جایگزین کنید.

وقتی فرد یاد می‌گیرد چگونه خویش‌آگاهی‌اش را بیشتر کند، می‌تواند الگوهای مخرب ذهنی‌اش را تغییر دهد. شرکت کردن در گروه‌های حامی نیز به درمان کمک زیادی می‌کند، زیرا شما می‌فهمید که تنها نیستید و افراد زیاد دیگری هستند که مثل شما با علائم افسردگی درگیرند. شما می‌توانید مکانیسم‌های غلبه و کنترل را از دیگران یاد بگیرید. دیدنِ کسانی که بر بیماری‌های روحی و روانی خود غلبه کرده‌اند نیز می‌تواند تشویق و امیدوارتان کند که شما هم درمان خواهید شد.

### با پزشکتان حرف بزنید

خیلی از افراد به پزشک مراجعه می‌کنند و از او می‌خواهند برای درمان افسردگی‌شان، دارو تجویز کند. هرچند این داروها به خیلی از بیماران کمک می‌کنند، اما عوارض جانبی ناخواسته‌ای نیز ممکن است داشته باشند. باید بدانید که افسردگی هم درست مانند فشارخون بالا یا درد مفاصل، ممکن است علامتی از یک مشکل پنهان باشد. این بار که به پزشکتان مراجعه می‌کنید موارد زیر را با او در میان بگذارید:

### چکاپ از نظر کمبود ویتامین‌ها

خیلی وقت‌ها، افسردگی علامتی از کمبود یک یا چند ویتامین در بدن است. در بالا در مورد نقش ویتامین D در افسردگی گفتیم، اما از پزشکتان بخواهید از جهت سایر ویتامین‌ها نیز، وضعیتتان را بررسی کند.

در مورد درمان‌های طبیعی از پزشک سؤال کنید

در مورد مکمل‌های طبیعی با پزشکتان حرف بزنید. بیشتر مکمل‌های طبیعی برای درمان افسردگی، سطح سروتونین را افزایش می‌دهند. اسیدفولیک، B۱۲، روغن ماهی، HTP-۵، زعفران و ال- تیانین، در حال حاضر درمان‌هایی هستند که معلوم شده در کنترل افسردگی مؤثرند.

شاید دوست داشته باشید در فعالیت‌های خیرخواهانه داوطلب و فعال شوید و از این طریق، توجه و تمرکز خود را از خودتان به سمت دیگران معطوف نمایید. بخشی از فریبی که افسردگی به دنبال دارد این است که زندگی پوچ و بی‌هدف است و شما هیچ ارزشی ندارید. اما وقتی ببینید کاری مفید انجام می‌دهید و نقشی در زندگی دیگران دارید، می‌توانید با افکار مخربتان بجنگید

### قند خون و رژیم غذایی‌تان را کنترل کنید

رژیم غذایی شما هر چقدر سالم‌تر باشد، علاوه بر جسمتان، ذهنتان نیز سالم‌تر است. سعی کنید غذاهای سالم و تازه مصرف کنید و از هله‌هوله‌ها و فست فودها پرهیز نمایید. اصلاح عادت‌های غذایی در درمان افسردگی بسیار مؤثر است. تنظیم نبودن قند خون نیز می‌تواند منجر به نوسانات خلقی شود. شما باید رژیم غذایی داشته باشید که به تثبیت قند خونتان کمک کند تا دچار افت ناگهانی قند خون نشوید.

### وضعیت هورمون‌هایتان را بررسی کنید

هورمون‌ها می‌تواند نقش بسیار پُررنگی در خلق‌وخو، سطح انرژی و شادی ما بگذارند. افسردگی پس از زایمان، تنها یکی از نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد نوسانات هورمونی با خلق‌وخوی ما چه می‌کنند. افسردگی می‌تواند علامتی از مشکلات سلامتی باشد که پنهان مانده‌اند. از پزشکتان بخواهید سطح هورمون‌های تیروئیدتان، هورمون‌های آدرنال و هورمون‌های جنسی‌تان را چک کند. یک چکاپ کلی و کامل و مشورت با پزشک به شما کمک می‌کند متوجه شوید به دارو و درمان خاصی نیاز دارید یا نه. همچنین اهمیت مشاوره و گفتگودرمانی را دست‌کم نگیرید. صحبت کردن با یک فرد مناسب می‌تواند مانند داروی ضدافسردگی حالتان را خوب کند.

### هدف‌ها و مسئولیت‌های خود را دنبال کنید

هرچند ممکن است وسوسه شوید و دلتان بخواهد همه چیز را به حال خود رها کنید و با همان افسردگی‌تان ادامه دهید، اما واقعیت این است که تعیین هدف‌های کوچک و پذیرفتن مسئولیت‌ها می‌تواند به شما در یافتن هدف و مفهومی در زندگی کمک کند. شاید دوست داشته باشید در فعالیت‌های خیرخواهانه داوطلب و فعال شوید و از این طریق، توجه و تمرکز خود را از خودتان به سمت دیگران معطوف نمایید. بخشی از فریبی که افسردگی به دنبال دارد این است که زندگی پوچ و بی‌هدف است و شما هیچ ارزشی ندارید. اما وقتی ببینید کاری مفید انجام می‌دهید و نقشی در زندگی دیگران دارید، می‌توانید با افکار مخربتان بجنگید زیرا تجربه می‌کنید که تلاش‌های شما، تفاوت‌هایی ایجاد می‌کنند و همین کافی است تا بر افسردگی و احساس پوچی‌تان غلبه کنید.

### چیزهای جدید را امتحان کنید، تعاملات اجتماعی برقرار کنید و خوش بگذرانید

هرچند به نظر می‌رسد با شرایط و احساسی که شما دارید از چیزی لذت نمی‌برید و خوش گذراندن برایتان معنایی ندارد. اما حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: وانمود کن تا واقعی شود! این استراتژی، فریب نیست بلکه علم نیز آن را ثابت کرده است. وارد فعالیت‌ها و تجربه‌های جدید شوید و وقت بیشتری با دوستانتان صرف کنید. محققی به نام William Fleeson دریافته آن‌هایی که در طی روز ادای آدم‌های پُرحرف و اجتماعی را درآورده بودند، با وجود این که در واقع کم‌حرف و درون‌گرا بوده‌اند، بیشتر توانسته بودند احساسات مثبتی چون هیجان و اشتیاق را تجربه کنند که به آن‌ها کمک کرده بود بر افسردگی‌شان غلبه کنند. اما باید بدانید که اگر یک فرد درون‌گرا هستید، باید فعالیت‌ها و تعاملات اجتماعی خود را با سایر فعالیت‌های مورد علاقه‌تان مانند مطالعه یا نقاشی یا هر چیزی که در خلوت و به تنهایی انجام می‌دهید، تعدیل کنید، نه این که ترکشان کنید.

### تنفس عمیق و یوگا را تمرین کنید

ثابت شده که تنفس عمیق در کاهش افسردگی و اضطراب برای بیشتر افراد مؤثر است. تمرینات تنفس عمیق، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را تحریک می‌کنند که مسئول فعالیت‌ها در زمان استراحت بدن است. یوگا نیز فعالیتی بسیار عالی در کنار تنفس عمیق است که بدن را در وضعیت آرام قرار می‌دهد. یوگا در کنار فواید زیادی که برای سلامتی دارد، خلق‌وخو را بهبود می‌دهد و ذهن را آرام می‌کند و خصوصاً برای افراد افسرده مفید است.

# هفت میوه برای لاغر شدن

**گروه تغذیه و سلامت** «جم» یا شما می‌توانید کنار یک برنامه غذایی درست و مناسب از این میوه‌ها مصرف و نه تنها به هدف تناسب اندام نزدیک‌تر شوید بلکه ویتامین‌ها و مواد معدنی خوبی نیز دریافت کنید. بارها و بارها در همین بخش خودمان گفته‌ایم که لاغر شدن اصولی دارد. برای کاهش وزن نیازی نیست به خودتان گرسنگی بدهید و زجر بکشید. کافی است اصول لاغری را یاد بگیرید، یعنی این که میزان کالری دریافتی را کاهش دهید، ورزش کنید و کنار آن از برخی مواد طبیعی لاغرکننده که متابولیسم بدن را تحریک می‌کنند به‌صورت اصولی بهره ببرید. بین این مواد طبیعی، میوه‌ها بیشترین اعتبار را دارند. میوه‌های کم‌کالری و سرشار از آب و فیبر که بدن را تصفیه و به دفع توکسین‌ها کمک می‌کنند. شما می‌توانید کنار یک برنامه غذایی درست و مناسب از این میوه‌ها مصرف و نه تنها به هدف تناسب اندام نزدیک‌تر شوید بلکه ویتامین‌ها و مواد معدنی خوبی نیز دریافت کنید. اکثر افراد ارزش غذایی همه میوه‌ها را یکسان می‌دانند اما برخی از این میوه‌ها همان طور که دنیای رنگارنگی دارند، حاوی فیبرها و پکتین بیشتری نیز هستند. این عناصر مغذی به طبیعی‌ترین شکل ممکن باعث تحریک متابولیسم می‌شوند. در نتیجه برخی میوه‌ها کمک بیشتری به کاهش وزن و جذب انرژی بیشتر می‌کنند. کافی است در انتخاب این میوه‌های لاغرکننده دقت کنید. در ادامه ۷ میوه لاغرکننده را بیشتر معرفی می‌کنیم.

### گلابی قهرمان فیبر

گلابی میوه خوشمزه، آبدار و پرطرفداری است که فیبر زیادی در خود جمع کرده است. زمانی که این میوه‌های سرشار از فیبر را میل می‌کنید بدون شک احساس سیری زودهنگامی خواهید کرد که اتفاقاً مدت زیادی طول می‌کشد. در این صورت نیز معده به‌مدت طولانی‌تری پر می‌شود و در نتیجه کمتر میل به غذا خوردن پیدا می‌کنید. گلابی همچنین حاوی پتاسیم است. این ماده معدنی مهم باعث کاهش میزان کلسترول بد خون شده و قلب را در وضعیت بهتری نگه می‌دارد. اگر تصمیم گرفته‌اید، وزن کم کنید حتماً گلابی را در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید و از فواید آن بهره‌مند شوید.

### سیب دشمن چربی و اضافه وزن

فرقی نمی‌کند سیب سبز باشد یا قرمز. این میوه بهشتی نیز برای کاهش وزن فوق‌العاده است. سیب نه‌تنها میوه‌ای بسیار خوشمزه است بلکه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری بوده و حاوی میزان زیادی فیبر است. اگر قصد دارید لاغر شوید حتماً این میوه را به‌صورت روزانه میل کنید.

### قره‌قاط یا سیاه‌گیله منبع آنتی‌اکسیدان

سیاه‌گیله که با عنوان قره‌قاط نیز معروف است، شهرت زیادی در میزان آنتی‌اکسیدان خود دارد. این میوه کوچک خواص زیادی دارد و از بروز سرطان‌های متعدد پیشگیری می‌کند. قره‌قاط همچنین برای مقابله با چاقی مفرط و فشار خون بالا مفید است و به‌خوبی می‌تواند میزان چربی بد خون را پایین بیاورد. این میوه می‌تواند با سلول‌های چربی مقابله کند در نتیجه چربی‌سوز محسوب شده و به کاهش وزن کمک زیادی می‌کند.

### موز

موز میوه‌ای سالم و حاوی میزان زیادی فیبر و همچنین پتاسیم است. این میوه برای افرادی که به‌دنبال کاهش وزن و تناسب اندام هستند نیز فوق‌العاده است. البته نباید در مصرف این میوه دچار افراط شوید چون قند زیادی دارد و می‌تواند نتیجه عکس دهد. موز تنها میوه حاوی ویتامین B۶ بوده و می‌تواند دستگاه ایمنی بدن را تقویت کند و خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. توصیه می‌کنیم در چهارچوب یک رژیم غذایی مناسب و کم‌کالری موز را نیز مصرف کرده و از خواص آن بهره‌مند شوید.

### کیوی قهرمان ویتامین C

کیوی جزو میوه‌های سرشار از فیبر است که برای هضم غذا و ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت مؤثر عمل می‌کند. این میوه را منبع ویتامین C می‌دانند و برای افرادی که قصد لاغری دارند، بسیار توصیه می‌شود.

### گریپ‌فروت قاتل چربی

گریپ‌فروت یکی از آن مرکبات مفیدی است که با مازاد چربی مقابله کرده و حاوی کالری بسیار اندکی است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف نصف گریپ‌فروت نیم ساعت قبل از غذا باعث کاهش وزن می‌شود. اگر قصد کاهش وزن دارید حتماً به مصرف روزانه گریپ‌فروت فکر کنید.

### توت‌فرنگی مفیدتر از آنچه فکرش را می‌کنید

این میوه‌های کوچک و خوش‌رنگ در کاهش وزن تأثیر زیادی دارند، چون باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شوند که با تجمع چربی‌ها مقابله کرده و متابولیسم بدن را به کار می‌اندازند. توصیه می‌کنیم که از این میوه بدون افراط و تفریط و در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم و مناسب بهره ببرید. توت‌فرنگی یک میوه ضدالتهاب نیز محسوب می‌شود.

نکته آخر این که با مصرف این میوه‌ها، ویتامین و مواد معدنی خوبی جذب بدنتان می‌شود، زودتر به هدفتان می‌رسید و بسیار از بیماری‌ها از شما دور می‌شود؛ یعنی یک تیر و چندین نشان. توصیه می‌کنیم تا حد امکان از میوه‌های سالم، طبیعی و ارگانیک استفاده کنید».

# این نشانه ها می گویند اعتماد به نفس پایینی دارید

**گروه تغذیه و سلامت** – کمبود اعتماد به نفس یکی از آن چیزهایی است که هیچ کس نباید دچارش شود. این مسأله نه تنها باعث می شود هیچ لذتی از زندگی و زیبایی هایش نبرید، بلکه می تواند سلامت روانی شما را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به بروز مشکلاتی مثل افسردگی و اضطراب شود. اما حقیقت آن است که بسیاری از افراد از این مشکل رنج می برند. در ادامه به رفتارهایی خواهیم پرداخت که از پایین بودن اعتماد به نفس شما حکایت دارند.

### تعریف و تمجید دیگران را قبول نمی کنید

در اینکه فروتنی خصوصیت خوبی محسوب می شود شکی نیست، اما به شرطی که حدش را نگه دارید. فروتنی بیش از حد ممکن است به این معنی باشد که شما به اندازه ی کافی خودتان را باور ندارید. سعی کنید متوجه شوید که یک وقت هایی فروتنی رفتار درست تری محسوب می شود و یک وقت هایی هم باید خوب بودن تان در چیزی را بپذیرید. به علاوه، تحقیقات نشان می دهد غرور برای انسان ها نقشی تکاملی دارد و اجداد ما به هم گروهی هایشان نیاز داشتند تا در روزهای سخت به آن ها به قدر کافی بها دهند تا بتوانند سختی ها را پشت سر بگذارند.

### خودتان را یک آدم معمولی می دانید

کسانی که قدر خودشان را به اندازه ی کافی نمی دانند معمولاً باور نمی کنند که محاسن زیادی دارند. این دست آدم ها فکر می کنند توانایی زیادی ندارند و تصور می کنند اگر کاری را خیلی خوب انجام دادند به خاطر ساده بودنش بوده، حتی اگر واقعاً به خوبی از پس آن کار برآمده باشند.

### فکر می کنید دیگران فقط عیب هایتان را می بینند و قضاوت تان می کنند

کسانی که کمبود اعتماد به نفس دارند رفتار بسیار منتقدانه ای با خود دارند و اغلب تصور می کنند این انتقادات درونی، واقعی و از سوی دیگران هستند. آن ها معمولاً فکر می کنند دیگران فقط عیب های آن ها را می بینند و به آن ها می خندند، گرچه ممکن است اصلاً اینگونه نباشد.

### همیشه به نظرات دیگران رجوع می کنید

کسانی که خودشان را باور ندارند از ابراز عقیده ی خود می ترسند. آن ها ترجیح می دهند به نظرات دیگران یعنی کسانی که به نظر آن ها افراد معتبرتری هستند رجوع کنند، چون فکر می کنند ارزش این افراد از آن ها بیشتر است.

### هیچ وقت خودتان را «لوس» نمی کنید

کسانی که به اندازه ی کافی قدر خودشان را نمی دانند، به ندرت کاری را صرفاً برای خوشایند خودشان انجام می دهند. آن ها ترجیح می دهند یک میلیون دلیل بیاورند تا کاری که واقعاً دوست دارند را انجام ندهند، حتی اگر آن کار آن ها را اندکی خوشحال تر می کند. با این حال، یک راه بسیار خوب برای مبارزه با کمبود اعتماد به نفس این است که کارهایی را انجام دهید که واقعاً از آن ها لذت می برید.

### خودتان را با دیگران مقایسه می کنید و فکر می کنید آن ها بهترند

اگر نمی توانید لحظه ای از این فکر که کسی کاری را بهتر از شما انجام می دهد، بیرون بیایید، شکی نیست که باید روی اعتماد به نفس تان کار کنید. روانشناسان توصیه می کنند دست از مقایسه کردن خودتان با دیگران بردارید. این مقایسه ها نه تنها مخرب هستند، بلکه با تصور اشتباهی انجام می شوند.

### هیچ وقت چیزهای جدید را امتحان نمی کنید چون از شکست خوردن می ترسید

کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند به شدت از شکست خوردن می ترسند، به همین دلیل ترجیح می دهند پا در راهی بگذارند که امتحانش را پس داده تا چیز جدیدی را امتحان کنند. چنین افرادی بسیار حساس هستند و شکست های بی ضرر اعتماد به نفس آن ها را پایین تر می آورد.

# سیاه دانه و این همه خاصیت

**گروه تغذیه و سلامت** – سیاه دانه طعمی تلخ دارد و به عنوان ادویه در مواد غذایی به خصوص ترشیجات استفاده می‌شود، این دانه بومی جنوب غربی آسیاست و از قدیم به عنوان ضد انگل، ضد باکتری و مسهل استفاده می‌کردند. سیاه دانه یکی از ادویه‌هایپر مصرف در میان ایرانی‌ها است و تحقیقات نشان داده مواد معدنی و ویتامین های موجود در سیاه دانه در درمان دیابت، سل، بیماری های قلبی و عروقی، کم خونی و میگرن مفید است که در ادامه با مهم ترین خواص سیاه‌دانه آشنا می‌شوید:

### سیاه دانه برای درمان آسم

آزمایشات انجام شده بر روی تعداد زیادی حیوانات مبتلا به آسم به وضوح نشان می دهد که اثرات سیاه دانه (همراه با آویشن) نتایج بسیار چشمگیری را نسبت به داروهای معمولی دارد.بنابر دیگر آزمایشات نوشیدن آب جوش به همراه عصاره سیاه دانه اثرات بسیار مطلوبی را برای افراد مبتلا به آسم و راههای هوایی آنها دارد.

### سیاه دانه برای درمان سرطان روده بزرگ

این سرطان رشد یافته را می توان با استفاده از عصاره سیاه دانه به راحتی متوقف کرده و از مصرف داروهای شیمیایی مضر در امان ماند. تحقیقات دامی نشان می دهد که روغن سیاه دانه بدون داشتن عوارض جانبی، اثرات عجیبی را بر روی موشهای سرطانی داشته است.

### سیاه دانه برای درمان ناراحتی های کبدی

مقداری از پودر سیاه دانه را با گیاه صبر زرد ( آلوئه ورا ) و عسل مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، به مدت هفت روز یک قاشق مرباخوری از آن را میل کنید. همچنین می توانید روغن سیاه دانه را که در حال جوش است، با غنچه ی برگ های بید (برگ های کوچک ) مخلوط کرده و پیش از خواب یک قاشق مرباخوری از آن را به مدت یک هفته میل کنید.

### سیاه دانه برای درمان سردرد و میگرن

نصف قاشق سیاه دانه آسیاب شده را با نصف قاشق انیسون (دانه‌هایی شبیه رازیانه دارد) و سه تکه میخک کوبیده شده، مخلوط کنید و با یک لیوان شیر بجوشانید (بهتر است کمی عسل خالص نیز اضافه کنید). یک فنجان از این معجون دارویی را می توانید در هنگام شروع سردرد و میگرن بنوشید. با روغن سیاه دانه، گیجگاه و شقیقه خود را چرب کنید تا از سردرد خلاص شوید.

### آسم

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف عصاره سیاه دانه باعث بهبود سرفه ، خس خس و عملکرد ریه در افراد مبتلا به آسم می شود. با این حال، سیاه دانه ممکن است به اندازه داروهای تئوفیلین یا سالبوتامول مؤثر نباشد.

### تب یونجه (رینیت آلرژیک)

تحقیقات اولیه حاکی از آن است که مصرف خوراکی یک محصول خاص حاوی روغن سیاه دانه، ویتامین E، بتاکاروتن و بیوتین ممکن است علائم آلرژی را در افراد مبتلا به تب یونجه بهبود بخشد .

### پوست خارش دار و ملتهب

تحقیقات اولیه حاکی از آن است که مصرف یک محصول خاص حاوی روغن دانه سیاه ، ویتامین E ، بتاکاروتن و بیوتین (Phyt-Immun توسط Immerfit) از طریق دهان ممکن است علائم را در افراد دارای خارش و ملتهب بهبود بخشد. اما به نظر نمی رسد که استفاده از ۱۵٪ پماد روغن سیاه دانه به مدت ۴ هفته روی پوست و خارش یا شدت بیماری در بیماران مشابه بهبود یابد.

### تشنج

تحقیقات اولیه حاکی از آن است که مصرف خوراکی عصاره سیاه دانه به مدت ۴ هفته ممکن است باعث کاهش تعداد تشنج در کودکان مبتلا به صرع شود.

### فشار خون بالا

تحقیقات اولیه نشان می دهد که مصرف عصاره سیاه دانه دو بار در روز به مدت ۸ هفته ممکن است اندکی فشار خون را در برخی افراد بهبود بخشد.

### سندرم متابولیک

تحقیقات اولیه حاکی از آن است که مصرف سیاه دانه دو بار در روز به مدت ۶ هفته می تواند کلسترول کل، لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) و چربی خون را در افراد مبتلا به سندرم متابولیک کاهش دهد.

# دکه مطبوعات

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