چه زمانی به روانشناس مراجعه کنیم؟

فرمول‌هایی برای حال خوب در روزهای سخت زندگی

■ همه افراد در زندگی خود دچار چالش و از نظر روحی مشوش می شوند و مشورت گرفتن از روانشناس و روانپزشک می تواند بسیار موثر باشد.

گروه تغذیه و سلامت – داشتن آرامش و تلاش جهت حفظ و ارتقاء آن به طور ویژه‌ای در سلامت جسم افراد تاثیر گذار است.

پرهیز از استرس و اضطراب و قرار ندادن خود در شرایطی که ما را دچار استرس و هیجانات منفی و مخرب می‌کند از جمله راهکارهای ارتقاء سلامت روان بوده و و توجه به نکاتی ساده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

باید توجه داشت که یک رژیم غذایی مقوی در ثبات و افزایش ارتقاء سلامت روان بسیار نقش دارد و بی‌توجهی به آن نتایج نامطلوب و ناخوشایندی را به دنبال خواهد داشت.

ضرورت پایش و ارزیابی سلامت روان

اهمیت سلامت روح و روان به اندازه سلامت جسم و جان افراد و حتی بیشتر از آن است و غفلت از تقویت روحیه و نشاط روحی، ضمن ایجاد افسردگی فرد را به انجام مداخلات دارویی نیازمند می‌کند.

ژیلا آهنگرزاده روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه اظهار کرد: در حوزه سلامت روان دو موضوع ارتقاء و بهبود سلامت روحی مطرح است و افرادی که دچار اختلال شده اند، نیازمند مداخلات روان درمانی هستند. او اضافه کرد: موضوع ارتقاء سلامت روانی همه افراد را در برمی‌گیرد، ممکن است جامعه هدف این بخش در سلامت نسبی روانی باشند و در ظاهر اختلالی نداشته باشند چرا که ما قدرت و توان سازگاری داریم.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: ارتقاء سلامت روانی در همه افراد در گروه های مختلف از اهمیت بالایی برخوردار است و پایش و ارزیابی سلامت روان باید مثل مراجعه منظم و مستمر به سایر پزشکان متخصص دارای اولویت باشد.

همه افراد به روانپزشک و روانشناس نیاز دارند

گام نخست برای آرامش و داشتن روحیه‌ای با نشاط و مراجعه در فواصل زمانی مختلف به روانپزشک و روانشناس است و این موضوع به اندازه مصرف دارو در زمان بیماری جسمی اهمیت دارد.

آهنگرزاده بیان کرد: چکاب روانی با تجویز روانپزشک و روانشناس تعیین می‌شود و غفلت از آن و بی توجهی، فرد را دچار اختلال روانی می کند و به تدریج زمینه بروز مشکلات متعددی فراهم می‌شود. او اضافه کرد: مراجعه افراد به روانپزشک و روانشناس با انجام یک مصاحبه بالینی از طرف فرد متخصص روانشناس یا روانپزشک انجام می‌شود و این مصاحبه مواردی چون خواب، خورد و خوراک، انگیزه و افسردگی در فرد با پرسیدن چند سوال تشخیص داده خواهد شد. این روانشناس بالینی تاکید کرد: در راهنمای تشخیصی و آماری جدید اختلالات روانی به صورت یک طیف در نظر گرفته می‌شوند و افراد از نظر روانی به اختلالات خفیف تا شدید تقسیم بندی می‌شوند.

مهارتهای زندگی و نقش آن در ارتقاء سلامت روان

آهنگرزاده ضرورت جدی گرفتن هشدارهای روانشناس و روانپزشک در خصوص بروز اختلالات روانی را امری مهم برشمرد و یادآور شد: اگر افراد به اندازه اهمیتی که به جسم خود قائل هستند به حال و روحیات خلق و خویی خود هم اهمیت بدهند و به موقع مشکلات پیش آمده را با روانشناس و روانپزشک در میان بگذارند، اختلالات روانی آن‌ها به مرحله حاد و بحرانی و دارو درمانی نخواهد رسید.

او سپس به نقش مداخله به موقع روانشناس و روانپزشک اشاره کرد و تصریح کرد: علامت و نشانه‌های اختلالات روانی پس از مصاحبه روانشناسی بالینی مشخص می‌شوند و روانشناس یا روانپزشک برای رهایی فرد از این اختلالات راهکارهایی را ارائه می‌دهد و فرد باید آن‌ها را عملی کند.

این روانشناس بالینی بیان کرد: گام بعدی برای ارتقاء سلامت روان در گروه های مختلف افراد، داشتن مهارت های زندگی برای پذیرش و کنار آمدن با شرایطی است که هر کدام از ما در زندگی با آن روبرو هستیم البته در کنار سایر شرایط باید تلاش خود را برای بهبود اوضاع به کار بگیریم.

نقش غیر قابل انکار دوری از تنش در حفظ و بهبود روحیه افراد

افراد باهوش و دانا می‌توانند از ورود به حواشی و تنش‌های زندگی خودداری می‌کنند و همین مسئله آن‌ها را در مدیریت هر چه بهتر زندگی یاری می‌کند.

آهنگرزاده دوری از تنش‌های مختلف فردی و اجتماعی را جزو ویژگی افراد باهوش و موفقی برشمرد و گفت: این افراد از سلامت روان خوبی برخوردار هستند و خود را بازیچه مسائل و تنش‌های مختلف نمی کنند و این رفتار ضمانت خوبی برای حفظ و ارتقاء سلامت به شمار می‌رود.

او تاکید کرد: مهارت حل مسئله و تصمیم گیری درست به ما کمک می‌کند تا در مواقع رویارویی با مشکلات و بحران‌های مختلف مثل افسردگی و طلاق، بهترین تصمیم ممکن را با مشورت افراد آگاه و مطلع و متخصص و دلسوز بگیریم.

این روانشناس بالینی کرد: حفظ شادی و نشاط و دنبال کردن برنامه‌ها و اتفاقاتی که حس و انرژی خوبی برای ما به وجود می‌آورند از جمله برنامه‌هایی به شمار می‌روند که در افزایش و ارتقاء سطح سلامت روان ما تاثیر چشمگیری خواهند داشت.

انسان‌ها باید در شرایط مختلف و به ویژه در زمان وقوع یک حادثه یا اتفاق شوک برانگیز و تلخ، به تقویت سلامت روان خود اهمیت بدهند و نباید فراموش کنند که سلامت جسم و روح در نتیجه سلامت و آرامش به دست می‌آید.

به کارگیری راهکارهای ساده فوق ضمن کمک به ارتقاء سلامت روان، شما را در تصمیم گیری و گام برداشتن صحیح و استوار در زندگی یاری خواهد کرد و بهره‌مندی از حضور یک روانشناس و روانپزشک حاذق و باتجربه این مسیر را برایتان هموارتر خواهد کرد.

تاثیر چای سبز و برخی آب میوه‌ها در پیشگیری از کرونا

گروه تغذیه و سلامت– نتایج یک مطالعه نشان می دهد مصرف چای سبز، آب توت آرونیا و آب انار، ویروس‌های آنفلوانزا و SARS-CoV-۲ را از بین می‌برند و غرغره و شستشوی دهان با آنها می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ موثر باشد. به گزارش پایگاه اینترنتی نیوز مدیکال، «توت آرونیا» یا «چوکبری سیاه» (نام علمی: Aronia) یکی از میوه‌های شمال آمریکاست. این میوه به دلیل داشتن خاصیت ضد سرطانی همانند سایر گونه های توت از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است. بنابراین می توان توت آرونیا را هم در غذاها و خوراک های دیگری مانند آب میوه و کیک و غیره مصرف کرد و یا به تنهایی آن را خورد.

طبق تحقیقاتی که بر روی این میوه انجام شده، توت آرونیا به دلیل داشتن مواد مغذای پلی فنولی برای سلامتی بسیار مفید بوده و ادعاهایی ثابت کرده است که این میوه اثر درمانی بر روی برخی از بیماری ها دارد. «سندرم حاد تنفسی کرونا ویروس ۲» (SARS-CoV-۲)، ویروسی که باعث شیوع جهانی کووید-۱۹ شده است، دستگاه تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد. این ویروس حتی قبل از مشاهده علایم به سرعت قابل انتقال است و باعث می شود این بیماری به سرعت منتشر شود.

این ویروس ابتدا دستگاه تنفسی فوقانی را آلوده می کند و عمدتا از طریق بینی و گلو وارد بدن می شود و علایم تنفسی مانند گلودرد و سرفه را ایجاد می کند. به تازگی چند مطالعه نشان داده اند که غرغره با دهان شویه های تجاری می تواند باعث کاهش میزان عفونت و انتشار ویروس شود. از سوی دیگر مشخص شده است بسیاری از محصولات طبیعی، فعالیت ضد ویروسی دارند. به عنوان مثال ، گزارش شده است که عصاره انار و توت آرونیا در آزمایش هایی که در محیط آزمایشگاه انجام شده اند علیه ویروس آنفولانزا فعالیت می کنند و غرغره کردن با چای سبز باعث کاهش میزان عفونت های آنفلوانزا می شود. بنابراین بررسی فعالیت ضد ویروسی طیف وسیعی از محصولات طبیعی که می توانند گسترش ویروس های تنفسی را مهار کنند، حائز اهمیت است.

اکنون محققان موسسه ویروس شناسی مولکولی مرکز پزشکی «اولم» آلمان و چند دانشگاه دیگر در این کشور اثر چای سبز و آب توت آرونیا، انار و «آقطی سیاه» را بر پیشگیری از ابتلای سلول ها به عفونت های ویروسی در محیط آزمایشگاه بررسی کردند. آقطی سیاه که در همدان «انگور کولی» نامیده می شود، از زمان های قدیم مورد مصرف مردم بوده و از آن برای رفع امراض مختلف مانند دفع بلغم و صفرا استفاده می کرده اند.

محققان عصاره این میوه ها را با ویروس ها مخلوط کردند و آنها را در دمای اتاق قرار دادند. آنها با استفاده از بافت هایی که در ظروف آزمایشگاهی پرورش داده بودند میزان عفونت این ویروس ها را بعد از قرار گرفتن در معرض این عصاره ها ارزیابی کردند. محققان متوجه شدند آب توت آرونیا پس از ۵ دقیقه میزان عفونت را تقریبا ۳ هزار برابر کاهش داد. این در حالی است که آب آقطی سیاه، انار و چای سبز عفونت را حدود ۱۰ برابر کاهش دادند.

محققان همچنین متوجه شدند با افزایش زمان قرار گیری ویروس ها در معرض این عصاره ها به مدت حدود ۲۰ دقیقه ، فعالیت ضد ویروسی این میوه ها اندکی افزایش می یابد که این موضوع نشان دهنده بروز سریع فعالیت ضد ویروسی است.

این تحقیق نشان داد عصاره این میوه ها بطور کلی در برابر ویروس های پوشش دار فعال هستند.

محققان با آزمایش ویروس های آنفلوانزای خوکی (IAV) و SARS-CoV-۲ نیز متوجه شدند عصاره این چهار میوه پس از ۵ دقیقه بیش از ۹۹ درصد ویروس آنفلوانزای خوکی را غیر فعال کرد. نتایج این آزمایش ها نشان داد که آب توت آرونیا پس از پنج دقیقه حدود ۹۷ درصد ویروس SARS-CoV-۲ را از فعالیت انداخت؛ این درحالی است که چای سبز و آب انار حدود ۸۰ درصد این ویروس را غیر فعال کردند. همچنین آب آقطی سیاه تاثیری بر ویروس SARS-CoV-۲ نداشت. نتایج این مطالعه نشان داد که آب آرونیا در مقابل ویروس SARS-CoV-۲ کاملا موثر بود و آب انار و چای سبز نیز میزان ویروس ها را کاهش می دهد.

پیش از این مطالعات نشان داده بودند که غرغره کردن با چای و عصاره های چای و یا آب گیاهان می تواند موجب کاهش بار عفونتی آنفلوانزا و علایم ناشی از آن شود. به همین ترتیب غرغره با آب های آرونیا و انار را نیز می توان علاوه بر چای ها در مقابله با SARS-CoV-۲ مورد استفاده قرار داد.

محققان اظهار داشتند، غرغره و شستشوی مداوم دهان با آب میوه های یاد شده و چای ها و به دنبال آن نوشیدن آنها می تواند یک استراتژی پیشگیری موثر برای SARS-CoV-۲ به ویژه برای افرادی مانند کارکنان مراقبت های بهداشتی و افراد مسن باشد که در معرض خطر زیاد عفونت قرار دارند.

پرهیز از غذاهای التهاب زا موجب کاهش بیماری قلبی می شود

گروه تغذیه و سلامت– محققان در مطالعه خود به بررسی رابطه بین التهاب و بیماری قلبی از طریق تاثیر مصرف مواد غذایی التهاب زا پرداختند.

به گفته محققان، رژیم غذایی مملو از گوشت قرمز و فراوری شده، غلات تصفیه شده و نوشیدنی های قندی که با افزایش التهاب در بدن مرتبط هستند، می توانند ریسک بیماری قلبی و سکته را افزایش دهند. حال مطالعه ای دیگر، اثرات مثبت خوردن گردو را به عنوان یک ماده خوراکی ضدالتهاب در کاهش التهاب و خطر بیماری قلبی نشان می دهد.

مطالعات قبلی نشان می دهد که التهاب مزمن نقش مهمی در ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی دارد. نشانگرهای زیستی التهابی خاصی مانند اینترلوکین ها، کموکین ها و مولکول های دارای چسبندگی، با مراحل اولیه و آخرین تصلب شریان مرتبط بوده اند.

همچنین رژیم غذایی می تواند بر میزان التهاب تأثیر بگذارد، اما تعداد کمی از الگوهای غذایی سالم مانند رژیم غذایی مدیترانه ای (غنی از روغن زیتون، آجیل، غلات کامل، میوه ها و سبزیجات، و مصرف غذاهای دریایی همراه با مصرف کم لبنیات و گوشت قرمز یا فرآوری شده)، غلظت پایین برخی نشانگرهای زیستی التهابی و کاهش خطر بیماری قلبی را نشان می دهد.

در مطالعه فعلی، محققان بالغ بر ۲۱ هزار شرکت کننده را که بیش از ۳۲ سال تحت نظر بودند، بررسی کردند.

«جون لی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «ما متوجه شدیم که الگوهای رژیم غذایی با پتانسیل التهابی بالاتر با افزایش میزان بیماری های قلبی عروقی همراه هستند. مطالعه ما از اولین مطالعه هایی است که شاخص التهابی غذایی مبتنی بر مواد خوراکی را با خطر طولانی مدت بیماری های قلبی عروقی مرتبط می کند.»

محققان دریافتند شرکت کنندگانی که دارای رژیم غذایی مملو از مواد خوراکی التهاب زا بودند ٤٦ درصد بیشتر با ریسک بیماری قلبی و ۲۸ درصد بیشتر با سکته مواجه هستند.

محققان مصرف مواد غذایی با مقادیر بالاتر آنتی اکسیدان و فیبر برای کمک به مقابله با التهاب را پیشنهاد کردند: سبزیجات پهن برگ (کلم پیچ، اسفناج، و کلم)، سبزیجات زردرنگ (کدو تنبل، فلفل دلمه ای زرد، لوبیا، هویج)، غلات کامل، قهوه و چای.

محققان همچنین پیشنهاد کردند مصرف غلات و قندهای تصفیه شده، غذاهای سرخ شده، نوشابه های گازدار و گوشت های فرآوری شده و قرمز محدود شود. این غذاها از جمله عوامل اصلی ایجاد کننده التهاب در رژیم غذایی هستند.

قند این ۷ ماده غذایی بیش از انتظار است

گروه تغذیه و سلامت– نام بسیاری از مواد غذایی مانند کیک و شکلات با قند گره خورده است اما برخی از این خوراکی‌ها که بخشی از رژیم روزانه بسیاری از افراد را شکل می‌دهند، قندهای نهفته بسیار زیادی در خود جای داده‌اند که شما حتی باور هم نمی‌کنید.

به زبان ساده، قند افزوده به هر قندی گفته می‌شود که به غذا اضافه می‌شود، در حالی که قند طبیعی، قندی است که به طور طبیعی در آن ماده غذایی وجود دارد.

شاید تصور کنید که اگر قند و شکر را از رژیم غذای خود حذف کنید، بدن شما عاری از قند افزوده است در حالی که چندین ماده غذایی که در دسته شیرینی‌ها و دسرها هم قرار نمی‌گیرند، می‌توانند به طرز حیرت انگیزی دارای قند اضافه شده باشند.

بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ در مجله BMJ منتشر شده است، غذاهای فرآوری شده که بسیاری از آنها حتی شیرین هم نیستند، ۹۰ درصد کل قندهای افزوده مصرف شده از سوی افراد را تشکیل می‌دهند. در اینجا هفت ماده غذایی رایج که بمب‌های قندی مخفی هستند، آورده شده است.

۱-ماست طعم‌دار

به طور حتم همه ماست‌ها در دسته مواد غذایی قندی قرار نمی‌گیرند. در هنگام خرید، مواد تشکیل دهنده محصول را بخوانید. اگر قند، جز سه ماده اصلی آن ذکر شده، محصول را به قفسه برگردانید. اگر تمایل به مصرف میوه‌های طعم‌دار دارید، بهترین کار این است که خودتان دست به کار شوید. دارچین، میوه‌های تازه شیرین نشده، توت‌های پوره شده، آجیل‌های تست شده و دانه‌های مغذی همه افزودنی‌های عالی به ماست ساده برای ایجاد طعم بدون قند هستند.

۲-سوپ کنسرو شده

شما در مورد سوپ کنسرو شده حاوی نمک زیاد شنیده‌اید. اما آیا می‌دانید می‌توان میزان زیادی قند در یک کنسرو سوپ گوجه فرنگی پیدا کرد؟ تولیدکنندگان از شکر به منظور کم کردن اسید گوجه فرنگی برای متعادل کردن طعم سوپ استفاده می‌کنند. بنابراین قبل از خرید، به ویژه خرید انواع سوپ گوجه فرنگی، برچسب‌های روی کنسرو را با دقت بررسی کنید.

۳-سس سالاد

سس همان چاشنی است که می‌تواند یک سالاد سالم را به یک ماده غذایی پر چربی و قند افزوده تبدیل کند. پس به خاطر داشته باشید که این تنها میزان چربی نیست که هنگام خرید یک سس باید به آن توجه کنید. خوب است بدانید که وقتی تولیدکنندگان چربی را از محصولات خارج می‌کنند، غالباً قند بیشتری اضافه می‌کنند تا جایگزین طعم از دست رفته شود. بهتر است آب مرکبات، آبغوره، سرکه، سبزیجات معطر و روغن‌های گیاهی را جایگزین سس‌های فروشگاهی کنید.

۴-سس گوجه فرنگی

سس‌های گوجه فرنگی خریداری شده در شیشه راحت هستند اما می‌توانند منابعی از شکر داشته باشند که غالباً به آن اضافه می‌شود تا طعم اسیدی گوجه فرنگی را از بین ببرد و سس را برای مدت طولانی‌تری تازه نگه دارد. اگر میل به مصرف سس گوجه فرنگی دارید، بهتر است روش خانگی آن را امتحان کنید. کنسرو گوجه فرنگی را در تابه ریخته و ادویه‌های مورد علاقه خود را به آن اضافه کنید تا یک سس سریع بدون قند آماده شود. ممکن است این سسی باشد که از نمونه‌های فروشگاهی آن لذیذتر شود.

۵-آبمیوه

همه آبمیوه‌ها در دسته خوراکی‌های کاملا سالم قرار نمی‌گیرند. برخی از انواع آبمیوه‌های بسته‌بندی شده در قفسه فروشگاه‌ها سرشار از قند افزوده هستند. هنگام خرید بر مواد تشکیل دهنده دقت و در صورت وجود قند از خرید آن، صرف نظر کنید. آبمیوه مورد نظر خود را می‌توانید از فروشگاه‌های عرضه آبمیوه تازه تهیه کنید یا در خانه دست به کار شوید و آبمیوه بگیرید.

۶-گرانولا و غلات صبحانه

آیا عادت به خوردن غلات یا گرانولا در وعده صبحانه دارید؟ باید بدانید که در هر روز، حجم قابل توجهی قند اضافه شده به بدن شما وارد می‌شود. اگر تمایل به مصرف این محصولات دارید، به میزان قند درج شده روی آن توجه کنید. شما همچنین می‌توانید مقداری آجیل کامل و میوه خشک شده را جایگزین آنها کنید.

۷-میوه خشک شده

هر چند میوه‌های خشک شده طبیعی، بسیار سالم هستند و بر مصرف آنها تاکید می‌شود، اما هر مشت از انواع بسته بندی شده آنها که حاوی قند افزوده هستند می‌تواند حاوی ۲۰ تا ۳۰ گرم قند افزوده باشد.

میزان این قند در میوه‌های خشک شده که به طور طبیعی ترش هستند، بیشتر است. در زمان خرید، به نکته «بدون شکر» بودن توجه کنید.

مضرات مصرف بیش از حد آب لیمو

گروه تغذیه و سلامت– آبلیمو خواص شگفت انگیزی برای سلامت دارد اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند موجب عوارض جانبی خطرناکی برای سلامت افراد شود.

برخی از کارشناسان آب لیمو را به عنوان یک نوشیدنی سرشار از فواید مانند جلوگیری از کمبود آب بدن، کمک به هضم غذا و حمایت از کاهش وزن معرفی می‌کنند.

اما مانند بسیاری از مواد غذائی که سرشار از فایده هستند، مضراتی هم دارند. این مضرات هنگام نوشیدن مقدار زیاد آب لیمو نیز می‌تواند حادث شود در این گزارش به برخی از این مضرات اشاره می‌شود:

به گفته انجمن دندانپزشکان آمریکا، از آنجا که لیموها بسیار اسیدی هستند، تماس مکرر دندان‌ها با مقدار زیادی از آن می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد.

برای جلوگیری از این مشکل، سعی کنید آب لیمو را از طریق نی بنوشید تا از قرار گرفتن دندان‌ها در معرض مستقیم اسید دندان‌ها جلوگیری کنید. همچنین باید از مسواک زدن بلافاصله پس از مصرف آب لیمو و نوشیدن مقدار زیادی آب ساده همراه آن خودداری کنید.

آب لیمو می‌تواند معده شما را ناراحت کند

اگرچه استفاده از آب لیمو غالبا برای سلامت روده بسیار مفید است، اما زیاده روی در مصرف آن می‌تواند بیماری‌های شایع مانند بیماری رفلاکس معده (GERD) و رفلاکس اسیدی را تشدید کند.

رفلاکس‌ها از غذاهای اسیدی مانند لیمو ناشی شده و می‌توانند باعث سوزش معده، حالت تهوع و استفراغ شود.

در مطالعه‌ای که منتشر شد، محققان ۷۶ نمونه لیمو از ۲۱ رستوران مختلف را آزمایش کردند و دریافتند که بسیاری از لیموها حاوی میکروارگانیسم‌هایی هستند که برخی از آن‌ها بیماری زا خواهند بود. بنابراین، برای کاهش خطرات، به جای ریختن تکه‌هایی از لیمو در آب، آن را به داخل نوشیدنی خود فشار دهید.

اسیدیته بودن آب لیمو باعث بدتر شدن تاول می‌شود

هیچ چیز بدتر از بیدار شدن از خواب با التهاب دردناک ناشی از زخم تازه ایجاد شده نیست. به گفته انجمن دندانپزشکان آمریکا بیشتر این زخم‌ها و تاول‌ها ظرف یک یا دو هفته به خودی خود از بین می‌روند، اما نوشیدن بیش از حد آب لیمو ممکن است این زخم‌ها را تشدید کند.

علاوه بر این، اگر مرکبات زیاد مصرف کنید، ممکن است این کار شما علت اصلی ایجاد زخم‌ها و تاول‌ها باشد. همچنین ممکن است میان مصرف مرکبات و میگرن ارتباط وجود داشته باشد. اگرچه هیچ ارتباط اثبات شده‌ای وجود ندارد، اما برخی مطالعات طی سال‌های گذشته ارتباط بین میگرن و مرکبات را محتمل دانسته اند. این ارتباط ممکن است به این دلیل باشد که لیموها در مقایسه با میوه‌های دیگر حاوی درصد بیشتری تیرامین هستند که یک مونوآمین طبیعی است و غالباً با سردرد همراه است.

دکه مطبوعات

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