

یک باور اشتباهی که در بیماری‌های همچون سرما خوردگی وجود دارد این است که ما همیشه منتظر می‌مانیم تا بیمار شویم و خوراکی‌های ضد این بیماری را مصرف کنیم، اما این در حالی است که اگر این رعایت کردن‌ها در برنامه‌های روزمره ما باشد، برای همیشه از برخی بیماری‌ها پیشگیری کرد.



چند روش موثر برای درمان افسردگی در خانه

گروه سینما و تلویزیون - افسردگی یک بیماری روانی است که باید از همان ابتدا درمان شود تا از وخیم تر شدن آن جلوگیری شود.

آن جلوی لیدن به کاهش استرس و کاهش اضطراب کمک می‌کند. این ضد افسردگی طبیعی همچنین باعث آرام شدن اختلالات عصبی (تنش، خستگی، تپش قلب، تشن، اضطراب...) می‌شود. لیدن با کاهش اختلالات بر نحوه خواب تأثیر می‌گذارد و خواب را تسهیل می‌کند، زیرا باعث کاهش فشارخون شده و دارای اثرات ادرار آور است. دم کرده لیدن را (مقداری گل خشک را خیس کنید)، دو بار در روز، یک بار هنگام بامگ‌ها گذشت به خانه و دوباره بعد از شام بنوشید.

درمان افسردگی با سنبیل‌الطیب: سنبیل‌الطیب به خاطر خواص آرام‌بخشی که دارد معروف است. به کاهش اختلالات خواب مرتبط با اضطراب، عصبی بودن یا استرس کمک می‌کند. همچنین برای افرادی که برای مدت طولانی از قرص‌های خواب آور یا بنزودیازپین‌ها استفاده می‌کنند، راه حل ترک خوبی است. یک ساعت قبل از خواب یا چندین بار در روز که احساس اضطراب می‌کنید، به عنوان دم کرده یا چای گیاهی (چند گرم از ریشه‌ها را خیس کنید، اگر تازه هستند) مصرف کنید.

ورزش یک درمان طبیعی برای افسردگی است: چرا وقتی استرس دارید ورزش می‌کنید؟ زیرا یک ضد اضطراب طبیعی است، یک سری انتقال دهنده‌های عصبی ضروری برای تعادل روانی شما مانند سروتونین، هورمون شادی، اندورفین، هورمون‌های لذت و یک ضد استرس واقعی را فعال می‌کند. هر بار که کفش‌های کتانی خود را می‌پوشید و برای دویدن می‌روید، احساس آرامش عمیقی می‌کنید. استرس شما از بین می‌رود و سطح افسردگی شما کاهش می‌یابد.

سوفولوژی را برای آرامش امتحان کنید: روانشناسی یک تکنیک آرامش بخش است که هدف آن کمک به شما برای تنفس با آگاهی کامل برای هماهنگی با خود و دیگران است. این روش آرامش بخش بر اساس تنفس، آرامش عضلانی، تمرکز و تفکر مثبت است.

یوگا برای ان بین بردن افسردگی عالی است: یوگا از همان جلسات اول راحتی را برای شما فراهم می‌کند، یک تسکین دهنده طبیعی عالی برای اضطراب است، این هنر زندگی بر اساس هماهنگی بین بدن و ذهن در عصر حاضر است. یوگا ضد استرس بوده و قدرت ذهنی را با آرامش جسمی و روانی ترکیب می‌کند. یوگا همچنین به مبارزه با بیماری‌های قلبی عروقی، از بین بردن استرس فیزیکی، بهبود عملکرد سیستم گوارشی و تنفسی، هماهنگی بدن و حفظ آرامش کمک می‌کند.

مدیتیشن: مدیتیشن یکی از راه‌های تأثیرگذار بر وضعیت ذهنی شماست. مشابه سوفولوژی، به ذهن شما کمک می‌کند تا سبیل افکار منفی را که به شما حمله می‌کنند پاک کند و به شما اجازه می‌دهد تا بر تمرکز تمام توجه خود بر احساسات درونی و بیرونی، بر لحظه حال تمرکز کنید.

آرامش به شیوه یاکو بسین: آرامش عضلانی، امکان آرامش ذهنی طولانی مدت واقعی فراهم می‌کند. هدف از این روش به دست آوردن یک آرام بخش فیزیولوژیک به لطف آرامش روانی و عاطفی است. در واقع، رابطه نزدیکی بین احساسات و تنش عضلانی ما وجود دارد. به همین دلیل است که بسیاری از درمانگران اکنون این داروی ضد افسردگی طبیعی را ارائه می‌دهند. این دارو به تسکین همه علائم یا تنش عضلانی از جمله بی‌خوابی، لکنت زبان، تشن، بیماری‌های روان تنی، و همچنین کمردرد یا گردن درد کمک می‌کند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

رفق دوگانگی مدیریت، با منطبقه آزاد شدن تمامی جزیره قشم

در فتنه ۸۸ ملت ایران سربلند شدند

اقتصاد کیش

ار نقاشی خدمات گردشگری کیش

بازارهای جدید

اقتصاد کیش

مهم‌ترین مسأله برجام است

تغییر ادبیات اصلاح‌طلبان بازسازی اقتصاد

اقتصاد کیش

پرونده احتکار خودرو روی میز دادگاه

بازارهای جدید

اقتصاد کیش

ایران

سیر نزولی تورم ادامه دارد

اقتصاد کیش

ماهوریت ناتمام سیمرغ

سال آتش سال آواکسن ۲۰۲۱

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

گروه بهداشت و سلامت - فصل سرد سال، میوه‌های تابستانی و خوشمزه را از دست می‌دهیم و تنوع خوراکی‌ها در این فصل به نصف می‌رسد، این در حالی است که مراقبت از بدن در این ماه باید افزایش پیدا کند، چرا که سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود.

یک باور اشتباهی که در بیماری‌های همچون سرما خوردگی وجود دارد این است که ما همیشه منتظر می‌مانیم تا بیمار شویم و خوراکی‌های ضد این بیماری را مصرف کنیم، اما این در حالی است که اگر این رعایت کردن‌ها در برنامه‌های روزمره ما باشد، برای همیشه از برخی بیماری‌ها پیشگیری کرد.

۱. کدو کدو لوبیای زمستانه جزء میوه‌هایی است که در پاییز و زمستان به وفور یافت می‌شود و دارای مقدار زیادی فیبر، منیزیم، بتاکاروتن و ویتامین‌های

نکات غذایی ساده احتمال درگیری به سرما خوردگی را کاهش می‌دهد

■ رعایت چند نکته غذایی ساده قبل از ابتلا به سرما خوردگی می‌توان احتمال درگیری به این بیماری را کاهش داد.

- ۱. مینزیم، فسفر و مس است.**
- ۲. انار**
- ۳. کلم بروکلی**
- ۴. کلم بروکلی**
- ۵. کلم بروکلی**
- ۶. کلم بروکلی**
- ۷. کلم بروکلی**
- ۸. کلم بروکلی**
- ۹. کلم بروکلی**
- ۱۰. کلم بروکلی**



اترات نامطلوب چربی اشباع شده برای فرمز دارند، معمولاً نسبت به افرادی که گوشت فرمز کمی مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه هستند. «مفنون قدیمی محققان در این زمینه، چربی اشباع بود که تقریباً منحصرراً در محصولات حیوانی یافت می‌شد، چربی اشباع شده می‌تواند کلسترول بد LDL را افزایش دهد که به بروز بیماری‌های قلبی عروقی منجر می‌شود. اما به گفته هازن، «تحقیقات نشان داده است که هر گونه به‌نام هورمون تیروتید، که برای عملکرد تقریباً همه اندام‌های ما ضروری است. ۳- بعد از انجام فعالیت‌هایی که قبلاً به راحتی انجام می‌دادید احساس خستگی می‌کنید اگر احساس تنگی نفس و ضربان قلب سریع می‌کنید ممکن است دچار کم‌خونی شده باشید به این معنی که گلبول‌های قرمز اکسیژن کافی را در بدن شما حمل نمی‌کنند و به معنای دریافت نکردن آهن و ویتامین‌های کافی در رژیم غذایی (به ویژه کمبود آهن و ویتامین B۱۲) است. یا، مانند بیماری سلولیک که بدن شما ویتامین‌ها را به درستی جذب نمی‌کند. ۴- احساس خستگی می‌کنید بدون فعالیت خاصی وزن کم می‌کنید هر گونه کاهش وزن برنامه‌ریزی نشده

گوشت قرمز به قلب آسیب می‌رساند

زیادی در مورد چربی‌های این موضوع ارائه می‌کنند. محققان دریافتند که برخی باکتری‌های خاص روده، که در مصرف کنندگان گوشت فرمز فراوان‌تر است، در تبدیل یک ماده مغذی غذایی به نام "کاربتین" به یک ماده شیمیایی موسوم به TMAO که به افزایش لخته شدن خون و گرفتگی عروق کمک می‌کند، نقش دارند. این حال، این نوع شواهد ثابت نمی‌کند که اگر مشکل گوشت قرمز است، دلیل آن چیست. یافته‌های جدید دلایل

۶ نشانه از تباط خستگی با یک بیماری جدی



گروه بهداشت و سلامت - سیندو صدقی که در کلینیک اسماست لندن کار می‌کند، می‌گوید: اغلب اوقات، خستگی ناشی از ساعات کار طولانی، خواب ضعیف، استرس و کم‌آبی بدن است. گاهی اوقات مشکلات جدی تری وجود دارد که نیاز به معاینات بیشتر دارد و علامتی وجود دارد که بهتر است

۱۰ عادت اشتباه برای کاهش وزن



گروه بهداشت و سلامت - مکاهش وزن بزرگ‌ترین آرزوی افرادی است که از افزایش وزن رنج می‌برند پس برای رسیدن به این آرزو باید عادت‌های اشتباه را کنار گذاشت. و گسترده هستند و هر پزشک برای افرادی که از افزایش وزن رنج می‌برند، راهکارهای متفاوتی دارند، اما در این بین برخی عادت‌های اشتباه هستند که نه تنها درمانی برای لاغری نیستند بلکه تاحلودی باعث بروز بیماری‌های جبران‌ناپذیر نیز می‌شوند.

در ادامه این گزارش به چند مورد از این قبیل اشاره شده است:

- ۱. آب میوه همیشه کارساز نیست** در بسیاری از برنامه‌های کاهش وزن دیده می‌شود که انواع آب میوه جایگزین میوه‌ها شده‌اند که این موضوع یک انتخاب اشتباه است، زیرا حجم بسیار زیادی از پروتئین‌های موجود در میوه هنگام تبدیل شدن به ماغیغ بین می‌روند. با این روش ممکن است بتوانید چربی زیادی را از دست بدهید، اما موقت است و با شروع مجدد خوردن میوه، تمام چربی‌ها به بدن بازمی‌گردند.
- ۲. وعده غذایی را حذف نکنید** برنامه رژیم‌های لاغری به معنای غذا نخوردن نیست بلکه به معنای درست غذا خوردن است. بسیاری
- ۳. قبل و بعد از غذا سرکه نخورید** بسیاری از افراد پس از عقیبه هستند که خوردن سرکه قبل و بعد از غذا می‌تواند به کاهش کالری‌های غذا و هضم زودتر آن کمک کند، اما اینطور نیست بلکه این عادت قلب به معده و سیستم گوارش آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیر وارد می‌کند. گنجاندن سرکه در رژیم غذایی اقدام موثری است، اما زمان مشخصی هم دارد که بهترین زمان برای آن همراه با سالاد و دسر است.
- ۴. چربی را قطع نکنید** چربی برای بدن لازم و مفید است و آن چیزی است که باعث چاق شدن می‌شود، چربی بیش از اندازه است. پس در رژیم‌های غذایی خود رعایت کنید که چربی‌های مسورد نیاز بدن را تأمین کنید چرا که سیدن چربی به بدن باعث

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱