

حسادت بیمار گونه و پیامدهای جدی آن برای سلامت روان

سندرم حسادت بیمار گونه حسی است که پیامدهای جدی برای سلامت روان افراد، عملکرد و فعالیت‌های روزانه آن‌ها دارد.



این که گاهی بسیاری از افراد در زندگی و وفاداری همسر خود شک می‌کنند، حتی زمانی که هیچ مدرکی وجود ندارد، امری کاملاً عادی است. اما فردی که دارای حسادت بیمار گونه است، نشانه‌هایی از فریب را جای پیدای می‌کند که اصلاً وجود ندارد. او خود به دنبال دلایلی برای زیر سوال بردن وفاداری شریک زندگی‌اش خواهد بود.

حسود دارد. در نتیجه، در مقطعی سلامت روان او نیز تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

برای جلوگیری از شروع بحث یک امر رایج است. با این حال، شخص حسود این دروغ را در واقع پنهان کرده است. برای یک فریب تفسیر می‌کند. از سوی دیگر، حسادت تاثیر عاطفی زیادی بر شریک زندگی فرد دارد. در نتیجه، در مقطعی سلامت روان او نیز تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

روغن چوب صندل در آروماتراپی و ماساژ آیورودا کاربرد فراوان دارد. این روغن اضطراب را در بیماران تحت مراقبت حمایتی و تسکینی که با ماساژهای آروماتراپی درمان شده اند، کاهش می‌دهد. ماساژ با اسانس چوب صندل پوست شما را نیز نرم می‌کند.

در لوازم آرایشی و بهداشتی
کاربرد آرایشی اسانس چوب صندل در ادبیات باستانی شرح داده شده است. از آن برای ساخت صابون، عطر و محصولات آروماتراپی استفاده شده است. طیف گسترده‌ای از خواص دارویی آن، اسانس چوب صندل را به یکی از بهترین و مطمئن ترین مواد تشکیل دهنده در محصولات آرایشی و بهداشتی تبدیل می‌کند.

کاربرد آن در آیورودا
روغن چوب صندل در ماساژ و داروهای آیورودا برای درمان بیماری‌های مختلف مانند اسهال، خونی‌ریزی‌های درونی، استفراغ، هسمومیت، سکسکه،

کپیر، عفونت‌های چشمی و التهاب ناف استفاده می‌شود. روغن چوب صندل در ترکیب عطر و صابون‌ها فوق العاده عمل می‌کند. زیرا این اسانس دارای اثرات صاف‌کنندگی، آبرسانی، ضد پیری و مرطوب‌کنندگی است. علاوه بر این دارای خواص پاک‌کنندگی، تقویت‌کننده و قابض عالی بوده که آن را به یک عنصر برجسته در صابون‌ها و کرم‌ها تبدیل می‌کند.

طعم دهنده غذا
اسانس چوب صندل همیشه در مواد غذایی به عنوان طعم دهنده استفاده می‌شود. هیچ عوارض جانبی نداشته و بی خطر می‌باشد.

در رایحه درمانی
اسانس چوب صندل به طور گسترده‌ای به عنوان یک عامل آروماتراپی استفاده می‌شود. جزء اصلی آن آلفاسانتالول است که خواص ضد میکروبی، آن را به یک عنصر ایده آل در محصولات رایحه درمانی تبدیل می‌کند.



دکه مطبوعات

معاون استاندار هرمزگان

ثبت نام کنندگان نهضت ملی مسکن آورده اولیه را پرداخت کنند

سرویس های معارف روز این خبرنامه آماده سرویس های خبری

خبر جوان

فرهنگ و استعداد خرد و منتقله وود اعتمادی خج فارس

مدرسای بدن آبیورن بنده آب ویرن فرماداری ویرن فرماداری

دربی رگورد زیر ۴۵ ثانیه

مهرماه

مهرماه

مهرماه

صدای طفل جنگ داخلی در آمریکا

پژنفاقان

آزمین اطلاعات

آزمین اطلاعات

آزمین اطلاعات

مجلس خبری

جنگ جهانی سوم در آنگلیس

جنگ جهانی سوم در آنگلیس

جنگ جهانی سوم در آنگلیس

مهرجین

پایان پروژه سوزا

جنگ جهانی سوم در آنگلیس

جنگ جهانی سوم در آنگلیس

جنگ جهانی سوم در آنگلیس

اعتنا

مطلبه جمع آوری گشت ارشاد

گشت ارشاد

گشت ارشاد

تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی

سر دآسا کیش

Sarda.asa.kish

۰۹۱۷۳۶۱۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴

۰۹۳۳۷۲۱۴۸۶۴

توصیه‌هایی برای رفع احتباس مایعات در بدن

گروه بهداشت و سلامت - احتباس مایعات در بدن باعث ایجاد احساس نفخ و تورم زانو، پاها و دست‌ها می‌شود.

بسیاری از افراد معمولاً به دنبال راه‌های طبیعی هستند تا به کمک آن احتباس مایعات در بدن خود را رفع کنند. در این مطلب روش‌هایی را معرفی خواهیم کرد که به حل این مشکل کمک می‌کنند.

دور تیک‌ها یکی از محبوب‌ترین روش‌هایی هستند که برای افزایش مقدار ادرار و خلاص شدن از مایعات اضافی بدن استفاده می‌شود.

در اینجا برخی از برجسته‌ترین نوشیدنی‌ها برای از بین بردن احتباس مایعات که به عنوان دور تیک طبیعی عمل می‌کنند، آورده شده است:

۱- قهوه
قهوه به دلیل کافئین موجود در آن یک ادرار آور طبیعی است. نوشیدن چند فنجان قهوه در طول روز می‌تواند میزان ادرار فرد را افزایش دهد. اما باید توجه داشت که اگر به نوشیدن قهوه عادت کنید، بدن شما نسبت به خواص کافئین موجود در قهوه نیز عادت خواهد کرد و بنابراین هیچ اثری ممکن است رخ ندهد.

۲- چای سیاه و سبز
چای سیاه و چای سبز هر دو حاوی کافئین هستند و به عنوان دور تیک‌های طبیعی عمل می‌کنند، اما اثر گذاری آن در بسیاری از موارد به میزان کافئین وارد شده به بدن و همچنین به طور کلی به میزان زیره معمولاً به عنوان ادویه در غذاها و محصولات پخته استفاده می‌شود، اما در گذشته برای اهداف دارویی از جمله درمان اختلالات معده، سردرد و به عنوان داروی ادرار آور استفاده می‌شد. یک مطالعه نشان داده است که استفاده از عصاره زیره

۳- عصاره قاصدک
عصاره قاصدک یکی از بهترین دور تیک‌های طبیعی به حساب می‌آید، چرا که این نوشیدنی حاوی مقدار زیادی پتاسیم است و افزایش پتاسیم در بدن به دفع سدیم و آب و خروج ادرار کمک می‌کند.

۴- چای گیاه دم اسب
این گیاه از قدیم الایم به عنوان یک ادرار آور طبیعی استفاده شده است، اما در مورد استفاده از آن اختلافاتی وجود دارد و با وجود بی خطر بودن استفاده از این گیاه در بیشتر موارد، مصرف طولانی مدت آن ممکن است عوارض و آسیب‌هایی به همراه داشته باشد. همچنین توصیه می‌شود افرادی که مشکلات کلیوی دارند، از مصرف آن خودداری کنند.

۵- جعفری آب پیز
جعفری از زمان‌های قدیم به عنوان یک ادرار آور طبیعی استفاده می‌شده است، اما در چند بار در روز به صورت چای جوشانده و نوشید. طبق برخی آزمایشات، جعفری پخته شده می‌تواند به افزایش جریان ادرار و رفع احتباس مایعات در بدن کمک کند.

۶- زیره سیاه
زیره معمولاً به عنوان ادویه در غذاها و محصولات پخته استفاده می‌شود، اما در گذشته برای اهداف دارویی از جمله درمان اختلالات معده، سردرد و به عنوان داروی ادرار آور استفاده می‌شد. یک مطالعه نشان داده است که استفاده از عصاره زیره

می‌تواند به طور قابل توجهی سرعت دفع ادرار از بدن را افزایش دهد.

۷- هیپیسکوس
یکی از مهم‌ترین نوشیدنی‌ها برای دفع احتباس مایعات، هیپیسکوس است. از مزایای آن می‌توان به کاهش فشار خون و افزایش خروج ادرار برای افراد مبتلا به احتباس مایعات اشاره کرد. اما لازم به ذکر است که نتایج آزمایشاتی که تاکنون انجام شده متناقض بوده و برخی مطالعات اعلام کرده اند که این گزنه هیچ تاثیری نداشته است.

۸- برخلخال
برخلخال آنچه شما فکر می‌کنید، نوشیدن آب بیشتر می‌تواند به کاهش حجم آب در بدن و رهایی از احتباس مایعات کمک کند. کم آبی و کمبود آب می‌تواند منجر به احتباس مایعات در بدن برای جبران کمبود شود. آب همچنین می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را بهبود بخشد، که به دفع آب و سدیم اضافی از بدن کمک می‌کند.

نوشیدن تقریباً دو لیتر آب در روز توصیه می‌شود. نوشیدنی‌های شیرین را با آب ساده جایگزین کنید و مقدار و سطح مناسب آب در بدن حفظ شود.

تذکر مهم:
بسیاری از نوشیدنی‌هایی که ذکر شد فاقد شواهد علمی کافی برای حمایت از اثر بخشی و ایمنی هستند و بیشتر داده‌های موجود بر اساس تجربیات شخصی جمع آوری شده‌اند، بنابراین توصیه می‌کنیم که هیچ یک از این نوشیدنی‌ها را بدون

تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی

سر دآسا کیش

Sarda.asa.kish

۰۹۱۷۳۶۱۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴

۰۹۳۳۷۲۱۴۸۶۴