

ساده‌ترین درمان‌ها برای ماشین گرفتگی در طول سفر را بدانید



صدآتلاین: بیماری حرکت که با نام‌های مختلف بیماری سفر یا ماشین گرفتگی معروف است، مشکل بسیار رایجی است که برای افرادی که به سفر می‌روند، پیش می‌آید و تعطیلات آن‌ها را تا حدی خراب می‌کند. به گزارش صدآتلاین، آیا هر وقت با هر نوع وسیله نقلیه به سفر می‌روید، دچار تهوع می‌شوید؟ اگر پاسختان مثبت است، باید گفت که شما به بیماری حرکت مبتلا هستید. بیماری حرکت که با نام‌های مختلف بیماری سفر یا ماشین گرفتگی معروف است، مشکل بسیار رایجی است که برای افرادی که به سفر می‌روند، پیش می‌آید و تعطیلات آن‌ها را تا حدی خراب می‌کند. این عارضه‌ای است که هنگام سفر با هر نوع وسیله نقلیه رخ می‌دهد.

علت ماشین گرفتگی

در شرایط عادی هنگام حرکت، چشم‌ها، گوش‌های داخلی، پوست و ماهیچه‌ها دائم در حال ارسال اطلاعات به مغز هستند. مغز با استفاده از این اطلاعات جهت حرکت بدن را تعیین می‌کند. ماشین گرفتگی زمانی رخ می‌دهد که اندام‌های بدن، علائم متضاد ارسال می‌کنند و مغز نمی‌تواند آن‌ها را به درستی تعبیر کند.

علائم ماشین گرفتگی

از علائم این بیماری می‌توان به تهوع، رنگ پریدگی، عرق کردن، استفراغ، سرگیجه، سردرد، افزایش بزاق دهان و خستگی اشاره کرد. این علائم معمولاً وقتی وسیله نقلیه متوقف شود، برطرف می‌شوند. داروهای متفاوت و همچنین طب سوزنی می‌تواند به فرد مساعد به ماشین گرفتگی کمک کند اما این‌ها را در اتاق دیگری شارژ کنید تا ساعت‌ها در رختخواب نچرخید و با نیمه‌شب توسط هتسدارهای تلفن‌تان بیدار نشوید. به جای آن یک کتاب کاغذی بخوانید تا به آرامش شما کمک کند.

* از اتاق خواب فقط برای خواب استفاده کنید. یک محیط راحت و آرام بسازید که با استراحت و آرامش همراه باشد، نه‌جایی برای انجام فهرست‌های کاری خود. حتی در این فرهنگ نظهور کار در خانه، از اتاق خواب خود به عنوان اتاق کار اداری استفاده نکنید.

*دمای اتاق خواب خود را تنظیم کنید. دمای پوست که خیلی گرم یا سرد باشد، تغییر سریع دما و تعریق می‌تواند کیفیت خواب را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد. حمام کردن یک یا دو ساعت قبل از خواب می‌تواند به خنک شدن طبیعی بدن کمک کند. *نوشیدن یا خوردن در زمان نزدیک به خواب خودداری کنید. از مصرف کافئین بعد از ناهار و شام خودداری کنید. نوشیدن بیش از حد آب قبل از خواب می‌تواند به معنای تکرر ادرار در شب باشد و شکم پر می‌تواند منجر به سوزش سر دل شود.

* تمرینات بدنی متوسط در طول روز می‌تواند به بدن کمک کند که در شب بهتر استراحت کند. ماساژ درمانی، مدیتیشن و تمدد اعصاب می‌تواند به خواب رفتن را آسان‌تر کند. در پایان خواب جزء مهمی از بهزیستی کل نگر ما است. دکتر «ساندرا دالتون اسمیت» پزشک و محقق ادغام کار و زندگی پیشنهاد می‌کند، بدن ما به هفت نوع استراحت نیاز دارد: استراحت فیزیکی، ذهنی، معنوی، عاطفی، اجتماعی، حسی و خلاق. خواب انرژی را به طور مستقیم یا غیرمستقیم به همه این مناطق باز می‌گرداند.

با این میوه به تناسب اندام دلخواه برسید



کارگر آتلاین: فیبر و ویتامین C بالای گوجه سبز برای رسیدن به تناسب اندام شما نیز مفید است. نقش ویتامین C در سلامت عضلات و جلوگیری از پیر شدن سلول‌های آن اثبات شده است. همچنین ویتامین C این میوه باعث دفع چربی‌های اضافه بدن شده و مصرف روزانه آن به صورت خام در سلاخ به وعده غذایی می‌تواند تأثیر بسزایی در کم کردن چربی‌های دور شکم و کم کردن وزن داشته باشد.

اسپاسم عضلانی

را با این گیاه از بین ببرید

کارگر آتلاین: فرنچمنک تأثیر فوق العاده‌ای در تسکین سردرد و نفع معده، بی‌خوابی و انواع سردردها دارد. برای اعصاب مفید بوده و با ایجاد آرامش هر نوع فشار روحی و نگرانی عصبی را از بین می‌برد. در رفع التهابات ناشی از گزش حسرات و تبخال جزو بهترین داروهای گیاهی به‌شمار می‌رود. خوردن روزانه جای فرنچمنک بهترین دارو برای رفع خستگی و اسپاسم عضلانی است.

کاش به او و حرفایش اعتماد نمی‌کردم

♦ نویسنده: مرضیه محمودی، مشاور و مددکار اجتماعی کلاتری ۱۱ جمهوری چهارم

دختر جوانی به دایره مشاوره و مددکاری کلاتری مراجعه و مشکلات خود را این‌گونه عنوان کرد: در سال آخر دبیرستان بودم و زندگی‌آن چنان خوبی نداشتیم، پدر و مادرم همیشه با هم اختلاف داشتند و از زندگی‌مان راضی نبودم. پدرم معتاد بود و مادرم را خیلی اذیت می‌کرد و خرجی ما را درست نمی‌داد. زندگی دیگر برایم معنای خوبی نداشت. دلم می‌خواست خودم را راحت کنم تا اینکه یک روز در فضای مجازی با پسری به نام رامین آشنا شدم. مدتی با او در ارتباط بودم، کم‌کم متوجه شدم که سرتا پایش دروغ است و به دنبال اخاذی است. خیلی دیر فهمیدم که به من دروغ می‌گفته که تو را خوشبخت می‌کیم. من در زندگی خیلی به او کمک کردم، ولی او همه چیز را از من گرفت. در ابتدای رابطه به او وعده‌های بچ و توخالی او دل بسته بودم و خیلی امیدوار بودم، ولی اکنون دیگر جولیم را هم نمی‌دهد. پدرم هم با اعتیادش زندگی ما را خراب کرد و من از نظر عاطفی روجیه خوبی نداشتم. آرامش در خانه ما وجود نداشت، اعتماد پدرم و مزاحمت این فرزند، زندگی من را خراب کرد. توصیه من به جوانان هم‌سن و سال‌های خودم این است که هرگز با کسی ارتباط برقرار نکنید و به افرادی که در فضای مجازی با مکر و حيله وارد می‌شوند، اعتماد نکنید. این افراد فقط به دنبال اهداف پلید و شوم خودشان هستند و چنانچه با این افراد ارتباط برقرار کنید، همه‌چیز را در زندگی از دست خواهید داد و جز حسرت و پشیمانی چیزی برای شما باقی نمی‌ماند.

نظر به مشاور

سست بودن بنیان خانواده، نداشتن الگوی مناسب در محیط خانواده، کمبود نیاز عاطفی و بی‌توجهی والدین نسبت به فرزند خود و نهایتاً شرایط نامساعد روحی مراجع‌کننده از عوامل مهمی است که موجب گردیده مراجع به سمت و سوی جنس مخالف کشیده شود و آسیب‌های متعددی به وی وارد گردد. در کسین فوق به نظر می‌رسد کمبود نیازهای عاطفی و مالی باعث شده مراجعه‌کننده در فضای مجازی با افرادی آشنا شود و در آخر هم از وی اخاذی یکی از شاخص‌ترین مشکلات دوره جوانی عدم درک و روابط نامناسب والدین با فرزندان است، وقتی در خانه و خانواده آرامش نباشد، جوان به سمت و سوی جنس مخالف کشیده و اغفال می‌شود، لذا خانواده‌ها می‌بایست در جهت پیوند عاطفی محکم و حفظ بنیان خانواده و تربیت فرزندان و تأمین نیازهای آنان تلاش نمایند و زندگی را برای فرزندان خود به گونه‌ای فراهم کنند، تا به طرف جنس مخالف و آسیب‌های اجتماعی کشیده نشوند.

نوشیدن قهوه سرد برای قلب مضر است



صدآتلاین: نوشیدن قهوه نشاط‌آور است ولی نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد. باید بدانید که قهوه باید به صورت گرم استفاده شود و نوشیدن قهوه سرد برای قلب مضر است. در منابع طب سنتی ایرانی، حکما طبیعت قهوه تازه را گرم و خشک و قهوه کهنه و بو داده را رو به سردی و خشکی می‌دانند. به گفته دکتر سسمیه خلیل‌زاده، متخصص طب سنتی و به استناد از منابع طب سنتی، بهترین نوع قهوه، تازه سنگین سبزرنگ پمنی آن است که در آب نتشین شود و نوع سیاه و بو داده آن بهتر است کمتر مصرف شود. به گفته دکتر خلیل‌زاده، قهوه نباید در حالت ناشتا مصرف شود، بهترین زمان مصرف قهوه بعد از صرف صبحانه است و زمانی که فرد ناشتاست نباید قهوه بنوشد. همچنین مصرف آن همراه با شیر نیز توصیه نمی‌شود.

قهوه خاصیت نشاط آوری دارد و نوشیدن آن باعث رفع کسالت می‌شود، با آنکه جووشنده قهوه، باعث رفع کسالت و قدرت بر شب بیداری است و حالت نشاط آور دارد اما زیاده‌روی در مصرف آن سبب لافری، خشکی مغز و بی‌خوابی می‌شود.

خیلیل زاده با بیان این‌که قهوه در رف سرفه‌های بلغمی‌کم‌کننده است، اما با این حال کسانی که مزاج سردتری دارند، با منع مصرف آن مواجه‌اند، گفت: قهوه در خشک کردن رطوبات بدن، سرفه‌های بلغمی، خلط پشت حلق، گشودن گرفتگی‌های مجاری بدن، افزایش ادرار، کاهش تشنگی، لثین روید، تقویت معده و رفع سردرد مؤثر است و چنانچه برای سرفه‌های بلغمی و مزمن مصرف می‌شود باید در زمان دم کردن قهوه، سه تا چهار عدد فلفل سیاه درسته به آن اضافه شود، سپس آن را صاف کرده و نوشید. یکی از دیگر فواید قهوه، خواصی همچون پادزهر بودن، تسکین دردها، کاهش حجت و حرارت در بدن است و برای دررفتنی‌ها می‌توان از ضماد قهوه همراه عسل استفاده کرد. این متخصص طب سنتی با بیان اینکه نوشیدن قهوه سرد برای قلب مضر است، گفت برای تهیه جووشنده قهوه باید ۲۰-۴۰ گرم قهوه را به آرامی در ۲۰۰ سی‌سی آب جووشاند تا اینکه ۱۰۰ سی‌سی بماند، سپس آن را صاف کرده و با گرم‌آب نوشید. نباید اجازه داد که قهوه سرد شود چرا که برای قلب مضر است و باعث تیش قلب می‌شود. برای تقویت قلب باید هنگام تهیه قهوه به این چند بر زعفران اضافه شود تا بهترین وجه از ضرر آن بکاهد. همچنین اگر قهوه با زنجبیل، نبات، گلاب یا زعفران آماده شود، جلوی عوارض سوء آن گرفته خواهد شد.

گذاشته و آن را به آرامی بمکد. این روش ساده

زمانی که علائم ماشین گرفتگی شروع شد، درمان بسیار مؤثری خواهد بود.

* همچنین می‌توانید چند قطره اسانس نعنا درون دستمالی ریخته و هر بار که احساس تهوع و استفراغ به سراغتان آمد، آن را بو کنید.

توجه: نعنا در برخی از داروها داخل ایجاد می‌کند. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، پیش از استفاده از نعنا، با پزشکتان مشورت کنید.

۴- لیموترش

لیموترش و آب لیموترش تازه حاوی اسیدستریک است که می‌تواند معده متلاطم را آرام کند و جلوی تهوع و استفراغ هنگام سفر را بگیرد. حتی بوی لیموترش می‌تواند ماشین گرفتگی را درمان کند.

* آب یک عدد لیموترش را درون یک لیوان آب ولرم بریزید، سپس یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کرده و آن را کاملاً مخلوط کنید. سپس قبل و حین مسافرت، آن را آهسته آهسته بنوشید.

* همچنین می‌توانید در مسافرت برش‌هایی از لیموترش را بمکد. این کار جلوی تهوع را می‌گیرد.

* آب یک عدد لیموترش را به درون آب گرم برنج ریخته و کمی به آن نمک بیفزایید و قبل از سفر آن را بنوشید.

۵- سیب سبز

یک قاشق غذاخوری از این گیاه را با یک قاشق غذاخوری بابونه و دو قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده، درون دو فنجان آب بریزید، سپس آن را روی حرارت بگذارید تا به جوش آید و آب آن را نصف برسد. این نوشیدنی را نیم ساعت قبل از مسافرت مصرف کنید، البته هنگام سفر و موقع احساس ناراحتی هم می‌توانید از آن بنوشید.

توجه: این گیاه برای افراد مبتلا به پارکینسون و سایر زرفرنی مناسب نیست.

۱۰- شیرین بیان
ویژگی‌های ضدالتهابی شیرین بیان معده را آرام کرده و از خستگی و همچنین حالت تهوع در سفر می‌کاهد.

* درون یک ماهیتابه، نصف لیوان آب را به جوش آورید و یک قاشق چای‌خوری ریشه شیرین بیان خشک شده به آن اضافه کنید.

سپس آن را روی حرارت غیرمستقیم، به مدت ۵ دقیقه، قرار دهید تا دم بکشد و یک ساعت قبل از سفر آن را بنوشید.

* همچنین می‌توانید هنگام سفر و احساس ماشین گرفتگی، کمی شیرین بیان بجوید.

گرفتگی رگ‌های قلب را با این عصاره باز کنید

هفته‌های بی‌سن آن تکمیل می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم این روش درمانی ارزان و مؤثر را سالی یک بار تکرار کنید.

۴- ادامه طولانی‌تر این درمان باید با نظر پزشک مجرب طب سنتی صورت گیرد چراکه این دارو از دسته داروهای دارای درجه قدرت بالا(سه از چهار) محسوب می‌شود. ادامه بی‌دلیل این دارو می‌تواند آسیب‌هایی را به عروق وارد کند. اگرچه با توجه به شیوع بسیار بالای رسوبات عروقی در بین مردم، این خطر چندان زیاد نیست اما به هر حال مشورت با پزشک مجرب ضروری است.

۵- مصرف هم‌زمان این عصاره با داروهای قلبی یا سایر داروهای شیمیایی بلامانع است.

۶- این عصاره معمولاً عارضه خاصی ایجاد نمی‌کند، فقط

بیمارانی که مشکلات معدی یا گوارشی دارند ممکن است نتوانند آن را تحمل کنند. البته این مسئله از قبل قابل پیش‌بینی دقیق نیست و بعد از مصرف معلوم می‌شود. در صورت بروز مشکل، اگر مشکل شدید است دارو را قطع کنید وگرنه دارو را با کمی عرق آویشن یا بابونه مصرف کنید.

در بیماران دیابتی ممکن است اندکی قند خون را افزایش دهد که جای نگرانی نیست.

در برخی بیماران ممکن است مصرف عصاره باعث کاهش فشار خون را کنترل می‌کند؛ جرم دندان را کاهش می‌دهد و برای کسانی که سایش دندان(دندان قروچه) دارند هم مفید است. مصرف این دارو به مبتلایان به فشارخون و کبد چرب هم توصیه می‌شود.

تذکرات:

۱- برای اینکه پوست سیر را راحت‌تر بکنید، آن را در آب خیس کنید.

۲- در بسیاری از پایگاه‌ها و نیز منبع اصلی این مقاله، بر مصرف روزی یک بار این عصاره تأکید شده است، اما تجربه بنده مصرف روزی دو بار را به ویژه در بیماران دچار گرفتگی‌های شدید عروقی مفیدتر می‌داند. کسانی که مشکلات خفیفی دارند یا به عنوان یک اقدام پیشگیرانه به این درمان اقدام می‌کنند بهتر است همان روزی یک بار دارو را مصرف کنند.

۳- دوره درمان با همان دو دوره سه هفته‌ای و استراحت یک



مصرف دارو را قطع کرده؛ سپس دومین دوره مصرف سه هفته‌ای را اجرا کنید. به این ترتیب یک دوره درمانی کامل خواهد شد.

۳- بوی سیر

بوی سیری که با خوردن این عصاره از دهان شما استشمام خواهد شد آنقدر خفیف است که کسی متوجه آن نخواهد شد، لذا بدون نگرانی از این بابت، دارو را مصرف نمایید.

۴- سایر خواص

مصرف این عصاره، علاوه بر باز کردن گرفتگی‌های عروقی، چربی خون را کنترل می‌کند؛ جرم دندان را کاهش می‌دهد و برای کسانی که سایش دندان(دندان قروچه) دارند هم مفید است. مصرف این دارو به مبتلایان به فشارخون و کبد چرب هم توصیه می‌شود.

تذکرات:

۱- برای اینکه پوست سیر را راحت‌تر بکنید، آن را در آب خیس کنید.

۲- در بسیاری از پایگاه‌ها و نیز منبع اصلی این مقاله، بر مصرف روزی یک بار این عصاره تأکید شده است، اما تجربه بنده مصرف روزی دو بار را به ویژه در بیماران دچار گرفتگی‌های شدید عروقی مفیدتر می‌داند. کسانی که مشکلات خفیفی دارند یا به عنوان یک اقدام پیشگیرانه به این درمان اقدام می‌کنند بهتر است همان روزی یک بار دارو را مصرف کنند.

۳- دوره درمان با همان دو دوره سه هفته‌ای و استراحت یک

باز کردن رگ‌های بسته

شده قلب، کاری است نه چندان سخت که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی

به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

به گزارش صدآتلاین، باز کردن رگ‌های بسته شده قلب، کاری است نه چندان سخت که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.

این نسخه که در جای خود و در مقاله‌ای مستقل و مفصل به آن خواهیم پرداخت اما برای خالی نبودن عریضه، این نسخه که این روزها در بین بیماران قلبی، شهرتی به هم زده است را برایتان آورده‌ام.