



تاریخ
۳۰
شهریور
۱۳۹۸
شنبه

چند نوع حمام پا برای رفع مشکلات بهداشتی

این روش‌های درمانی می‌توانند گردش خون را تحریک کرده، به بهبود بیماری‌های خاص کمک کرده و تأثیر قدرتمندی در ذهن و بدن شما داشته باشند.

یک مزیت خوب این است که هنگام خیساندن پای خود، شما می‌توانید غلظت مواد را تغییر دهید و از این طریق مزایای بیشتری کسب کنید و خطر تحریک پوست ناشی از افزودن مواد شیمیایی را کاهش می‌دهید.

حمام متضاد برای تورم پا

دمای مختلف آب در ترغیب گردش خون بهتر در پاها، بسیار عالی عمل خواهد کرد. اگرچه، اطمینان حاصل کنید که آب مورداستفاده شما خیلی گرم نیست.

دو سطل را برداشته و سطل اول را با آب گرم و سطل دوم را با آب سرد پر کنید. پاهای خود را به مدت ۱۰ دقیقه در آب داغ خیس کنید، سپس آنها را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دیگر در سطل آب سرد قرار دهید. دوباره به آب گرم برگردید و پاهای خود را پنج دقیقه دیگر در آنجا نگه دارید.

خیساندن پا در آب و مرکبات:

این حمام نه‌تنها با بوی بد و عرق مبارزه خواهد کرد، بلکه یک‌راه عالی برای تسکین پا درد است.

یک لیموترش و یک پرتقال (همه به‌طور کامل خردشده) را به یک حمام پا با آب گرم اضافه کنید. با ۴ قطره روغن نعناع، ۴ قطره روغن درخت چای و ۳ قاشق غذاخوری جوش‌شیرین دنبال کنید. پاهای خود را حدود نیم ساعت در مخلوط خیس کنید.

حمام پا با اکالیپتوس برای رفع استرس

طولی نخواهد کشید که با این حمام پا احساس آرامش بیشتری خواهید کرد.

برای خیساندن پا، مقداری نمک آرامش‌بخش Epsom را به ظرفی پر از آب گرم اضافه کنید و با ۱۰-۱۲ قطره روغن اکالیپتوس اضافه کنید. پاها را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خیس کنید.

این روش درمانی خانگی به عملکرد صحیح بدن کمک خواهد کرد، به‌خصوص بعد از گذشت چند ساعت از راه رفتن یا نشستن. ازجمله امتیازاتی که می‌گیرید سم‌زدایی پوست خواهد بود. گیاهان معطر همچنین برای خلق‌وخوی شما شگفتی می‌کنند و به شما در آرامش کامل کمک می‌کنند.

یک حمام پا با آب گرم درست کنید، دو قاشق غذاخوری Epsom یا نمک دریایی، یک قاشق غذاخوری جوش‌شیرین، یک قاشق غذاخوری روغن‌زیتون و هر گیاه دیگری که ترجیح می‌دهید اضافه کنید – جعفری، رزماری یا نعناع. افرادی که پوست حساسی دارند یا حساسیت دارند باید از این حمام پا خودداری کنند.

برای درست کردن حمام ۲-۳ قاشق غذاخوری جوش‌شیرین را به یک حمام کامل آب گرم اضافه کنید و پاهای خود را ۱۰-۲۰ دقیقه در آنجا خیس کنید. بعدازاین روش مرطوب‌کننده زیادی بمالید.

حمام پا سرکه بگیرید

سرکه سبب به‌سرعت باعث تسکین پا و مچ پا متورم می‌شود و می‌تواند به تسکین پاهای خشک، ترک‌خورده و رفع بوی بد پا کمک کند. این حمام همچنین می‌تواند به کاهش بوی پا کمک کند. سرکه خواص ضد قارچ خوبی دارد، بنابراین ممکن است افرادی که قارچ ناخن پا دارند نیز خواهند امتحان کنند. برای این حمام از آب‌خنک استفاده کنید تا پوست خشک نشود. یک قسمت سرکه را با دو قسمت آب مخلوط کنید و پاهای خود را به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه در مخلوط خیس کنید.



می‌توانید از روغن‌های اساسی برای خوشبو کردن رایحه قوی سرکه استفاده کنید.

خیار برای کاهش سفتی

این روش درمانی خانگی در موارد تورم و سفتی بسیار مفید است. خیار همچنین باعث طراوت می‌شود.

یک خیار را به برش‌های نازک خرد کنید. می‌توانید یا برش‌ها را روی پاها بگذارید و آنها را با یک باند شل بپوشانید (بعد از ۲۰-۳۰ دقیقه آن را جدا کنید) یا فقط آب خیار را بگیرید و آن را به آب حمام یا اضافه کنید و مخلوط را روی پاهای خود بمالید – یا همین نتیجه را به شما می‌دهد.

اگرچه حمام‌های پا در موارد گسترده‌ای می‌توانند به‌خوبی کار کنند، اما لازم است به یاد داشته باشید که این داروها نمی‌توانند به‌عنوان جایگزینی برای دارو باشند. علاوه بر این، افرادی که مشکلات ریه، آلرژی، دیابت، بیماری قلبی، فشارخون پایین و برخی شرایط دیگر دارند باید قبل از امتحان حمام پا با پزشک مشورت کنند.

سخن بزرگان

برای ماندگاری، رؤیایی جز پاکی روان نداشته باش.

اُرد بزرگ

سلامت



صفحه
۵
شماره
۲۶۱۴
سال
بیست‌وپنجم

بررسی ویژگی‌های عرق خارشتر و مصرف آن

برای دفع سنگ کلیه به‌عنوان یک داروی بسیار قوی نام برد. گفتنی است این عرق برای بانوان باشد اما در بعضی از اوقات برای بعضی از بانوان ممکن است فواید منفی داشته باشند که در ادامه از موارد منع استفاده آن صحبت خواهیم کرد.

استفاده عرق خارشتر برای لاغری

بسیاری از عرقیجات با توجه به خاصیت آنتی‌اکسیدانی که دارند، ممکن است افراد را برای لاغری کمک نمایند. بسیاری از افراد دوست دارند که بدانند آیا استفاده از عرق خارشتر برای لاغری کارا است یا خیر؟ در این مورد می‌توان گفت که به‌له عرق خارشتر به‌عنوان یکی از عرق‌های مفید چربی سوز محسوب می‌شود که افراد با استفاده از آن می‌توانند از چاقی خود جلوگیری کرده و به وزن ایده‌آل خود برسند. لازم به ذکر است که این عرق به دلیل خاصیت مسهل و ملین بودنش، باعث می‌شود که افراد دچار اسهال روده و یا مشکلاتی در دفع مدفوع نشوند و همین موضوع باعث می‌گردد که افراد لاغری خوبی در آینده داشته باشند. می‌توان گفت که استفاده از این عرق می‌تواند در درمان چاقی و جلوگیری از آن تأثیرگذار باشد.

تنها به این نکته توجه داشته باشید که زمان استفاده از این عرق باید مشخص شده باشد تا بتواند خاصیت لاغرکنندگی را برای افراد به همراه آورد. لازم به ذکر است که این عرق باعث افزایش سوخت‌وساز در بدن می‌شود و نمی‌گذارد که افراد با خوردن غذاهای مختلف چاق شوند.

موارد منع استفاده از عرق خارشتر

عرق خارشتر علاوه بر مزایای خاصی که دارد، در بعضی از اوقات دارای موارد منع استفاده نیز است و با توجه به مضراتی که ممکن است داشته باشد باید به خوردن آن توجه شود.

افرادی که قصد خرید این عرق را دارند، باید توجه داشته باشند که این عرق ممکن است برای افرادی که به بیماری حسبه، بواسیر، اسهال خونی، خون‌داری، آبله و بسیاری دیگر از موارد دچار می‌باشند مضر باشد. لذا توصیه ما این است، که حتماً قبل از اینکه از این عرق استفاده نمایید، با پزشک خود مشورت‌های لازم را انجام داده و سپس به استفاده از آن اقدام نمایید.

گفتنی است استفاده از عرق خارشتر برای بانوانی که در دوران بارداری و شیردهی می‌باشند، ممکن است مشکلاتی به وجود آورد. لازم به ذکر است که این افراد به مواردی چون عفونت مثانه یا کلیه دچار می‌شوند. پس در دوران بارداری و شیردهی بهتر است که از آن استفاده نشود.

استفاده نمایند. گفتنی است طبع این عرق بسیار گرم و خشک است. لذا افرادی که به گرمی حساسیت دارند و ممکن است واکنش‌های



آلرژیک در برابر این عرق از خود نشان دهند بهتر است که مصرف آن را با توصیه پزشک و به‌قاعده انجام دهند.

بعضی از افراد هستند که با مصرف بی‌رویه این عرق به‌جای آنکه از خواص و مزایای ویژه‌ای که دارد بهره‌مند شوند از مشکلات در غلب می‌افتند. توصیه ما به افراد این است که با مصرف به‌قاعده این عرق مشکلاتی که ممکن است برای افراد با مزاج گرم به وجود آورد را از بین ببرید. در کل می‌توان گفت افراد قبل از استفاده از آن بهتر است با پزشکان و دکترانی که به طب سنتی تسلط دارند مشورت کرده و سپس نسبت به استفاده از آن اقدام نمایند. بسیاری از افراد هستند که با استفاده از این عرق به مشکلاتی جبران‌ناپذیر دچار شده‌اند و به دنبال آن هستند که چگونه مشکلات خود را برطرف نمایند.

خواص بی‌نظیر عرق خارشتر

عرق خارشتر دارای خواص بی‌نظیری است که اگر بخواهیم به بعضی از آن‌ها اشاره داشته باشیم، طی چند مقاله باید آن‌ها را موردبررسی قرار دهیم؛ اما اگر بخواهیم به‌صورت موردی اشارات ریزی به تنها بخشی از این فواید داشته باشیم، باید گفت که این عرق برای درمان اسهال، پاکسازی روده‌ها، از بین بردن سیاه‌سرفه و تب و لرز و ضدعفونی کردن کلیه و دیگر نقاط بدن، بهبود بی‌خوابی، تصفیه خون، هضم غذا، از بین بردن رسوباتی که از خوردن نوشابه‌های گازدار به‌ وجود آمده‌اند، خاصیت‌های آنتی‌بیوتیکی و... اشاره کرد.

بعضی از اوقات عرق خارشتر را با دیگر عرق‌ها ترکیب کرده و یک ترکیب بسیار خوب تولید می‌کنند. در بعضی از اوقات از ترکیب عرق خارشتر و خارخاسک می‌توان

عرق خارشتر دارای ویژگی‌های منحصربه‌فردی است. لذا ما در این متن سعی داریم تا عرق خارشتر را برای افراد موردبررسی قرار دهیم. با ما همراه باشید.

عرقیجات گیاهی همواره نظر بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است و افراد توانسته‌اند با استفاده از این عرقیجات، بعضی از بیماری‌های خود را برطرف نمایند. یکی از عرقیجات معروف، عرق خارشتر است. این عرق دارای ویژگی‌ها و خواص بی‌نظیری است که بسیاری از افراد توانسته‌اند با استفاده از آن به این خواص بی‌نظیر دست پیدا نمایند. گفتنی است این عرق سالیان سال است که موردتوجه بسیاری از اطبا و مردم عادی بوده و هست.

لذا بسیاری از افراد با استفاده از این عرق توانسته‌اند بسیاری از مشکلات خود را برطرف نمایند. ما در این متن طریقه درست کردن، مزاج، خواص استفاده از آن برای لاغری، موارد منع استفاده، چگونگی استفاده از آن و خرید آن را برای افراد موردبررسی قرار می‌دهیم. چنانچه به عرق خارشتر علاقه‌مند هستید و دوست دارید از آن استفاده کنید، با ما تا پایان همراه باشید تا نکات ویژه‌ای که در این مورد وجود دارد را برایتان بازگو نماییم.

طریقه درست شدن عرق خارشتر

افرادی که به این عرق علاقه‌مند می‌باشند، دوست دارند تا بدانند عرق خارشتر را چگونه می‌توان تهیه نمود؛ اما همان‌طور که می‌دانید عرق‌گیری به فرآیند تقطیر می‌گویند و این تقطیر با دستگاه‌های مختلف صورت می‌گیرد. عرق خارشتر به این صورت به دست می‌آید که آب و ریشه گیاه خارشتر را با یکدیگر جوشانده و پس‌ازآن که جوشانده شد، عملیاتی که مربوط به سرد کردن یا همان تقطیر است را بر روی آن انجام می‌دهند.

درنتیجه آن مایعی که از این عملیات به دست می‌آید تبدیل به همان عرق می‌شود که تمامی خواص را با خود به همراه دارد. گفتنی است بعضی از افراد برای تهیه این عرق در خانه تلاش می‌کنند و بعضی از افراد با توجه به داشتن دستگاه‌های بزرگ برای محیط‌های صنعتی از آن برای فروش بالا استفاده می‌نمایند. در کل باید توجه داشته باشید که با استفاده از دستگاه‌های سطح بالا کیفیت عرق‌گیری خود را بالا ببرید تا بتوانید بهترین عرق خارشتر را به دست آورید.

مزاج عرق خارشتر

افرادی که دوست دارند این عرق را استفاده نمایند همواره به دنبال این هستند که مزاج و طبع این عرق را فهمیده و با توجه به آن از این عرق

به گفته سرویس بهداشت ملی، از هر سه نفر، یک نفر حداقل یک‌بار در طول زندگی خود، خشکی چشم را تجربه می‌کند. خشکی چشم معمولاً هنگامی رخ می‌دهد که چشمان اشک کافی برای هیدراتاسیون ندارند و با اینکه اشک خیلی سریع تبخیر می‌شود. این معمولاً به دلیل تغییرات هورمونی، فعالیت‌ها، تغییرات محیطی، لنزهای تماسی یا داروهای خاصی اتفاق می‌افتد. خوشبختانه روش‌های طبیعی مختلفی برای درمان خشکی چشم وجود دارد بدون اینکه به هیچ دارویی متوسل شوید.

در این مطلب، لیستی از داروهای خانگی را گردآوری کردیم که می‌تواند در طی چند روز به شما در درمان خشکی چشم کمک کند.

از یک دستگاه بخور کمک بگیرید

یک محیط ناسالم در اکثر موارد عامل اصلی خشکی چشم است، بنابراین یک مرطوب‌کننده جواب مشکل شماسات. دستگاه بخور، رطوبت را به اتاقی که در آن قرار می‌گیرد اضافه می‌کند و با داشتن رطوبت بیشتر در هوا، اشک از چشمان شما کندتر تبخیر می‌شود و درنتیجه چشمان شما راحت‌تر می‌شود. تهویه اتاق با باز کردن پنجره‌ها وقتی در اتاق نیستید بسیار مهم است تا از ایجاد کپک جلوگیری کنید. علاوه بر این، اگر در یک محیط گردوغبار زندگی می‌کنید یا کار می‌کنید، از فیلتر هوا استفاده کنید.

یک کمپرس گرم را امتحان کنید

اشک عمدتاً از روغن، آب و مخاط به مقدار مساوی ساخته می‌شود. وقتی چشمان شما تحریک و ملتهب می‌شود، چشمان شما تولید روغن در غدد پلک را متوقف می‌کند و درنتیجه باعث خشکی چشم می‌شوند. یک روش آسان برای کاهش سوزش ناشی از این کار، استفاده از یک کمپرس گرم روی پلک‌ها برای چند دقیقه است. رطوبت ناشی از پارچه گرم باعث شل شدن روغن‌های مسدود شده در غدد و همچنین کاهش ناراحتی می‌شود. یک دستمال تمیز را با آب گرم مرطوب کنید.

آب اضافی را خارج کرده و به مدت پنج دقیقه

چند راه برای بهبود

خشکی چشم

آن را روی پلک‌های خود قرار دهید. آن را به‌آرامی روی پلک‌های خود فشار دهید. برای کاهش التهاب، روزانه تکرار کنید.

آب بیشتری بنوشید

نوشیدن مقدار زیادی آب و آبرسانی مهم‌ترین عامل برای داشتن یک سبک زندگی سالم‌تر است. این عملکرد طبیعی تقریباً تمام اعضای بدن، ازجمله چشم ما را تضمین می‌کند. آب به چشم‌ها کمک می‌کند، این باعث می‌شود که آنها به‌اندازه کافی اشک تولید کنند و از خشک شدن آنها جلوگیری می‌کند. توصیه می‌شود روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید. صبر نکنید تا وقتی‌که تشنه هستید مقداری آب بخورید زیرا ممکن است از قبل کم آب شوید. همیشه بطری آب در کنار خود داشته باشید و مرتباً به‌بخورید.

صفحه رایانه خود را تنظیم کنید:

اگر مرتباً از رایانه استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که ماینیتور کامپیوتر به‌درستی در موقعیت قرار گرفته است تا فشار چشم را به حداقل برساند. باید در سطح چشم یا کمی پایین‌تر از آن باشد اما بیشتر یا کمتر از آن نباشد. علاوه بر این، خیره شدن به صفحه رایانه تعداد دفعات چشمک زدن در هر دقیقه را محدود می‌کند، طبق یک مطالعه جدید، افرادی که به رایانه خود خیره شده‌اند سه برابر کمتر از افراد دیگر چشمک می‌زنند.

هنگام کار استراحت منظم کنید. هر ساعت، ۱۰ دقیقه استراحت کنید و کاری انجام دهید که شامل خیره شدن به صفحه نمی‌شود.

چشمان خود را تمیز نگه دارید

به‌داشت خوب هنگام درمان خشکی چشم مهم است، به‌خصوص اگر مدت طولانی است از خشکی چشم رنج می‌برید. با تمیز کردن پلک‌ها،

مردم جهان بیش از میلیون‌ها دلار در سال برای دارو برای یک مشکل به‌خصوص یبوست هزینه می‌کنند. اگرچه می‌تواند ناامیدکننده و دردناک باشد، اما در بیشتر موارد به دلیل عدم مصرف فیبر کافی، کمبود آب بدن ایجاد می‌شود.

امیدواریم که شما هرگز از یبوست رنج نبرید، بنابراین می‌خواهیم چند راه سریع را برای شما بیان کنیم.

چای لیمو – عسل بنوشید

با اضافه کردن عسل و لیمو به آب یک چای درست کنید. عسل ملین است و همچنین به کاهش‌ترش بودن چای ناشی از لیمو کمک می‌کند. لیمو به‌عنوان یک محرک طبیعی دستگاه گوارش عمل می‌کند و به بیرون راندن سموم از بدن کمک می‌کند.

مقدار زیادی آب بنوشید

مردان باید حداقل ۳٫۷ لیتر مایعات و زنان ۲٫۷ لیتر در روز آب بنوشند. این امر به این دلیل است که مدفوع خشک، شایع‌ترین علت یبوست است و نوشیدن آب کافی بدن را به‌طور مناسب هیدراته نگه می‌دارد و عبور مدفوع را آسان می‌کند. آب و آبمیوه برای مبارزه با یبوست بهترین هستند. آب گلابی و سیب، ملین طبیعی ملایم هستند، بنابراین در صورت انتخاب آنها، حس بهتری خواهید داشت.

از نوشیدن کافئین و نوشابه‌های گازدار خودداری کنید، زیرا آنها ادرارآور هستند و به‌جای اینکه به بدن شما را آبرسانی کنند، درواقع مایعات بیشتری از بدن شما بیرون می‌کشند.

چند راه سریع برای پایان دادن به یبوست

غذای فیبردار بخورید

مواد غذایی فیبر به‌عنوان یک ملین طبیعی عمل می‌کنند. آنها به مدفوع شما کمک می‌کنند تا آب بیشتری را در خود نگه دارد و به همین دلیل حجم آن را می‌کند. شما باید حداقل ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. منابع غذایی غنی از فیبر شامل جوانه بروکسل، سیب، انجیر، غلات سبوس و لوبیای سیاه است.

دانه‌ها و آجیل‌هایی مانند کدوتنبل، کنجد، آفتابگردان یا دانه کتان نیز منابع خوبی از فیبر هستند. باین‌حال اگر از اختلالات خونی‌ریزی، اسهال روده یا فشارخون بالا رنج می‌برید، تخم کتان نخورید. مادران باردار و شیرده نیز باید از آن اجتناب کنند.

آلو بخورید

آلوها نه‌تنها سرشار از فیبر هستند، بلکه حاوی سوربیتول، یک قند شل‌کننده مدفوع هستند که یبوست را به‌طور طبیعی درمان می‌کند. ۱۰۰ گرم آلو دارای ۱۴٫۷ گرم سوربیتول است. باین‌حال، مانند بسیاری از افراد، اگر طعم آلو را دوست نداشته باشید، می‌توانید به‌سرعت یک لیوان آب آن را خیس کنید. اگرچه آب حاوی فیبر کمتری از میوه است، اما هنوز هم باید این کار را انجام داد.

به یاد داشته باشید که مدتی طول می‌کشد تا