

از هل چه می دانید؟



امیرمقدم | هل یکی از گران ترین ادویه های جهان پس از زعفران و وانیل است و به علت خواص بی شمارش در طب سنتی به عنوان یک داروی پرکاربرد شناخته می شود. این ادویه خوش عطر انواع مختلفی دارد و نوع سبز و سفیدش بیش از بقیه شناخته شده است. در ادامه قدری با این ادویه بیشتر آشنا می شویم.

ارزش غذایی

هر ۱۰۰ گرم هل ۲۰۰ کیلوکالری انرژی، ۶۸۰ گرم کربوهیدرات، ۱۱ گرم پروتئین و ۲۸ گرم فیبر غذایی دارد و بدون کلسترول است. همچنین سرشار از ویتامین ها و ریزمغذی های مختلف نیز هست که از آن جمله می توان به نیاسین، پیریدوکسین، ریبوفلاوین، تیامین، ویتامین A، ویتامین C، سدیم، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن، منگنز، منیزیم، فسفر و روی اشاره کرد.

ویژگی های مختلف هل

ضد سرطان

رژیم های غذایی دارای هل نتیجه مثبتی در مقابله با سرطان روده بزرگ دارند.

تضمین سلامت قلب و عروق

این ماده به پایین آوردن ضربان قلب و کنترل ریتم آن کمک و فشارخون بالا را کنترل می کند.

کنترل کلسترول

ریزمغذی های موجود در هل می تواند با افزایش سطوح چربی در بدن مقابله و به کنترل آن ها کمک کند.

ضد افسردگی

روغن عصاره هل یکی از روغن های اصلی مورد استفاده در رایحه درمانی است. این ماده نه تنها برای مقابله با افسردگی بلکه برای درمان انواع مختلف بیماری ها از اختلالات معده تا بیماری های ریوی قابلیت استفاده دارد.

درمان اختلالات ادراری

هل به عنوان درمانی برای بیماری ها و عفونت های دستگاه ادراری مانند التهاب مثانه، نفریت و سوزاک استفاده می شود.

محافظة در برابر بیماری های گوارشی

عصاره متانول موجود در هل به کنترل اختلالات گوارشی مانند اسید پته، نفخ شکم و گرفتگی معده کمک می کند.

ضد میکروبی

روغن های فرار استخراج شده از هل توانایی مهار رشد و گسترش برخی از میکروب های خطرناک را دارند که دلیل مسمومیت غذایی هستند.

ضد اسپاسم

نتایج آزمایش های صورت گرفته روی حیوانات نشان می دهد هل می تواند به کنترل اسپاسم عضلات کمک زیادی بکند.

مقابله با بیماری های دهان و دندان

آنتی بیوتیک ها ضد باکتری های بسیار قوی هستند، ولی عوارض جانبی شان به قدری زیاد است که گاهی باید از مصرف شان چشم پوشید، مانند مهار باکتری های پروبیوتیک مفید در روده، در حالی که ادویه های دارای خواص آنتی بیوتیکی فقط میکروب های عفونی را مهار می کنند و هل یکی از آن ها است.

ضد آسم

نتایج یک مطالعه نشان می دهد عصاره خام هل به باز کردن مسیر های هوایی در حیوانات آزمایشگاهی کمک می کند. همچنین به بافت های نای آرامش می بخشد.

ضد التهابی

هل به خاطر داشتن ویژگی های ضد التهابی اش برای تسکین درد های مفصلی و عضلانی بسیار مفید است.

سم زدایی

فرایند های سوخت و ساز در بدن را د پیکال های سمی و آزاد منتشر می کند که سلول های سالم را تحت تأثیر قرار می دهد. این سموم انباشته شده می توانند زمینه ساز شکل گیری چندین بیماری مانند سرطان و پیری زودرس باشد. در حالی که روغن های عصاره ای و مواد زیستی - شیمیایی موجود در هل آثار سم زدایی دارند.

بهبود گردش خون

در درمان های سنتی مانند رایحه درمانی، هل برای درمان نشانه های آسم و برونشیت از طریق بهبود جریان خون به ریه ها مورد استفاده قرار گرفته است. روغن عصاره استخراج شده از هل به بهبود جریان خون در بدن و کاهش استرس در افراد کمک زیادی می کند.

بهبود تهوع و استفراغ

در طب سنتی از هل به عنوان درمانی برای تسکین احساس تهوع و استفراغ استفاده می شود.

تقویت کننده میل جنسی

هل نه تنها به عنوان یک پراکنگزنده جنسی شناخته می شود، بلکه در زمینه درمان ضعف جنسی و انزال زودرس نیز کاربرد دارد.

گلودرد

هل و دارچین را می توان همراه با هم در آب جوشاند و برای کنترل گلودرد هر روز صبح غرغره کرد.

سکسکه

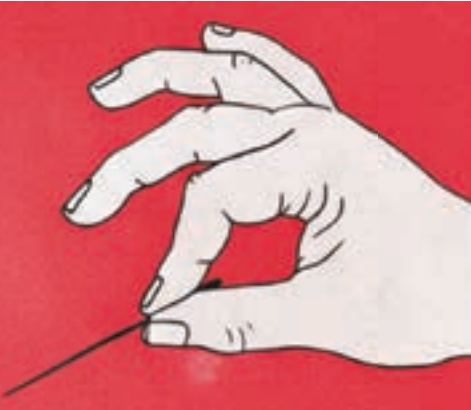
هل یکی از درمان های مؤثر برای سکسکه شناخته می شود. چند غلاف آن را در آب باید جوشاند و با نوشیدن آن از شر سکسکه خلاص شد.

خوشبو کننده نفس

غلاف ها و دانه های هل یک خوشبو کننده نفس محسوب و در صنعت آدامس سازی استفاده می شوند.

عاشقانه های دروغین

وعده های فریبنده پیش از ازدواج، خیلی زود شاخه زندگی مشترک را از هم می پاشاند



معصومه متین نژاد | ۲۸ سال داشت

و دانشجوی دوره کارشناسی رشته حقوق بود که با هم آشنا شدیم. برنامه های زیادی برای زندگی اش داشت و همین موضوع مرا به آینده مشترکمان بیشتر امیدوار می کرد. می خواست در آزمون وکالت شرکت کند و برای خودش دفتری بزند. می گفت نمی خواهد مانند برادر بزرگ ترش زیر بلیت پدر و مادرش زندگی کند. برای همین قصد دارد خانه ای اجاره کند و از همان ابتدا مستقل باشیم. قول داده بود که خیلی زود یک خودرو شخصی برایم بگیرد تا مجبور نباشم برای رفت و آمد به دانشگاه و محل کارم این قدر هزینه تاکسی اینترنتی بدهم و خیلی حرف ها و وعده های قشنگ عاشقانه دیگری که حتی یکی از آن ها را پس از ازدواج عملی نکرد که دلخوش به این زندگی شوم.

سه سالی از زندگی مشترکشان می گذرد و حالا که عشق آن رنگ و لعاب قبلی را ندارد، همه چیز برایش تحمل ناپذیر شده است. قسمت بد ماجرا اینجاست که سعید همچنان برای نگه داشتنش در آن زندگی دروغ می گوید و وعده می دهد. وعده هایی که هر دو ویشن خوب می دانند هیچ وقت عملی نخواهند شد. شاید بیشتر از مشکلات و شرایط کنونی اش از وعده و وعید های سعید ناراحت باشد. چون احساس می کند با اعتمادش بازی شده و او را فریفته است. با همه این ها مطمئن است که سعید همچنان و به همان اندازه روز اول دوستش دارد. موضوعی که تصمیم گیری نهایی برای جدایی را برایش سخت کرده است. برای اینکه از این بلا تکلیفی و سردرگمی خارجش کنم از او می خواهم تصمیم نهایی را برعهده فردی بگذارم که بی طرف و البته آگاه در این زمینه باشد. برای همین به او قول می دهم در اولین فرصت مشاوره مجرب را به او معرفی کنم. پیگیری ای که نتیجه آن گفت وگویی مفصل با الهام اعلی دوست، روان شناس بالینی شد و شما می توانید چکیده ای از آن را در ادامه بخوانید.

علت دروغین

پیش از صحبت درباره هر چیزی اجازه بدهید با هم به بررسی علت این پدیده ویرانگر در زندگی مشترک بپردازیم؛ اینکه چرا برخی پیش از ازدواج سعی می کنند با وعده و وعید و دروغ نظر طرف مقابل را جلب کنند. معمولاً این افراد را می توانیم در یکی از این چند دسته بگنجانیم.

اختلال شخصیتی

افراد ی که اختلال شخصیتی دارند، مانند افراد خود شیفته، ضد اجتماعی و نمایشی همیشه و در همه امور زندگی شان به دروغ گویی متوسل می شوند. این افراد اصلاح شدنی نیستند و با ازدواج و گذشت زمان که به اهد افشان برسند، وضعیت شان بدتر هم می شود.

متاثر کردن طرف مقابل

این دسته از افراد نه اختلال شخصیتی دارند و نه به دنبال اهداف عجیب و غریب هستند، بلکه فقط می خواهند طرف مقابلشان را شیفته خودشان کنند، شیفته ویژگی ها و توانمندی هایی که ندارند. در واقع نوعی دروغ عاشقانه است برای ازدواج یا برقراری ارتباط قوی تر با طرف مقابلشان.

پنهان کاری موری

برخی افراد برای پنهان کردن چیزی یا موضوعی در زندگی شان دست به دروغ گویی می زنند. معمولاً هم این دروغ ها در یک مورد خاص است و در بقیه موارد خیلی طبیعی و سالم برخورد می کنند. به طور کل این افراد قصد فریب کاری ندارند.

نداشتن خود آگاهی

این مشکل بسیار شایع است. فرد به خاطر نداشتن شناخت درستی از خودش، یک شخصیت ایده آل از خودش در ذهن می سازد و آن را به نمایش می گذارد. در واقع، آرزوهایش را به جای اهداف واقعی در زندگی جامی زند و طرف مقابل را می فریبد که بسیار هم آسیب رسان است. چون احتمال عملیاتی شدن آن ها بسیار کم است.

اینکه یک وعده دروغ چقدر بزرگ باشد، چه ابعادی از زندگی را متأثر از خودش کند و موقتی باشد یا دائمی، تأثیر آن را مشخص می کند و البته بستگی زیادی به دو طرف ماجرا هم دارد. بنابراین نمی توانیم بگوییم که همه وعده های دروغ تأثیر یکسانی بر همه خواهند گذاشت. برای نمونه اگر فردی شخصیتی وابسته داشته باشد و خودش را آدم مستقلی در زندگی نشان دهد، پس از ازدواج به چالش های جدی برمی خورد و می تواند به جدایی بینجامد یا فردی که شکاک است و وانمود می کند کنترل های زیادش از روی عشق و علاقه است، شخصیت پارانوئیدش در زندگی مشترک حتما در در سراز خواهد شد. در کنار این نمونه ها می توان به فردی هم اشاره کرد که فقط درباره شغل و رشد اجتماعی اش دروغ می گوید. این دروغ در نهایت و پس از زندگی مشترک چالش های اقتصادی برای فرد ایجاد می کند که خیلی وقت ها وقتی پای علاقه در میان باشد، آن را با موضوع و نقطه قوت دیگری می توان پوشاند و برایش راه حلی یافت. واقعیت این است که دروغ های عاشقانه که با هدف نگه داشتن طرف مقابل در رابطه و نه آسیب زدن به او گفته می شود، در مقایسه با دیگر دروغ ها خیلی مشکل ساز نخواهد شد و گاهی می توان از آن ها چشم پوشی کرد. البته ناگفته نماند که گاهی همین دروغ ها هم اعتماد طرف مقابل را از بین می برد و فرد نمی تواند با آن کنار بیاید.

کمک گرفتن از مشاور

افراد ی که شخصیت ضعیفی دارند یا در شرایط بسیار گلخانه ای بزرگ شده اند، یعنی در زندگی با دم های چاپلوس و دروغ گو زیاد ارتباط نداشته اند، توانایی تشخیص راست و دروغ از هم را خیلی ندارند و بسیار راحت فریب این گونه افراد را می خورند. این افراد باید از یک مشاور مجرب کمک بگیرند، مشاوران به خاطر برخورد های زیادی که با دیگران داشته اند، راحت تر از ما می توانند دروغ گو بودن این افراد را تشخیص دهند.

تعیین تکلیف نهایی

اگر مدتی از آشنایی مان گذشته است و متوجه شده ایم که طرف مقابلمان خیلی صادق نیست و وعده و وعیدهایش دروغی بیش نبوده است باید تکلیفمان را با خودمان مشخص کنیم که می توانیم با چنین فردی ازدواج کنیم؟

در صورت شروع زندگی مشترک

همه باید و نباید هایی که تا الان داشته ایم برای دوران نامزدی و پیش از ازدواج است. با این همه، اگر به هردلیلی با همین شرایط وارد زندگی مشترک شده یا پس از آن متوجه فریب کاری طرف مقابلمان شدیم حتی اگر دروغ گفته شده بسیار بزرگ باشد، تصمیم به جدایی و پایان دادن به رابطه انتخاب درستی نیست. به عبارت ساده تر پیش از تصمیم گیری نهایی باید تکلیف چند موضوع را مشخص کرد.

- آیا می توان با این شرایط به زندگی ادامه داد؟
- علت دروغ گفتن طرف مقابل چیست؟
- چرا فریب او را خورده ایم؟
- آیا می توانیم طرف مقابلمان را ببخشیم؟
- چگونه می توانیم به خودمان و او کمک کنیم؟

اگر پاسخ مناسبی برای این پرسش ها نداشته ایم یا متوجه شدیم که طرف مقابلمان شخصیتی خیالی است و دیگر نمی توانیم به این رابطه ادامه دهیم وقت آن است که یک بار دیگر از یک مشاور کمک بخواهیم تا برای تصمیم گیری نهایی به ما کمک کند.

تأثیر این وعده ها بر زندگی

راهکارهای پیشگیرانه

مانمی توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم در برابر صدافتی که مادر مقابل آن ها به خرج می دهیم، آن ها هم آدم های صادقی باشند ولی می توانیم با هوشیاری طوری برخورد کنیم که طرف مقابلمان خلع سلاح شود. برای همین لازم است که این نکات را بسیار جدی بگیریم.

توجه به رفتار فرد

تاریخچه زندگی یک فرد و مجموعه رفتارهایی که دارد ملاک قوی تری از آن چیزی است که می گوید، بنابراین به جای فقط شنیدن و آماده پذیرش بودن باید قدری در رفتارهای طرف مقابلمان تأمل کنیم. برای نمونه دانشجوی بیست و سه ساله ای که تا حالا کار خاصی در زندگی اش انجام نداده است، پس از این هم کار فوق العاده ای انجام نخواهد داد و ادعاهایش درباره اینکه برنامه های بلند بالایی برای زندگی اش دارد، فقط یک خیال بافی ساده است یا فردی که ادعا می کند بسیار خانواده دوست است و برای والدینش احترام زیادی قائل می شود، اگر در طول مدت آشنایی، می بینیم که جواب تلفن آن ها را نمی دهد یا با احترام زیادی درباره آن ها حرف نمی زند، دلیلی ندارد که راحت این حرفش را بپذیریم. خلاصه کلام اینکه به جای پذیرش صرف حرف های طرف مقابل، دست کم باید در ذهنمان به دنبال دلیلی برای اثبات حرف هایش بگردیم.

چند نکته ساده ولی مهم

- همیشه به خاطر داشته باشیم که هیچ چیز ارزش دروغ گفتن ندارد.
- صداقت و روراستی مهم ترین ارزش اخلاقی و اجتماعی است.
- هیچ دروغی تا بد پنهان نمی ماند و روزی برملا خواهد شد.
- دروغ به هردلیلی و با هر بهانه ای برای شکل گیری زندگی مشترک آسیب زاست و اعتماد طرف مقابل را از بین می برد.
- کسی که فریب می خورد، نقاط ضعف شخصیتی دارد که باید آن ها را بشناسد و برطرف کند.
- فرد دروغ گو باید تعهد بدهد که دیگر دروغ نگوید و دروغ گفته شده و آسیب وارده را جبران کند.
- کسی که زشتی عملش را نمی پذیرد و تعهد به دروغ نگفتن نمی دهد نمی توان روی او برای ادامه رابطه حساب کرد.