

## مکمل‌های طبیعی برای تسکین کمردرد



**درد کمرد** عارضه شایعی است که معمولاً قسمت تحتانی کمر را درگیر می‌کند و اغلب به خودی خود پس از چند ماه بهبود پیدا می‌کند اما به کمک برخی ترکیبات طبیعی می‌توان روند بهبودی آن را تسریع کرد. برخی حرکات ورزشی همچون یوگا، پیلاتس و حرکت کششی می‌توانند به تسکین درد کمک کنند هرچند مصرف برخی مکمل‌های طبیعی برای رهایی از این مشکل اثربخش‌تر است.

**روغن ماهی:** اسیدهای چرب امگا ۳ به کاهش التهاب عامل درد کمر کمک می‌کند. افراد می‌توانند با مصرف بیشتر ماهی‌های چرب میزان امگا۳ دریافتی خود را افزایش دهند.

**زردچوبه:** این ادویه حاوی ترکیب ضدالتهابی به نام کورکومین است که در تسکین درد کمر نقش دارد. مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم از مکمل‌های زردچوبه در طول روز درد را کاهش می‌دهد.

همچنین ترکیب کورکومین موجود در زردچوبه که عنصر فلز است، علاوه‌بر خاصیت ضدالتهابی تأثیرات ضدسرطانگی و پیری هم دارد.

**منیزیم:** بدن برای تبدیل غذا به انرژی و همچنین ارتقای سلامت استخوان‌ها به منیزیم نیاز دارد. با مصرف ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم منیزیم در روز می‌توان از درد کمر رهایی پیدا کرد.

**نعناع فلفلی:** روغن نعناع فلفلی مسکن موثری است که مفصل ملتهب را خنک کرده و از شدت درد کمر می‌کاهد. همچنین می‌توان این روغن را با روغن نارگیل مخلوط کرده و روی مفصل‌ها قرار داد.

**متیل سلوفنویل متان:** مکمل‌های MSM خواص ضدالتهابی دارند و این مکمل به بازتولید غضروف‌ها و تسکین گرفتگی عضلانی کمک می‌کند.

## با این ادویه‌ها چهره خود را زیبا کنید

**اگر به دنبال زیبایی چهره و موهایتان هستید در این مطلب ادویه‌هایی به شما معرفی شده‌است که شما را به این هدف می‌رساند.**
ادویه‌ها تنها برای خوش طعم و مزه کردن غذاها به کار نمی‌روند و به طور خاص مصرف ادویه‌هایی که در این مطلب با آنها آشنا خواهید شد بیش از مقداری که تصور می‌کنید به زیباتر شدن موها و چهره‌تان کمک خواهند کرد.

### ۱- زنجبیل

این ادویه حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های مفید است که به از بین بردن اثرات مخرب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک شایانی خواهد کرد. مصرف زنجبیل می‌تواند از پیری زودرس و گرفتگی چهره و ایجاد چین و چروک‌ها جلوگیری کند. علاوه‌بر این، زنجبیل حاوی خواص ضدعفونی‌کننده‌ای است که برای حفظ سلامت موها و پوست سرتان و کاهش میزان عفونت‌های کف سر و شوره بسیار مناسب است.

### ۲- زردچوبه

زردچوبه یکی از قوی‌ترین درمان‌های طبیعی برای رفع بیماری‌ها و مشکلات پوستی است. این ادویه مفید می‌تواند از تغییر رنگ چهره جلوگیری کند و همواره پوست‌تان را شاداب و سرزنده نگه دارد. برای استفاده از این ادویه بر خاصیت کافی است تا مقداری از پودر آن را با آب خیار و آب لیمو تازه مخلوط کنید و روی پوست صورت خود بمالید. بگذارید ۱۵ دقیقه روی پوست‌تان بماند و بعد آن را با آب ولرم بشویید. به منظور اسکراب بدن (لایه‌برداری) هم می‌توانید مقداری پودر زردچوبه را همراه با کمی آرد و آب مخلوط کنید و قبل از حمام

## دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

# با این ادویه‌ها چهره خود را زیبا کنید



خودتان در منزل یک اکسیر جوانی بسیار مفید تهیه کنید. برای این کار کافی است مقداری پودر دارچین یا روغن عصاره‌ای آن را با ۲ قاشق غذاخوری روغن طبیعی طی مدت زمان طولانی و به شکل منظم و مرتب مشخص خواهد شد.

### ۳- دارچین

این ادویه معطر و خوشبو برای حفظ سلامتی شما بسیار مفید است. دارچین می‌تواند برای زیبایی شما پوست‌تان را شاداب و سرزنده نگه دارد. برای استفاده از این ادویه بر خاصیت کافی است تا مقداری از پودر آن را با آب خیار و آب لیمو تازه مخلوط کنید و روی پوست صورت خود بمالید. بگذارید ۱۵ دقیقه روی پوست‌تان بماند و بعد آن را با آب ولرم بشویید. به منظور اسکراب بدن (لایه‌برداری) هم می‌توانید مقداری پودر زردچوبه را همراه با کمی آرد و آب مخلوط کنید و قبل از حمام

## آنچه درباره تخم مرغ نمی‌دانید!

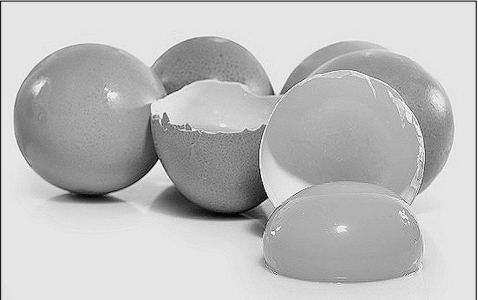
درست سیستم عصبی نیز کمک می‌کنند. تخم‌مرغ حاوی ماده مغذی کولین است و از این رو، غذایی برای مغز محسوب می‌شود. کولین یکی از اجزای غشاهای سلولی است و برای سنتز استیل کولین، یک انتقال دهنده عصبی، نیاز است. مطالعات نشان داده‌اند که کمبود کولین با اختلالات عصبی و کاهش عملکرد شناختی پیوند خورده است.

بدن توانایی تولید ۱۱ اسید آمینه اساسی را دارد که برای

حفظ حیات ضروری هستند. اما بدن نیازمند ۲۰ اسیدآمینۀ اساسی است. حدس بزیند ۹ اسیدآمینۀ باقی‌مانده را از کجا می‌توان تامین کرد؟ بله، درست حدس زده‌اید. کمبود ۹ این اسیدآمینۀ می‌تواند به انحطاط عضلانی، افت واکنش سیستم ایمنی، ضعف، خستگی و تغییر در بافت پوست و مو منجر شود.

### کاهنده استرس و اضطراب

اگر با کمبود ۹ اسیدآمینۀ که در تخم مرغ یافت می‌شوند، مواجه شوید، این شرایط می‌تواند اثرات روانی نیز به همراه داشته باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ انجام شد، نشان داد که گنجاندن لیزین در رژیم غذایی افراد به طور قابل توجهی



آگاه هستند: ۱. کلسترول بالا چیز خوبی نیست؛ ۲. دو نوع کلسترول بد و خوب وجود دارند؛ ۳. تخم مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است، پزشکان به طور کلی درباره نسبت کلسترول خوب (HDL) به کلسترول بد (LDL) نگران هستند.

یک تخم‌مرغ بزرگ حاوی ۲۱۲ میلی‌گرم کلسترول است، اما این به معنای آن نیست که مصرف آن موجب افزایش کلسترول بد در خون می‌شود. بدن به طور مداوم کلسترول تولید می‌کند و مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که تخم‌مرغ می‌تواند شرایط کلسترول بدن انسان را بهبود بخشد. به نظر می‌رسد مصرف تخم‌مرغ کلسترول خوب را افزایش می‌دهد، در شرایطی که میزان کلسترول بد را کاهش می‌دهد.

### دشمن بیماری قلبی

کلسترول بد در دیواره شریان‌ها رسوب می‌کند و زمینه‌ساز تصلب شریاین می‌شود. در مقابل، کلسترول خوب می‌تواند

سه نظر درباره کلسترول وجود دارند که تقریباً همه از آنها

بسیار مفید واقع شود.

# فواید شگفت‌انگیز بخار درمانی

**اگر با گرفتگی سینوس، سرماخوردگی، آنفولانزا، برونشیت، سینوزیت، آسم، آلرژی یا هر نوع عفونت تنفسی مواجه هستید، بخار درمانی می‌تواند بسیار مفید باشد.**

بخاردرمانی یکی از بهترین گزینه‌های است که می‌توانید برای بهبود سلامت خود انجام دهید. بخار درمانی مفهوم جدیدی نیست، مصریان باستان از فواید درمان استنشاقی آگاه بودند و حمام‌های عمومی را ساختند. حتی امروزه کارشناسان بخاردرمانی را برای درمان بسیاری از مشکلات سلامت، به ویژه آن‌هایی که با دستگاه تنفسی مرتبط هستند، توصیه می‌کنند.

به گزارش «ان‌سی‌بی‌آی»، بخار درمانی با تنفس بخار می‌تواند با استفاده از یک دوش بخار یا کاسه‌ای که با آب داغ پر شده انجام شود. بدون در نظر گرفتن اینکه کدام روش را انتخاب می‌کنید، تنفس بخار موجب می‌شود تا هوای گرم و مرطوب از طریق بینی و گلو وارد ریه‌ها شود و از فواید درمانی آن بهره‌مند شوید.

### یک کاسه آب داغ

استفاده از یک کاسه بخار آب داغ روش سنتی بخار درمانی است. این نوع از بخاردرمانی برای پاکسازی صورت و دستگاه تنفسی مفید است. چند فنجان آب را به جوش آورید، سپس آب جوش را درون یک کاسه بریزید.

کاسه را روی سطحی صاف و ثابت قرار دهید. یک حوله روی سر خود بیندازید تا در حبس بخار به شما کمک کند. سر خود را روی کاسه گرفته و بخار را تنفس کنید.

برای بهره‌مندی از فواید بیشتر، می‌توانید چند قطره از روغن اساسی مورد علاقه خود را در آب بریزید.

### تبدیل حمام به اتاق بخار

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای لذت بردن از حمام بخار خرید کیت‌های دوش بخار است که آماده نصب هستند. اما اگر قصد صرف هزینه اضافه ندارید، بدون استفاده از این کیت‌ها نیز می‌توانید حمام را به یک اتاق بخار تبدیل کنید. انجام این کار ساده است و تنها باید نکات زیر را مدنظر قرار دهید:

پیش از باز کردن شیر آب، از یک هیتر کوچک به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای گرم کردن حمام استفاده کنید. هیتر را بیش از باز کردن شیر آب از حمام خارج کنید.
گرمای آب کاسه‌ای که با آب داغ پر شده انجام شود.
پوست شما نازک است و منافذ پوست باز شوند.

به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از حمام بخار استفاده کنید و طی این مدت گاهی اوقات آب بنوشید.

پس از این کار، با دوش آب سرد دمای بدن خود را به حالت عادی بازگردانید.

بدن خود را کاملاً خشک کنید و از یک ماسک‌کننده خوب استفاده کنید تا هرچه بیشتر آب‌رسانی و تغذیه پوست انجام شود.

**توجه:** اگر درجه حرارت بیش از اندازه بالا رفت، فوراً شیر آب گرم را ببندید و مقداری آب بنوشید.
**بهبود تنفس**
**بهبود تنفس**، سرماخوردگی، آنفولانزا، برونشیت، سینوزیت، آسم، آلرژی یا هر نوع عفونت تنفسی مواجه هستید، بخاردرمانی می‌تواند

کمک کند. بر همین اساس است که ورزشکاران حرفه‌ای پس از تمرین راهی دوش بخار یا سونا می‌شوند.

تجمع ضایعات متابولیک در عضلات طی انجام ورزش می‌تواند موجب شکل‌گیری درد در عضلات شود. گرمای حمام بخار به بدن در دفع این ضایعات متابولیک کمک می‌کند که کاهش درد و گرفتگی عضلانی را به همراه دارد.

### درمان سردرد

یک سردرد شدید، به ویژه اگر ناشی از مشکل سینوسی باشد، به راحتی می‌تواند با بخار درمانی بهبود یابد.

تنفس بخار در کاهش فشار ایجاد شده در سینوس‌ها که از ترشح



درست مخاط جلوگیری می‌کند، نقش دارد. همچنین، این کار غشای مخاطی را تسکین داده و به بهبود گرفتگی بینی کمک می‌کند. این شرایط به کاهش سردرد کمک می‌کند.

همچنین تنفس بخار مسیره‌ای بینی را مرطوب می‌کند که به رقیق شدن مخاط و کاهش هر گونه گرفتگی کمک خواهد کرد. این شرایط به دیگر پار احساس درد که ممکن است در نتیجه یک مشکل سینوسی شکل گرفته باشد را تسکین می‌دهد.

### کاهش استرس

هنگامی که استرس را دارید، استفاده از حمام بخار می‌تواند به طور قابل توجهی ذهن و بدن شما را آرام کند. گرمای حمام بخار به ترشح اندورفین، ماده شیمیایی مسئول احساس خوب، در بدن کمک می‌کند که کاهش اثرات استرس را به همراه دارد. همچنین، اندورفین به خواب خوب کمک خواهد کرد.

گرمای بخار گردش خون را نیز افزایش می‌دهد که به آرامش عضلات کمک می‌کند. افزون بر این، گرمای اتاق بخار مسیره‌ای هوایی شما را باز می‌کند و تنفس را بهبود می‌بخشد. تنفس خوب هم به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کند.

### دفع سموم

تجمع سموم و ناخالصی‌ها در بدن می‌تواند بر سیستم ایمنی شما

تأثیرگذار باشد و احتمال بروز مشکلات سلامت مختلف را افزایش دهد. با این وجود، استفاده از حمام بخار می‌تواند به دفع سموم و مواد زائد از بدن که به واسطه استرس، عادات غذا خوردن بد، گوش‌ش ضعیف و دیگر عوامل خارجی شکل گرفته‌اند، کمک کند.

بخار داغ موجب تعریق می‌شود و به دفع سموم بدن کمک می‌کند. همچنین، بخار موجب ایجاد حالت هیپوترمی در بدن می‌شود که

ادامه بقای ویروس‌ها، باکتری‌ها و دیگر سموم را ناممکن می‌سازد.

### تسکین درد و گرفتگی عضلانی

بخار درمانی می‌تواند به ریکورفی عضلات خسته پس از انجام ورزش

### دانش و پژوهش

مشخص شد، افرادی که از پودر سیر برای سلامت و ترمیم موها و پوست سر خود استفاده می‌کنند به طور چشمگیری از ریزش موهای‌شان جلوگیری شده و حتی به رشد بیشتر موها هم کمک شده‌است. برای استفاده از این درمان کافی است تا مقداری پودر سیر را با روغن زیتون یا روغن نارگیل مخلوط کنید و آن را روی کف‌سر ۳۰ دقیقه روی سرتان بماند و بعد آن را آبکشی کنید.

### ۵- فلفل قرمز (پاپریکا)

این ادویه تند و آتشین می‌تواند حس و حالی تازه و گرمابخش در پوست‌تان ایجاد کند. پاپریکا حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های مفید و ویتامین C است که همگی برای حفظ سلامت و شادابی پوست‌تان ضروری هستند. پاپریکا کمک می‌کند تا پوست‌تان انعطاف‌پذیر باقی بماند و با خواص آنتی‌اکسیدانی که دارد از اثرات مخرب ناشی از رادیکال‌های آزاد بر روی کلاژن پوست جلوگیری می‌کند. علاوه‌بر تمامی این خواص مفید، پاپریکا بازکننده عروق هم هست و به گردش صحیح جریان خون‌تان به ویژه در فصل زمستان که هوا سرد و خشک است، کمک زیادی می‌کند. برای استفاده از این ادویه مفید و بر خاصیت کافی است یک برش اووکادو را له کنید و همراه با ۱ قاشق‌چای‌خوری عسل و نصف قاشق‌چای‌خوری پودر پاپریکا مخلوط کنید و روی پوست خشک و تمیز خود ماساژ دهید و ۱۵ دقیقه بعد آن را خوب آبکشی کنید. توجه داشته باشید این ماسک به هیچ وجه نباید با چشم‌های‌تان تماس داشته باشد. فلفل قرمز می‌تواند باعث احساس سوزش و آبریزش شدید چشم‌ها شود.

## آنچه درباره تخم مرغ نمی‌دانید!

درست سیستم عصبی نیز کمک می‌کنند. تخم‌مرغ حاوی ماده مغذی کولین است و از این رو، غذایی برای مغز محسوب می‌شود. کولین یکی از اجزای غشاهای سلولی است و برای سنتز استیل کولین، یک انتقال دهنده عصبی، نیاز است. مطالعات نشان داده‌اند که کمبود کولین با اختلالات عصبی و کاهش عملکرد شناختی پیوند خورده است.

بدن توانایی تولید ۱۱ اسید آمینه اساسی را دارد که برای

حفظ حیات ضروری هستند. اما بدن نیازمند ۲۰ اسیدآمینۀ اساسی است. حدس بزیند ۹ اسیدآمینۀ باقی‌مانده را از کجا می‌توان تامین کرد؟ بله، درست حدس زده‌اید. کمبود ۹ این اسیدآمینۀ می‌تواند به انحطاط عضلانی، افت واکنش سیستم ایمنی، ضعف، خستگی و تغییر در بافت پوست و مو منجر شود.

### کاهنده استرس و اضطراب

اگر با کمبود ۹ اسیدآمینۀ که در تخم مرغ یافت می‌شوند، مواجه شوید، این شرایط می‌تواند اثرات روانی نیز به همراه داشته باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ انجام شد، نشان داد که گنجاندن لیزین در رژیم غذایی افراد به طور قابل توجهی

صفحه ۷  
سه‌شنبه ۱۴ فروردین ۱۳۹۷  
۱۶ رجب ۱۴۳۹ – شماره ۲۱۸۷۲

## این بیماری دزد بینایی است!



**آب‌سیاه یا گلوکوم نوعی اختلال چشمی است که دزد بینایی نیز نامیده می‌شود. این مشکل می‌تواند به بینایی چشم به صورت ماندگار آسیب برساند و درصورت عدم درمان حتی منجر به کوری شود. بر اساس آمارها ۸۰۰ تا یک میلیون نفر در کشور مبتلا به این بیماری هستند.**

علت بروز این بیماری افزایش شدید فشار زجاجیه یا همان ماده درون چشم است. گلوکوم جنرال پس از آب مروارید دومین دلیل کاهش بینایی در جهان است.شیوع آب سیاه در زنان و مردان یکسان است، اما احتمال ابتلا به آن از زمان نوزادی تا کهنسالی وجود دارد.با وجودی که مهم‌ترین علت ابتلا به این بیماری وراثت است، اما افزایش فشار چشم در سنین بالا، آب مروارید عمل نشده، التهاب داخل چشم، درد مفاصل و رماتیسم، ساختن‌چشم افراد دوربین، ازدواج فامیلی و ضربه به چشم در اثر تصادفات نیز می‌تواند به این بیماری منجر شده‌به گفته دکتر حسن رزجو، این بیماری دو نوع مزمن و حاد دارد که در نوع مزمن بیمار فاقد درد در چشم است و میدان بینایی کم‌کم از بین می‌رود. نوع حاد بیماری که همراه با درد است به طور ناگهانی رخ می‌دهد و در برخی افراد با تهوع و استفراغ همراه است.درمان آب سیاه به نوع زاویه چشم بستگی دارد.اگر زاویه چشم بیمار بسته و تنگ باشد، باید از روش و جراحی برای درمان کمک گرفت. اما اگر زاویه چشم باز باشد، می‌توان از روش دارو درمانی استفاده کرد که اگر این روش هم پاسخگو نبود، باید جراحی انجام شود.افراد که نزدیک‌شان به این بیماری دچار هستند باید سالانه سلامت چشم خود را بررسی کنند. همچنین افراد مبتلا به دوربینی که زاویه چشم‌شان است و افراد مبتلا به آب مروارید نیز می‌توانند با جراحی به موقع از بروز این بیماری خطرناک جلوگیری کنند.

### تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها

تخم‌مرغ از جمله معدود منابع طبیعی ویتامین D است، که این ماده مغذی برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری محسوب می‌شود. ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است و از این طریق به تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند. کلسیم برای سلامت قلب، روده بزرگ و سوخت و ساز نیز اهمیت دارد.

### منابع پر خوری

تخم‌مرغ منبع خوبی برای پروتئین با کیفیت بالاست. مطالعات بسیاری اثر مواد غذایی با محتوای پروتئین بالا برآشفتا را نشان داده‌اند. حتی چربی موجود در تخم مرغ نیز به بهبود احساس سیری کمک می‌کند.

### کمک به کاهش وزن

به واسطه قدرت سیرکنندگی خود، تخم‌مرغ با کاهش چربی بدن پیوند خورده است. طی مطالعه‌ای که در یک باز زمانی هشت هفته‌ای برگزار شد، شرکت‌کنندگان به دو دسته تقسیم شدند و یک گروه برای صبحانه دو عدد تخم‌مرغ و گروه دیگر نان شیرینی حلقوی که حاوی میزان کالری مشابه با دو عدد تخم‌مرغ بود را مصرف کردند. کاهش وزن در گروهی که تخم‌مرغ مصرف کرده بودند ۶۵ درصد بیشتر بود. همچنین این ۱۶ درصد چربی بیشتر از دست دادند، ۶۱ درصد کاهش بیشتر در شاخص توده بدنی خود را تجربه کردند و ۲۴ درصد کاهش بیشتر در اندازه دور کمر خود را شاهد بودند.

## وقتی روح به سم‌زدایی نیاز دارد!

باید مسری باشد نه ناراحت‌کننده!

### خوب نمی‌خواهید!

در این شرایط در به خواب رفتن، خواب باقی ماندن یا بیدار شدن از خواب با مشکل مواجه هستید. شاید کابوس‌هایی را تجربه می‌کنید که در میانه شب شما را از خواب بیدار می‌کنند. این می‌تواند نشانه‌ای از تلاش‌های روح شما برای بیان نیاز به سم‌زدایی فوری باشد.

### همواره قربانی هستید

حداقل خود شما این گونه فکر می‌کنید که همواره فردی قربانی هستید یا فردی علیه شما کاراشتباهی انجام داده است. اگر احساس می‌کنید در این موقعیت قرار دارید، شاید زمان آن فرا رسیده تا توجه ویژه‌ای به روح خود داشته و این پرسش را مطرح کنید که آیا به واقع من در اینجا قربانی هستم؟ شاید به این نتیجه برسید که تنها منفی بودن بر شما غلبه کرده است. افکار منفی موجب تولد واژه‌های منفی می‌شوند که این شرایط موجب شکل‌گیری افکار منفی بیشتر خواهد شد.

خود را به گونه‌ای آموزش دهید که هنگام تفکر، صحبت یا حتی رفتار متوجه موج‌های منفی خود شوید و بلافاصله این روند را متوقف کنید. **از نیاپش برهیز می‌کنید**
نیاپش ما را وادار می‌کنند با خود و افکارمان در صادقانه‌ترین و انسبیب‌پذیرترین لحظتمان وقت بگذرانیم. اگر از انجام آن برهیز می‌کنید، احتمالاً به خاطر وجود چیزی درون روح شما است که قصد ندارد بی آن روبرو شود. سعی کنید هر طور شده به دعا و نیاپش برگردید و روی آن تمرکز کنید تا زمانی که بتوانید نیاپش‌های روح شما برای سم‌زدایی برآورده سازید. این کار روح شما را آرام می‌کند.

### همواره بی‌حوصله هستید

در این شرایط هیچ چیزی برای شما ارضاکنده به نظر نمی‌رسد. سرگرمی‌هایی که از آنها لذت می‌برید، دیگر آن احساس را در شما ایجاد نمی‌کنند و چیزی سرگرم‌کننده به نظر نمی‌رسد. در این حالت روح شما به یک سم‌زدایی جدی نیاز دارد تا راسار دیگر از نظر احساسی با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کرده و دوباره عشق بریزد.

### آخر کلام

زمانی که میزان مواد شیمیایی بد و مضر در بدن انسان افزایش می‌یابد، بار سمی اضافی را موجب می‌شود. این شرایط ما را بی‌حال کرده و حتی ممکن است موجب بیماری شود. به روش مشابه، احساسات منفی نیز می‌توانند در بدن ما تجمع کنند.

در صورت نادیده گرفتن، این شرایط می‌تواند به شدت بر ذهن، روح و بدن ما فشار وارد کند. زمانی که موضوع موارد منفی ما به یاد می‌رود، هستند، مطرح می‌شود، بدن و روح به یک اندازه نیازمند توجه هستند.