

## 11 درمان موضعی با نمک



زگیل، گلودرد، پینه پا و غیره جزو مشکلاتی هستند که برای همه ما پیش می‌آیند. شما می‌توانید با یک ماده ساده و دم دستی از بسیاری از مشکلات خلاص شوید: نمک! نمک از سال‌ها پیش برای نگهداری مواد غذایی و تسکین برخی دردها استفاده می‌شده است.

زگیل، گلودرد، پینه پا و غیره جزو مشکلاتی هستند که برای همه ما پیش می‌آیند. شما می‌توانید با یک ماده ساده و دم دستی از بسیاری از مشکلات خلاص شوید: نمک! نمک از سال‌ها پیش برای نگهداری مواد غذایی و تسکین برخی دردها استفاده می‌شده است.

به گزارش جام جم سرا، در این مطلب شما را با روش‌های درمانی ساده و موثر با استفاده از این ماده سفید بیشتر آشنا می‌کنیم.

### تسکین گلودرد با یک قاشق نمک

خوشبختانه قرقره کردن با آب نمک یکی از روش‌های سنتی و شناخته شده بین مردم است. این کار باعث تسکین و درمان گلودرد می‌شود. کافیت یک قاشق مرباخوری نمک را در یک لیوان آب ولرم حل کرده و روزانه چندین مرتبه قرقره کنید.

همچنین می‌توانید مقداری نمک را گرم کرده و داخل پارچه‌ای تمیزی بریزید و به صورت مرهم روی گردن و سینه خود بگذارید. این کار نیز تا خنک شدن نمک باعث نرمی گلو می‌شود.

### نمک برای از بین بردن پینه پا

نمک شهرت زیادی در لایه برداری از پوست دارد. این ماده باعث از بین رفتن سلول‌های مرده اپیدرم (پوست)، کاهش خال‌ها و خوش آب و رنگ شدن پوست می‌شود.

شما می‌توانید با ماساژ دادن پینه‌ها با نمک آنها را از بین برده و سلول‌های مرده را از پوست جدا کنید.

ماساژ پوست پاها با نمک باعث بهبود جریان خون محیطی می‌شود. کافیت نواحی پینه بسته را با نمک و حرکات دورانی ملایم ماساژ دهید.

### خمیردندان نمکی

نمک دریایی تاثیر مثبتی روی لثه‌ها و تمیز کردن دندان‌ها دارد. می‌توانید مقداری نمک را روی مسواک ریخته و یا به کمک انگشت‌تان به دندان‌ها و لثه‌ها بمالید و ماساژ دهید. می‌توانید نمک را با مقدار کمی جوش شیرین نیز مخلوط کنید تا خاصیت تمیزکنندگی آن بیشتر شود.

### نمک مرهمی بر دردها

نمک حاوی خواص مسکنی است. این ماده یک مسکن طبیعی و درمانگر خانگی محسوب می‌شود. کافیت دو تا سه مشت نمک دانه درشت را در ماهیتانه گرم کنید. سپس آن را داخل دستمال یا جورابی تمیز و ضخیم بریزید و روی مناطق دردناک بدن مانند پشت گردن، شانه و غیره قرار دهید. اجازه دهید کمپرس نمک به مدت 15 دقیقه در محل موردنظر بماند.

مقابله با زگیل‌ها به کمک نمک دانه درشت

نمک برای مقابله با زگیل‌ها نیز موثر عمل می‌کند. برای این کار یک عدد پیاز را به دو قسمت تقسیم کرده و وسط آن را خالی کنید. سپس داخل آن را با نمک دانه درشت پر کرده و اجازه دهید برای مدت حداقل یک ساعت بماند. آب حاصل را در پیاله‌ای

ریخته و صاف کنید. سپس این آب را دو تا سه مرتبه در روز روی زگیل ها بزنید. هر روز و به مدت حدود ده روز این کار را تکرار کنید.

#### نمک برای تسکین کوفتگی و روماتیسم

نمک شهرت زیادی در آرامبخشی بدن دارد. این ماده می تواند باعث تسکین کوفتگی بدن شود. نمک اپسوم باعث تسکین دردها و دفع اسیدلاکتیک جمع شده در عضلات می شود. کافیت نمک را در وان حمام یا تشت حل کرده و داخل آن غوطه ور شوید.

برای تسکین دردهای روماتیسمی یک کیلو نمک دانه درشت غیرتصفیه شده را در وان حمام حل کنید. به مدت بیست دقیقه در این آب دراز بکشید و تا حد امکان بدن تان را آرام کنید.

#### نمک برای رفع خستگی از پاهای خسته

پاهای ما همیشه وزن بدن را تحمل کرده و ما را جابه جا می کنند. معمولا همه ما کمترین توجه را به این دو عضو موثر معطوف می داریم. برای تسکین خستگی پاها تشتی را پر از آب ولرم کنید. یک تا دو قاشق غذاخوری نمک به آن اضافه کرده و پاهایتان را به مدت 15 دقیقه در آن قرار دهید. سپس با آب سرد بشویید. در نهایت نیز آنها را خشک کرده و کمی کرم مرطوب کننده بزنید.

#### تسکین ناخن فرو رفته در گوشت پا با حمام پاها

فرو رفتن ناخن در گوشت انگشت پا مشکل ساده و دردناکی است. برای تسکین این درد و رفع هر نوع عفونتی می توانید یک تشت را پر از آب گرم کرده و یک قاشق نمک به آن اضافه کنید. سپس پاها را به مدت 15 تا 30 دقیقه داخل آب قرار دهید. این کار را هر روز تکرار کنید. آب گرم باعث نرمی پوست دور ناخن فرو رفته در گوشت شده و نمک نیز با بروز هر نوع عفونتی مقابله کرده و ورم آن را کاهش می دهد.

#### دهانشویه با نمک بعد از ریفلاکس معده

نمک باعث کاهش احساس سوزش و ترش کردن معده شده و مخاط آسیب دیده را تسکین می دهد. معمولا بعد از بالا آمدن اسید معده فرد احساس سوزش در مخاط گلو دارد. استفاده از دهانشویه نمک با این احساس مقابله می کند. نمک خواص ضدعفونی کننده دارد و خلط را از بین می برد.

#### نمک برای تسکین جای نیش حشرات

بعد از اینکه پشه یا هر حشره ای نیش تان زد، به سراغ نمک بروید. هر ناحیه ای که دچار گزش شده است را در آب دریا یا تشت آب حاوی نمک قرار دهید. اگر به طور اتفاقی دست یا پایتان به گزنه برخورد کرد، برای کاهش سوزش پوست نیز می توانید همین کار را انجام دهید. البته بعد از استفاده از آب نمک نیازی به آب کشی و خشک کردن پوست نیست.

برای تسکین جای نیش حشرات همچنین می توانید از نمک و روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید. برای این کار ناحیه مورد نظر را مرطوب کرده و مقدار کمی روغن روی آن بمالید و روی آن را با نمک بپوشانید.

#### نمک برای رفع عفونت قارچی واژن

برای کاهش خارش و درد ناشی از عفونت قارچی واژن و تسریع روند درمان آن می توانید از نمک استفاده کنید. برای این کار یک لیوان نمک را در آب وان حمام یا لگن پر از آب حل کرده و داخل آن بنشینید. این کار را تا بهبودی کامل تکرار کنید.