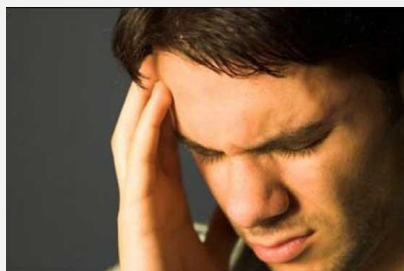


12 درمان که برای دردهای شایع مفید است

درمان‌های طبیعی و خانگی می‌تواند دردهای بسیاری را تخفیف دهد و حال شما را بهتر کند. اگر مشکل شما جدی نیست و مطمئن هستید که احتیاج به مراقبت‌ها پزشکی ندارید، می‌تواند از مادر طبیعت کمک بگیرید.



درمان‌های طبیعی و خانگی می‌تواند دردهای بسیاری را تخفیف دهد و حال شما را بهتر کند. اگر مشکل شما جدی نیست و مطمئن هستید که احتیاج به مراقبت‌ها پزشکی ندارید، می‌تواند از مادر طبیعت کمک بگیرید.

1- درد کمر
نقاط حساسی در قسمت پایینی پشت شما هست، درست زیر کمر و بالا باسن- از دیگران بخواهید این قسمت را به آرامی ماساژ دهد تا درد شما تخفیف یابد.

از اعضای خانواده بخواهید تا پشت شما را با الکل ماساژ دهد. قبل از آن پوست پشت خود را تمیز کنید. کمی الکل بپاشید و به آرامی ماساژ دهید.

روغن صندل هم برای ماساژ خوب است و اثر آرامبخش دارد.

بلند کردن و حمل اشیاء سنگین را با دقت بلند کنید تا به خودتان صدمه نزنید. بهترین حالت خم شده از سمت زانو است و هرگز از کمر خم نشوید.

درمان سرد و گرم: به نوبت دستمال سرد و گرم برای ۲۰ دقیقه بگذارید. برای سرما می‌توانید از کیسه یخ در میان یک حوله استفاده کنید.

یک لیتر آب جوش را با یک چهارم لیتر سرکه و ۲ قاشق رزماری مخلوط کنید. بگذارید ۵۵ دقیقه بگذرد و بعد حوله را با این مخلوط خیس کنید روی نقطه درد بگذارید.

استفاده از تشک درست بسیار مهم است- تشک نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد.

خواب به حالت جنینی با گذاشتن یک بالش در میان دو زانو خوب است. اگر به پشت می‌خوابید یک بالش زیر زانو ها بگذارید.

هنگام بیدار شدن ابتدا به پهلو بخوابید و بعد پاها را روی زمین بگذارید و بعد بنشینید و به ایستید. به این ترتیب فشار زیادی به کمر شما وارد نمی‌شود.

2- سردرد
دراز بکشید و یک حوله سرد را برای ۱۵ دقیقه روی سر بگذارید.

یک حبه سیر را خرد کنید و با یک قاشق عسل مخلوط کنید. این مخلوط باعث تحریک سلول‌های مغزی و کاهش سردرد می‌شود.

۲ حلقه سیب زمینی را روی شقیقه برای ۳۰ دقیقه قرار دهید.

چای نعناع آرامبخش قوی و مسکن است. چای بابونه (کامومایل) مسکن و آرامبخش است.

سعی کنید آرام بگیرید و با محل درد را با نوک انگشتان خود بصورت دورانی ماساژ دهید.

3- گرفتگی بینی
برگ اکالیپتوس را بجوشانید. سر خود را بخور بدهید و نفس عمیق بکشید. بو آن باعث باز شدن بینی می‌شود.

برگ بو، نعناع و دارچین را برای ۱۵ دقیقه بجوشانید. بوی قوی آن برای گرفتگی بینی خیلی خوب است. یک لیوان آب با ۲ قاشق سرکه سیب و ۲ قاشق عسل را مخلوط کنید و بعد از ۳ دقیقه بنوشید.

آب را در قابلمه به جوش بیاورید، یک حوله روی سر خود بیاندازید و بخار آب داغ را نفس بکشید.

4- خارش (درماتیت)

۵۰۰ گرم جو دوسر را با یک لیتر آب بجوشانید و چند دقیقه هم بزنید. بگذارید خنک شود. به محل ها حساس کمپرس کنید.

کمی آویشن را در یک کاسه آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. بگذارید خنک شود، و روی پوست بمالید. این باعث کاهش خارش پوست می شود.

چند قطره روغن درخت چای را روی یک اسفنج بریزید و به آرامی به محل خارش بمالید.

5- میگردن

به روی پوست موز الکل بپاشید و روی صورت خود برای ۳۰ دقیقه قرار دهید. پوست موز مواد سمی را جذب می کند و سردرد را کاهش می دهد.

خوردن روزانه ۱۰۰ گرم بادام باعث آزاد شدن اندورفین در بدن می شود و سردرد را کاهش می دهد.

چای بابونه (کامومایل) اثر آرامبخش دارد و قرن هاست که برای سردرد از آن استفاده می شود.

کافئین باعث گشاد شدن رگ ها می شود. یک فنجان قهوه بدون شکر درد میگرن را کاهش می دهد.

کمپرس سرد و گرم در یک اتاق ساکت آرامبخش است. برای ۱۰ دقیقه آن را انجام دهید و به گردش خون کمک می کند.

6- یبوست

جودوسر را با آب و لیمو مخلوط کنید برای یبوست خوب است.

روغن زیتون برای رفع یبوست خوب است. هر روز کمی ماساژ دهید. کمی روغن زیتون روی شکم بمالید و در جهت عقربه های ساعت ماساژ دهید.

سیب پوست کنده به گوارش کمک می کند، بعد از بهبودی سیب با پوست بخورید.

بخور یا چای ختمی هر روز ناشتا به تنظیم حرکت روده و رفع یبوست کمک می کند.

آب پرتقال و کیوی باعث خالی شده معده می شود.

7- دل درد و سوزش معده

چای بابونه عضلات معده را آرام می کند و آرامبخش است.

سوپ مرغ باعث رفع سوزش معده می شود. فقط چربی سوپ را بگیرید و با آبلیمو بخورید.

کمپرس آب داغ در محل درد هر ۱۵ دقیقه مفید است.

دارچین، رازیانه، نعنا و ریحان را در نیم لیتر آب بریزید و برای ۱۰ دقیقه بجوشانید. یک فنجان هر نیم ساعت باعث رفع ناراحتی می شود.

ابلیمو با جوش شیرین درمان طبیعی اسید معده و رفع سوزش آن است. یک قاشق چایخوری جوش شیرین در کمی ابلیمو را در نیم فنجان آب بریزید و به آرامی نوش جان کنید.

8- سرفه، سرماخوردگی و زکام

آب پرتقال با صبحانه بنوشید اکالپیتوس ضد عفونی کننده، ضد ویروس و بالسامیک است و در درمان سرفه و برنشیت موثر می باشد.

۷ قاشق شربت عسل و ۲ فنجان ابلیمو را برای یک ساعت و نیم دم کنید. بگذارید سرد شود و روز اول ۲ قاشق آن را هر ساعت بخورید و از روز دوم یک قاشق هر ۳ ساعت بخورید.

یک فنجان سوپ گرم بطور روزانه در درمان آنفلوآنزا موثر است.

9- جوش صورت

۱۰ گلیبرگ رز را در یک بطری آب بیاندازید و برای ۳۶ ساعت در یخچال بگذارید. کمی اکل به آن اضافه کنید و روزانه یکبار بعد از حمام و قبل از خواب به پوست خود بمالید. اب رز را در یخچال نگهدارید.

کمی پوست پرتقال را در یک کاسه آب خیس کنید و بگذارید ۲۴ ساعت در یخچال بماند. بعد آن را خورد کنید و دوباره در کاسه بریزید.

۳ قاشق چایخوری جودوسر و ۲ قاشق چایخوری ماست به آن اضافه کنید. برای مدت ۵ دقیقه به روی صورت شسته خود قرار دهید.

یک لیمو را خورد کنید و در کمی آب برای ۳ تا ۵۵ دقیقه بجوشانید. دوبار در روز آن را بنوشید تا پوست شما سمزدایی شود.

دارچین و عسل ماسک خوبی برای صورت است که به مدت ۱۰ دقیقه آن را روی مناطق حساس قرار دهید.

سرکه سیب را در کمی آب بریزید و به پنبه بزنید و صورت خود را با آن تمیز کنید. سلول های مرده پوست را از بین می برد.

10- ریزش مو

آب پیاز تازه یا اب سیر تازه را مستقیما روی پوست سر بمالید. بعد از ۲۰ دقیقه با ابلیمو خوب بشوید تا بوی آن برود.

اب هویج را با شیر نارگیل مخلوط کنید و به موها بزنید. این برای تقویت و شادابی مو مفید است.

سرکه برای جلوگیری از ریزش مو به ویژه موهای چرب بسیار مفید است. همچنین به گردش خون در محل پیاز مو کمک می کند. کمی سرکه سیب یا برنج را در آب حل کرده سر را با آن ماساژ دهید و بعد از ۱۰ دقیقه با اب گرم بشوید.

عصاره آلوورا را در اب حل کنید. به مو بزنید و پوست سر را ماساژ بدهید. بعد از ۱۰ دقیقه با اب گرم بشوید.

چند چغندر را در آب برای ۱۰ دقیقه بجوشانید. بگذارید خنک شود و سر را ۲ تا ۳ بار در هفته با آن بشوید.

11- فشار خون

حد فاصل بین نقطه ۱ و ۲ را فشار یا ماساژ ندهید، اما با نوک انگشتان و به آرامی حرکت دهید. ۱۰ بار از بالا به پایین حرکت دهید و سپس آن را در طرف دیگر تکرار کنید. نقطه ۳ را برای یک دقیقه با نوک انگشتان ماساژ دهید. فشار دهید ولی نه آنقدر که احساس درد بکنید.

12- مشکلات کبد و کلیه

راه رفتن به روی زانو در رفع مشکلات کبد و کلیه مفید است و در طب چینی یک روش موثر در رفع این مشکلات است.

این حرکت را می توانید روی یک پتو برروی زمین انجام دهید. روی زانوها به آرامی حرکت کنید اما روی دست ها خم نشوید.

روزانه دستکم ۱۵ دقیقه این حرکت را انجام دهید.