

10 درمان خانگی برای 10 بیماری



هیچ وقت داروهای تجویزی مادر بزرگها را دست کم نگیرید! برخی از این داروها تأثیر بسیار خوبی روی دردهای روزمره از قبیل بی‌خوابی، روماتیسم، زکام، سوختگی یا تب دارند، آن هم به شیوه‌ای کاملاً طبیعی و بدون این که سلامتی‌تان را به خطر بیندازند.

هیچ وقت داروهای تجویزی مادر بزرگها را دست کم نگیرید! برخی از این داروها تأثیر بسیار خوبی روی دردهای روزمره از قبیل بی‌خوابی، روماتیسم، زکام، سوختگی یا تب دارند، آن هم به شیوه‌ای کاملاً طبیعی و بدون این که سلامتی‌تان را به خطر بیندازند.

ریحان برای رفع آفت‌ها

آفت‌ها، این زخم‌های کوچک دهانی، زندگی را به کام انسان تلخ می‌کنند. گاهی پیش می‌آید که به مدت 1 هفته یا بیشتر باعث درد و عذاب شوند.

اما با وجود این، گیاهی مثل ریحان این مشکلات را پایان می‌دهد.

می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که ریحان خواص ضد عفونی‌کنندگی و ضد التهابی دارد. این گیاه به نابودی میکروب‌های دهان کمک کرده و زخم‌ها را تسکین می‌دهد. نتایج پژوهشی که در سال 2007 در روزنامه‌ی Herbal Pharmacotherapy به چاپ رسید، حاکی از آن است که ریحان خواص ضد باکتریایی دارد.

طریقه‌ی مصرف: کافی است چند برگ ریحان خام را بجویید یا این که 100 گرم ریحان را با یک لیتر آب به مدت 30 دقیقه بجوشانید و با این جوشانده غرغره کنید و روزانه چندین بار این کار را تکرار کنید تا آفت‌ها به طور کامل برطرف شود.

زغال اخته برای مقابله با عفونت‌های دستگاه ادراری

صدها سال است که از این گیاه برای درمان عفونت‌های مجاری ادرار استفاده می‌شود.

آب زغال اخته چسبندگی باکتری‌های پاتوژن (E.coli) به مخاط دستگاه ادراری را (به ویژه در زنانی که از بیماری‌های عفونی مزمن رنج می‌برند) کاهش می‌دهد. یک پژوهش کانادایی که در سال 2002 روی 150 زن انجام گرفت نشان می‌دهد که یک سال استفاده از این گیاه بیماری‌های عفونی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

میزان مصرف: برای بهره‌مندی از خواص این گیاه باید روزانه 500 میلی‌گرم آب زغال اخته غلیظ نوشیده شود.

شوید برای حالت تهوع

در طول قرن‌های متمادی از شوید در ترکیب غذاهای هضم‌کننده استفاده می‌کرده‌اند. دانه‌های شوید روی عضلات لیز روده اثر گذاشته و مانع از اسپاسم روده‌ای می‌شود. این گیاه همچنین حاوی پتاسیم است که باعث تحریک عملکرد دفع می‌شود. طریقه‌ی مصرف: برای تهیه‌ی جوشانده‌ی شوید برای هر فنجان آب جوش دو قاشق چای‌خوری تخم شوید بریزید و بگذارید به مدت 10 دقیقه دم بکشد. روزانه 3 فنجان بیشتر از این دم کرده نوشید.

شوید خاصیت مدري بالایی دارد. همچنین می‌توانید چند دانه‌ی شوید را بجویید تا حالت تهوع‌تان برطرف شود.

گل گاوزبان تب را کاهش می‌دهد

گیاه گل‌گاوزبان تب‌بر بسیار موثری محسوب می‌شود. این گیاه دارای خواص عرق‌زایی و ضدالتهابی نیز می‌باشد و در صورت بروز تب، به وسیله‌ی تعریق، دمای بدن را تنظیم می‌کند. میزان مصرف: 25 گرم گل‌گاوزبان را در یک لیتر آب به مدت 2 دقیقه بجوشانید و سپس اجازه دهید به مدت 20 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کرده و میل کنید. شما می‌توانید روزانه 3 الی 4 بار، یک فنجان از این دم کرده میل کنید.

چنانچه تب بیش از 48 ساعت به طول بینجامد یا علائم دیگری از قبیل سرفه یا استفراغ به همراه داشته باشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

برای سوختگی زود به سراغ عسل بروید

علاوه بر این‌که عسل خواص ضدعفونی‌کنندگی دارد در درمان سوختگی نیز موثر عمل می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این‌که عسل خواص نرم‌کنندگی دارد. به عبارت دیگر پوست سوخته را تسکین داده و نرم می‌کند. همچنین باعث ترمیم جای زخم می‌شود. یک پژوهش نیوزلندی که در سال 2008 انجام گرفته ثابت کرده است که عسل بهبودی سوختگی‌های سطحی را تسریع می‌بخشد. طریقه مصرف: به مدت چند دقیقه جای سوختگی را زیر آب سرد بگیرید و عسل را روی ناحیه‌ی دردناک بمالید و سپس پانسمان کنید. اگر سوختگی شدید و همراه تاول‌های زیادی باشد یا روی نقاط حساس بدن مثل صورت، دست‌ها و دستگاه تناسلی رخ دهد بدون معطلی به پزشک مراجعه کنید.

آواکادو پوست را مرطوب می‌کند

آب و هوای خشک، باد و صابون پوست را خشک می‌کنند. در مقابل این قبیل آسیب‌ها، مصرف میوه و سبزیجات می‌تواند کار ساز باشد. علاوه بر این، گیاه آواکادو تأثیر زیادی روی زیبایی و لطافت پوست بر جای می‌گذارد. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این‌که آواکادو سرشار از اسیدهای چربی است که پوست را تغذیه می‌کند. همچنین این گیاه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به بدن کمک می‌کند تا با پیری پوست مقابله کند و مس موجود در آن برای احیای بافت‌های پوستی مفید است.

اکالیپتوس برطرف‌کننده‌ی زکام

اکالیپتوس، زکام ویروسی و نه آلرژی را تسکین می‌دهد. به خاطر این‌که در یکی از ترکیبات این گیاه ماده‌ای به نام اوکالیپتول وجود دارد که دارای خواص ضدالتهابی و ضدعفونی‌کنندگی می‌باشد. همچنین اکالیپتوس باعث روان شدن ترشحات می‌شود. طریقه‌ی مصرف: 50 گرم گیاه اکالیپتوس را داخل یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت 10 دقیقه دم کنید. روزانه 2 مرتبه از این جوشانده میل کنید. همچنین می‌توانید با این محلول بخور دهید.

اگر زکام بیش از 2 هفته به طول بینجامد و یا همراه با تب باشد باید به پزشک مراجعه شود. توجه داشته باشید که اکالیپتوس برای کودکان زیر 6 ماه و زنان باردار یا شیرده توصیه نمی‌شود.

برای بی‌خوابی، جوشانده‌ی زیرفون کارساز است!

اگر بی‌خوابی دارید یا از اختلالات خواب رنج می‌برید و می‌خواهید شب آرامی بگذرانید یک فنجان جوشانده‌ی زیرفون یا تیول می‌تواند کارساز باشد. گل‌های درخت زیرفون مرکب از الکل‌های ترپنیک و ترکیبات آلی هستند و این ترکیبات مسکن و آرام بخش سیستم عصبی مرکزی‌اند.

طریقه‌ی مصرف: مقداری گل زیرفون را به مدت 5 دقیقه در آب جوش دم کنید و تا زمانی که بی‌خوابی‌تان رفع نشده باشد قبل از شام و قبل از رفتن به رختخواب یک فنجان از این جوشانده میل کنید.

جو دو سر؛ تسکین‌دهنده‌ی روماتیسم

جو دو سر به تسکین روماتیسم، این بیماری دردناک مفاصل کمک می‌کند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه جو دو سر دارای سیلیسیوم

گیاهی و پلی‌فنل‌هایی است که خواص ضد التهابی دارند. بر اساس نتایج پژوهش‌های متعدد، جوی دو سر از تولید هورمون‌های پروستاگلندین که باعث ایجاد التهاب می‌شوند پیشگیری به عمل می‌آورد.

طریقه مصرف: هر روز تا بهبود علائم بیماری، 150 گرم جو دو سر را با 3 لیتر آب به مدت 1 ساعت بخیسانید. سپس به مدت 10 دقیقه بجوشانید و بعد از صاف کردن محلول، آن را به وان حمام بریزید که با آن حمام کنید.

درخت انجیر؛ خداحافظ زگیل

وجود زگیل روی پوست واقعاً عذاب آور است. آن‌ها بی‌وقفه زیاد و تکثیر می‌شوند اما درخت انجیر کمک می‌کند تا از شرشان خلاص شوید.

شیره‌ی درخت انجیر حاوی آنزیم‌هایی نابود کننده زگیل‌هاست.

طریقه‌ی مصرف: برگ‌های انجیر را نصف کرده و شیره‌ی آن را روی زگیل‌ها بمالید. تا محو شدن کامل آن‌ها هر صبح و شب این کار را تکرار کنید.