

7 پیشنهاد ساده برای حل 7 مشکل

ما مدت‌هاست فکر می‌کنیم غذا می‌خوریم که سیر شویم. اما طب قدیم، درمان بسیاری از بیماری‌ها را در مواد غذایی ساده یا تغییر بعضی عادت‌های ساده جست‌وجو می‌کرد.



ما مدت‌هاست فکر می‌کنیم غذا می‌خوریم که سیر شویم. اما طب قدیم، درمان بسیاری از بیماری‌ها را در مواد غذایی ساده یا تغییر بعضی عادت‌های ساده جست‌وجو می‌کرد. هنوز هم بعضی مشکلات و ناراحتی‌های جسمی را به راحتی خوردن یک لیوان آب، می‌توان درمان کرد. برای اثبات این ادعا هم به توصیه‌های محققان متوسل می‌شویم که برای درمان فوری بعضی از مشکلات و بیماری‌ها، راه‌حل‌هایی طبیعی ارائه کرده‌اند.

می‌گرن دارید؟

تحقیقات نشان داده نوشیدن قهوه اسپرسو می‌تواند به درمان سردردهای میگرنی کمک کند. کسانی که از دردهای میگرنی رنج می‌برند، بین 8 تا 12 ساعت قبل از ظهور کامل میگرن، دچار علائم اولیه این درد می‌شوند که به گفته متخصصان، در این فرصت می‌توانند سناریو را عوض کرده و از بروز بدترین موارد میگرنی پیشگیری کنند. البته اغلب افراد میگرنی، در این بازه 8 تا 12 ساعته، هوس خوراکی‌هایی مثل شکلات می‌کنند و فکر می‌کنند همین خوراکی‌ها باعث آغاز میگرن است.

اما همیشه علائمی در فرد ظاهر می‌شود که خبر از وقوع یک سردرد میگرنی می‌دهد. یک علامت دیگر، توهم چشایی، خمیازه و ادرار بیش از حد است. یکی از راهکارهایی که در این میان وجود دارد، افزایش جریان خون در مغز است؛ یک فنجان قهوه غلیظ اسپرسو که با یک لیوان بزرگ آب و 20 دقیقه ورزش ملایم تا شدید دنبال شود، چاره درد است. این مقدار مایع باعث افزایش حجم کلی خون شده که کافئین و ورزش هم ضربان قلب را بالا می‌برند و مقدار خون بیشتری را با سرعت بالاتری به مغز می‌رساند. به همین علت است که برای درمان میگرن، معمولاً داروهایی تجویز می‌شود که جریان خون را افزایش می‌دهند.

خون زخم‌تان بند نمی‌آید؟

اگر روزی دست‌تان را بریدید، ابتدا با آب سرد و صابون محل زخم را تمیز کنید، سپس مقداری سرکه روی آن ریخته و کمی فشارش دهید. در عرض چند ثانیه خواهید دید که خونریزی قطع شده و سرکه که خواص مسکن، ضد باکتریایی و ضد عفونی دارد، از بروز عفونت در محل زخم پیشگیری کرده و روند درمان را تسریع می‌کند.

همچنین برای درمان گزیدگی حشرات، سرکه با تبخیر شدن، رطوبت اطراف محل گزیدگی را از بین برده و نیش حشره را بیرون می‌کشد.

معدۀتان زیاد گاز تولید می‌کند؟

متخصصان گوارش می‌گویند برخلاف تصور عموم، آروغ زدن به هیچ‌وجه نشانه‌ای از اختلال‌های درونی نیست. تحلیل‌ها نشان می‌دهد تقریباً تمام ساختار یک آروغ از نیتروژن تشکیل شده است؛ گازی خنثی که تنها از طریق اتمسفر هوا وارد بدن می‌شود؛ نه اینکه به خاطر هضم غذا بروز کند!

افراد زیادی به پزشک مراجعه و پافشاری می‌کنند که آروغ‌هایشان، نتیجه اختلال گوارشی در آنهاست در صورتی که بادگلو زدن، نوعی عادت است که به سبک زندگی افراد مربوط می‌شود: سیگار کشیدن، جویدن آدامس یا غذا خوردن سریع، احتمال آروغ زدن را زیاد می‌کند چراکه با انجام این کارها، هوای بیشتری وارد مجرای گوارشی فرد می‌شود که اکسیژن آن جذب شده و نیتروژن نسبتاً خالصی به جا می‌ماند.

اگر موقع غذا خوردن دهان‌تان را زیاد باز نگه ندارید، دیگر هوا را قورت نخواهید داد و در نتیجه آروغ زدن هم متوقف می‌شود.

دندان‌های شما حساس است؟

بنا بر اظهارات دندانپزشکان، بسیاری از مردم، به خاطر ساییدن بیش از حد دندان‌هایشان با برس مسواک، باعث از بین رفتن مینای دندان خود می‌شوند. وقتی مینای دندان از بین می‌رود، عاج دندان بدون هیچ روکش محافظی باقی می‌ماند؛ از آنجایی که عاج دندان دارای حفره‌های کوچکی است که به اعصاب ختم می‌شوند- بدون وجود مینای محافظ، هر خوراکی سرد یا گرمی می‌تواند به این حفره‌ها رسوخ کرده و باعث ایجاد درد شود.

برای درمان دندان‌های حساس، آخرین کاری که باید قبل از خواب شبانه انجام دهید، کشیدن آرام مسواک- با حرکات دورانی کوچک- بر سطح دندان‌هاست. بعد تعدادی گل میخک لای دندان‌ها بگذارید و با دندان له کنید. دیگر دردی احساس نمی‌کنید.

سوزش معده دارید؟

ظاهراً قدیمی‌ترها وقتی کسی دچار سوزش معده می‌شد- به اصطلاح خودمان «ترش می‌کرد»- به او نوشیدنی‌هایی مثل سودا (آب گازدار) می‌دادند. اما متخصصان تغذیه امروز به این نتیجه رسیده‌اند که دی‌اکسید کربنی که برای گازدار کردن نوشابه‌ها - حتی آب معدنی- اضافه می‌کنند، با آب ترکیب شده و اسید فنیك تولید می‌کند که در نهایت باعث تشدید سوزش معده می‌شود.

نوشابه‌های گازدار هم باعث ایجاد آروغ شده که گلو و مری را نیز اذیت می‌کنند و فرد با عوارض بیشتری دست به گریبان می‌شود. بنابراین اگر به داروخانه دسترسی ندارید، یک لیوان شیر بنوشید. این نوشیدنی کاملاً قلیایی بوده و اسید معده را خنثی می‌کند. اما بدن به صورت موقت می‌تواند سوزش معده را تسکین دهد، چراکه معده دوباره از خود واکنش نشان داده و به خاطر «برگشت سوءهاضمه» سطح اسید معده را دوباره افزایش می‌دهد. نوشیدن شیر، تنها فرصتی در اختیارتان می‌گذارد تا داروی ضد اسید معده تهیه کنید.

دهان بدبو کلافه‌تان کرده؟

بعد از آنکه دانشمندان راه‌های زیادی را برای از بین بردن بوی بد دهان امتحان کردند، متوجه شدند برگ چای سبز بیشترین تاثیر را بر محو کردن بوی بد دهان دارد که به خاطر تولید «ترکیب فرار گوگرد» ایجاد می‌شود. این ترکیب به وسیله باکتری‌های موجود در مکان‌های بی‌اکسیژن (مکان‌هایی مثل انتهای زبان و شکاف لثه‌ها) تولید می‌شود.

جویدن آدامس نعناعی و ... در واقع فقط باعث افزایش بزاقي می‌شود، بدون اینکه هیچ‌گونه عمل ضدباکتریایی در دهان صورت گیرد و همین امر باعث افزایش مقادیر «ترکیب فرار گوگرد» می‌شود. اما چای سبز نه تنها تمام باکتری‌ها را از بین می‌برد، بلکه با داشتن خنثی‌کننده بو به نام «کاتشین»، بوی بد را از بین می‌برد. کافی است قبل از قورت دادن چای، آن را کمی در دهان خود بخیسانید.

رودل کرده‌اید؟

توصیه پزشکان برای درمان سوءهاضمه یا همان درد شکم بعد از خوردن غذا، دراز کشیدن به پهلو چپ است. البته قبل از دراز کشیدن نعنا را مثل چای دم کنید و با کمی نبات بخورید. به عقیده متخصصان گوارش، وقتی وعده غذایی که دیروقت خورده شده، دوباره به مجرای گلو باز می‌گردد، بهتر است به پهلو چپ بخوابید. رایج‌ترین نوع سوءهاضمه، بازگشت اسید معده به مجرای گلو، به خصوص شب‌هاست و از آنجایی که معده در سمت چپ شکم واقع شده، خوابیدن فرد به پهلو چپ، باعث جمع شدن اسید در همان ناحیه شده و احتمال بازگشتش به گلو کمتر می‌شود. یکی دیگر از کارهایی که می‌توان در این موارد انجام داد، استفاده از نیروی جاذبه است! برای این کار، باید سرتان بین هفت تا 10 سانتی‌متر بالاتر از پاهایتان قرار گرفته باشد (مثلاً می‌توانید زیر پایه‌های تخت که سرتان در همان سمت قرار می‌گیرد، چند آجر بگذارید تا تخت، به صورت شیب‌دار قرار گیرد). به این ترتیب، اسید معده در همان بخش پایینی معده قرار می‌گیرد و بالا نمی‌آید. در ضمن مطمئن باشید وقتی دراز بکشید، سرایی تخت را به هیچ‌وجه احساس نخواهید کرد.