



معجزه طبیعت برای درمان بیماری ها

هریک از ما کم و بیش از مشکلات جسمی رنج می بریم و در این میان شاید ساده ترین راه را برای درمان بیماری خود انتخاب کنیم.

سلامت نیوز: هریک از ما کم و بیش از مشکلات جسمی رنج می بریم و در این میان شاید ساده ترین راه را برای درمان بیماری خود انتخاب کنیم. در این مطلب به نقل از [nature news»171#&](#); به درمان های طبیعی بسیاری از بیماری ها اشاره شده است که حتی برای انجام آن نیاز به بیرون رفتن از منزل را هم پیدا نمی کنید. اولین مشکل زندگی مدرن امروزی اضافه وزن و چاقی مفرط است که در این زمینه نسخه پیشنهادی را ارائه می دهیم.

* چاقی مفرط؛ ناشتا، مخلوطی از یک لیوان آب ولرم، آب نصف لیموترش و یک قاشق مرباخوری عسل میل کنید و یا به مدت ۳ تا ۴ ماه مخلوطی از یک لیوان آب ولرم، ۳ قاشق مرباخوری آب لیمو، نصف قاشق مرباخوری فلفل و کمی عسل میل کنید.

مصرف ۲ عدد گوجه فرنگی رسیده به جای صبحانه نیز برای کاهش وزن مفید است.

* اختلال پروستات؛ دانه کدو تنبل به طور موثر این اختلال را درمان می کند. این دانه ها منبع غنی اسید چرب است که برای سلامت پروستات حیاتی است، مردانی که به این اختلال مبتلا هستند باید روزی ۶۰ تا ۹۰ گرم دانه کدو تنبل بخورند می توان آن را به صورت پودر درآورد و روی غذا ریخت. مصرف روزی ۳۰ میلی گرم روی نیز مفید است. ویتامین E نیز در درمان پروستات موثر است. ویتامین E در غلات سبوس دار، سبزی های برگ های سبز و جوانه دانه ها موجود است. مصرف روزانه مخلوطی از ۲۰۰ میلی لیتر آب اسفناج و ۳۰۰ میلی لیتر آب هویج نقش مهمی در درمان این اختلال دارد.

* سینوزیت؛ انبه که سرشار از ویتامین A است، درمان خانگی موثری برای پیشگیری از سینوزیت است. این افراد پیاز و سیر را به غذای روزانه خود اضافه کنند. رازیانه نقش مهمی در درمان سینوزیت دارد. در ۲۵۰ میلی لیتر آب، یک قاشق مرباخوری دانه رازیانه بجوشانید تا مقدار آن نصف شود. هم چنین می توان دانه زیره سیاه را در پارچه کتان نازک پیچید و استنشاق کرد.

* معده درد؛ مصرف آب برای عملکرد مناسب روده ها مفید است چای لیموترش با کمی عسل توصیه می شود.

* درمان التهاب لوزه؛ مخلوطی از لیموی تازه را در یک لیوان آب، ۴ قاشق مرباخوری عسل و کمی نمک حل کنید و بنوشید. شیر نقش مهمی در درمان لوزه ملتهب دارد. در یک لیوان شیر داغ، کمی زردچوبه و فلفل بریزید و هر شب به مدت ۳ روز میل کنید.

* چین و چروک؛ استفاده از سفیده تخم مرغ در رفع چین و چروک مفید است. برای افتادگی پوست زیر چشم از روغن کرچک استفاده کنید. می توانید روغن نارگیل نیز روی چین و چروک بمالید. هر روز صبح یک قاشق مرباخوری زنجبیل رنده شده همراه با چند قطره عسل میل کنید. مالیدن مغز آناناس روی صورت و شستن صورت پس از ۱۵ دقیقه نیز اثر خوبی روی پوست می گذارد.

* عفونت مجرای ادرار؛ یک لیوان آب با کمتر از نصف قاشق مرباخوری جوش شیرین میل کنید. مصرف آب را بالا ببرید تا سموم از بدن دفع شود. مصرف آب زغال اخته نیز مفید است.

* بواسیر؛ آب ترب قرمز روزی ۲ بار صبح و آخر شب مصرف کنید. ناشتا ۳ تا ۴ عدد انجیر خیس خورده میل کنید.

منبع: روزنامه خراسان