



خانه شما هم می‌تواند در درمان تان نقش داشته باشد

خیلی از خانم‌های خانه‌دار گاهی در نقش پزشک ظاهر می‌شوند. در واقع دانسته‌هایی که نسل به نسل به آنها رسیده و ریشه در طب سنتی دارد به کار اهالی خانه‌ها می‌آید.

سلامت نیوز: خیلی از خانم‌های خانه‌دار گاهی در نقش پزشک ظاهر می‌شوند. در واقع دانسته‌هایی که نسل به نسل به آنها رسیده و ریشه در طب سنتی دارد به کار اهالی خانه‌ها می‌آید. اکثر این موارد و توصیه‌ها آزموده شده و قدیمی است و مشکلات نه چندان حاد را درمان می‌کند. در این مطلب چند نسخه معمول که براساس همان توصیه‌ها است گرد آورده‌ایم تا در خانه‌تان و با موادی کاملا طبیعی بهتر شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق؛ گاهی در طول روز دردهایی به طور ناگهانی سراغ‌مان می‌آید و خیلی زود برطرف می‌شود. همه ما کم و بیش این تجربه را داشته و در این موقعیت قرار گرفته‌ایم. بسیاری از مردم بر این باورند که این دردها ناشی از استرس‌ها و تنش‌های عصبی است که در طول روز به دلیل فشار کار اداری یا منزل به آنها وارد می‌شود و به همین دلیل برای پیگیری علت این دردها چندان تلاش نمی‌کنند. اگرچه ما نیز معتقدیم برخی از دردهایی که گهگاه تجربه می‌کنیم ناشی از فشار کار و استرس‌های روزمره است اما به این نکته نیز توجه می‌کنیم که عوامل دیگری از قبیل عدم تعادل در مصرف مواد غذایی، کمبود ویتامین و عدم تعادل ساعت خواب در طول شبانه‌روز نیز از دیگر دلایل بروز این دردهاست. با مطالعه این یادداشت علاوه بر آنکه با دلایل بروز دردهای ناگهانی آشنا خواهید شد، درمان خانگی و شیوه پیشگیری از بروز آنها را نیز خواهید آموخت.

آویشن، درمان گرفتگی ساق پا

حتما تا امروز با گرفتگی و انقباض عضله ساق پا به‌ویژه در خواب روبه‌رو شده‌اید. این گرفتگی با درد همراه است و گاهی این درد آنقدر شدید است که موجب بیدار شدنمان از خواب می‌شود. دلایل مختلفی برای بروز این انقباض‌های ناگهانی در ماهیچه ساق پا وجود دارد که یکی از آنها کمبود ویتامین‌ها و املاح معدنی از قبیل کلسیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین D است، بنابراین با اصلاح رژیم غذایی و مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه مثل آب هویج، چغندر، میوه‌های شیرین و سبزیجات تازه می‌توان این کمبودها را در بدن جبران کرد. از طرفی استفاده از برخی گیاهان دارویی مانند گل قاصدک، کاسنی و آویشن نیز در بهبود این انقباض‌ها موثر است. برای دریافت نتیجه از این گیاهان بهتر است روزی دو فنجان از دم کرده این گیاهان را بنوشید تا با اثرات مثبت آن در بهبود انقباض‌های عضلانی پا آشنا شوید.

همان‌طور که می‌دانید فشارخون به تنهایی یک بیماری محسوب نمی‌شود، این عارضه یک حالت تدافعی بدن می‌باشد که نشانگر بروز اختلال در یکی از ارگان‌ها و اندام‌های درونی است که منجر به بروز فشارخون شده، بنابراین برای درمان این عارضه، باید ابتدا به درمان معضل عضو مربوطه پرداخت تا فشار خون به خودی خود درمان شود، اما گاهی فشارخون افراد به دلایل عصبی یا عدم رعایت رژیم غذایی مناسب بالا می‌رود. در این حالت با استفاده از برخی سبزیجات و گیاهان در چند وعده غذایی می‌توان به تسکین و بهبود آن کمک کرد. به عنوان مثال استفاده از آب سبزیجاتی که به آن آب پیاز و سیر اضافه شده باشد برای کاهش میزان فشارخون مفید است. علاوه بر این خوردن گیلاس وحشی و زالزالک نیز به عنوان یکی از میوه‌ها در طول روز به این افراد توصیه می‌شود.

پیشگیری از پیری زودرس با گندم سیاه

در طبیعت، مواد غذایی و خوراکی‌هایی وجود دارد که مصرف آنها به پیشگیری از پیری زودرس کمک می‌کند. استفاده از این خوراکی‌ها در وعده‌های غذایی کمک می‌کند تا بدن نشاط و شادابی خود را حفظ و نیروی حیاتی را در بدن افزایش دهد. مصرف شیر، ماست، گندم سیاه، کلم رنده شده در سرکه خانگی، عسل و حلوائی که با دانه‌های کنجد تولید شده باشد از جمله خوراکی‌هایی است که از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. علاوه بر این، نوشیدن روزانه یک لیوان آب سبزیجات نیز در حفظ سلامت و جوانی موثر است.

کنترل سلامت پروستات با کنجد

برای پیشگیری از بروز التهاب پروستات در مردان راه‌حل‌های مختلفی وجود دارد که یکی از ساده‌ترین آنها استاندارد کردن رژیم غذایی و مصرف خوراکی‌ها در وعده‌های غذایی است. گنجاندن دانه‌ها و آجیل‌های خام، تخم کدو، تخم آفتابگردان، بادام درختی و کنجد در

رژیم غذایی، در حفظ سلامت پوستات و پیشگیری از التهاب آن موثر است. علاوه بر این جایگزین کردن روغن زیتون با روغن های مورد مصرف بسیار مفید است.