

## کدام گیاه برای کدام درمان مناسب است؟

امروزه در سراسر جهان دوستداران و علاقه‌مندان به شیوه‌های درمانی طبیعی یک داروخانه کوچک گیاهی در آشپزخانه خود تدارک دیده‌اند و بسیاری از گیاهان دارویی شفا بخش را به جای انواع مسکن‌ها و داروهای شیمیایی در این داروخانه کوچک نگهداری می‌کنند.



سلامت نیوز : امروزه در سراسر جهان دوستداران و علاقه‌مندان به شیوه‌های درمانی طبیعی یک داروخانه کوچک گیاهی در آشپزخانه خود تدارک دیده‌اند و بسیاری از گیاهان دارویی شفا بخش را به جای انواع مسکن‌ها و داروهای شیمیایی در این داروخانه کوچک نگهداری می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز ؛ این داروخانه می‌تواند انواع گیاهان دارویی چون هل، نعناع، سنبل‌الطیب، گل گاوزبان، بابونه، زنجبیل، هل، انواع چای‌های گیاهی، اسانس نعناع یا پونه را در خود جای دهد، گیاهان دارویی که می‌توانند بهترین جایگزین برای انواع مسکن‌ها و قرص‌های شیمیایی باشند. اگر می‌خواهید شما هم به جمع افرادی که در آشپزخانه‌شان جعبه گیاهان دارویی دارند بپیوندید تنها کافی است 50 تا 100 گرم از هر یک از گیاهانی که به شما معرفی می‌کنیم، برای جعبه گیاهان دارویی خود تهیه کنید. دکتر سعید صانعی، درمانگر و مشاور گیاه‌درمانی برخی از ساده‌ترین و کاربردی‌ترین نسخه‌های گیاهی و خانگی را به شما معرفی می‌کند.

می‌خواهید فشارخون‌تان را کنترل کنید

روزی یک بار این دمنوش را بنوشید

افرادی که در اصطلاح سرد مزاج هستند به این معنا که بدن‌شان معمولا سرد است و گهگاه دچار افت فشار خون می‌شوند بهتر است از نسخه دم‌کرده نعناع و عسل استفاده کنند. برای تهیه این دم‌کرده کافی است یک قاشق غذاخوری نعناع را به مدت 10 دقیقه در آب جوش بریزند و پس از این مدت آن را صاف کرده و با یک قاشق غذاخوری عسل ترکیب کرده و میل کنند. این نسخه را می‌توانید هنگامی که این افراد دچار ضعف و افت فشار می‌شوند به آنها بدهید.

نمی‌توانید عادت چای خوردن را ترک کنید

این دانه را چاشنی‌اش کنید

درمانگران طب سنتی بر این باورند که نوشیدن چای به مقدار زیاد موجب ضعیف شدن قلب، روده‌ها و بروز اختلال در هضم و جذب مواد غذایی در بدن می‌شود و اگر این روند استمرار داشته باشد موجب بروز اختلال‌هایی در بدن شده و سرانجام منجر به ابتلا به برخی بیماری‌ها می‌شود بنابراین این درمانگران توصیه می‌کنند افرادی که عادت دارند روزانه بیشتر از 3 فنجان چای مصرف کنند بهتر است چای خود را با دانه‌های گیاهی هل دم کرده و بنوشند تا به این ترتیب هل از میزان عوارض احتمالی چای در بدن آنها بکاهد.

برای شب‌اداری کودک‌تان نگرانید

هل‌درمانی کنید

شب‌اداری در کودکان یکی از شایع‌ترین اختلال‌های دستگاه ادراری محسوب می‌شود که به راحتی با کمک نسخه‌ای ترکیبی از دانه‌های هل قابل درمان است. برای این منظور کافی است دم کرده دانه‌های هل را به کودک بخورانید. یک قاشق غذاخوری هل را از

وسط نصف کرده و در یک لیوان آب جوش 15 تا 20 دقیقه دم کنید. سپس این چای را از صافی بگذرانید و به کودک بخورانید. نوشیدن این چای کمک می‌کند تا شب ادراری کودک برطرف شود.

تهوع بارداری خسته‌تان کرده

این نسخه را تجربه کنید

خانم‌های بارداری که مبتلا به تهوع و بی‌حالی ناشی از بارداری هستند و احساس می‌کنند این روند در مدت زمان بارداری آنها موجب آزارشان می‌شود می‌توانند با کمک این نسخه این مشکل را پشت سر بگذارند. این گروه کافی است یک فنجان از دم‌کرده دانه هل را بنوشند یا یک دانه هل را در دهان خود برای مدت کوتاهی نگه دارند. این دانه گیاهی کمک می‌کند علاوه بر برطرف شدن تهوع ناشی از بارداری از میزان کسالت و بی‌حالی آنها نیز کاسته شود.

می‌خواهید از شر جوش‌های زیرپوستی راحت شوید

با سیاه‌دانه مرهم بسازید

درمانگران طب سنتی مصرف موضعی سیاه‌دانه و روغن کنجد را برای درمان جوش‌های زیرپوستی بسیار موثر می‌دانند. آنها برای تهیه این ترکیب به بیماران‌شان توصیه می‌کنند که روغن کنجد و پودر سیاه‌دانه را با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنند. استفاده از این ترکیب به مدت 10 تا 14 روز به بهبود جوش‌های زیرپوستی منجر می‌شود. علاوه بر این اگر در گروه جوان‌هایی قرار دارید که از دست جوش‌های التهابی و ترشحات چرکی آن رنج می‌برید می‌توانید برای درمان این جوش‌ها که غالباً بعد از بلوغ در نوجوانان به وجود می‌آید و در برخی موارد تا انتهای دوران جوانی ادامه پیدا می‌کند، از این ترکیب استفاده کنید. برای تهیه این خمیر کافی است 2 قاشق پودر سیاه‌دانه را با مقداری سرکه ترکیب کرده و آن را روی صورت خود ماسک کنید. این ترکیب کمک می‌کند تا جوش‌های التهابی و چرکی به مرور خشک و برطرف شوند.

از پوست خشک خسته شدید

این روغن را امتحان کنید

افرادی که دارای پوست خشک و زبر هستند می‌توانند از این نسخه برای بهبود خشکی پوست خود بهره‌مند شوند. کافی است 2 نخود کندر را درون روغن بادام حرارت دهید تا زمانی که کندر درون روغن حل شود. پس از آن اجازه دهید که روغن سرد شود و از آن برای ماساژ پوست دست یا بدن‌تان استفاده کنید. این روغن تاثیر بسیار زیادی در بهبود خشکی پوست‌تان خواهد داشت.

می‌خواهید اعصاب‌تان آرام شود

با این روغن ماساژ بگیرید

درمانگران طب سنتی ایران معتقدند ماساژ ستون فقرات با کمک روغن کنجدی که در آن کندر حل شده باشد برای تسکین اعصاب و آرامبخشی بیمار بسیار موثر است. برای تهیه این روغن کافی است به اندازه سرانگشت کندر را درون روغن کنجد انداخته و روغن را روی حرارت بگذارید تا کندر در آن حل شود. پس از خنک شدن این روغن آن را روی ستون فقرات ماساژ دهید. علاوه بر تسکین اعصاب و ریلکسی این ماساژ موجب بهبود تپش قلب و تسکین افرادی که دچار افزایش ضربان قلب شده‌اند می‌شود.

برای کبودی دور چشم نسخه می‌خواهید

گلپر درمانی کنید

در طب سنتی ایران نسخه‌ای ساده و بسیار کاربردی وجود دارد که برای درمان کبودی و سیاهی دور چشم از سوی درمانگران توصیه شده است. برای تهیه این نسخه نیاز به برگ‌های خشک شده گلپر و مقداری روغن زیتون داریم. برای تهیه این مخلوط کافی است برگ‌های گلپر را درون مخلوط کن به صورت پودر در آورده و آن را با یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون طبیعی ضماض کنید و به مدت 15 دقیقه روی حلقه چشم و سیاهی‌های زیر چشم ماسک کنید. سپس این ماسک را از روی صورت برداشته و صورت‌تان را با آب نیم ولرم بشویید.

زیاد نفخ می‌کنید

دمنوش گلپر بنوشید

یکی دیگر از خواص درمانی گلپر در تسکین دردهای ناحیه شکم است. نوشیدن دمنوش این گیاه دارویی خوشبو در مدت زمان کوتاهی می‌تواند موجب کاهش و تسکین دردهای ناحیه شکم که به دلیل ابتلا به نفخ یا اختلالات عملکردی دستگاه گوارش به ویژه معده به وجود آمده است، می‌شود. برای تهیه این دمنوش کافی است یک تا 2 قاشق برگ گلپر خشک را درون آب جوش ریخته و آن را به مدت 10 دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید.

اگر زیاد عصبانی می‌شوید

این شربت را میل کنید

یکی از خواص معجزه‌آسای نعناع خاصیت آرام‌بخشی و نشاط‌آوری آن است. تهیه شربت نعناع که از دم کرده این گیاه و مقداری زعفران و شکر تهیه شده باشد در لحظاتی که دچار ناراحتی و اندوه هستید به افزایش نشاط و برطرف شدن اندوه کمک می‌کند و در زمان عصبانیت و خشم آرامبخش و تسکین‌دهنده است. برای تهیه این شربت کافی است 2 قاشق برگ خشک شده و پودر شده نعناع در 2 لیوان آب جوش دم کنید و پس از صاف کردن آن یک لیوان از آن را با یک قاشق شکر و مقدار اندکی زعفران مخلوط کرده و به صورت سرد یا گرم میل کنید.

سکسه امان‌تان را بریده

این چای گیاهی را تجربه کنید

حتما برای‌تان پیش آمده که با خوردن نخستین لقمه از غذا دچار سکسه شوید و این سکسه آنچنان شما را همراهی کند که از خوردن غذای‌تان لذت نبرید. در این هنگام به هر پیشنهادی عمل می‌کنید. ممکن است برای چند ثانیه نفس‌تان را حبس کنید یا یک لیوان آب را بی‌وقفه بنوشید. اما چاره کار شما تنها نوشیدن یک فنجان دم کرده گیاه نعناع است. این چای را سریع آماده کنید. پس از نوشیدن آن به سرعت سکسه شما بند می‌آید.