

10 داری خانگی

برای مشکلات پزشکی هیچ روشی جایگزین مراجعه به پزشک متخصص نیست، اما برخی مسائل ساده به راحتی با مراجعه به آشپزخانه یا یخچالتان مهار می‌شوند!



همشهری آنلاین: برای مشکلات پزشکی هیچ روشی جایگزین مراجعه به پزشک متخصص نیست، اما برخی مسائل ساده به راحتی با مراجعه به آشپزخانه یا یخچالتان مهار می‌شوند!

در اینجا روش‌هایی را برای از بین بردن برخی موارد آزاردهنده معرفی می‌کنیم که برای به کار بردن آنها کافی است به آشپزخانه تان سری بزنید.

سرکه: در موارد سوختگی‌های ساده سرکه می‌تواند از تاول زدن جلوگیری کند؛ اما اگر سوختگی عمیق یا شدید باشد باید حتماً تحت نظر پزشک درمان شود.

چای کیسه‌ای: تانن و کافئین موجود در چای می‌تواند در کاهش درد ناشی از تورم و التهاب موثر باشد. اگر با چشمان پف‌آلود از خواب بیدار شدید، چای کیسه‌ای را در آب داغ بخیسانید، مدتی صبر کنید تا خنک شود و آن را روی چشمان بسته خود بگذارید. چای کیسه‌ای هم چنین می‌تواند در بهبود لخته‌های خونی بعد از کشیدن دندان مفید باشد. در فصل تابستان هم برای از بین بردن آفتاب سوختگی می‌توان از چای کیسه‌ای استفاده کرد.

روغن زیتون: با مصرف روغن زیتون بر روی پوست ساییده شده یا ترک خورده، لطافت ابریشمی به پوست باز می‌گردد. برای رطوبت‌رسانی به موی رنگ شده هر شب قبل از خواب مقداری روغن زیتون به ساقه مو بمالید. هم چنین برای نرم کردن زبری پاشنه پا می‌توانید آن را با روغن زیتون چرب کنید و روی آن جوراب نخی بپوشید.

آووکادو: ویتامین E، C و کاروتنوئید (نوعی آنتی‌اکسیدان) موجود در این میوه سبز علاوه بر از بین بردن قرمزی و التهاب پوست آن را نرم می‌کند و خشکی و خارش را تسکین می‌دهد. اگر احساس می‌کنید پوستتان نیاز به مراقبت زیبایی دارد، نیمی از یک آووکادو را به صورت پوره درآورید و به مدت ۳۰ دقیقه به عنوان ماسک بر روی پوست قرار دهید. فقط یادتان باشد مقداری آووکادوی اضافی هم برای می‌ان‌وعده‌تان بخرید تا وسوسه خوردن آووکادو باعث نشود که پوره را با چیپس بخورید!

چای زنجبیل، رازیانه یا نعناع: سبزیجات غنی از فیبر مانند خانواده کلم شامل گل کلم، کلم بروکلی و جوانه بروکلی برای بدن بسیار مفیدند، اما ممکن است باعث ایجاد نفخ آزار دهنده در دستگاه گوارش شوند. برای مبارزه با این عوارض ناخواسته چای زنجبیل یا نعناع بنوشید یا چای را همراه با دانه‌های رازیانه دم کنید تا از شر نفخ خلاص شوید.

پاپایا (خریزه درختی): اگر نوشیدن این چای‌ها کمکی به درمان ناراحتی معده‌تان نکرد، پاپایا را به عنوان دسر امتحان کنید. آنزیم پاپائین با کمک به هضم غذا و جلوگیری از بیبوست اثرات ضد نفخ و ضد گاز و از بین برنده ناراحتی‌های معده نشان داده است.

اسطوخودوس: رنگ بنفش روشن اسطوخودوس تاثیرات ضد اضطرابی دارد. ضمن اینکه عطر و بوی آن، درد عضلانی و تنش را با کاهش اسپاسم از بین می‌برد. مصرف مقداری از کرم دست حاوی عصاره اسطوخودوس قبل از خواب باعث می‌شود آرام بخوابید.

آلبالو: خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آلبالو در تسکین درد نفرس شگفت‌آور است. مطالعات نشان می‌دهند دردهای ناشی از تمرین ورزشی شدید یا کشیدگی عضلات با خوردن آلبالو بهبود می‌یابد و ارزش تحمل مزه ترش‌اش را دارد.

جوی دوسر: جوی دوسر به عنوان صبحانه پرترفدار غنی از فیبر نه تنها سلامت قلب را بهبود می‌دهد، بلکه پوست را صاف و

شفاف و لایه برداری می‌کند و جوش‌ها را از بین می‌برد.

جوی دو سر ساده را در آب داغ بریزید، بعد از آنکه خنک شد آنرا چند دقیقه روی پوست آسیب دیده قرار دهید یا برای تسکین التهاب پوست می‌توانید آن را با بلغور جوی دوسر شستشو دهید. خبر خوب برای درمان ناراحتی‌های پوستی فصل تابستان مثل آفتاب سوختگی، گزش پشه، اگزما و خارش و تحریک پوستی ناشی از تماس با گزنه این است که جوی دو سر برای تمام این موارد چه از درون و چه از بیرون مفید است.

سیر: سیر یک ضد میکروب طبیعی است، این حبه‌های با رایحه تند از سرماخوردگی جلوگیری می‌کنند یا دست کم علائم آن را تخفیف می‌دهند. عنصر کلیدی سیر آلیسین است که باکتری‌ها و ویروس‌ها را می‌کشد. اگر دچار آب ریزش بینی شدید، در صورتی که تحمل خوردن سیر خام را دارید، چند حبه آن را امتحان کنید چراکه اثر ضد عفونی‌کنندگی قوی دارد.

از نقش دوگانه مواد غذایی موجود در آشپزخانه استفاده کنید و آن‌ها را در درمان سوزش‌های جزئی، گزیدگی و تورم بکار گیرید. این موارد از درمان‌های خانگی می‌توانند ناراحتی‌های معمول را درمان کنند. اما به خاطر داشته باشید این روش‌ها نباید جایگزین نظر و درمان پزشک شوند.

everyday health

ترجمه: فرناز ارباب‌زاده