

این دارو در آشپزخانه شماست ولی خبر ندارید!

برای درمان برخی مشکلات و بیماری ها می توان از داروهای ساده طب سنتی استفاده کرد که اکثر این داروهای طب سنتی در آشپزخانه هر یک از ما به سادگی پیدا می شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، آیا می دانستید که کمک های اولیه ای را در آشپزخانه دارید؟ کافی است که کابینت های آشپزخانه را باز کنید و ببینید که چه چیزی پیدا می کنید. ادویه ها و گیاهان، روغن ها و مواد غذایی در انواع مختلف در منزل هستند که می توانید از آن ها به عنوان درمان های خانگی استفاده نمایید پس چه بهتر که خواص آن ها را بشناسید. در این قسمت کمک های اولیه ای که در آشپزخانه دارید را به شما معرفی خواهیم کرد.

عسل، ضد سرماخوردگی و گلودرد

عسل دارای خواص ضد میکروبی و ضد باکتریایی است، گلو درد را بهبود بخشیده و به مبارزه با سرماخوردگی می پردازد.

همچنین در درمان سرطان موثر است زیرا خواص ضد التهابی دارد و سیستم ایمنی را قدرت می بخشد.

مطالعات نشان می دهد مرگ و میر در بین کسانی که عسل مصرف می کنند، پایین تر از کسانی است که عسل مصرف نمی کنند.

استفاده از عسل به صورت موضعی روی پوست، برای درمان سوختگی ها به شدت موثر است و خطر عفونت را کاهش می دهد.

اضافه کردن عسل به چای سبز، خطر اچ پیلوری را می کاهد، اچ پیلوری یک باکتری است که به معده حمله می کند و آن را دچار مشکل خواهد کرد.

تحقیقات جدید نشان می دهد که عسل ارگانیك، DNA آسیب دیده را نیز بهبود می بخشد.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

از عسل به صورت موضعی برای سوختگی ها استفاده کنید یا آن را داخل چای بریزید و با آب لیمو و سیر مخلوط کنید که می تواند یک ماده موثر برای سرماخوردگی باشد. همچنین می توانید آن را روی نان تست بمالید و با کمی روغن نارگیل یا کره بادام زمینی ترکیب کنید.

زنجبیل، گرما و شفا بخش معده

زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است.

به بهبود مشکلات معده مخصوصاً حالت تهوع کمک می کند و برای بهبود روند شیمی درمانی موثر است.

زنجبیل معده شما را سریع تر خالی می کند و سرعت هضم غذا را بالاتر می برد و درد را مخصوصاً در مفاصل می کاهد.

سیستم ایمنی را قدرت بخشیده و خطر بیماری های ویروسی را کاهش می دهد و مشکلات مغزی را نیز بهبود می بخشد.

زنجبیل حساسیت به انسولین را کم کرده و برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید است.

زنجبیل همچنین کلسترول و تری گلیسیرید را می کاهد و یک ماده عالی برای سلامت بدن است و همچنین برای باروری مردان نیز مناسب است.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

می توانید زنجبیل را داخل سوپ بریزید و آن را داخل آب گرم به صورت پودری به شکل دمنوش دم کنید و یا آن را داخل اسموتی ها استفاده کنید.

زردچوبه، ادویه ای برای سندروم روده بیقرار

زردچوبه یک ماده ضد التهاب است و دارای مواد فعال می باشد که همگی اثرات درمانی دارد.

زردچوبه سلول های سرطانی را می کشد و برای درمان و جلوگیری از سرطان موثر است.

درد بیماری های حاد و مزمن را کاهش می دهد، مانند دارو های ضد التهابی غیر استروئیدی عمل می کند.

زردچوبه علائم سندروم روده بیقرار را بهبود می بخشد و همچنین علائم ابتلا به افسردگی را تا حد زیادی کاهش خواهد داد.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

می توانید از زردچوبه به صورت خوراکی استفاده کنید یا آن را به صورت موضعی با ترکیب روغن نارگیل به پوست تان بزنید.

روغن نارگیل و خواص درمانی اش

روغن نارگیل یک ماده ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد باکتریایی و ضد التهابی است.

همچنین یک مرطوب کننده طبیعی محسوب می شود و بیماری های قلبی عروقی را می کاهد و سلامت ذهن را افزایش می دهد و برای بیماران مبتلا به آلزایمر موثر است.

سوختگی ها را درمان کرده و چاقی شکم را نیز کاهش می دهد.

روغن نارگیل سطح قند خون را متعادل نگه می دارد و از گرسنگی زیاد جلوگیری می کند و همچنین در کاهش وزن هم موثر است.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

روغن نارگیل را به عنوان روغنی برای پخت و پز استفاده کنید و آن را در اسموتی ها به کار ببرید یا به صورت موضعی به عنوان مرطوب کننده استفاده کنید. همچنین برای دریافت انرژی بیشتر می توانید یک قاشق از آن را میل کنید.

فلفل قرمز، مسکنی آتشین

فلفل قرمز یک ماده ضد التهابی است. کمر درد، سر درد و درد های ماهیچه ای را کاهش می دهد.

فلفل قرمز خونریزی را متوقف کرده و جریان خون و سوخت و ساز را بهبود می بخشد. همچنین به کاهش وزن کمک می کند.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

فلفل را در اکثر غذا ها استفاده کنید، تا جایی که بتوانید تندی آن را تحمل کنید.

سیر، ضد سرماخوردگی و فشار خون

سیر یک آنتی بیوتیک طبیعی است.

سیستم ایمنی را قدرت بخشیده و به جلوگیری از سرماخوردگی کمک می کند.

شدت و مدت زمان سرماخوردگی را هم می کاهد.

ترکیب سولفور در سیر به جلوگیری از سرطان کمک می کند.

فشار خون را نیز کاهش خواهد داد.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

اگر احساس می کنید در حال سرماخوردن هستید، یک حبه سیر را له کرده و آن را مصرف کنید. می توانید هر روز برای جلوگیری از این بیماری این کار را انجام دهید.

نعناع، مسکن روده و میگرن

نعناع سندروم روده بی قرار را تسکین می دهد و اسپاسم روده را می کاهد.

استفاده موضعی از روغن نعنا ماهیچه ها را آرام می کند.

همچنین برای گردن درد و درد های میگرنی مناسب است.

بوییدن نعناع عفونت های تنفسی را بهبود می بخشد و روحیه شما را افزایش خواهد داد همچنین سرطان کولون را سرکوب می کند.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

برگ حنا را دم کنید و بعد از ۱۰ دقیقه این دمنوش را مصرف کنید.

همچنین می توانید روغن نعناع را به مواد غذایی استفاده کنید یا از شکلات نعنائی استفاده کنید.

لیمو، چربی سوز و ضد ویروس

لیمو رفلاکس اسید معده را می کاهد.

سرشار از ویتامین C است که یک آنتی اکسیدان و یک ماده ضد التهاب، ضد ویروس و ضد باکتریایی است.

ویتامین C در لیمو به جلوگیری از سرماخوردگی کمک می کند و رشد سلول های سرطانی را کاهش می دهد. عاملی برای جلوگیری از سنگ کلیه است.

فلاونوئید های مرکبات هم می توانند در کاهش وزن موثر باشند و سلامت قلبی و عروقی را افزایش دهند.

چگونه از آنها استفاده کنیم؟

آب نصف یک عدد لیمو را داخل یک فنجان آب بریزید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس آن را بنوشید و همچنین آب لیمو را می توانید به اسموتی، دسر، سالاد، سوپ و سبزیجات اضافه کنید.

دارچین ضد آنفولانزا و سرطان

دارچین بهترین ادویه برای افراد مبتلا به دیابت است زیرا قند خون را نرمال و متعادل می کند.

یکی از ترکیبات پیچیده موجود در دارچین دارای خواص ضد التهابی است و برای آنفولانزا مناسب است.

دارچین همچنین رشد سلول سرطانی را کاهش می دهد و به جلوگیری از بیماری آلزایمر کمک خواهد کرد.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

به صورت روزانه یک قاشق چای خوری از دارچین را داخل اسموتی ها استفاده کنید.

آویشن، یک آنتی اکسیدان قوی

آویشن مخاط سرفه را از بین می برد و یک ماده ضد میکروبی و ضد باکتریایی است.

آویشن سلول های سرطانی را نابود می کند و هنگام ترکیب با گیاهان دیگر می تواند سرطان کولون را نیز بهبود ببخشد.

ترکیب آویشن با روغن زیتون، لیپید و چربی مضر خون را کاهش می دهد.

آویشن همچنین برای درمان بریدگی ها هم استفاده می شود و در اکثر آشپزخانه ها موجود است. روغن آویشن خواص آنتی اکسیدانی بسیار قدیمی دارد.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

یک فنجان آب را بجوشانید. سپس یک قاشق چای خوری برگ خشک آویشن را به آن اضافه کنید و کمی صبر کنید تا به اندازه کافی خنک شود و بتوانید آن را به پوست دستتان بزنید. این ترکیب خاص شبیه به یک صابون معمولی است و می تواند زخم را تمیز کند. همچنین می توانید نصف قاشق چایخوری روغن درخت چای را با نصف فنجان آب گرم ترکیب کنید.

همچنین یک قاشق چای خوری از آویشن را به مدت ۱۰ دقیقه داخل آب جوش قرار دهید و کم کم از این دمنوش میل کنید.

می توانید آن را در سس گوجه فرنگی و به عنوان ادویه در غذاها استفاده کنید.

میخک، مسکن دندان درد

میخک جزء گیاهانی است که خواص بسیار زیادی دارد. افرادی که دندان درد دارند و دندان درد آن ها بعد از خوردن چیزهای خنکی مثل بستنی بیشتر می شود و به نوعی حساسیت به دما در دندان آن ها ایجاد می گردد.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

افراد می توانند مقداری میخک بجوند و همچنین می توانند یک پنبه را به روغن میخک آغشته کرده و روی دندان مورد نظر قرار دهند. یک ترکیب شیمیایی داخل میخک وجود دارد که دارای خواص بی حس کنندگی است و درد را در این ناحیه از بین می برد.

گیاه ریحان، ضد نیش و گزش حشرات

آیا تا به حال شده است که از نیش حشرات کلافه شده باشید؟ جالب است بدانید که نیش حشرات را می توانید با یک گیاه خیلی معمولی و در دسترس بهبود ببخشید که آن هم گیاه ریحان است.

ریحان خارش را از بین می برد و خواص دارویی دارد. کافی است کمی برگ ریحان را مستقیماً روی محل مورد نظر بزنید تا خارش از بین برود. با انجام این کار نه تنها پوست شما نرم می شود، بلکه گزیدگی حشره هم از بین می رود، پس همیشه این گیاه را داخل آشپزخانه نگه دارید یا در باغ پرورش دهید.

آلوئه ورا، گیاهی برای درمان و زیبایی

آلوئه ورا حتی در داروخانه ها هم به فروش می رسد. در محصولات صنعتی هم به کار گرفته می شود. گیاه آلوئه ورا به شدت برای درمان سوختگی موثر است. پس حتماً گیاه آلوئه ورا را در خانه داشته باشید.

برای سوختگی های کوچک در آشپزخانه، قرمزی های خفیف و بعضی از بریدگی های ملایم بسیار عالی عمل می کند و پوست شما را خنک می کند. کافی است که مقداری از برگ آلوئه ورا را برش دهید، سر آن را باز کنید و آن را مستقیماً به محل مورد نظر بزنید.

نارون کوهی، ضد عفونی کننده طبیعی

نارون کوهی یک ماده طبیعی ضد عفونی کننده است که از برگ گیاهان به دست می آید.

نارون کوهی از لحاظ دارویی خواص بسیار زیادی دارد و برای درمان آکنه، خارش و اگزمای پوستی مناسب است، کبودی را نیز به سرعت بهبود می بخشد.

نارون کوهی جریان خون را در سطح پوست افزایش داده و به جریان بهتر خون در قسمت کبود شده پوست کمک می کند و التهابات را می کاهد.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

اگر احساس کردید که پوست شما در حال کبود شدن است، اول باید مقداری یخ روی این ناحیه بگذارید و کمی آن را بالا نگه دارید. سپس یک پارچه نرم آغشته به نارون کوهی را روی آن قرار داده و چند بار در روز این کار را تکرار کنید تا کبودی از بین برود.

گل همیشه بهار، درمان بریدگی و سوختگی

گل همیشه بهار خواص بسیار زیادی دارد؛ مخصوصاً برای افرادی که دچار سوختگی یا بریدگی های شدید شده اند.

کافی است که مقداری از این ماده را در اختیار داشته باشید. این گل از خانواده ماری گلد می آید که می توانید آن را به صورت موضعی شبیه یک پماد روی پوست استفاده کنید.

گل همیشه بهار یک ماده ضد میکروبی است که باکتری ها را از بین می برد و از عفونت جلوگیری می کند.

همچنین حاوی فلاونوئید ها می باشد که یک آنتی اکسیدان گیاهی است که به سالم نگه داشتن سلول های پوست در برابر رادیکال های آزاد کمک می کند.

چگونه از آن استفاده کنیم؟

گل همیشه بهار به صورت تازه و خشک شده برای بسیاری از مشکلات به صورت کرم، پماد و عصاره استفاده می شود.