الأدوية الطبيعة.. أكثر فعالية وأسهل من التقليدية



تعتبر الأدوية الطبيعية أكثر أماناً في الاستعمال القصير والطويل، وهي رخيصة ومتوافرة لكل واحد منا وليست أقل فعالية من الأدوية التقليدية، بل قد تكون أكثر فعالية منها وأسهل وأكثر راحة.

لترطيب الشفاه الجافة والمتشققة

امسح بزيت الزيتون المضاد للالتهاب، المضاد للأكسدة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً حتى تهدأ، وستشعر شفتاك بالتحسن على الفور، ولكن عملية الشفاء ستتطلب بضعة أيام بعدها ترجع الشفاه إلى وضعها الطبيعي، وقد أظهر البحث على فئران التجارب أنّ إضافة زيت زيتون بكر على الجلد بعد الاستحمام يمنع سرطان الجلد.

للاسترخاء وتصلب الرقبة

تصلب الرقبة غالباً ما يقع نتيجة تباطؤ تدفق الدورة الدموية واللمفاوية في الأنسجة العضلية، استخدم العلاج المائي أولاً وجرب تدفقات سريعة من المياه الساخنة، ثم أتبعها بالمياه الباردة للحصول على ضخ الدم مرة أخرى.

في الحمام بداية قم بتشغيل الماء الساخن على عنقك لمدة 20 ثانية لزيادة تدفق الدم، ثم تحول إلى الماء البارد لمدة 10 ثوان لتقييد تدفق الدم، ناوب على هذا المنوال ثلاث مرات على أن تنتهي دائما

بالماء البارد، وعند الخروج من الحمام، جسمك سوف يعود الدم مرة أخرى إلى الجلد، مما يؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية وفي النهاية تعود المرونة إلى العنق ويختفي التشنج.

للتغلب على الأرق

قبل وقت النوم تناول حفنة من الكرز، إذ اكتشف العلماء أنها تحتوي علي الميلاتونين، هو نفس الهرمون الذي يفرزه الجسم لتنظيم أنماط النوم، ثم خذ حماماً ساخناً لإرخاء عضلاتك وعقلك، وفي السرير ضع رأسك على وسادة مملوءة بعطر اللافندر الذي يشجع على النعاس.

لإزالة التعب والانتفاخ من العين

الشاي الأسود غني بمركبات دوائية قابضة تدعى العفص والتي يمكن أن تساعد في تقليص وتضييق الأكياس تحت عينيك، يتم تفعيل العفص بغمس كيس من الشاي في الماء الساخن لعدة دقائق، برد محلول الشاي في الثلاجة ثم ضع الكيس الرطب واضغط على العين المغلقة لمدة 10 دقائق.

لتبييض الأسنان الملونة

اسحق الفراولة الطازجة حتى تصل إلى اللب ثم يتم خلطها مع القليل من الصودا المستعملة في صنع الخبز أو الكعك المزيلة للصبغات مع ماء حتى يصبح الخليط عجينة.

ضع كمية بسيطة على فرشاة للأسنان، قم بتلميع أسنانك لبضع دقائق مرة كل 3 إلى 4 شهور، (يجب الحذر من استعماله أكثر من ذلك حتى لا تضعف مينا السن) يساعد حمض الماليك القابض على إزالة الصبغات المتراكمة على الأسنان نتيجة القهوة وكذلك البقع.

لمنع حدوث الصداع

حاول الاسترخاء مع الماغنيسيوم (200 إلى 400 ملغ) للحد من التوتر العضلي والتشنجات، ولكن ليس أي نوع يعطي نفس المفعول، تأكد أن المكمل الدوائي الذي تستخدمه يحتوي على ما لا يقل عن 200 ملغ من عنصر الماغنسيوم النشط.

والماغنسيوم عنصر وقائي أكثر منه علاجي، لذلك يفضل أخذه قبل استفحال الصداع مثل الصداع الذي يسبق الدورة الشهرية، حيث يسهل التنبؤ بحصول الصداع، لذلك عند توقع الصداع يفضل أخذه بيوم مسبق خصوصا في الحالات التي يتكرر فيها الصداع أو في حالة الضغوط، وبالنسبة للذين يعانون من مشكلات في الكلى ينبغي استشارة طبيب الرعاية الصحية قبل أخذ الماغنسيوم.

للتخفيف من تشنجات الحيض

أخذ نصف ملعقة صغيرة من صبغة crampbark كل ساعتين في الأيام التي تشعرين بها بأسوأ التقلصات، وقد تبين من الدراسات أن هذا النبات من أميركا الشمالية يعمل على إرخاء للعضلات لتخفيف التشجنات المؤلمة أثناء فترة الحيض.

لمداواة الجلد الجاف والطفح الجلدي والأكزيما رغم أن الشوفان تم استعماله لقرون كمهدئ للجلد فإن الباحثين توصلوا حديثا إلى أن avenanthramides في الشوفان هي المركبات الرئيسية التي تهدأ الجلد

الملتهب والحكة فيه، ضع الشوفان في جوارب نظيفة وجافة واربط فتحة الجوارب بشريط مطاطي، ثم اغمسه في حمام دافئ أو ساخن وانقع نفسك لمدة 15 إلى 20 دقيقة.