علاجات تقليدية من حواضر مطبخك

هل تبحثين عن طريقة طبيعية لتعالجي مشاكلك الصحّية الطفيفة؟ قد تجدين ما تبحثين عنه في خزانة مؤنك.

تحتوي خزانة مؤنك على أكثر من مجرّد مواد غذائية يومية، إذ قد تجدين فيها أيضاً حلولاً بسيطة وفعّالة للكثير من المشاكل الصحّية الشائعة.

خل التفاح:

يحتوي خل التفاح على ألياف البكتين القابلة للذوبان في الماء والفعّالة جداً في علاج الاضطرابات الهضمية مثل الإمساك. كما يحثّ هذه الخل معدتك على إفراز حمض الهيدروكلوريك، ما يوازن حموضتها ويسهّل بالتالي عملية الهضم. ويتمتّع خل التفاح أيضاً بخصائص مضادة للبكتيريا والفطريات.

- للإمساك: أضيفي ملعقتين كبيرتين من خل التفاح إلى كوب من الماء واشربي هذا المزيج ثلاث مرّات يومياً.

- لحروق الشمس: أضيفي كوباً من الخل إلى الماء في حوض الاستحمام لتخفّفي ألمك وتمنعي تقرّح جلدك.

- لعسر الهضم: أضيفي ملعقتين كبيرتين من خل التفاح إلى كوب من الماء واشربيه قبل الوجبات لتزيدي إفراز حمض الهيدروكلوريك في معدتك وتقوّي مفعول الأنزيمات الهضمية.

- للأنف المسدود: أضيفي ملعقة صغيرة من خل التفاح إلى كوب من الماء واشربيه، إذ يساعد

البوتاسيوم الموجود في الخل على تسييل المخاط في أنفك وفتح الانسداد.

- لشفاء الكدمات: غمّسي قطنة في خل التفاح ثم طبّقيها كضمادة على الكدمة، إذ يتمتع الخلّ بخصائص مضادة للالتهاب تسرع تعافي الجلد.

الزنجبيل:

يزخر الزنجبيل بمركّبات الجنجرول المضادة للالتهابات، ما يجعله علاجاً ممتازاً لألم المفاصل. كما يحتوي على حمض الكابريليك الذي يعالج العداوى الفطرية التي تصيب الجلد. ويتمتّع الزنجبيل أيضاً بمفعول مهدّئ للمعدة، ما يجعله مثالياً لتخفيف الغثيان.

- لألم الدورة الشهرية: ضعي كوباً من بشر الزنجبيل في قطعة قماش وأطويها على شكل وسادة صغيرة. ثمّ ضعي الوسادة في قدر يحتوي على نصف كوب من الماء الساخن، واتركيها فيه إلى أن تصبح حرارتها مقبولة. بعدها اعصري الماء منها وضعيها على بطنك، واستخدمي ورق النايلون اللاصق لتثبّتيها في مكانها قبل أن تغطّيها بمنشفة. واسترخي على هذه الحال لمدة 20 دقيقة.

- للغثيان: اغلي جذراً مقشّراً ومقطّعاً من الزنجبيل في كوبين أو ثلاثة أكواب من الماء إلى أن يميل لون الماء إلى الأصفر الباهت. ثمّ حلّي هذا المزيج بملعقة من العسل أو السكّر، واشربيه طوال النهار.

- لسعفة القدم: اسحقي قطعة من جذر الزنجبيل واغليها في كوب من الماء لمدة 10 دقائق. ثمّ دعي السائل يبرد قبل أن تمرغيه على المنطقة المصابة. وكرري هذا الأمر يومياً إلى أن تزول العدوى عن قدمك.

- للزكام: أضيفي ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل إلى كوبين من الماء ثم اغلي المزيج وتنشّقي بخاره لتخفّفي الاحتقان في أنفك.

- لألم المفاصل: أضيفي القليل من الكركم إلى ملعقة من معجون الزنجبيل وسخّني المزيج على نار خفيفة. وعندما يصبح ساخناً، طبّقيه على مفصلك المتألّم لمدة 20 دقيقة.

البصل:

يتمتّع البصل بخصائص مضادة للبكتيريا، كما يساعد على تفكيك المخاط، ما يجعله ممتازاً لمعالجة السعال والزكام. ويُعتبر الكبريت والكيرسيتين من أهمّ المكونات الشافية في البصل، إذ يسكّنان الالتهاب ويحاربان الجراثيم.

- للسعال والزكام: قطّعي بصلة حمراء إلى شرائح، ثم ادهني هذه الشرائح بالعسل والصقيها ببعضها البعض وضعيها في وعاء صغير في مكان دافئ. وفي اليوم التالي ستجدين سائلاً في قعر الوعاء. تناولي ملعقتين صغيرتين منه ثلاث مرات يومياً.

- للسعات النحل: افرمي بصلة حمراء فرماً ناعماً ثم اسحقيها بواسطة شوكة وطبّقي المعجون على اللسعة لتخفّفي التورّم والانزعاج.

- لألم الأذنين: ابشري بصلة واستخرجي عصارتها. ثم سخّني ملعقة كبيرة من هذا السائل وضعي ثلاث قطرات منه في أذنك ثلاث مرات في اليوم.

- للنفخة: امزجي ربع كوب من عصير البصل الطازج مع نصف ملعقة صغيرة من العسل ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود. وتناولي هذا المزيج بعد نصف ساعة من كلّ وجبة ليساعد على تجزئة الطعام داخل جهازك الهضمي ويريحك من الغازات.

العسل:

يتمتّع العسل الخام بخصائص مضادة للبكتيريا والجراثيم على أنواعها، ما يسمح له بإيقاف نمو البكتيريا وتفشّيها، وتخفيف الألم والالتهاب، وتعزيز قدرة الشفاء الطبيعية لجسمك. ويعتبر عسل المانوكا الأقوى من حيث القدرة الشفائية.

- للجروح والحروق: نظّفي المنطقة المصابة، ثم طبقي عليها العسل وغطّيها بمضادة.

- لالتهاب الحنجرة: أضيفي ملعقتين أو ثلاثة ملاعق صغيرة من العسل مع عصرة من الليمون الحامض إلى كوب من الماء الساخن، واشربي هذا المزيج طوال النهار إلى أن تشعري بارتياح في حنجرتك.

- لقرحات الفم: امزجي رشة من الكركم مع ملعقة صغيرة من العسل وطبقّيها على القرحة. فهذا الأمر يحفّز إفراز اللعاب في فمك، ما يسمح لك بالتخلّص من نسبة أكبر من المواد السامة. ولكن عليك أن تبصقي هذا اللعاب بدلاً من أن تبتلعيه.

- للأرق: أضيفي ملعقة كبيرة من العسل إلى كوب من الحليب الساخن واشربيه قبل أن تخلدي إلى الفراش. فالحليب والعسل يحتويان على مادة التريبتوفان التي تساعدك على النوم.

- للقشرة: أعدّي مزيجاً يتشكّل من العسل بنسبة 90% والماء بنسبة 10%، وافركيه على فروة رأسك واتركيه لثلاث ساعات قبل أن تغسلي شعرك. وكرّري هذا الأمر كلّ يومين على مدى شهر، ثم مرّة كلّ أسبوع للحؤول دون عودة القشرة.

التوابل:

الكركم:

يساعد الكركم على تخفيف الالتهاب. لذا إن كنت تعانين من التهاب في حنجرتك، اشربي كوباً من الحليب الساخن مع ملعقة كبيرة من عسل المانوكا ونصف ملعقة صغيرة من الكركم قبل أن تخلدي إلى النوم.

القرنفل:

يمكنك أن تستخدمي القرنفل لتسكّني ألم أسنانك وتحاربي العداوى فيها. لذا أضيفي بعض الماء إلى ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون إلى أن يصبح لديك معجون. ثم طبّقي هذا المعجون على السن المتألّمة لمدّة 5 إلى 10 دقائق.

الفلفل الحار:

امزجي أربع ملاعق كبيرة من الفلفل الحار مع كوب من زيت جوز الهند ثم طبّقي المزيج على المفاصل التي تؤلمك لمدّة 20 دقيقة قبل أن تغسليه. فالفلفل الحار يحتوي على مركّب الكبسايسين الذي يوقف

أنزيمات الـ(COX-2) المسبّبة للألم ويكبح الالتهاب.

المزيد من العلاجات المنزلية:

حرقة المعدة:

إذا كانت نبتة الألوي فيرا تنمو في حديقتك، اقطعي إحدى ورقاتها واعصري منها ملعقتين كبيرتين من السائل، ثمّ أضيفي إلى هذا السائل رشة من بيكربونات الصودا وتناوليه ثلاث مرّات يومياً لتخفّفي الحرقة. فالألوي فيرا تتمتّع بخصائص مبرّدة تساعد على تعديل السخونة الناتجة عن حمض المعدة، أمّا الصودا فتساعد على إبطال مفعول هذا الحمض.

رائحة الفم الكريهة:

يحتوي القصعين على زيوت أساسية تتمتّع بخصائص مضادة للبكتيريا تقضي على سبب الرائحة الكريهة من جذوره. لذا امضغي ورقة من القصعين بعد كلّ وجبة.

توعّك البطن:

يريحك التفاح من ألم البطن. لذا اسلقي تفاحتين إلى أن تصبحا طريتين ثم اطحنيهما مع ملعقة صغيرة من السمن، ورشة من نبات الهال، وأخرى من جوزة الطيب وتناولي هذا الهريس.