إسعافات أولية من مطبخك

هل تعلم أنه يمكنك الاستفادة مما يحتويه مطبخك من أطعمة كإسعافات الأولية لعلاج أي مشاكل صحية طارئة، مثل الحروق أو الجروح؟

فالبصل والملح والشاي الأخضر تعد من أفضل الوسائل للإسعافات الأولية؛ حيث يمكن استخدام البصل كعلاج موضعي للحروق. ويجب على الشخص أن يضع شريحة من البصل عند المكان المصاب بحرق بمجرد حدوثه، وسوف يساعد ذلك على تخفيف الألم. كما يمكن أن يستخدم البصل أيضاً للتغلب على آثار لدغات النحل.

ويعد الملح عنصراً ممتازاً لعلاج الالتهابات، خاصةً التهاب وألم الحلق عبر "غرغرة" الملح مذاباً في الماء، بالإضافة إلى استخدامه لوقف النزيف الناتج من الجروح السطحية البسيطة من خلال وضع القليل منه على قطنة صغيرة والضغط مكان الجرح حتى يقف النزيف.

وكما أن للشاي الأخضر العديد من الفوائد الصحية، مثل التنحيف وتقوية الجهاز المناعي، فمن الممكن استخدام الشاي الأخضر لتهدئة انتفاخ العينين حيث تساعد مادة الكافيين التي يحتوي عليها الشاي على انكماش الأوعية الدموية.