وصفات طبيعية للإضطرابات الصحية اليومية

اللجوء إلى العلاجات الطبيعية التقليدية البسيطة، التي أثبتت فاعليتها في مداواة ما يصيبنا يومياً من إضطرابات صحية، هو الطريق الأفضل نحو الشفاء.

قد يكون تناول الأدوية والعقاقير الكيميائية أسرع طريق نحو تحقيق الشفاء، لكنه ليس دائماً الطريق الأمثل والأسلم. فلمعظم العقاقير تأثيرات جانبية، قد لا تكون واضحة أو آنية، لكنها موجودة وتتفاقم مع الوقت ومع تكرار تناول هذه العقاقير. من هنا أهمية وضرورة استخدام العلاجات الطبيعية، على الأقل في مراحل العلاج الأولى، وخاصة عندما يكون الأمر مقتصراً على إصابات بسيطة أو حالات صحية عارضة. نعرض هنا عدداً من أبرز الإضطرابات الصحية اليومية والعلاجات الطبيعية المناسبة.

1- إلتهابات العين:

* امزج حفنة من أوراق الكزبرة الخضراء الطازجة مع 100 ملليلتر من الماء في الخلاط الكهربائي. تخلص من الماء الزائد فيها عن طريق وضعها في مصفاة، ثمّ ضع الخليط على جفني العينين المغمضتين.

* ضع شريحتين من الخيار البارد على العينين للتخفيف من الحكة أو التهيج.

* أضف رشة من الملح في فنجان من الماء المُغلى، واغمس قطعة قطن في الماء (بعد أن تنخفض حرارته) وامسح عينيك بالقطنة. الماء والملح يلعب دور المعقم اللطيف.

* يمكن استخدام غسول للعينين يحتوي على عشبة العرقون، فهو يساعد على التخفيف من التهيج والحكة والإحمرار، وهي بعض أعراض إلتهاب الملتحمة.

* لتخفيف الألم والإلتهابات التي يسببها شحاذ العين، يمكن وضع كمادة ساخنة على العين مدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة، 4 مرّات يومياً لأيّام عدة. فالسخونة تساعد على "نضوج" الشحاذ بسرعة ما يؤدي إلى إنتفاخه وشفائه، وهنا يجب التحذير من عملية الضغط على الشحاذ بهدف تفريغه، إذ يجب تركه "لينفجر" من تلقاء نفسه.

2- الرشح والإنفلونزا:

* تناول فصين مهروسين من الثوم عند ظهور أوّل الأعراض، واستمر في تناول فص واحد يومياً حتى زوال الأعراض. الثوم مضاد حيوي طبيعي، ومقعم ومضاد للفيروسات.

* ضع قدميك في مغطس من الماء الساخن يحتوي على ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل، فهو ينشط عملية إنسياب الدم إلى القدمين، ما يساعد على تخفيف الإحتقان.

* تناول حساء الدجاج الساخن فهو يعزز سيلان الإفرازات المخاطية الأنفية، ما يسهم في إزالة الإنسدادات في الأنف. كذلك فإن إضافة الفلفل الحار إلى الطعام تساعد أيضاً على تحقيق ذلك.

* ضع القليل من الزنجبيل الطازج المبشور، وهو مضاد للإلتهابات قوي وفاعل، في كوب من الماء المُغلى، واتركه منقوعاً مدة 10 دقائق، أضف إليه عصير نصف حامضة (عصير الحامض معقم وغني بالفيتامين C) وملعقة صغيرة من العسل الذي يهدئ التهيج في الحنجرة، واشرب المزيج ببطء وبرشفات صغيرة.

* ضع 4 قطرات من زيت البابونج، ومثلها من زيت اليوكالبتوس، ومن زيت الخزامى في لتر من الماء

المُغلى، وتنشق البخار المتصاعد منها مدة 10 دقائق.

* تناول جرعة يومية من الفيتامين C (ما بين 1000 و1500 ملغ) عند ظهور أول الأعراض.

* ضع قطرات من زيت شجرة الشاي في مياه المغطس الساخن، واسترخ فيه مدة ربع ساعة مساءً، فهو يساعد الجهاز المناعي على مكافحة الإلتهابات الفيروسية ويخفف من أعراض الإنفلونزا.

3- الإسهال:

* اتّبع نظاماً غذائياً مؤلفاً أساساً من الموز، الأرز، التفاح المهروس والخبز المحمص. يحتوي الموز والتفاح على البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان، والتي تمتص السوائل الزائدة في الأمعاء، والأرز والخبز يساعدان على التخفيف من أعراض الإسهال.

* يمكن اللجوء إلى علاج تقليدي صيني يتم تحضيره عن طريق تقشير وهرس فصين من الثوم، يضاف إليهما ملعقتان صغيرتان من السكر البني، وتغلى في مقدار كوب من الماء، ثمّ يشرب مرّتين أو ثلاث مرّات في اليوم، فالثوم مضاد قوي للجراثيم، ويمكنه أن يقتل الجرثومة التي تسبب العديد من حالات الإسهال.

4- حب الشباب:

* بلّ ِل منشفة صغيرة نظيفة في نقيع من البابونج والصعتر الساخن، اعصرها لإزالة السائل الزائد، وضعها على موضع الإصابة بحب الشباب مدة ربع ساعة، مرّتين أو ثلاث مرّات في اليوم. فالصعتر يحتوي على مادة طبيعية معقمة تدعى ثيمول تقي من العدوى. أمّا البابونج فيحتوي على مضاد للإلتهابات، هو كامازولين.

* اتّ ِبع نظاماً غذائياً غنياً بالألياف وتجنب تناول الدهون المشبعة.

* ضع قطرة من زيت شجرة الشاي المعقم على الحبوب مباشرة، أو امزج 3 و4 قطرات من هذا الزيت مع مقدار ملعقة صغيرة من زيت الهمامليس واستخدم المزيج لتنظيف البشرة.

* ضع 3 قطرات من زيت الخزامى أو زيت البابونج، في مقدار لتر من الماء المُغلى، ثمّ عرّض بشرتك

للبخار المتصاعد من الماء، فهذا يساعد على فتح مسامات الجلد، وعلى التخفيف من الإلتهابات، كما أنّه يسرع عملية الشفاء.

* تناول ما بين فنجان وثلاثة فناجين من أنواع نقيع الأعشاب التالية يومياً: الاخناصية، الفصفصة، النفل البنفسجي، الهندباء البرية، الأرقطيون، عرق السوس والقرّاص فجميعها يساعد على تنقية الدم والكليتين والكبد.

5- الرضات والكدمات:

* السنفيتون يحتوي على مواد تخفف من الإنتفاخات والتورمات وتعزز عملية نمو الخلايا الجديدة. اسكب نصف لتر من الماء المُغلى فوق 30 غراماً من أوراق السنفيتون الجافة أو 60 غراماً من الأوراق الطازجة. انقعها مدة 10 دقائق، ثمّ انزع الأوراق منها. اغمس فيها قطعة قماش صغيرة، ثمّ اعصرها قليلاً وضعها فوق مكان الكدمة مدة ساعة.

* الخل الممزوج مع الماء الدافئ يعزز انسياب الدم بمحاذاة سطح الجلد، ما يمكن أن يساعد على التخفيف من عملية تجمع الدم في المنطقة المصابة بالكدمة.

* زهرة العطاس تحتوي على مادة تخفف الإلتهابات والتورمات. ادهن المنطقة المصابة يومياً بمرهم يحتوي على خلاصة هذه النبتة.

* البروميلان، وهو أنزيم موجود في الأناناس، يقوم بهضم البروتينات المسؤولة عن التسبب بالإلتهابات والألم. تناول 500 ملغ منه يومياً إلى حين زوال الكدمة.

6- آلام الرأس:

* اشرب نقيعاً مهدئاً مثل نقيع الناردين أو البابونج، فهو يساعد على تهدئة الذهن وتخفيف التوتر ويساعد على النوم.

* اشرب كمية وفيرة من السوائل، ولكن تجنب الشاي والقهوة والكولا والكاكاو لإحتوائها على الكافيين.

* استخدم تقنيات تخفيف التوتر مثل التأمل والتنفس العميق.

* دلّ ِك رقبتك من الخلف مستخدماً رؤس أصابعك، ركّ ِز على المنطقة الواقعة عن أسفل الجمجمة. ثمّ دلّ ِك المنطقة الموجودة حول الأذنين.

* اضغط بإبهام وبسبابة اليد اليمنى على النسيج الجلدي الموجود بين إبهام وسبابة اليد اليسرى، ضغطاً محكماً ومتواصلاً مدة دقيقتين للتخفيف من آلام الرأس الناتجة عن التوتر، كرّ ِر ذلك باليد اليسرى.

* ضع قطرة من زيت النعناع وقطرتين من زيت الخزامى في مقدار نصف لتر من الماء البارد، ثمّ اغمس فيها قطعة من القماش. اعصرها قليلاً ثمّ ضعها على جبينك وتمدد مدة ربع ساعة. يمكنك أيضاً تدليك جبينك وصدغيك مباشرة ببضع قطرات من أحد هذين الزيتين.

7- الإمساك:

* تأكّد من نوعية نظامك الغذائي. هل تشرب كمية كافية من الماء؟ هل تأكل ما يكفي من الألياف الغذائية؟ فكلا العنصرين مهمان جدّاً لضمان حركة صحية للأمعاء. زد الكمية التي تتناولها من الألياف (الموجودة في الحبوب الكاملة، الفاكهة، المكسرات، الخضار) تدريجياً كي تتفادى انتفاخ البطن والغازات. وإذا كنت تصاب بالإمساك بإستمرار احرص على تناول 30 غراماً من الألياف الغذائية يومياً.

* تناول نخالة الشوفان، وبذور الكتان المسحوقة يومياً حوالي التاسعة مساءً.

* اشرب كوباً من نقيع الهندباء البرية ثلاث مرّات في اليوم، فهي تحتوي على مادة مسهلة خفيفة. كذلك فإنّ عشبة شوك الجمل تتمتع بقدرة على تعزيز إفرازات الصفراء، ما ينشط بدوره من عملية التخلص من الفضلات.

8- رائحة الفم الكريهة:

* امضغ بضع وريقات من البقدونس، فهو فاعل في إزالة رائحة الفم لإحتوائه على الكلوروفيل الذي يكافح الجراثيم.

* تناول برتقالة، فحمض السيتريك الموجود فيها ينشط الغدد اللعابية ويحثها على إفراز اللعاب الذي يزيل رائحة الفم الكريهة.

* لا تكتف باستخدام الفرشاة والمعجون لتنظيف أسنانك، بل استخدم أيضاً الخيط الخاص لتنظيف ما بين الأسنان، حيث تتراكم الجراثيم وتسبب الرائحة الكريهة.

9- الأرق:

* اشرب كوباً من الحليب الدافئ، قبل موعد النوم، فهو يحتوي على التريبتوفان، وهو محض أميني يستخدمه الجسم لتركيب الميلاتونين، وهو هرمون يساعد على النوم.

* اشرب نقيع النناردين فهو لا يساعدك فقط على النوم بسرعة، لكنه يحسن نوعية نومك أيضاً. والأفضل إحتساؤه قبل نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة من موعد النوم.

* خذ حماماً دافئاً قبل أربع أو خمس ساعات من موعد النوم، الماء الدافئ يرفع حرارة الجسم، ثمّ عندما تعود وتنخفض، ستشعر بالتعب ما يسهل عملية الخلود إلى النوم.

* تناول الموز أو بسكويت القمح الكامل، فالكربوهيدرات، مثلها مثل الحليب، غنية بالتريبتوفان.

* مارس الرياضة بانتظام للتخفيف من هرمون التوتر ومكافحة الأرق.

* تنشق رائحة زيت الخزامى العطري، أو ضع بضع قطرات منه في مغطس الحمام الدافئ مساءً، أو استخدمه في تدليك جسمك فهو يساعد على النوم.

* احرص على النوم في مواعيد منتظمة، فالسهر يؤدي إلى إختلال الإيقاعات البيولوجية للجسم.

10- إلتهاب المسالك البولية:

* عند ظهور أوّل أعراض الإلتهاب اشرب محلولاً مؤلفاً من ربع ملعقة بيكربونات الصودا (صودا الخبز) في مقدار 250 ملل من الماء. بيكربونات الصودا تجعل المثانة أكثر قلوية، ما يوقف تكاثر الجراثيم

فيها.

* عصير التوت البري يكبح نمو الجراثيم التي تسبب إلتهاب المسالك البولية. وكذلك يفعل التوت الأزرق أو العنبية، تناول منه حفنة يومياً.

* الجراثيم الحميدة الموجودة في اللبن يمكن أن تساعد في كبح تكاثر الجراثيم المضرة في المسالك البولية، وتقي العدوى. واللبن مفيد بشكل خاص في حالات تناول المضادات الحيوية. إن تناول كوب من اللبن يومياً يساعد على إعادة تكاثر الجراثيم الحميدة وعلى مكافحة الضارة.