وصفات صحية بالثوم

نقيع لارتفاع الضغط

لخفض ضغط الدم: انقعوا فص ثوم مهروس في كوب من الماء عند المساء ثم اشربوا الماء (من دون الفصّ) في الصباح وقبل تناول أي طعام.

خلّ مطهر

لتطهير الجروح وتنظيفها، حضّروا خل الثوم واحتفظوا به في خزانة الأدوية: قشّروا 30 غ من الثوم وانقعوها مدة عشرة أيام في نصف ليتر من لخل. صفوا المزيج واحفظوه في زجاجة محكمة الإغلاق. استخدموا هذا الخل على قطعة من الشاش لتنظيف الجروح الصغيرة والخدوش.

مرهم الثوم

اطحنوا بعض فصوص الثوم وامزجوها مع الزيت. يمكنكم أن تخففوا آلام العضلات أو الآلام الناجمة عن أي التواء عبر تدليك موضع الألم بهذا المرهم. إذا كنتم تعانون من الربو أو من نزلة رئوية، فضعوا هذا المرهم على باطن القدمين وعلى العمود الفقري لتحسين قدرتكم على التنفس (يمكنكم الاستعانة بشخص آخر إذا كنتم تفتقرون إلى اللياقة البدنية).

آلام الأذنين

عند الإحساس بألم في الأذنين وبعد التأكد من أنّ هذا الألم ليس ناجماً عن التهاب في الأذن ينبغي معالجته على وجه السرعة، ابشروا فصاً من الثوم وضعوه في قطعة من الشاش. ضعوا هذه السدادة بلطف ونعومة داخل مجرى السمع ودعوها تفعل فعلها.

حيل عملية بوسطة الثوم

الثوم اللاصق؟

يمكن للثوم أن يحل أحياناً محل اللاصقة: افركوا فص ثوم مقسوم إلى قسمين على الجهتين اللتين ينبغي لصقهما واضغطوا عليهما حتى تجفّ العصارة وراقبوا النتيجة! هذه الطريقة تنجح مع الورق والكرتون...

حيل وأسرار

فواكه جميلة

قطعوا فصين من الثوم إلى قطعتين وضعوا القطع في كوب صغير من الزجاج تضعونه في سلة الفواكه ما يحول دون فساد الفواكه وتعفّنها.

مضاد للأرقات

يُبعد الثوم المغروس عند جذع شجرة الورد الأرقات. ويبدو أنّ رؤوس الثوم المدفونة عند أسفل الأشجار المثمرة تحسّن الحصول.

المصدر: كتاب الأطعمة التي تشفي