

داروهای خانگی؛ چه دارویی مفید است؟



ترجمه:
مهناز زمانی
نیک

داروها و درمان‌های خانگی را می‌توان برای بهبود کیفیت زندگی به کار گرفت اما باید بدانیم گیاهی بودن یک ماده به معنای بی‌ضرر بودن آن نیست و هر درمان خانگی باید با نظر پزشک باشد. مهم نیست چه چیزی شنیده‌اید یا چقدر دنبال بهبود هستید، قبل از امتحان کردن هرگونه درمان خانگی با پزشک یا داروساز مشورت کنید. اگر از داروهای بدون نسخه استفاده کنید نیز اهمیت دارد زیرا برخی داروها روی نحوه عملکرد داروهای دیگر تأثیرگذارند و به خاطر داشته باشید بسیاری از داروها بر تأثیر بهتر داروهای دیگر اثری ندارند.

۱ نعناع

صدها سال است که از گیاه نعناع به عنوان داروی درمانی استفاده می‌شود. روغن نعناع می‌تواند به نشانگان روده تحریک‌پذیر و همچنین بیماری‌های مزمن که باعث گرفتگی، نفخ، گاز، اسهال و یبوست می‌شوند، کمک کند. برای درمان سردرد نیز مفید است. مطالعات بیشتری لازم است تا متوجه شوید نعناع چگونه و تا چه اندازه به درمان سردرد کمک می‌کند. مردم از برگ نعناع برای موارد دیگر هم استفاده می‌کنند اما شواهد بسیار کمی وجود دارد که نشان بدهد به اندازه روغن نعناع در درمان مفید باشد.



۲ عسل

این شیرین‌کننده طبیعی می‌تواند برای درمان سرفه به عنوان داروی بدون نسخه مفید باشد و به‌ویژه برای کودکان هم مانند افراد بزرگسال موثر است اما نباید آن را به کودک زیر یک سال داد چون نوعی مسمومیت غذایی نادر اما جدی ایجاد می‌کند که می‌تواند خطرناک باشد، گرچه شنیده‌اید عسل محلی نیز می‌تواند به درمان آلرژی (حساسیت) کمک کند.

۳ زردچوبه

این ادویه به دلیل داشتن خواص زیاد می‌تواند به درمان آرتروز و کبد چرب، کمک کند و شواهد و مدارکی برای تضمین آن وجود دارد. برای درمان زخم‌ها و رفع لک‌های پوستی ناشی از تابش اشعه نیز مفید است. آیا تا به حال آن را امتحان کرده‌اید؟ از مصرف آن غافل نشوید اما دوز زیاد آن هم می‌تواند باعث مشکلات گوارشی شود.



۴ زنجبیل

هزاران سال است از زنجبیل در داروهای آسیایی برای درمان معده‌درد، اسهال و حالت تهوع استفاده می‌شود و مطالعات نشان می‌دهد برای تهوع و استفراغ بسیار موثر است. شواهدی هم وجود دارد که نشان می‌دهد این گیاه به رفع دردهای عادت ماهانه نیز کمک می‌کند اما الزاماً برای همه افراد خوب نیست. بعضی افراد با مصرف زنجبیل دچار مشکلات شکمی، سوزش قلب، سوزش معده و نفخ شکم می‌شوند و ممکن است روی عملکرد بهتر داروهای دیگر نیز تأثیر بگذارد بنابراین با پزشکتان صحبت کرده و با احتیاط از آن استفاده کنید.

۵ رابطه زناشویی

به نظر می‌رسد رابطه زناشویی در بهبود و کاهش سردرد خصوصاً میگرن می‌تواند موثر باشد. همچنین به بهبود سلامت قلب، کاهش استرس و تقویت هوشیاری روانی کمک می‌کند.



۶ چای سبز

این نوشیدنی آرامش‌بخش شما را بیدار و هوشیار نگه می‌دارد. منبع عالی آنتی‌اکسیدان‌های مفید است که می‌تواند سلول‌های بدن را از آسیب محافظت کند و به شما در مبارزه با بیماری کمک می‌کند. حتی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان‌ها مانند سرطان پستان، ریه و روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

۷ سیر

برخی مطالعات نشان می‌دهد افرادی که سیر بیشتری مصرف می‌کنند احتمال ابتلا به سرطان‌ها در آنها وجود ندارد. (به نظر نمی‌رسد مکمل‌های سیر همین تأثیر را داشته باشند). همچنین سیر ممکن است تاحدی کلسترول خون و فشارخون را پایین بیاورد.



۸ سوپ مرغ

سوپ مرغ می‌تواند برای درمان سرماخوردگی مفید باشد. مطالعات نشان می‌دهد این غذای آسان خانگی همچنین می‌تواند علائم سرماخوردگی را کاهش دهد و به شما کمک می‌کند تا زودتر از شر سرماخوردگی نجات بیابید. مصرف این سوپ تورم را مهار و آبریزش بینی را برطرف می‌کند.

۹ محلول آب و نمک

مخلوطی از نمک و آب گرم را در ظرفی مثل قوری بریزید سپس آن را از یک سوراخ بینی بریزید و بگذارید از سوراخ دیگر بینی تخلیه شود. شما باید کمی تمرین کنید اما به محض قطع شدن آبریزش، حساسیت یا علائم سرماخوردگی کاهش می‌یابد و حتی به بهبود سریع سرماخوردگی کمک می‌کند. فقط حتماً از آب جوشیده یا آب مقطر سرد استفاده کنید و ظرف محلول را تمیز نگه دارید.



۱۰ دارچین

شاید شنیده باشید دارچین می‌تواند به کنترل قندخون برای افرادی که به دیابت مبتلا هستند یا قندخون بالایی دارند، کمک کند اما هیچ مدرکی مبنی بر بهبود بیماری‌های دیگر نداریم. اگر می‌خواهید آن را امتحان کنید، مراقب باشید؛ عصاره دارچین در دوزهای بالا هم می‌تواند برای کبد مضر باشد.

۱۱ حمام گرم

دوش گرم در مواردی برای ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و تاندون‌ها (بافت‌هایی که عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کند) مانند آرتروز، کمردرد و درد مفاصل مفید است و آب گرم می‌تواند به جریان خون کمک کند بنابراین به آرامی به عضو دردناک خود کشش بدهید و تکرار کنید، در حالی که داخل وان گرم هستید اما آب را خیلی داغ نکنید، به‌خصوص اگر حساسیت پوستی دارید.



۱۲ کمپرس سرد

در ۴۸ ساعت اول پس از آسیب‌دیدگی، یک کیسه یخ یا حوله مرطوب‌شده با یخ استفاده کنید تا به کاهش درد و تورم آن کمک شود. همچنین می‌توانید از آن در آسیب‌هایی که بارها باعث درد و تورم شده، استفاده کنید؛ فقط بعد از فعالیت بدنی از کمپرس سرد استفاده کنید، نه قبل از آن. هرگز بیش از ۲۰ دقیقه از کمپرس یخ استفاده نکنید و در صورت قرمز شدن پوست آن را بردارید.

۱۳ ژل پترولیم

از این ژل در چند مورد استفاده می‌شود؛ می‌تواند به مرطوب شدن پوست شما کمک کند تا رطوبت خود را حفظ کرده و از حساسیت پوستی جلوگیری کند، به‌خصوص استعمال آن در قسمت داخلی ران‌ها هنگام رانندگی. همچنین از پوست کودک شما در موارد حساسیت به پوشک محافظت می‌کند.

