

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای، خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

### افزایش خطر مرگ زودرس با مصرف ۳ عدد تخم مرغ در هفته

مهر ابراساس مطالعات انجام شده، مصرف ۳ یا ۴ عدد تخم مرغ در هفته، خطر ابتلا به مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. براساس گزارش‌های ان، مطالعات اخیر نشان می‌دهد، کسانی که در هفته ۳ یا ۴ عدد تخم مرغ مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس در آنها نسبت به کسانی که کمتر استفاده می‌کنند، بیشتر است. پژوهشگران آمریکایی در یک دوره ۶ ماهه، با بررسی ۲۹ هزار نفر از افرادی که در هفته ۳ یا ۴ تخم مرغ مصرف می‌کردند، شمار افرادی را که به این دلیل دچار عارضه‌های مختلف شده‌اند، منتشر کردند. بر این اساس، ۵ هزار و ۴۰۰ نفر دچار حوادث قلبی و عروقی، بیش از هزار و ۳۰۰ نفر سگته مغزی، نزدیک به هزار و ۹۰۰ نفر به نارسایی قلبی و بیش از ۶ هزار نفر بر اثر دلایل مختلف جان خود را از دست داده‌اند. یافته‌ها نشان می‌دهد، مصرف روزانه نصف یک تخم مرغ، ۱.۱ درصد خطر بیمارهای مربوط به کلسترول و ۱.۹ درصد خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

## «شهروند» از روش‌های خانگی درمان برخی از بیماری‌ها گزارش می‌دهد

# این دردها بی‌درمان نیست

شهروند! تصور کنید در خانه نشسته‌اید، تعطیلات است و مراکز درمانی نزدیک خانه‌تان تعطیل یا نیمه تعطیل است و از داروخانه هم خبری نیست. در همین زمان ناگهان دچار دردی در بدن می‌شوید مثل سردرد شدید، سرگیجه یا مشکلات گوارشی، درد معده و بیرونی روی یا حتی انواع آلرژی‌های پوستی و تنفسی. یا حتی مشکلاتی شدیدتر از اینها. چاره چیست؟ هر چند که بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند با احساس دردهای شدید و ادامه دار، حتماً به مرکز درمانی مراجعه کنید، اما در این جا چند روش درمانی خانگی برای برطرف کردن دردهای سطحی و نه چندان جدی، به شما معرفی می‌شود. این را فراموش نکنید که اگر با بکارگیری این روش‌ها باز هم درد ادامه داشت و مشکل‌تان رفع نشد، حتماً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.



### معده درد

**اگر زخم معده دارید، زنجبیل بخورید:** زنجبیل به هضم غذا کمک می‌کند.  
**میوه میل کنید:** سیب رسیده شیرین به درد معده کمک می‌کند. «به» هم میوه دیگری است که در کاهش درد معده موثر است؛ انار و زالزالک هم به هضم غذا کمک می‌کنند.  
**اگر در معده دارید، دمنوش بخورید:** بابونه شیرازی یکی از موثرترین دمنوش‌های گیاهی است که برای دردهای عصبی معده می‌تواند مفید باشد. فقط کافی است ۴ قاشق مرباخوری بابونه شیرازی را با یک لیوان آب دم کنید. این دمنوش را باید صبح‌ها ناشتا بنوشید. نیم ساعت بعد از نوشیدن این دمنوش توصیه می‌شود حتماً صبحانه بخورید.  
**گیاه نعنای فلفلی را امتحان کنید:** این گیاه به رفع مشکل ریفلکس معده کمک می‌کند. آن را می‌توانید از عطاری‌ها بخرید، یک قاشق از آن را با یک لیوان آب به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید و به اندازه نصف لیوان قبل از وعده ناهار و شام بنوشید.  
 وقتی معده درد دارید، به هیچ وجه سراغ سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای چرب، گوشت قرمز، شیرینی خامه‌ای، شکلات، قهوه، نوشابه، چای و نسکافه نروید.

**روغن درخت چای و روغن زیتون:** روغن درخت چای را با روغن زیتون رقیق کنید. یک تا دو قطره داخل گوش آسیب‌دیده بریزید، به مدت یک دقیقه سرتان را کج نگه دارید، بعد سرتان را صاف کنید و مایعی که از گوش خارج می‌شود را پاک کنید. از این روش هم می‌توانید روزانه دو بار استفاده کنید.  
**سرکه سیب:** با قطره چکان چند قطره سرکه سیب را داخل گوش‌تان بریزید و بگذارید در معرض هوا خشک شود.  
**زنجبیل:** یک قاشق چایخوری زنجبیل رنده‌شده را با دو قاشق غذاخوری زیتون هم‌بزند و به مدت ۱۰ دقیقه رهاش کنید. سپس با یک قطره چکان دو قطره از این روغن را داخل مجرای گوش بریزید. روزی دو بار این کار را تکرار کنید.  
**تخلیه بینی:** گوش در داخل زمانی که بینی مسدود شده و از تخلیه مایع از گوش عاجل‌گیری می‌کنند، سرگرمی می‌دهد. پاکسازی بینی با مکن‌آرام یا استفاده از اسپری سالیین به تخلیه طبیعی گوش‌ها کمک می‌کند.

**استفاده از گرمای:** استفاده از یک کمپرس گرم روی گوش یک روش درمان خانگی برای عفونت گوش است. یک حوله را با آب گرم و نه داغ خیس کرده و پس از گرفتن آب اضافه آن را روی گوش تحت تأثیر قرار گرفته بگذارید.

### گوش درد

**روغن نارگیل:** برای این کار کافی است روغن نارگیل را در گوش آسیب‌دیده بچکانید و با توپ پنبه‌ای آن را ببوشانید. سپس فک‌تان را چندبار باز و بسته کنید تا روغن به تمام گوشه‌های گوش‌تان برسد و درد از بین برود. بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توپ پنبه‌ای را بردارید و روغن اضافی را از گوش خالی کنید.  
**روغن کرچک:** روغن کرچک را کمی گرم کنید، چند قطره از آن را در داخل گوش آسیب‌دیده بریزید، گوش را با توپ پنبه‌ای ببندید و اجازه دهید چند دقیقه روغن در گوش‌تان بماند. بعد توپ پنبه‌ای را بردارید و روغن اضافی و سایر موادی که از گوش‌تان بیرون می‌آید را پاک کنید. از این روش دو بار در روز استفاده کنید تا درد گوش‌تان از بین برود.  
**روغن اسطوخودوس:** دو تا سه قطره روغن اسطوخودوس را بر روی پنبه بریزید و آن را روی گوش‌تان قرار دهید، سپس یک قطره از این روغن را روی گوش بیرونی قرار دهید و یک دقیقه ماساژ دهید.



### آلرژی

**آب پرتقال میل کنید:** ویتامین C یکی از داروهای شناخته‌شده خانگی برای درمان آلرژی فصلی است و منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.  
**تخم مرغ آب پز بخورید:** مقدار مناسب ویتامین D۳ می‌تواند به شما در جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها مانند سرماخوردگی و سرطانی کمک کند. ویتامین D۳ به عنوان یکی از مواد غذایی شناخته شده است که از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند. ویتامین D۳ طبیعی در غذاهایی مثل گوشت، تخم مرغ، شیر، دانه و غذاهای دریایی پیدا می‌شود.  
**ویتامین روی مصرف کنید:** «روی» برای حفظ سلامت بدن ضروری است؛ با استفاده از مکمل‌هایی که حاوی این ماده مغذی‌اند، سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود و می‌تواند علائم سرماخوردگی، اختلالات گوارشی و آلرژی‌های فصلی را کاهش دهد. برای تأمین نیاز بدن از روی می‌توانید از مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، مرغ، ساردین، دانه‌های آفتابگردان، بذر کدو تنبل، دانه کنجد، کلم و کلم بروکلی استفاده کنید.  
**سیر را به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید:** سیر در درمان آلرژی فصلی و همچنین سایر بیماری‌های دیگر بسیار موثر است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند؛ آن هم به دلیل خواص ضد میکروبی و ضد التهابی آن است که معمول‌ترین آنها آلیسین است. شما می‌توانید ۴ تا ۶ حبه سیر را خرد کرده، هم بزیند و داخل آب قرار دهید. از این ترکیب معجون به دست می‌آید که به جنگ آلرژی می‌رود. روش دوم هم اضافه کردن عسل به همین معجون است. این معجون را می‌توان روی مناطق آسیب‌دیده از آلرژی در بدن قرار داد.

**ماسک بز نید:** نخستین قدم برای شامدوری از شرایطی است که باعث تشدید آلرژی شما می‌شود؛ برای این کار بهتر است ماسک بز نید.  
**پياز، چغندر قند، کلم بنفش، تمشک و بادمجان بخورید:** یکی از داروهای خانگی برای درمان آلرژی فصلی کورسستین است که بیشتر در سبزیجات و میوه‌ها پیدا می‌شود. کورسستین‌ها حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسید هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. این میوه و سبزیجات حاوی کورسستین‌اند.  
**ماست میل کنید:** هر ۱۰۰ گرم ماست حاوی ۱۰۰ کیلوکالری، ۳ گرم پروتئین، ۱۲۵ میلی‌گرم کلسیم و بسیاری از ویتامین‌هاست که می‌تواند مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین کند. بنابراین سعی کنید روزانه به میزان ۱ تا ۲ فنجان ماست استفاده کنید.  
**قارچ را در وعده‌های غذایی‌تان جای دهید:** قارچ یکی از بهترین درمان‌های خانگی برای درمان آلرژی فصلی است؛ از قارچ به عنوان یک ماده غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان‌کننده خانگی برای بیشتر بیماری‌ها از جمله آلرژی فصلی استفاده می‌شود.  
**مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را بالا ببرید:** بررسی‌ها نشان داده که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی برای بدن بسیار مناسب و در سلامتی افراد موثر هستند؛ از جمله در سیستم ایمنی بدن. یکی از بهترین مواد غذایی حاوی این ماده مغذی روغن ماهی است که در کاهش التهاب، بهبود ترکیب خون و همچنین در سیستم ایمنی نقش دارد.



**تمرین‌های ورزشی:** تمرین‌های ورزشی در حل مشکل پیچیده سرگیجه مفید است. تمام کاری که باید انجام دهید این است که صاف ایستاده و گردن خود را در هر دو جهت عقربه‌های ساعت و برعکس حرکت دهید.  
**خردل و نمک:** این روش برای تصفیه خون موثر است؛ خردل، نمک، سرکه و فلفل را با نسبت مساوی مخلوط کنید. یک لیوان آب را به آن اضافه و مصرف کنید.  
**ماساژ:** ماساژ گردن در بدن افزایش می‌دهد. بنابراین سیستم عصبی آرام می‌کند که می‌تواند مشکل سرگیجه را نیز درمان کند.  
**ماست:** هرگاه احساس سرگیجه یا حتی شروع علائم سرگیجه داشتید، برای از بین بردن مشکل خود یک کاسه پر از ماست بخورید.  
**لیمو:** یکی از بهترین و معروف‌ترین داروهای خانگی برای سرگیجه، آب لیموست. این از ساده‌ترین درمان‌هاست و سطح قند داخل بدن را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.  
**آب تازه کرفس:** اگر فشار خون پایین علت سرگیجه شماست، می‌توانید آن را با نوشیدن آب تازه کرفس برطرف کنید.

### سرگیجه

**آب:** یکی از راه‌های اصلی برای خلاص شدن از سرگیجه آب خوردن است.  
**زنجبیل:** شما می‌توانید زنجبیل را خام بخورید یا آن را به شکل چای زنجبیل مصرف کنید و این مشکل را درمان می‌کند. این کار با بهبود گردش خون در سراسر بدن سرگیجه را درمان می‌کند.  
**تنفس:** تنفس درست می‌تواند شما را از مشکل سرگیجه‌ها کند؛ از یک تا پنج در حال تنفس بشمارید و باز هم از پنج تا یک در هنگام بدم. در این فرآیند، سعی کنید شکم خود را از هوا پر کنید، تصور کنید که یک مکان، زیر دیافراگم شما وجود دارد که باید آن را پر کنید.  
**گاسبری و تخم کشنیز:** مواد تشکیل‌دهنده در دو این گیاهان برای سرگیجه فوق‌العاده است، گاسبری یک منبع غنی از ویتامین A و C است و سرگیجه را از بین می‌برد و آن می‌کاهد. دو قاشق چایخوری دانه‌های کشنیز و یک لیوان آب گاسبری را به هم اضافه کنید، مخلوط را یک شب بخیسانید، صبح روز بعد آن را مخلوط کرده و مصرف کنید.

### دندان درد

**روغن یا تکه‌های میخک:** میخک درمان سنتی برای بی‌حس کردن اعصاب است. اوژنول (ترکیب شیمیایی اصلی میخک) بی‌حس‌کننده‌ای طبیعی است. یک یا دو قطره از روغن میخک را روی پنبه بریزید و روی دندان‌هایی که درد می‌کند، بگذارید. نباید این روغن را به‌طور مستقیم روی دندان قرار دهید.  
**پودر فلفل قرمز و زنجبیل:** فلفل قرمز و زنجبیل هر دو مسکن هستند و می‌توانید از آنها به صورت جداگانه نیز استفاده کنید. هر یک از این مواد را در اندازه‌های مساوی با هم مخلوط کنید، سپس مقدار کافی آب به آن اضافه کنید تا به صورت خمیر درآید. گلوله‌ای پنبه‌ای درست کنید و آن را در این ماده بخلتانید و تا زمانی که درد فروکش کند یا دیگر نتوانید سوزش آن را تحمل کنید، روی دندان‌هایی که درد می‌کند نگه دارید.  
**آب نمک درمانی:** آب نمک برای تمیز کردن ناحیه عفونی و شستن عوامل عفونت‌زا از محل کاربرد دارد و التهاب را کاهش می‌دهد. برای درست کردن آب نمک یک قاشق غذاخوری نمک را در آب جوشیده حل کنید و بگذارید سرد شود. مقدار کمی آب نمک با محلول نمکی (سالیین) را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان خود بگردانید. می‌توانید این کار را دو تا سه بار تکرار کنید.  
**یخ:** یک تکه یخ کوچک را در پلاستیک و سپس داخل پارچه‌ای نازک بگذارید و به مدت ۱۵ دقیقه روی دندان‌هایی که درد می‌کند قرار دهید تا درد فروکش کند. همچنین می‌توانید از کیسه‌های یخ طبی روی گونه‌تان در نزدیکی دندان‌هایی که درد می‌کند استفاده کنید. کافی است یک تکه یخ را در پارچه‌ای نازک پیچید و روی ناحیه گوشی بین انگشت شست و انگشت اشاره بمالید.  
**سیر:** سیر مثل آنتی‌بیوتیک عمل می‌کند و جلوی رشد باکتری‌هایی را که به دندان حمله کرده‌اند، می‌گیرد. به‌دوروش می‌توان از سیر استفاده کرد: یک‌دان را با کمی نمک مخلوط کرده و روی دندان قرار داد. دو، یکی، دو حبه سیر را جوید.  
**عصاره وانیل:** الکل یکی از مواد فعال موجود در عصاره وانیل است و به‌عنوان عامل بی‌حس‌کننده عمل می‌کند. انگشت خود را با عصاره وانیل تر کنید و به اطراف دندان‌تان بمالید.



**کشک و زردچوبه:** دو قاشق غذاخوری کشک، یک چهارم قاشق چایخوری بودرزردچوبه و کمی آبغوره، برگ کاری و نمک را در آب مخلوط کنید و بجوشانید تا یک جوشانده به دست بیاید. از این جوشانده گرم دو تا سه بار در روز بنوشید. زردچوبه به دلیل خواص ضد میکروبی، ضد عفونی‌کننده و آنتی‌بیوتیکی‌اش معروف است.  
**آب لیمو:** در موقع اسهال به دلیل از دست رفتن مایعات و الکترولیت، احساس ضعف به شما دست خواهد داد. برای مبارزه با این ضعف، باید کمی آب لیمو را به آب ولرم اضافه و دفعات زیادی در روز از آن مصرف کنید.  
**چای سیاه:** چای سیاه و کمی شکر بنوشید. تانن (ماده شیمیایی) موجود در چای سیاه به کاهش التهاب روده کمک می‌کند و همچنین بر معده اثر خنک‌کننده دارد. می‌توانید یک‌دوم قاشق آب لیمو به این چای اضافه کنید.

**هویج:** آب هویج با هویج آب پز را می‌توان به‌عنوان درمانی موثر برای اسهال استفاده کرد. در این سبزی منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. هویج بعد از مصرف انرژی زیادی می‌بخشد. این سبزی منبع پکتین است و به حفظ آب بدن کمک می‌کند.  
**آب:** آب نخستین و بهترین درمان خانگی برای اسهال است. وقتی دچار اسهال هستید مدفوع آنکی دفع خواهد کرد. بدن‌تان تمام آب خود را از دست خواهد داد و شما نیاز خواهید داشت که آن آب را به‌طور مرتب جایگزین کنید تا از آن وضع نجات پیدا کنید و همچنین خودتان را هیدراته نگه دارید.



### اسهال

**سیب:** شما می‌توانید سیب را به راحتی هضم و قندهای طبیعی، مواد مغذی و پکتین بیشتری دریافت کنید. بهتر است دو تا سه سیب در روز برای سرعت بخشیدن به روند بهبود و خلاص شدن سریع از مشکل اسهال مصرف کنید.  
**سوپ مرغ:** زمانی که مبتلا به اسهال هستید، مواد مغذی و آب بدن‌تان را از دست می‌دهید. در نتیجه برای این که انرژی و قدرت بیشتری به دست بیاورید و سریع‌تر با بیماری مبارزه کنید باید مایعات بیشتری به بدن‌تان برسانید. سوپ مرغ روند بهبود شما را سریع‌تر می‌کند.  
**سیب زمینی:** سیب زمینی مقدار فراوانی نشاسته دارد و سیستم گوارشی را بهبود می‌بخشد، مدفوع را غلیظ و از اسهال جلوگیری می‌کند.  
**ترکیب شکر و نمک:** موقعی که با مشکل اسهال مواجه‌اید، شکر و نمک را به‌فهرست غذایی‌تان اضافه کنید، چرا که این محلول می‌تواند به‌فراوانی هضم کمک کند. برای این کار می‌توانید یک لیوان آب را بجوشانید و اجازه دهید در دمای اتاق سرد شود. نصف قاشق چایخوری نمک و یک قاشق چایخوری شکر را به این آب اضافه کنید. این مواد را به خوبی ترکیب کنید تا زمانی که نمک و شکر حل شود. سپس روزی چندبار این محلول را میل کنید.  
**آب انار:** هر روز سه تا چهار عدد انار را برای تسکین علائم اسهال مصرف کنید. همچنین می‌توانید انار را بشوید، آن را با کمی آب در یک مخلوط‌کن بریزید، سپس صافش کنید و بلافاصله آن را بنوشید.