

LIỆU PHÁP ĐƠN GIẢN KHẮC PHỤC CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE NGÀY HÈ

Mùa hè là khoảng thời gian thú vị để mọi người nghỉ ngơi hoặc ngao du đây đó. Để giúp cuộc vui của mọi người không bị gián đoạn bởi những sự cố sức khỏe ngoài ý muốn, Tiến sĩ Rob Hicks thuộc Bệnh viện St Mary's ở Luân Đôn (Anh) giới thiệu đến bạn những phương

Mùa hè là khoảng thời gian thú vị để mọi người nghỉ ngơi hoặc ngao du đây đó. Để giúp cuộc vui của mọi người không bị gián đoạn bởi những sự cố sức khỏe ngoài ý muốn, Tiến sĩ Rob Hicks thuộc Bệnh viện St Mary's ở Luân Đôn (Anh) giới thiệu đến bạn những phương pháp trị liệu đơn giản như sau:

Điều trị vết thương nhỏ và nhiễm trùng da: dùng mật ong

Hàng thế kỷ qua, mật ong đã được dùng để điều trị vết thương ngoài da cũng như vết bỏng. Hiện loại dược liệu này đang được nhiều bệnh viện trên thế giới sử dụng để điều trị nhiễm trùng da. Theo các chuyên gia, khi tiếp xúc với vùng da bị tổn thương, mật ong tiết ra hydrogen peroxide giúp tiêu diệt các vi khuẩn. Hơn nữa, lượng đường trong mật ong sẽ ngăn vi khuẩn tiếp xúc các phân tử nước, khiến chúng khó tồn tại hoặc sinh sôi.

Cách làm: Sau khi rửa vết thương, thoa một lớp mật ong lên và băng vết thương bằng vải sạch.

Côn trùng cắn: dùng nước trà đậm đặc

Bị muỗi chích hay kiến cắn đều rất ngứa ngáy và khó chịu. Nhưng nếu bạn gái, làn da sẽ bị tổn thương, thậm chí gây nhiễm trùng da. Cách xử lý tốt nhất để vết cắn không sưng đỏ và ngứa là sử dụng nước trà đậm đặc.

Cách làm: Lấy một miếng vải sạch thấm nước trà và đắp lên chỗ côn trùng cắn. Nếu dùng trà túi lọc, bạn có thể đắp nguyên túi trà lên vết thương. Vị chát của trà sẽ làm vết thương săn lại, giúp giảm viêm.

Cháy nắng: dùng dưa leo

Dưa leo chứa một lượng lớn vitamin C và axit caffeic, một chất chống ôxy hóa, vừa có tác dụng chống viêm vừa làm giảm tình trạng rát da. Dù nhiều loại rau củ khác cũng chứa vitamin C nhưng dưa leo tốt hơn cả vì nó có tác dụng làm mát da.

Cách làm: Đối với các vùng da nhỏ, bạn có thể đắp những miếng dưa leo mỏng trực tiếp lên da, còn với vùng da bị cháy nắng lớn hơn, bạn hãy xay nhuyễn dưa leo rồi thoa đều lên da.

Đau mắt: dùng trà hoa cúc La Mã

Trà hoa cúc La Mã là "phương thuốc" đặc biệt tốt để điều trị mắt bị sưng hoặc đau do thiếu ngủ, dị ứng hoặc bị bụi bay vào. Lý do là hoa cúc La Mã có chứa các hợp chất chống kích ứng như terpenoid, flavonoid, giúp làm dịu nhanh cơn đau.

Cách làm: Pha một tách trà hoa cúc La Mã, loại bỏ bã trà, để nguội rồi dùng vải sạch thấm nước trà đắp lên vùng mắt.

Say tàu xe: dùng gừng

Một số nghiên cứu gần đây khẳng định gừng có tác dụng ngăn chặn chứng say tàu xe rất tốt. Các chuyên gia cho rằng các hợp chất tạo nên vị cay của gừng gingerol và shogaol đã mang đến lợi

ích này, bằng cách ức chế các tín hiệu hóa học trong não, giúp các cơ trong dạ dày và ruột thư giãn, nhờ đó chống buồn nôn. Bạn có thể uống trà gừng, ăn mút gừng hoặc gừng sấy khô trước khi khởi hành.

Say xỉn kéo dài: dùng chuối

Uống rượu, bia không chỉ làm bạn bị mất nước (do cồn là chất lợi tiểu) mà còn gây ra cảm giác chệnh choáng và chóng mặt vào sáng hôm sau. Lý do là bình thường, gan giải phóng đường glucose vào máu nhưng khi có rượu, gan “bận” xử lý chất cồn, nên dẫn đến tình trạng đường huyết xuống thấp. Các chuyên gia cho rằng ăn một quả chuối có thể giúp bù đắp lượng đường thiếu hụt rất tốt. Hơn nữa, chuối cũng tốt cho dạ dày sau một đêm bị chất cồn “quấy nhiễu”.