

مشكلات البرد وضعف المناعة

تشقق الشفاه

تدهن عدة مرات يومياً بالزيوت الطبيعية (زيت اللوز- زيت البنفسج - زيت الزيتون- زبدة الكاكاو) مع الإكثار من تناول عصير البرتقال مع الجزر، والليمون (٣ مرات يومياً).

حساسية الأنف

- ١- مضغ شمع النحل، أو اللبان ١/٢ ساعة صباحاً، ومساءً.
- ٢- قطارة زيوت (حبة البركة، وخردل، وكافور، وقرنفل) صباحاً ومساءً.
- ٣- مشروب ساخن كل ساعتين (زعتر + عرقسوس + حبة البركة + شمر أو حلبة) [ملعقة من المخلوط + كوب ماء ساخن مثل الشاي الكشيري]
- ٤- مضاد حيوي طبيعي (كيلو عسل نحل + ٥ جرام صمغ نحل + ١٥ جم حبوب لقاح + ٥ جم حبة البركة + ٥ جم زنجبيل) يقلب جيداً، وتؤخذ منه ملعقة كل ٣ ساعات + قطرات عصير الليمون.
- ٤- (١/٤ زنجبيل + ١/٤ قرفة + ١/٤ قرنفل + ١/٢ ينسون) .. كل ساعتين [مثل الشاي الكشيري].
- ٥- (مبشور رأس فجلة + ١/٢ ملعقة حبة البركة + مبشور بصلة + ٢ فص ثوم + كوب زبادي) مضاد حيوي سريع، وفعال مرتين يومياً.
- ٦- منقوع ملعقة لبان دكر في كوب ماء من المساء حتى الصباح.

الكحة المزمنة:

يمكن استخدام علاج حساسية الأنف السابق

- (١ / ٢) بذر كتان + ١ / ٢ زعتر + ١ شمر) :- ٤ مرات يوميًا.
- (١ / ٤) زعتر + ١ / ٤ تيليو + ١ / ٤ ورق جوافة + ١ / ٤ حبة البركة (مرتين يوميًا)
- نصف ليمونة صغيرة تضاف بقشرها (دون عصر) إلى أى مشروب ساخن.
- ٥ زبيب + ٣ بلح + ١ تين ناشف + ١ / ٢ حلبة حصى: تغلي خمس دقائق في ٢ كوب ماء وبعدها يضاف ١ / ٤ كوب لبن قبل النوم.
- (١ / ٢) حلبة + ١ / ٢ شمر + ١ / ٢ بذر كتان + ١ / ٢ عرقسوس) مثل الشاي الكشري.
- المضمضة، والغرغرة بمغلي القرنفل، أوخل الأعشاب (الكمبوتشا) خمس مرات يوميًا.
- ابتعد عن أسباب المرض، الأماكن المزدحمة، والمغلقة، والسهر، والتدخين، والمدخنين، واللحوم الحمراء، والأدوية، والمخللات، والمانجو، والمسبك، والكولا.
- ملعقة عصير بصل + ملعقة عصير ليمون + ملعقة خل الأعشاب + ملعقة جلسرين + ملعقة عسل نحل: غرغرة كل ساعة حتى تتوقف الكحة تمامًا.
- تناول فيتامين (C) بكثرة (الليمون والبرتقال): فهو من أهم عوامل الشفاء.
- النوم، والراحة جزء مهم من العلاج .. لسرعة الشفاء.. ولتجنب المضاعفات حتى لا ينقلب دور البرد إلى التهاب رئوي (النوم أكثر من عشر ساعات يوميًا).

- احرص على تدفئة جسمك بالملابس، وكذلك العرق؛ فالعرق جزء من العلاج، وابتعد عن المروحة، والتكييف، وأغلق النوافذ عند النوم حتى لا تتعرض لانتكاسة.
- مارس الرياضة الخفيفة (المشي) في شمس الشروق، أو الغروب، فذلك يقوي جهاز المناعة.
- عليك بالأطعمة الخفيفة.. والشوربة هي الأفضل ساخنة كل وجبة، وخفيفة وطازجة (شوربة الخضار + لسان العصفور + برووتين نباتي.. كل يوم مختلف عن الآخر).
- أنت في حاجة إلى تناول عدد ٦-٨ مشروب ساخن.. مع تنفس البخار الساخن مع كل مشروب حتى يتخلل الأنف.
- يمكن تنويع المشروبات (مفردة، أو مركبة) مثل الشاي الكشيري، وماء الشعير، والينسون، والقرفة، والزنجبيل، والحلبة، وحبّة البركة، والشمر، والبردقوش + روزماري مع إضافة نصف ليمونة صغيرة لأي مشروب ساخن.