

# Традиционни домашни средства

Древни алтернативи на съвременните  
лекарства

Оуен Джоунс



# Авторско право

Авторско право © Оуен Джоунс 2024  
Copyright © Owen Jones 2024

Megan Publishing Services  
<https://meganpublishingservices.com>

Всички права запазени

# Съдържание

Традиционни домашни средства

Авторско право

Въведение

1. Домашни средства за избелване на зъбите
  2. Физически упражнения и понижаване на холестерола
  3. Домашни средства за премахване на брадавици
  4. Домашни репеленти срещу комари
  5. Жълтата треска (Денга) и нищетата
  6. Домашно направени инсектициди
  7. Домашни средства - моите пет най-добри съвета
  8. Домашно приготвен унищожител на термити
  9. Натуралния инсектицид наистина ли е натурален?
  10. Отблъснете комарите по различни начини
  11. Научете се да облекчавате болките в гърба
  12. Неща, които трябва да опитате, преди да използвате естествен инсектицид
  13. Когато хората са отровни за комарите
  14. Убийте мравките с естествени пестициди
  15. Използване на сапуните като натурален инсектицид
  16. Природни средства срещу въшките
  17. Лечение на инфекции на синусите с билки
  18. Натурални средства за облекчаване на киселинния рефлукс
  19. Домашни методи при слънчево изгаряне
  20. Натурални средства при подагра: ефективни ли са?
- Данни за контакти

# ***1. Домашни средства за избелване на зъбите***

Въпреки че всички искат да има по-бели зъби, много хора мразят да ходят на зъболекар. До скоро единствения начин да избелите бързо зъбите си беше да отидете на преглед при зъболекар, много часове след това се пропускаха и процедурите за избелване се отлагаха, често за неопределено време. Всъщност професионалното избелване на зъбите не изисква зъболекарски бормашины, но много хора не го знаят.

Когато производителите на продукти за избелване на зъбите осъзнаха този факт, започнаха да произвеждат такива продукти за домашна употреба. Домашните продукти не само премахват страха от зъболекарския стол, но позволяват да правите процедурите в свободното ви време. Домашните средства са също много по-евтини от посещението при зъболекар. Факт е, че цената на професионалното избелване на зъбите е основана на времето за процедура на зъболекаря.

Ако изберете метода на домашните средства има два начина, които можете да следвате. Има производители, които произвеждат избелващи продукти и има оригинални домашни средства, които са били използвани много време преди да станат достъпни химическите избелители в бутилки и туби.

Конвенционалните средства са ефикасни и освен това използват по-малко „химикали“ от закупените от магазина продукти. Единственото нещо при домашните средства е, че те са по-слаби, така че трябва да се прилагат по-често и да се повтарят, примерно един или два пъти седмично.

Ето някои традиционни домашни средства за избелване на зъбите, които можете да опитате:

Сода бикарбонат и вода: содата бикарбонат може да се закупи в почти всички хранителни магазини. Смесете малко бикарбонат с половин чаша вода и жабуркайте, като поддържате течността колкото е възможно повече и по-дълго в контакт със зъбите си. Това ще премахне голяма част от оцветяването, оставяйки зъбите ви по-чисти и бели.

Лимонов сок и сол: тази смес трябва да се намаже с четка върху зъбите и да се остави да престои известно време. Този процес в продължение на няколко минути, два пъти седмично, ще премахне жълтото оцветяване на зъбите, но това не е бързо решение - трябва да продължите да го правите редовно , както при всички домашни средства.

Дафинов лист и изсушена портокалова кора: стрийте двете съставки на прах и ги нанесете върху зъбите си. Ако смятате, че е прекалено суха, можете да смесите праха с обикновената паста за зъби и да я оставите да действа за една, две минути.

Сърцевината на портокалова кора: отстранете сърцевината от вътрешността на портокала и почистете с нея зъбите си, това ще премахне леките, а при редовна употреба и по-упоритите петна.

Основното при всички домашни средства за избелване на зъбите е, че имат ефект с течение на времето. Те не действат веднага, защото не съдържат силни химически вещества, което се счита за предимство от много хора.

Освен че тези домашни средства за избелване на зъбите не съдържат химикали, те са и много евтини, дори безплатни.

Следователно можете да ги опитате и ако нямат достатъчно бърз ефект за вас, не сте загубили нищо друго, освен малко време. Тези домашни

средства за избелване на зъбите нямат никакви странични ефекти, за разлика от продуктите, закупени от магазините.

## ***2. Физически упражнения и понижаване на холестерола***

Холестерола е нещо, от което много хора се страхуват, но повечето не знаят какво е. Хората се страхуват да имат „холестерол“, но не разбират, че има два вида холестерол и че трябва да имат по малко и от двата вида.

Проблем е , когато имате повече холестерол от необходимото. Това е така, защото холестерола е лепкаво мастно вещество, което може да полепне по стените на вашите артерии, да се натрупа и да причини запушване.

Това означава, че сърцето трябва да работи по-усилено, за да изпрати достатъчно кислород и хранителни вещества там, където са необходими. Това от своя страна означава повишаване на кръвното налягане, което често води до сърдечни заболявания, които от своя страна водят до инфаркти и инсулти.

За щастие има три метода да се отървете от този проблем: диета, физически упражнения и лекарства. Лекарствата трябва да се приема ежедневно и цял живот, така че повечето хора се стремят да намалят нивото на холестерола без да приемат лекарства. Това означава обаче промяна в начина им на живот.

Много хора се опитват да правят диета, за да отслабнат, но без успех. Диетата за понижаване на холестерола не е съвсем същата, но е сходна и диетата за отслабване може лесно да се съчетае с диетата с нисък холестерол.

Има обаче и друг метода и това са физическите упражнения. Можете да правите много физически упражнения и да ядете почти всичко, което желаете, или можете да правите малко физически упражнения и да внимавате за това, с което се храните. Ако решите да спортувате много,

най-добрия начин за вас е да увеличите метаболизма си и да укрепите сърцето си.

Преди да започнете рутинни упражнения, трябва да говорите с вашия лекар, особено ако не сте правили физически упражнения от дълъг период от време. Вашия лекар вероятно ще ви посъветва да правите леки физически упражнения, като ходене по един час на ден (два пъти по тридесет минути), докато достигнете до близо килограм от идеалното ви тегло.

Плуването в басейн е друга добра алтернатива.

Физическите упражнения могат да имат доста бърз ефект върху нивото на холестерола. Всъщност това ще има по-бърз ефект от диетата, но най-добрия начин е да поемате по-малко HDL (наситени мазнини, транс-мазнини и хидрогенирани мазнини) и да спортувате.

Когато спортувате повече, имайте предвид да хидратирате тялото си, като пиете много вода. Вода, а не газирани или кофеинови напитки или бира. Вода и поне два литра на ден, което е около осем пълни чаши.

Можете също така да се хидратирате, като ядете воднисти плодове като диня и други плодове, с което бихте убили с един куршум два заека, тъй като яденето на плодове се препоръчва за предотвратяване на раковите заболявания.



### **3. Домашни средства за премахване на брадавици**

Голям брой хора се разболяват от кожни заболявания всяка година. Но обикновено не им се обръща внимание. Едно от най-честите леки кожни заболявания в Америка е известно като брадавици.

Брадавиците са неракови образувания, които се появяват по кожата. Всъщност брадавиците могат да се появят почти навсякъде по тялото. Ако сте като повечето американци, които имат брадавици по кожата си, сигурно желаете да направите нещо по въпроса. За да премахнете вашите брадавици, ще трябва да изберете метода за елиминирането им.

Може би най - правилния избор за премахване на брадавици е да потърсите помощ от специалист. Когато се обърнете към специалист, често лекар или дерматолог, той ще отстрани вашите брадавици професионално.

Въпреки че премахването се извършва от специалист, ще откриете, че много от методите са същите като домашните методи или процедури за отстраняване на брадавици.

Поради тази причина голяма част от хората, особено тези без здравно осигуряване, избират да спестят пари, за да се отърват от брадавиците си.

Когато търсите домашни средства за премахване на брадавиците, трябва да ползвате в своя помощ интернет. Онлайн ще намерите различни уебсайта или указания за начини, посветени единствено на домашни методи ; домашни средства, които могат да се използват за премахване на брадавиците.

Хубавото на домашните средства е, че повечето хора имат вече всичко необходимо в шкафове си. Това означава, че може да не се наложи да

похарчите нито стотинка.

Освен да търсите онлайн домашни средства за премахване на брадавиците, може да помислите и да закупите някоя книга за домашни средства. Въпреки че тази книга ще струва пари, тя може да се окаже полезна и за в бъдеще.

Въпреки че голяма част от домашните средства са полезни за премахване на брадавиците, има хора, които се колебаят дали да ги пробват. Ако сте един от тях, можете да сте сигурни, че нямате късмет.

Освен да използвате домашни средства, ще трябва също така да можете да намерите лесно и да закупите различни продукти за премахване на брадавици без рецепта.

В някои случаи продуктите за премахване на брадавици без рецепта се считат за по-сигурни от повечето домашни средства. Това е така, защото продуктите, продавани в магазините за търговия на дребно, трябва да отговарят на множество стандарти; следователно е почти гарантирано, че ще закупите сигурен продукт.

Въпреки че повечето продукти без рецепта се считат за сигурни, все пак трябва да сте внимателни, когато ги използвате.

Препоръчва се да прочетете внимателно всички указания, преди да започнете процедурата за премахване на брадавици без рецепта. Освен че трябва да прочетете инструкциите, трябва да сте сигурни, че ги следвате.

Четенето и следването на инструкциите ще ви отнеме само няколко минути; следователно няма причина да бързате, без да разберете първо какво трябва или не трябва да правите.

## 4. Домашни репеленти срещу комари

През годините след Втората световна война започнахме да се доверяваме повече на химичните, отколкото на естествените продукти. Химичните са по-силни и по-лесно достъпни. Това е особено вярно в областта на инсектицидите. DEET е изобретен веднага след войната и усъвършенстван за да бъде използван от армията на САЩ във война в джунглата. ДДТ е бил широко използван по същото време и върху растенията.

В периода след Втората световна война химическите продукти изглеждаха по-ефективни и по-евтини. Какво повече можеше да се желае? Но тогава изискванията не бяха толкова строги и правителствата и производителите имаха пълна свобода. ДДТ по-късно беше забранен, въпреки че продължава да се използва до известна степен. DEET все още е най-широко използвания репелент срещу насекоми, въпреки че вече има опасения относно ежедневната му употреба.

Ето защо се връщаме назад към старите техники за борба с насекомите и по-специално на комарите. В миналото правителствата ни разочароваха и ще продължат да го правят, докато не започнем да избираме хора, които да се грижат повече за нас и за околната среда, отколкото за себе си и за банковите си сметки. Може би винаги е било фалшива реклама, че политиците са посветени на „служба на народа“, но едно нещо е сигурно, че вече не получаваме много обслужване за нашите пари.

Следователно, ако не се доверявате на химическите продукти, какво друго ви остава? Според мен трябва да се върнете към старите традиционни методи. Тези, които са били използвани винаги. Нека да разгледаме някои от естествените методи за възпиране на насекомите, особено на комарите.

Евкалиптовото олио е много старо средство против комарите. Можете да използвате евкалиптов олио от бутилка, да си го направите сами или да втриете пресни листа на голо върху кожата ви. Както при всички натурални средства, ще трябва да повтаряте често процеса. DEET ще остане ефективен за около четири, пет часа, но натуралните репеленти ще бъдат ефективни само за около час.

Известно е, че люспите на семената на хризантемите съдържат аромат или химическа съставка, които комарите не понасят. Този репелент може да е труден за намиране, но съществува. Нарича се пиретрин (pyrethrin) и се извлича от едноименното растение с латинско име *Chrysanthemum cinerariaefolium*. Интересното е, че перметрина, един от най-разпространените репеленти за насекоми, е изкуствен заместител на пиретрина.

Комарите бягат от всичко, което им мирише на лимон. Изразих се по този начин, защото някои продукти, като шампоани, за нас може да миришат на лимон, но не и за комарите. Както и да е, някои от биологичните продукти, които миришат на лимон както за хората, така и за комарите, са: лимонова трева, цитронела и лимони, но може да има и други.

Можете да използвате някое от тези три растения със страхотен ефект против комарите. Лимоновата трева или лимоновото олио са може би най-лесните за намиране. Във всеки случай може да пробвате някои шампоани или сапуни съдържащи "лимонов сок", докато не разберете кои наистина имат ефект. Факт е, че няма значение каквото пише на етикета, комарите ще ви уведомят с липсата си.

## 5. Жълтата треска (Денга) и нищетата

Според някои лекари от Шри Ланка шансовете ви да се заразите с жълта треска са много по-големи, ако сте бедни, отколкото ако сте богати. Въпреки че е вярно, че комарите се размножават в застояла вода и че съдовете, съдържащи застояла вода, са толкова често срещани в градините на богатите хора, колкото и в градините на бедните, бедните хора и семействата им все пак са по-склонни да се заразят с жълта треска.

Жълтата треска е широко разпространена в Шри Ланка от 1990 г., въпреки че случайни епидемии са възниквали и преди това, особено между 1965 и 1968 г. Днес положението е толкова сериозно, че понякога целогодишно повечето болнични легла са заети от пациенти с Денга, нуждаещи се от животоспасяващи кръвопреливания.

Всъщност положението се влоши толкова много, че властите призоваха за помощ международни експерти по комарите от Тайланд за изкореняването на жълтата треска и лечението на болните от нея. Тези действия сами по себе си са много скъпи, но се надяваме, че ще спестят средства в дългосрочен план. Трудността е, че Шри Ланка няма значителен бюджет, от който да се възползва.

В действителност, популациите на комари по света се увеличават, като много региони отчитат три пъти повече комари през 2011 г., отколкото през 2010 г. Богатите страни се справят с този проблем чрез пръскане и отравяне. Пръскане във въздуха и растителността и отравяне на басейните с ларвицид. Бедните страни са много по-малко склонни да използват тези възможности, вместо това те глобяват бедните хора, ако намерят застояла вода в техните имоти.

Но не са причина само застоялите локви в старите гуми и кокосовите черупки. Местните власти са по-малко склонни да харчат пари за ремонт на канализацията в бедните квартали, така че застоялата под

земята вода в запушените канали се превръща в идеална среда за размножаване на *Aedes* и други комари, които разпространяват инфекционни или паразитни болести. По този начин бедните хора са много по-уязвими от богатите, но вината не е тяхна.

В някои случаи все по-често, някой хора твърдят, че корумпирани държавни служители глобяват фирми, които използват много вода (като автомивки) за това, че не пречистват правилно използваната вода. Понякога общинските органи разрешават на фирмите напълно неадекватно пречистване на изходните води и след това ги глобяват. Понякога дренажът изобщо не съществува.

Друг източник на ухапвания от комари са безбройните малки ресторанти, които дават храна на хора, които нямат средства да готвят в къщи, защото нямат течаща вода и съдове за готвене. Това е често срещана ситуация и много хора живеещи на запад биха останали учудени да открият, че много бедни хора в Третия свят се хранят навън всеки ден, просто защото нямат условия да си готвят сами.

Почистването на градинските предмети, които задържат вода, не е решение за най-бедните хора по света, защото те просто нямат градини. Те често дори нямат къщи, които да отговарят на нашите представи за такива и абсолютно не оставят навън стари гуми и кофи, за да събират вода: това, което не от съществено жизненоважно значение се продава за рециклиране, защото не могат да си позволят лукса да имат отпадъци наоколо.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**