

خل التفاح .. غذاء ودواء»



إعداد- راندا جرجس

يستخدم خل التفاح في العديد من الأغراض الطبية والمنزلية وطهو الطعام وتعقيم الخضراوات والفواكه، والأسطح المختلفة، وكان يستخدمه العرب قديماً كعلاج للمشكلات الصحية؛ حيث يتمتع خل التفاح العضوي بخواص عدة؛ أهمها مضادات الفطريات، وفي السطور القادمة سنتعرف إلى 5 وصفات طبيعية لاستخدامات خل التفاح، لمعالجة الآفات الصحية البسيطة

يستخدم لمعالجة الحروق التي تصيب الجلد نتيجة التعرض لأشعة الشمس الضارة، عن طريق مزج نصف كوب -1 من خل التفاح مع أربعة أكواب ماء، ووضعها على المكان المصاب باستخدام منشفة مبللة بالخليط، ما يسهم في توازن درجة الحموضة في طبقات الجلد ومنع ظهور التقرحات

يُعد خل التفاح من أكثر المواد المفيدة في مكافحة قشرة الرأس، لاحتوائه على خصائص مضادة للفطريات -2

الطبيعية، وبالتالي التخفيف من ظهور القشرة في الشعر؛ لذلك ينصح الخبراء بتدليك الفروة بمزيج من الماء وخل التفاح عند غسل الشعر قبل استخدام الشامبو.

تشير الدراسات إلى أن إضافة 8 ملاعق من خل التفاح إلى طبق من الماء الدافئ، ووضع القدمين به، والاسترخاء -3 لمدة 15 دقيقة يساعد على إزالة الجلد الميت المتراكم في الكعبين

يعاني العديد من الأشخاص رائحة القدمين الكريهة وخاصة من يرتدون الأحذية لساعات طويلة خلال اليوم؛ لذلك -4 ينصح الخبراء بنقع القدمين في مزيج من 4 أكواب ماء، وكوب خل التفاح لمدة 15 دقيقة، لتطهيرهما من الفطريات المسببة للرائحة غير المستحبة

يوصى الخبراء بتمرير قطنة مبللة بعسل النحل على مناطق الوجه التي تُصاب بتهيج الجلد بعد الحلاقة، والانتظار -5 لمدة 5 دقائق، ثم تمرير حمض الخليك الملطف للجلد والمضاد للالتهابات، كما يفيد أيضاً في علاج لدغات الجلد. وتهديئة الحكّة