

Χρήσιμα γιατροσόφια της γιαγιάς

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Οι ιώσεις του χειμώνα που

μας ταλαιπωρούν δεν γιαιτρεύονται με τα αντιβιωτικά που καταναλώνονται στη χώρα μας με τη σέσουλα, όπως τονίζουν οι ειδικοί. Αντίθετα, κάποια από τα γιατροσόφια της γιαγιάς που περνούν από γενιά σε γενιά έχουν καλύτερα αποτελέσματα αφού καταπραΰνουν τα συμπτώματα της γρίπης!

Οι μυστικές συνταγές των παλαιότερων αποτέλεσαν την αφορμή για τη δημιουργία αρκετών σύγχρονων φαρμάκων όπως υπογραμμίζουν οι ειδικοί φαρμακολόγοι.

Ας θυμηθούμε μερικά θαυματουργά γιατροσόφια, αλφαβητικά:

Άγχος:

Αν πριν από ένα διαγωνισμό ή κάποιο άλλο αγχογόνο γεγονός δεν μπορείτε να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε, αναζητήστε τις κατευναστικές και υπνωτικές ιδιότητες του φρέσκου βασιλικού. Βάλτε 25 γρ. φύλλα φρέσκου βασιλικού σε 1/2 λίτρο κρύο νερό και αφήστε το αφέψημα να βράσει σε χαμηλή φωτιά, με το καπάκι κλειστό, για 10 λεπτά. Αφού κρυώσει το αφέψημα, πιείτε 3-4 φλιτζάνια μέσα στην

ημέρα. Έτσι, όταν έρθει η ώρα του ύπνου, θα μπορέσετε εύκολα να κοιμηθείτε. Αν η νευρική και το άγχος σας είναι πολύ έντονα, μπορείτε να ξεκινήσετε τη θεραπεία αυτή αρκετές ημέρες πριν.

Ακμή:

Ένα από τα καλύτερα φάρμακα που διαθέτει η φύση για να καταπολεμήσετε τα αντιαισθητικά σπυράκια και να καταπραΰνετε τον ερεθισμό του δέρματος που προκαλεί η ακμή είναι η ντομάτα. Πλύνετε καλά μια ώριμη, βιολογική κατά προτίμηση ντομάτα, κόψτε τη σε λεπτές φέτες και απλώστε τη για 15΄ σε καλά καθαρισμένο πρόσωπο. Μετά, πλύντε το πρόσωπό σας με ένα φυσικό σαπούνι που έχει ουδέτερο pH και σκουπιστείτε. Η αντισηπτική δράση της ντομάτας θα βοηθήσει στον περιορισμό της υπερβολικής παραγωγής σμήγματος. Η μικροβιοκτόνος δράση της θα εμποδίσει την περαιτέρω επιμόλυνση των ανοιχτών πόρων, ενώ οι βιταμίνες θα επισπεύσουν την ίαση και η δροσιστική της υφή θα σας ανακουφίσει από την αίσθηση φουντώματος.

Θέλετε να «σβήσετε» την ακμή με φυσικό τρόπο; Αν ναι, κόψτε μερικές φέτες ντομάτας και απλώστε τις για 15 λεπτά το πρωί και ξανά πάλι το βράδυ, όπου υπάρχουν σπυράκια. Ξεβγάλτε καλά το πρόσωπό σας και πλύντε το απαλά με ένα ουδέτερο σαπούνι. Τα άλατα και οι βιταμίνες που περιέχει η ντομάτα είναι μικροβιοκτόνα, επουλωτικά και αντιτοξικά και θα εξαφανίσουν τα σπυράκια.

Αϋπνία:

Αν έχετε δύσκολο ύπνο ή ξυπνάτε στη μέση της νύχτας και δεν μπορείτε να ξανακοιμηθείτε, επωφεληθείτε από τις ηρεμιστικές και υπνωτικές ιδιότητες του μαρουλιού. Βράστε τα φύλλα ενός βιολογικού μαρουλιού σε 1/2 λίτρο νερό για 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Πριν κοιμηθείτε, πιείτε αφού το σουρώσετε μια μεγάλη κούπα από το υγρό. Αυτό το γιατροσόφι, σε μικρότερη ποσότητα, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και στα παιδιά.

Αδυναμία - Ατονία:

Νιώθετε αδυναμία και κόπωση; Υπάρχει ένα κλασικό γιατροσόφι που θα σας δώσει άμεσα την ενέργεια που σας λείπει. Χτυπήστε τον κρόκο ενός αυγού με όση ζάχαρη θέλετε και με μία κουταλιά ρούμι, μέχρι να ασπρίσει και να αφρίσει. Στη συνέχεια, ρίξτε από πάνω ένα ποτήρι γάλα ή νερό ζεστό και πιείτε το ρόφημα. Η λεκιθίνη που περιέχει ο κρόκος θα σας δυναμώσει, ενώ το αλκοόλ από το ρούμι θα επιδράσει διεγερτικά και τονωτικά στον οργανισμό σας.

Αν νιώθετε αδυναμία και ατονία, μια θεραπεία με ωμό λάχανο θα σας αναζωογονήσει και θα σας δυναμώσει. Πλούσιο σε φυτικές ίνες, μέταλλα και βιταμίνες (με πρώτη και καλύτερη τη βιταμίνη C), το λάχανο έχει θαυμάσια τονωτικά αποτελέσματα. Αν, λοιπόν, αναρρώνετε από μια ίωση και νιώθετε

καταβολή των δυνάμεών σας, το καλύτερο φάρμακο είναι να τρώτε ένα μπουλάρι λαχανοσαλάτα 2 φορές την ημέρα, για 3-4 ημέρες.

Αποτοξίνωση:

Αν θέλετε να βοηθήσετε τον οργανισμό σας να αποβάλει τις τοξίνες, αγοράστε βιολογικά κεράσια και φυλάξτε τα κοτσάνια τους. Η θεραπεία αποτοξίνωσης με αυτά είναι απλή. Βάζετε 30 γρ. κοτσάνια κερασιών στο μπλέντερ, ύστερα τα ρίχνετε σε 1 λίτρο κρύο νερό, τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να βράσουν για μισή περίπου ώρα. Πίνετε 1 ποτήρι από αυτό το αφέψημα πρωί και βράδυ, κατά προτίμηση ανάμεσα στα γεύματα. Η διάρκεια της θεραπείας είναι 15 μέρες ή 3 εβδομάδες και πρέπει να την επαναλαμβάνετε κάθε 3 μήνες. Τα φλαβονοειδή και τα άλατα καλίου που περιέχουν τα κοτσάνια καθαρίζουν το αίμα και ενεργοποιούν το ουροποιητικό, εξαγνίζοντας, με ήπιο και φυσικό τρόπο, τον οργανισμό

Βήχας:

Μια κρίση βήχα και το ενοχλητικό γαργάλημα στο λαιμό μπορούν να αντιμετωπιστούν με ένα φυσικό σιρόπι που θα φτιάξετε στο σπίτι.

Βάλτε ένα λεμόνι με τη φλούδα του σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό και αφήστε το να βράσει για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια, βγάλτε το, κόψτε το στη μέση και στύψτε το. Όσο είναι ακόμα ζεστό, διαλύστε στο χυμό του 3 κουταλιές μέλι, ανακατέψτε καλά και πιείτε το σε δύο δόσεις μέσα στην ημέρα. Το μέλι δρα ως μαλακτικό στο λαιμό και έτσι μαλακώνει το βήχα. Ο χυμός λεμονιού έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Ο συνδυασμός και των δύο δημιουργεί ένα φυσικό, ήπιο αντιμικροβιακό διάλυμα, που θα ανακουφίσει το λαιμό σας.

Αν υποφέρετε από έναν ενοχλητικό βήχα, μπορείτε να φτιάξετε ένα αποτελεσματικό μαλακτικό για το λαιμό που θα σας ανακουφίσει. Κόψτε σε ροδέλες 3 πράσα και βάλτε τα να βράσουν καλά με λίγο νερό. Όταν μαλακώσουν, σουρώστε τα και αναμείξτε τα καλά με 2 κουταλιές μέλι μέχρι να σχηματιστεί μια πάστα. Κάθε φορά που σας πιάνει κρίση βήχα, πίνετε μία κουταλιά από αυτό το φάρμακο. Το πράσο ανήκει στην ίδια οικογένεια με το σκόρδο και το κρεμμύδι και διαθέτει, όπως κι αυτά, πλούσιες θεραπευτικές ιδιότητες, χωρίς όμως να έχει τόσο έντονη γεύση και μυρωδιά. Το μέλι, γνωστό για τις αντιβιοτικές, μαλακτικές και αντισηπτικές του ιδιότητες υπάρχει σε πολλά αντιβηχικά γιατροσόφια.

Αν υποφέρετε από κρίσεις ξερού ή παραγωγικού βήχα, μπορείτε να φτιάξετε ένα αποτελεσματικό γιατροσόφι με φρέσκα κρεμμυδάκια. Βάλτε στον αποχυμωτή ή στο μπλέντερ 5 χοντρά φρέσκα κρεμμυδάκια, σουρώστε τα και πιείτε μικρές γουλιές από το χυμό πολλές φορές μέσα στη μέρα. Ο χυμός αυτός δρα ως ένα αποτελεσματικό αποχρεμπτικό, ενώ ταυτόχρονα έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση.

Βουλωμένο αυτί:

Αν το αυτί σας βουίζει και δεν ακούτε καλά, ίσως το πρόβλημά να οφείλεται στη συγκέντρωση κηρήθρας στο εσωτερικό του. Για να απαλλαγείτε από την κηρήθρα βάλτε στο αυτί ένα κομμάτι βαμβάκι που θα έχετε μουλιάσει με 1/2 κουταλάκι ελαιόλαδο. Αφήστε το βαμβάκι όλη τη νύχτα και το πρωί ξεπλύνετε το εσωτερικό του αυτιού με χυμό λεμονιού. Ακολουθήστε τη θεραπεία για 4-5 μέρες και, αν το αυτί σας συνεχίσει να είναι βουλωμένο, κάντε του μια πλύση με χλιαρό νερό. Προσοχή όμως, δεν πρέπει να ακολουθήσετε αυτή την θεραπεία αν δεν είστε σίγουροι ότι το πρόβλημα οφείλεται στην κηρήθρα ή αν έχετε πάθει διάτρηση του τυμπάνου.

Βρογχίτιδα:

Για να καλμάρετε τον ενοχλητικό ξερόβηχα που προκαλεί η χρόνια βρογχίτιδα, μπορείτε να φτιάξετε ένα αποτελεσματικό σιρόπι από υλικά που θα βρείτε στην κουζίνα σας. Ψιλοκόψτε ένα ξερό κρεμμύδι και δύο φύλλα άσπρου λάχανου, ανακατέψτε τα, πασπαλίστε τα με σκούρα ζάχαρη και αφήστε τα να μείνουν για 48 ώρες. Αν πίνετε 1-2 κουταλιές από το σιρόπι που φτιάξατε 3-4 φορές την ημέρα, ο βήχας σας θα υποχωρήσει.

Γαστρίτιδα:

Ένα από τα πιο δραστικά αφεψήματα που υπάρχουν για την αντιμετώπιση της γαστρίτιδας είναι η γλυκόριζα. Το βότανο αυτό παράγει μια βλέννα στο στομάχι η οποία επικάθεται στα τοιχώματά του, περιορίζοντας τις εκκρίσεις των οξέων. Για να το παρασκευάσετε, θα αναμείξετε σε 1/2 λίτρο βραστό νερό μία κουταλιά της σούπας γλυκόριζα σε μορφή σκόνης, θα την αφήσετε για 10 λεπτά και ύστερα θα τη σουρώσετε. Πίνετε αυτό το τσάι κρύο, 2-3 φορές τη μέρα πριν από τα γεύματα. Προσοχή, όμως! Η λήψη γλυκόριζας είναι απαγορευτική για τους υπερτασικούς

Γρίπη:

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες του τζίντζερ (πιπερόριζα) -που εδώ και αιώνες αντιμετωπιζόταν ως πανάκεια στην Ανατολή- σήμερα πια αναγνωρίζονται και από τη Δύση. Αν γυρίσατε στο σπίτι σας και νιώθετε τα προεόρτια της γρίπης να σας τριγυρίζουν, ιδιαίτερα μάλιστα αν έχετε κομμάρες και μυϊκούς πόνους, κάντε, πριν πέσετε για ύπνο, ένα 15λεπτο καυτό ποδόλουτρο με 1-2 ρίζες φρέσκου τζίντζερ ή 2-3 κουταλάκια τζίντζερ σε σκόνη.

Στην περίπτωση που η γρίπη σας έχει καθηλώσει, θυμηθείτε να πίνετε φυσικούς χυμούς πορτοκαλιού και να τρώτε την παλιά, καλή, ζεστή κοτόσουπα της γιαγιάς: κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ξάφρισμα, ξαναβράσιμο με πατάτες, κρεμμύδι, σέλινο, καρότο, μαϊντανό και ραπανάκια. Μπορείτε επίσης να πολτοποιήσετε το μίγμα.

Δυσφορία:

Αν έχετε κάπου φυτέψει δεντρολίβανο, αξίζει να ξέρετε ότι, για όσο διαρκεί η ανθοφορία του, έχετε στον κήπο ή στο μπαλκόνι σας ένα πολύτιμο φάρμακο για τις μέρες που υποφέρετε από βάρος, δυσφορία, διάρροια και εμετούς που αποδίδονται σε κόπωση του συκωτιού και της χολής, αλλά και για τις μέρες που το παρακάνατε με το φαγητό και το αλκοόλ. Κόβετε 50 γρ. ανθισμένου φυτού, το ρίχνετε σε 1 λίτρο βραστό νερό και το αφήνετε να μείνει για 10 λεπτά. Θα πίνετε ένα φλιτζάνι έγχυμα έπειτα από κάθε γεύμα για όσες μέρες νιώθετε ενόχληση. Για τον υπόλοιπο χρόνο, μπορείτε να αποξηράνετε μια ποσότητα ανθισμένου δεντρολίβανου και να χρησιμοποιείτε κάθε φορά 30 γρ. για 1 λίτρο νερό.

Διάρροια:

Όποια και αν είναι η αιτία της διάρροιας (μικροβιακή ή ιογενής) που σας ταλαιπωρεί, υπάρχει ένας τρόπος να τη σταματήσετε αμέσως. Φάτε ένα κουταλάκι ωμό ελληνικό καφέ πάνω στον οποίο έχετε στάξει 2-3 σταγόνες φρέσκο λεμόνι. Τα αλκαλοειδή συστατικά του καφέ, σε συνδυασμό με τις αντιδιαρροϊκές ιδιότητες του λεμονιού, θα έχουν άμεσο αποτέλεσμα.

Δυσμηνόρροια:

Από ένα κατάστημα βοτάνων προμηθευτείτε 500 γρ. αποξηραμένες ρίζες τσουκνίδας (*Urtica urens*). Όποτε υποφέρετε από τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας, βάλτε τις να βράσουν σε 3 λίτρα νερό μέχρι να μείνει μισό μόνο λίτρο αφεψήματος. Πιείτε από αυτό το τσάι 1 φλιτζάνι 3-4 φορές την ημέρα. Η τσουκνίδα, που περιέχει πολλά μέταλλα και οξέα, επιδρά καθαρτικά στο αίμα, ενώ ο χυμός της έχει, σε περίπτωση αιμορραγίας, έντονη αιμοστατική δράση.

Εφίδρωση ποδιών:

Πολύ πλούσιο σε τανίνες, το τσάι παίζει έναν «αποξηραντικό» ρόλο και μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό, αν έχετε πρόβλημα έντονης εφίδρωσης των ποδιών. Αρκεί να βράσετε 4 λίτρα νερό με 2-3 φακελάκια τσάι, να το αφήσετε να κρυώσει και να κάνετε μέσα σε αυτό ένα ποδόλουτρο για 20 περίπου λεπτά. Αν το πρόβλημά σας είναι πολύ έντονο, μπορείτε να ακολουθείτε αυτή τη διαδικασία δύο φορές την ημέρα.

Το ίδρωμα των ποδιών επιδεινώνεται, με όλα τα δυσάρεστα επακόλουθα. Ένας εύκολος και φυσικός τρόπος για να το αντιμετωπίσετε είναι το ποδόλουτρο με αφέψημα θυμαριού. Βράστε 2 κουταλάκια του γλυκού θυμάρι σε 1/2 λίτρο νερό για 10 λεπτά και μόλις το αφέψημα κρυώσει αρκετά, κάντε με αυτό ένα ποδόλουτρο για μισή ώρα. Αν επαναλαμβάνετε τη διαδικασία αυτή καθημερινά για ένα διάστημα, η κακοσμία θα εξαφανιστεί.

Εγκαύματα:

Αν πάθατε ένα έγκαυμα πρώτου βαθμού και θέλετε να ανακουφιστείτε άμεσα από το τσούξιμο και τον πόνο, χτυπήστε το ασπράδι ενός αυγού σε σφιχτή μαρέγκα και απλώστε το πάνω στο σημείο του εγκαύματος. Ο πόνος και η ενόχληση θα υποχωρήσουν αμέσως.

Αν ακουμπήσατε κατά λάθος μια καυτή επιφάνεια και πάθατε έγκαυμα πρώτου βαθμού, ένα από τα πολλά φυσικά υλικά που μπορούν να ανακουφίσουν τον πόνο και να εμποδίσουν τη δημιουργία φουσκάλας είναι η πατάτα. Κόψτε μια ωμή πατάτα στη μέση και περάστε απαλά, μερικές φορές, τα κομμάτια πάνω στο δέρμα. Αν το σημείο προσφέρεται, μπορείτε ακόμα να δέσετε μία ροδέλα ωμής πατάτας πάνω στο έγκαυμα, με μια γάζα.

Επίσης για τα εγκαύματα- αλλά και για το σύγκαμα των μωρών ετοιμάστε την παρακάτω αλοιφή. Ρίξτε 1 φλυτζανάκι του καφέ λάδι καλής ποιότητας σ' ένα τηγανάκι & όταν ζεσταθεί, προσθέστε ένα κομμάτι -σαν καρύδι- καθαρό κερι μέλισσας. Ανακατέψτε μέχρι να λιώσει το κερι και αδειάστε το ομοιογενές αυτό μίγμα σ' ένα καθαρό γυάλινο βαζάκι. Στην κεραλοιφή μπορείτε να προσθέσετε κοπανισμένο λιβάνι ή μαστίχα για άρωμα.

Εμετός:

Αν μετά από μια στομαχική δηλητηρίαση υποφέρετε από ναυτία και επαναλαμβανόμενους εμετούς, ένα αφέψημα από μαραθόσπορο θα σας ανακουφίσει από τα ενοχλητικά συμπτώματα. Για να το φτιάξετε, θα πρέπει να χύσετε σε καυτό νερό πάνω από 10 γρ. μαραθόσπορο και να αφήσετε το έγχυμα για 15 λεπτά. Θα πρέπει να πίνετε ένα φλιτζάνι κάθε 4 ώρες.

Ερεθισμένα μάτια:

Αν νιώθετε τα μάτια σας ερεθισμένα και ξηρά από την έκθεση στον ήλιο, μπορείτε να τα δροσίσετε κάνοντας πλύσεις με αφέψημα μαρουλιού. Βράστε ένα βιολογικό κατά προτίμηση μαρούλι σε 1/2 λίτρο νερό και μόλις γίνει χλιαρό, κάντε με αυτό πλύσεις στα μάτια. Η ανακούφιση θα είναι άμεση! Αν νιώθετε τα μάτια σας ερεθισμένα και ξηρά από την έκθεση στον ήλιο, τη σκόνη και τον αέρα, φτιάξτε ένα φλιτζάνι τσάι και αφήστε το να κρυώσει. Κάντε κομπρέσες με το τσάι για 5-10 λεπτά και θα νιώσετε αμέσως καλύτερα. Οι τανίνες που περιέχουν όλα τα είδη τσαγιού (πράσινο, μαύρο) θα προκαλέσουν αποσυμφόρηση, ενώ παράλληλα θα ενυδατώσουν, θα συσφίγξουν και θα τονώσουν τα κουρασμένα σας βλέφαρα.

Ευαίσθητα νύχια:

Οι λόγοι που κάνουν τα νύχια μας να σπάνε και να ξεφλουδίζουν είναι πολλοί. Κάποιοι είναι απλοί και έχουν να κάνουν με τις καθημερινές μας συνήθειες (π.χ. πλύσιμο πιάτων και στο χέρι) και κάποιοι άλλοι είναι σοβαρότεροι, όπως π.χ. μυκητιάσεις και απαιτούν γνωμάτευση γιατρού. Αν υποφέρετε από αυτό το

σύμπτωμα, επειδή απλώς «κακομεταχειρίζεστε» τα χέρια σας, δοκιμάστε μια πρακτική συνταγή: Κάθε πρωί και βράδυ επί ένα 15θήμερο πρέπει να βουτάτε τις άκρες των δαχτύλων σας σε ένα μπολ, στο οποίο έχετε ρίξει το χυμό ενός φρεσκοστυμμένου λεμονιού και να αφήνετε τα νύχια σας να στεγνώσουν στον αέρα.

Εφίδρωση:

Στις παλάμες και σταπέλματα υπάρχει η μεγαλύτερη συγκέντρωση ιδρωτοποιών αδένων από οποιοδήποτε άλλο σημείο του σώματος. Αν τα άκρα σας έχουν την τάση να ιδρώνουν υπερβολικά από υπερένταση, άγχος κλπ., μπορείτε να λύσετε το πρόβλημα με ένα απλό γιατροσόφι. Λιώστε μια φρέσκια ντομάτα στο μπλέντερ, αναμείξτε το χυμό με ένα κουταλάκι γλυκερίνη και απλώστε το μείγμα στα χέρια και σταπόδια σας. Οι αντιιδρωτικές ιδιότητες της ντομάτας θα εξαφανίσουν το δυσάρεστο σύμπτωμα, ενώ η γλυκερίνη με τη μαλακτική και ενυδατική της δράση θα κάνει τα άκρα σας απαλά.

Ημικρανίες:

Γρήγορη ανακούφιση από μια κρίση ημικρανίας μπορεί να σας δώσει μια κομπρέσα με ξίδι, που θα ακουμπήσετε στο μέτωπό σας και θα ασφαλίσετε με ένα μαντίλι δεμένο γύρω από το κεφάλι. Το ξίδι περιέχει, ως προϊόν της ζύμωσης που έχει υποστεί, οξικό οξύ, μια ουσία που δρα αποσυμφορητικά στα αιμοφόρα αγγεία, απαλλάσσοντάς σας από την υπεραιμία και τον πόνο.

Θαμπά μαλλιά:

Ο ήλιος και η θάλασσα ταλαιπώρησαν τα μαλλιά σας και αυτά έχουν χάσει την ελαστικότητα και τη λάμψη τους; Φτιάχνοντας ένα τονωτικό μείγμα από τρία υλικά που βρίσκονται στην κουζίνα σας, θα δείτε αμέσως την κατάσταση των μαλλιών σας να βελτιώνεται. Χτυπήστε τον κρόκο ενός αυγού με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και μία κουταλιά άσπρο οινόπνευμα 70 ή 80 βαθμών, ώσπου να δημιουργηθεί ένα ομογενοποιημένο μείγμα. Κάντε απαλό μασάζ για αρκετή ώρα στο τριχωτό της κεφαλής σας, έτσι ώστε το μείγμα να πάει παντού και να απορροφηθεί. Στη συνέχεια ξεβγάλτε τα μαλλιά σας με άφθονο νερό.

Ιγμορίτιδα:

Για γρήγορη ανακούφιση θα χρειαστούμε καρότα και λεμόνια. Με αυτά τα δύο τρόφιμα, που συνήθως βρίσκονται σε κάθε κουζίνα, μπορείτε να ακολουθήσετε για λίγες μέρες μια εύκολη θεραπεία που θα καθαρίσει τα ιγμόρειά σας. Κάθε πρωί βάλτε 1 σταγόνα χυμό καρότου σε κάθε ρουθούνι και κάθε βράδυ επαναλάβετε τη θεραπεία αντικαθιστώντας το χυμό καρότου με 1 σταγόνα χυμό λεμονιού. Το καρότο, πλούσιο σε βιταμίνη C και καροτένιο, έχει αναγνωρισμένη αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ το λεμόνι είναι πολύ αποτελεσματικό μικροβιοκτόνο. Μπορεί να μην τη θεραπεύει, αλλά αποτελεί έναν ευχάριστο τρόπο αντιμετώπισης

που προσφέρει παράλληλα σημαντική ανακούφιση από τα δυσάρεστα συμπτώματα που συνοδεύουν μια κρίση ιγμορίτιδας. Βράστε 2 φλιτζάνια νερό, προσθέστε το χυμό 2 λεμονιών, πιπέρι, ένα κουταλάκι θαλασσινό αλάτι και μία χούφτα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα λεβάντας. Στη συνέχεια, πριν κρυώσει το μείγμα, σκύψτε πάνω από τη γαβάθα, σκεπάστε το κεφάλι σας με μια πετσέτα και κάντε για αρκετή ώρα εισπνοές. Το συστατικά του μείγματος και ιδιαίτερα η λεβάντα παίζουν απολυμαντικό και αποσυμφορητικό ρόλο.

Κάλοι:

Τα κλειστά και μυτερά παπούτσια συχνά δημιουργούν ενοχλητικούς ή επώδυνους κάλους στα πόδια. Μόλις παρατηρήσετε ότι σε κάποιο σημείο αρχίζει να εμφανίζεται σκλήρυνση της επιδερμίδας ή και κάλος, πριν πέσετε για ύπνο, μπορείτε να βάλετε πάνω του ένα φετάκι ντομάτας που θα συγκρατήσετε με μια γάζα. Αφήστε το κατάπλασμα όλη τη νύχτα. Επαναλάβετε τη διαδικασία για όσα βράδια χρειαστεί, μέχρι να εξαφανιστεί ο κάλος.

Τοποθετήστε μια ροδέλα λεμόνι ή ντομάτα πάνω στον κάλο, τυλίξτε τη με μια γάζα για να παραμείνει στη θέση της, και αφήστε την όλη τη νύχτα. Την επομένη, με ένα τσιμπιδάκι νυχιών, τραβήξτε τον κάλο, που θα ξεφλουδίσει, και συνεχίστε τη θεραπεία μέχρι να βγει και η ρίζα του, που μοιάζει με λεπτή κλωστή.

Τα κλειστά παπούτσια συχνά επιτείνουν τους κάλους. Ένας τρόπος για να τους μαλακώσετε ή και να απαλλαγείτε τελείως από αυτούς είναι το επίθεμα σκόρδου. Τυλίξτε μια σκελίδα σκόρδο σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο και βάλτε το σε μέτριο φούρνο μέχρι να ψηθεί και να μαλακώσει. Όσο η σκελίδα είναι ακόμα ζεστή, ακουμπήστε την πάνω στον κάλο και δέστε από πάνω μια γάζα για να μη μετακινηθεί από το συγκεκριμένο σημείο. Αφήστε το σκόρδο όλη τη νύχτα. Το πρωί ο κάλος θα έχει μαλακώσει ή θα έχει αποκολληθεί.

Κοψίματα:

Ψιλοκόβετε τα λαχανικά και κόψατε λίγο το δάχτυλό σας με το μαχαίρι; Τακτοποιούσατε τα χαρτιά σας και «σκίσατε» επιφανειακά το χέρι σας με ένα συνδετήρα; Ακόμα και αν δεν έχετε σε πρώτη ζήτηση αιμοστατικό, υπάρχουν δύο απλές λύσεις για το πρόβλημά σας. Απλώστε πάνω στο μικρό κόψιμο ένα κομμάτι τσιγαρόχαρτο που λειτουργεί πολύ αποτελεσματικά σαν αιμοστατικό ή ρίξτε πάνω στην πληγή άφθονο πιπέρι σε σκόνη. Το πιπέρι, που περιέχει κάποια αιθέρια έλαια και οξέα με αντιμικροβιακή και αιμοστατική δράση, δεν θα σας τσούξει καθόλου γιατί επενεργεί ερεθιστικά μόνο στη βλεννογόνο. Προϋπόθεση, όμως, για να είναι αποτελεσματικό είναι να μην είναι χοντροκοπανισμένο, αλλά σε σκόνη και να το εφαρμόζετε σε επιφανειακά κοψίματα, στα οποία τα «χειίλη» του τραύματος είναι σαφή και καθαρά και όχι ακανόνιστα.

Κράμπες:

Οι νυχτερινές κράμπες στα πόδια είναι επώδυνες και ενοχλητικές. Για να τις αντιμετωπίσετε, μπορείτε να φτιάξετε λίγο χαμομηλόλαδο, που θα φυλάξετε σε ένα μπουκαλάκι δίπλα στο κρεβάτι σας. Ρίξτε 30 γρ. ξερό χαμομήλι σε ένα φλιτζάνι ελαιόλαδο και αφήστε το για 15 περίπου λεπτά σε μπεν μαρί. Αν κάνετε μαλάξεις με το χαμομηλόλαδο, οι αναλγητικές, σπασμολυτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε τον ύπνο σας ανενόχλητοι.

Κρύωμα:

Γυρίσατε σπίτι με όλα τα συμπτώματα: Κρυώνετε, έχετε ρίγος, πονοκέφαλο, πόνους στα κόκαλα και μυϊκή ατονία. Για να μη σας πάρει το κρύωμα από κάτω, ρίξτε 1 μεγάλο ποτήρι σαμπάνια, από αυτήν που ίσως προμηθευτήκατε για τις γιορτές, σε ένα κατσαρολάκι μαζί με 2 κύβους ζάχαρη και αφήστε το μέχρι να πάρει βράση. Περιμένετε να κρυώσει τόσο ώστε να μπορείτε να το πιείτε και μετά... κουκουλωθείτε με δύο παπλώματα. Η εφίδρωση που θα προκληθεί θα σας ανακουφίσει άμεσα, ενώ παράλληλα τα σύνθετα σάκχαρα, τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα που περιέχει η σαμπάνια θα ενισχύσουν το ανοσοποιητικό, θα δράσουν κατά των ιών και θα επισπεύσουν την ίαση.

Λόξιγκας:

Αν θέλετε να σταματήσετε έναν επίμονο και ενοχλητικό λόξιγκα, βάλτε δύο παγάκια σε μια γάζα και τοποθετήστε τα πάνω στον αφαλό σας. Ο λόξιγκας προκαλείται από το σπασμό του φρενικού νεύρου, που ελέγχει την κίνηση του ηλιακού πλέγματος και βρίσκεται στον αφαλό. Με το κρύο, το νεύρο θα χαλαρώσει και ο λόξιγκας θα σταματήσει. Αν ξαναρχίσει, επαναλάβετε τη διαδικασία μία ακόμα φορά.

Μελανιές:

Για να «σβήσει» μια μελανιά γρηγορότερα, μπορείτε να βάλετε πάνω της επιθέματα από κοπανισμένα φύλλα μαϊντανού. Ο μαϊντανός, ένα από τα πιο σημαντικά θεραπευτικά βότανα από την εποχή της αρχαιότητας, περιέχει αιθέριο έλαιο με αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες. Το επίθεμα από κοπανισμένα φύλλα μαϊντανού συμβάλλει στη διαστολή των τριχοειδών αγγείων κάτω από το δέρμα και, βελτιώνοντας τοπικά την κυκλοφορία του αίματος, βοηθάει να σβήσει γρηγορότερα η μελανιά.

Μυκητιάσεις:

Αν έχετε ένα αίσθημα καψίματος στις πτυχές ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών, ιδιαίτερα ανάμεσα στο τέταρτο και το πέμπτο δάχτυλο, τα οποία μπορεί να εμφανίσουν και αποξηραμένες πέτσες, τότε το πιθανότερο είναι ότι έχετε κολλήσει μια από τις πιο κοινές μυκητιάσεις: το λεγόμενο «πόδι του αθλητή».

Ένας εύκολος φυσικός τρόπος για να την καταπολεμήσετε είναι να ρίξετε ανάμεσα στα δάχτυλα του ποδιού μαγειρική σόδα, να την αφήσετε για λίγα λεπτά και ύστερα να ξεπλύνετε καλά τα πόδια σας με χλιαρό νερό. Επαναλαμβάνετε τη θεραπεία αυτή όσον καιρό χρειαστεί, για να εξαφανιστούν τα συμπτώματα.

Ναυτία:

Αν υποφέρετε από ταξιδιωτική ναυτία, υπάρχει ένα σχετικά εύγευστο γιατροσόφι που μπορείτε να δοκιμάσετε. Μια μέρα πριν ξεκινήσετε για το ταξίδι, φτιάξτε ένα έγχυμα με ίσα μέρη κανέλα, γαρίφαλο και ξερή μέντα. Υπολογίστε μία πρέζα για κάθε φλιτζάνι. Αφήστε τα μπαχαρικά και το βότανο στο βραστό νερό για 10-15 λεπτά. Φτιάξτε μια ποσότητα 2-3 φλιτζανιών και πίνετε σε όλη τη διάρκεια της μέρας μερικές γουλιές. Την επομένη, στο ταξίδι θα διαπιστώσετε ότι η ταξιδιωτική ναυτία είναι παρελθόν.

Υποφέρετε από ναυτίες που οφείλονται σε εγκυμοσύνη ή σε μετακινήσεις; Το ξίδι είναι μια εύχρηστη λύση για το πρόβλημά σας. Ανακατεύοντας 1-2 κουταλιές μηλόξιδο σε ένα ποτήρι νερό, που θα πιείτε το πρωί κατά τη διάρκεια του πρωινού και άλλο ένα το βράδυ με το δείπνο, θα απαλλαγείτε από τη ναυτία και θα σταματήσετε τους εμετούς.

Νευροκαβαλίκεμα:

Στραβοκοιμηθήκατε ή πάθατε ψύξη και δεν μπορείτε να κουνήσετε τον αυχένα σας; Μπορείτε να απαλλαγείτε από αυτή την ενόχληση, η οποία μπορεί να έχει μυϊκή, σκελετική ή νευρική προέλευση, ακολουθώντας τη δοκιμασμένη θεραπεία που σας προτείνουμε. Θερμάνετε προσεκτικά με ένα σεσουάρ τον πονεμένο σβέρκο, προσέχοντας να μην καείτε, και στη συνέχεια κάντε για λίγα λεπτά τοπικό μασάζ με ένα μείγμα από έλαιο καμφοράς (θα το βρείτε στα φαρμακεία και στα καταστήματα βοτάνων και αιθέριων ελαίων) και λιωμένες σκελίδες σκόρδου. Το έλαιο καμφοράς έχει αντιφλεγμονώδεις και χαλαρωτικές ιδιότητες, ενώ η δραστική ουσία του σκόρδου, η αλισίνη, έχει πολλαπλά θεραπευτική δράση.

Αν δεν μπορείτε να στρίψετε τον αυχένα σας, επειδή πιαστήκατε ή πάθατε ψύξη, ζεστάνετε με ένα σεσουάρ το σβέρκο σας και στη συνέχεια κάντε μασάζ με λάδι καμφοράς (με περιεκτικότητα 10%) στο οποίο έχετε ρίξει 3-4 σκελίδες λιωμένο σκόρδο. Η αντιφλεγμονώδης και θερμαντική δράση της καμφοράς, σε συνδυασμό με τις θεραπευτικές ιδιότητες της αλισίνης που περιέχει το σκόρδο, θα βελτιώσουν την κυκλοφορία του αίματος τοπικά, θα χαλαρώσουν τους μυς και σε λίγο θα μπορείτε να κινήσετε τον αυχένα σας ελεύθερα. Αν το πρόβλημα επιμένει, επαναλάβετε τη διαδικασία για όσο καιρό χρειάζεται.

Πιτυρίδα:

Αν θέλετε να καταπολεμήσετε την πιτυρίδα με εναλλακτικό τρόπο, υπάρχει η

μέθοδος με το σπανάκι. Βράστε σπανάκι και αφού το σουρώσετε και το αφήσετε να κρυώσει, βάλτε το σαν κατάπλασμα στο κεφάλι σας, φροντίζοντας να έρχεται όσο περισσότερο γίνεται σε επαφή με το δέρμα του τριχωτού της κεφαλής. Αφήστε το για λίγα λεπτά και μετά τρίψτε με αυτό το κεφάλι σας σαν να ήταν σαμπουάν. Όταν παρουσιάζεται το πρόβλημα, πρέπει να επαναλαμβάνετε τη θεραπεία 2-3 φορές μέσα σε μία βδομάδα για να έχει αποτελέσματα.

Πονόδοντος:

Αν σας πιάσει πονόδοντος ή νευραλγία των δοντιών μέσα στη νύχτα και ψάχνετε κάτι που θα σας ανακουφίσει, θυμηθείτε τις καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της λεβάντας. Μπορείτε να κάνετε στοματικές πλύσεις με αφέψημα (20 γρ. αποξηραμένα λουλούδια ή 40-50 νωπά που θα βράσετε για 15-20' σε 1/2 λίτρο νερό) ή κομπρέσες, που θα εφαρμόσετε πάνω στην πονεμένη περιοχή ή εξωτερικά στο σαγόκι ή στο μάγουλο.

Πονοκέφαλος:

Αν έχετε πονοκέφαλο, κόψτε ένα λεμόνι στα δύο και ακουμπήστε τις λεμονόκουπες στα μηνίγγια σας για ένα τέταρτο της ώρας. Το λεμόνι, όπως άλλωστε και το ξίδι, περιέχει ένα οξύ που διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος και σε κάποια είδη πονοκεφάλου δρα ανακουφιστικά.

Νιώθετε έξαψη και πονοκέφαλο; Υπάρχει μία απλή «μηχανική» λύση με άμεσο αποτέλεσμα: Κάντε για λίγα λεπτά ένα παγωμένο ποδόλουτρο. Αυτή η διαφορά της θερμοκρασίας θα προσελκύσει αίμα στα πόδια, ανακουφίζοντάς σας έτσι από το αίσθημα πίεσης και τον πονοκέφαλο.

Θέλετε να απαλλαγείτε από τον πονοκέφαλο που σας βασανίζει χωρίς να πιείτε κάποιο αναλγητικό φάρμακο; Μια εύκολη λύση είναι η πατάτα, που χάρη στις χαλαρωτικές για τους ιστούς ιδιότητες του αμύλου, αλλά και στη σπασμολυτική δράση διαφόρων ατροπινικών ουσιών που περιέχει, μπορεί να σας βοηθήσει. Ακουμπήστε 2 φρεσκοκομμένες φέτες ωμής πατάτας στους κροτάφους σας και ξαπλώστε σε ένα ήσυχο και σκοτεινό μέρος. Ανανεώνετε τις ροδέλες συχνά και για όση ώρα χρειάζεται, μέχρι να περάσει ο πονοκέφαλος.

Πονόλαιμος:

Γνωστό από την αρχαιότητα για την αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριδιακή του δράση, το φασκόμηλο έχει θαυμάσια αποτελέσματα σε περίπτωση που υποφέρετε από πονόλαιμο. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να το χρησιμοποιήσετε είναι οι γαργάρες. Για το λόγο αυτό, θα διαλύσετε 2 ή 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε 10 cl νερό (θεωρείται ο καλύτερος τρόπος) ή θα φτιάξετε ένα έγχυμα ρίχνοντας 1 κουταλάκι αποξηραμένα φύλλα φασκόμηλου για 10 λεπτά σε μισό λίτρο καυτό νερό. Θα χρειαστεί να κάνετε 2-3 φορές την ημέρα γαργάρες και να ακολουθήσετε

τη θεραπεία συστηματικά, τουλάχιστον για 3 ημέρες.

Το καλοκαίρι, που κάποιοι έχουν ευπάθεια και υποφέρουν από αμυγδαλίτιδα, φαρυγγίτιδα ή οποιαδήποτε άλλη χρόνια ή περιστασιακή φλεγμονή του λαιμού, θυμηθείτε να δοκιμάσετε τις γαργάρες με αφέψημα από φύλλα βατομουριάς. Βάλτε 50 γρ. αποξηραμένα ή φρέσκα φύλλα σε 1 λίτρο κρύο νερό, καλύψτε το με το καπάκι και αφήστε το να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά. Στη συνέχεια, σουρώστε το και κάντε με αυτό γαργάρες όσο πιο πολλές φορές μπορείτε μέσα στην ημέρα. Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι τα φύλλα δρουν ευεργετικά στα τριχοειδή αγγεία και καταπολεμούν τα βακτήρια και τις μυκητιάσεις

Ανακατέψτε 1 κουταλιά μηλόξιδο με 1 κουταλάκι μέλι και διαλύστε το μείγμα σε 1/2 ποτήρι χλιαρό νερό. Αν κάνετε γαργάρες με αυτό το μείγμα δύο φορές την ημέρα, ο πονόλαιμος θα υποχωρήσει. Εκτός από ισχυρό αντισηπτικό και μικροβιοκτόνο, το μηλόξιδο είναι εξαιρετικό δυναμωτικό και βοηθάει τον οργανισμό σας να καταπολεμήσει την κούραση και την προσβολή από διάφορα μικρόβια.

Το σκόρδο, ένα από τα καλύτερα φυσικά αντισηπτικά και αντιβιοτικά, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε γρήγορα και από τον πονόλαιμο που σας ταλαιπωρεί, αρκεί να φτιάξετε ένα απλό θεραπευτικό κοκτέιλ. Λιώστε 2 σκελίδες σκόρδο και βράστε τις για 1 λεπτό σε ένα φλιτζάνι γάλα. Προσθέστε 1 κουταλάκι θυμαρίσιο μέλι, που θα καλύψει και τη γεύση του σκόρδου, και πιείτε το ρόφημα όσο είναι πολύ ζεστό.

Ρινορραγία:

Αν ανοίξει η μύτη σας ξαφνικά, η πρώτη σας αντίδραση πρέπει να είναι να σταθείτε με το κεφάλι σας ελαφρά υψωμένο και να πιέσετε με το δάχτυλο το ρουθούνι για 10 λεπτά. Αν στη συνέχεια βάλετε μέσα στο ρουθούνι ένα μικρό κομματάκι βαμβάκι εμποτισμένο με μερικές σταγόνες λεμόνι, η αιμοστατική δράση του λεμονιού θα βοηθήσει να σταματήσει πιο γρήγορα και αποτελεσματικά η αιμορραγία.

Συνάχι:

Αν έχετε βουλωμένη μύτη ή συνάχι μπορείτε να βράσετε φύλλα ευκαλύπτου σε μια κατσαρόλα με νερό. Στη συνέχεια βάλτε το κεφάλι πάνω από την κατσαρόλα και κάνετε εισπνοές. Η μύτη σας θα ξεβουλώσει και το συνάχι θα υποχωρήσει. Μπορείτε ακόμη να βράσετε λίγη σόδα ή αλάτι και να εισπνεύσετε τους υδρατμούς. Για το μπούκωμα της μύτης βράστε 1 ποτήρι νερό για 2-3 λεπτά και όταν γίνει χλιαρό, προσθέστε 1/2 κουταλιά αλάτι. Στη συνέχεια, χρησιμοποιείστε ένα σταγονόμετρο ή μια σύριγγα από το φαρμακείο -χωρίς βελόνα- για να σταλάξετε 3-4 σταγόνες αλατόνερο στο κάθε ρουθούνι.

Τσιμπήματα:

Αν σας τσιμπήσει μέλισσα ή σφήκα, η πρώτη κίνηση που πρέπει να κάνετε, αν έχει μείνει μέσα το κεντρί, είναι να το βγάλετε προσεκτικά με το χέρι σας ή με ένα τσιμπιδάκι όσο πιο γρήγορα μπορείτε. Στη συνέχεια, αν δεν διαθέτετε αμμωνία ή ξίδι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φρέσκο κρεμμυδάκι. Κόψτε το άσπρο τμήμα στη μέση και αλείψτε την περιοχή του τσιμπήματος με το χυμό του κρεμμυδιού που βγαίνει από το σημείο της κοπής ακολουθώντας απαλές κυκλικές κινήσεις με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Σταδιακά, ο πόνος και το τσούξιμο θα σβήσουν. Σας φάγανε τα κουνούπια; Για να απαλλαγείτε από τη φαγούρα και την ενόχληση, τρίψτε φύλλα φρέσκιας μαντζουράνας πάνω στα τσιμπήματα ή φροντίστε να έχετε σε ένα μπουκαλάκι λίγο έλαιο βάσης (χοχόμπα, σιτέλαιο κλπ.), στο οποίο θα έχετε ρίξει μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο του φυτού. Η ανακούφισή σας από τα δυσάρεστα συμπτώματα θα είναι άμεση.

Τριχόπτωση:

Αν μετά το καλοκαίρι τα μαλλιά σας είναι άτονα και παρουσιάζουν αυξημένη τριχόπτωση, μπορείτε να τα δυναμώσετε ακολουθώντας μια θεραπεία με μέλι. Διαλύστε ένα φλιτζανάκι μέλι σε τέσσερα φλιτζάνια ζεστό νερό. Λουστείτε κανονικά με το συνηθισμένο σας σαμπουάν, ξεβγάλτε καλά τα μαλλιά, στεγνώστε τα ελαφρά με μια πετσέτα και απλώστε πάνω τους το διάλυμα του μελιού. Αφήστε το να ενεργήσει για 10-15 λεπτά, ώστε να επιδράσουν τα ιχνοστοιχεία και οι βιταμίνες στον κορμό και το βολβό της τρίχας, και μετά ξεβγάλτε τα με άφθονο νερό. Επαναλάβετε την κούρα μελιού κάθε φορά που λούζεστε και μετά από λίγο καιρό θα δείτε σημαντική βελτίωση στο πρόβλημά σας.

Φλέγματα:

Αν εσείς ή το παιδί σας βασανίζεστε από έναν παραγωγικό βήχα, αλλά δυσκολεύεστε να απαλλαγείτε από τα φλέματα, πιείτε 1 κουταλάκι του γλυκού χυμό από φρέσκο, ώριμο ανανά περίπου κάθε 2 ώρες. Το ένζυμο βρομελίνη, που περιέχει ο ανανάς, έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αποσυμφορητική δράση, η οποία βοηθάει στην καταπολέμηση τοπικών οιδημάτων, όπως, σε τούτη την περίπτωση, της αναπνευστικής οδού.

Φαγούρα:

Αν λόγω έρπη, ορδικάριας εκζέματος ή οποιουδήποτε άλλου δερματολογικού προβλήματος νιώθετε φαγούρα στην επιδερμίδα σας, ένα κατάπλασμα από καρότο θα σας απαλλάξει άμεσα από αυτό το ενοχλητικό σύμπτωμα. Τρίψτε στον τρίφτη ένα βιολογικό, κατά προτίμηση, καρότο και βάλτε τον πολτό μέσα σε μια γάζα, που στη συνέχεια θα τοποθετήσετε πάνω στα σημεία που σας ενοχλούν. Η β-καροτίνη, αλλά και οι άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που περιέχει το καρότο, θα σας ανακουφίσουν αμέσως από το δυσάρεστο σύμπτωμα.

Αν έχετε φαγούρα στο δέρμα επειδή βγάλατε κάποιο έκζεμα ή ορτικάρια, μπορείτε να δοκιμάσετε να βρείτε τη λύση στο μπαλκόνι σας. Κόψτε 10 φύλλα από τα γεράνια σας, πλύνετέ τα και βράστε τα για 1 ώρα μέσα σε 1 λίτρο νερό. Βρέξτε με το υγρό αυτό γάζες και κάντε 4-5 φορές την ημέρα τοπικές κομπρέσες στα σημεία όπου έχετε την ενόχληση.

Χρήσιμες Συμβουλές:

- Χρησιμοποιήστε τα αρωματικά φυτά, τα βότανα, τα φρούτα και τα λαχανικά με προσοχή.
- Εκμεταλλευτείτε τα φυσικά συστατικά τους με μέτρο.
- Θυμηθείτε ότι κάποια από αυτά δεν πρέπει να δίνονται σε παιδιά ή σε εγκυμονούσες, ούτε πρέπει να τα χρησιμοποιείτε αν υποφέρετε από μακροχρόνιες ασθένειες ή αν λαμβάνετε φάρμακα για συγκεκριμένες παθήσεις.
- Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να συμβουλευέστε τον προσωπικό σας ιατρό.

Πηγή: Προϊόν έρευνας Επιμέλεια άρθρου: Συντακτική Ομάδα **Υγείαonline-e-naturetalks.blogspot.gr**