

## Αφάρμακος ιατρική



Ξερόβηχας: Επιθέματα ζεστά κρύα εναλλάξ. 3

λεπτά ζεστά και 1 λεπτό κρύα, το κάνουμε για 10 λεπτά, τρεις φορές την ημέρα. Μπορούμε και πάνω από τα ρούχα με το σεσουάρ ζεστό κρύο εναλλάξ.

Βήχας με φλέματα: κάνουμε τσάι με λιναρόσπορο. Επειδή είναι άγευστο το τσάι με λιναρόσπορο προσθέτουμε και ένα αρωματικό βότανο. Πίνουμε ένα φλιτζάνι τσάι τρεις φορές την ημέρα..

Βήχας: Σε ένα μεγάλο σχετικά ρεπάνι κάνουμε μία τρύπα και βάζουμε μέσα μέλι. Με ένα καλαμάκι ρουφάμε το ζουμί

Πονόλαιμος: Γαργάρες με αλατόνερο και λεμόνι ή και με το καθένα χωριστά.

Άσκηση για τον πονόλαιμο: Τρεις φορές την ημέρα από 36 φορές βγάζουμε την γλώσσα έξω από το στόμα έως να φτάσει στο σαγόνι και να πονέσουν οι αμυγδαλές.

Συνάχι: Κάνουμε τρία ποδόλουτρα την ημέρα για 10 λεπτά. Μπορούμε να προσθέσουμε σκόνη μουστάρδα ή τζίντζερ και ξύδι. Καλό είναι να κάνουμε τα ποδόλουτρα με τα πρώτα συμπτώματα για να το προλάβουμε. [\(περισσότερα...\)](#)