

Το γιατροσόφι της γιαγιάς για το άγχος...

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:blogs.sch.gr

Έχετε άγχος, υπερένταση και δε μπορείτε να ηρεμήσετε; Το “μαγικό” γιατροσόφι της γιαγιάς θα σας κατευνάσει!

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 νευρικότητα και το άγχος σας είναι πολύ έντονα, μπορείτε να ξεκινήσετε τη θεραπεία αυτή αρκετές ημέρες πριν.

Πηγή: briefingnews.gr