

19 Σεπτεμβρίου 2019

Άγχος - Χρήσιμα γιατροσόφια της γιαγιάς

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Οι ιώσεις του χειμώνα που μας ταλαιπωρούν δεν γιατρεύονται με τα αντιβιοτικά

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.

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

Πηγή: Προϊόν Έρευνας Επιμέλεια Άρθρου: Συντακτική Ομάδα Υγεία online-E-Naturetalks.blogspot.gr