

## **Αϋπνία - 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.



### **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.

Πηγή: Προϊόν Έρευνας Επιμέλεια Άρθρου: Συντακτική Ομάδα Υγεία [online-E-Naturetalks.blogspot.gr](http://online-E-Naturetalks.blogspot.gr)