

Γιατροσόφια



Κατά πάσα πιθανότητα, είναι σχεδόν βέβαιο, ότι ο κάθε άνθρωπος έχει χρησιμοποιήσει σε κάποια στιγμή της ζωής του, κάποιο γιατροσόφι, συνήθως με την προτροπή κάποιου μεγαλύτερου σε ηλικία μέλους της οικογένειας.

Το γιατροσόφι, ή «ιατροσόφιον» στην καθαρεύουσα, είναι το πρακτικό φάρμακο που χρησιμοποιούσε ο κόσμος παλιότερα -αλλά ακόμη και στη σημερινή εποχή- προκειμένου να αντιμετωπίσει μικρά ή και μεγαλύτερα προβλήματα υγείας. Τα περισσότερα γιατροσόφια βασίζονται στη χρήση τών φαρμακευτικών φυτών, ενώ σε πολλά μέρη της Ελλάδας αποτελούν αξιόλογο μέρος της λαογραφικής παράδοσης τού τόπου. Αν και η χρήση τους έχει αμφισβητηθεί από τούς οπαδούς της κλασικής ιατρικής, τα περισσότερα γιατροσόφια δεν παύουν να έχουν στέρεη επιστημονική τεκμηρίωση και να αποτελούν τον «πρόδρομο» τών δημοφιλών φυτικών καλλυντικών και φαρμακευτικών σκευασμάτων που κυκλοφορούν στο εμπόριο και στα φαρμακεία στις μέρες μας.

Παρά το γεγονός ότι τα γιατροσόφια συνήθως βασίζονται επί το πλείστον σε σχετικά αγνές και ακίνδυνες πρώτες ύλες, οι γιατροί συνιστούν προσοχή στην χρήση τους, ειδικά αν το άτομο που πρόκειται να τα χρησιμοποιήσει έχει ιστορικό αλλεργικών αντιδράσεων.

Ακόμη κι αν επιστημονικά διαπιστωμένα, είναι πιθανόν να μην είναι τόσο (ή και καθόλου) αποτελεσματικό κάποιο γιατροσόφι, σύμφωνα και με τον Ρομπ Χικς, έναν από τους πιο γνωστούς γιατρούς στο Λονδίνο, *«εφ' όσον αυτό δεν βλάπτει όποιον το εφαρμόζει και εκείνος καταλαβαίνει πως η θετική επίδρασή του μπορεί κάλλιστα να οφείλεται στην αυθυποβολή, δεν υπάρχει λόγος να μην το δοκιμάσει».*

Σε κάθε περίπτωση πάντως, τα γιατροσόφια, δεν θα πρέπει να υποκαθιστούν την ιατρική επιστήμη και θα πρέπει να εκλαμβάνονται μόνο ως μια προσωρινή λύση (εάν μπορούν να την δώσουν), εάν δε τα συμπτώματα επιμένουν ή πρόκειται για σοβαρό πρόβλημα, η κλασική ιατρική θεραπεία, έχει πάντα την αυτονόητη προτεραιότητα ...

Άγχος

Εάν δεν μπορείτε να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε, αναζητήστε τις κατευναστικές και υπνωτικές ιδιότητες τού φρέσκου βασιλικού. Βάλτε 25 γραμμάρια φύλλα φρέσκου βασιλικού σε μισό 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.

Αιμορροΐδες

Μαϊντανός

Βράστε για 10 λεπτά μια μεγάλη δεσμίδα μαϊντανό σε 1 ποτήρι γάλα. Στη συνέχεια, τυλίξτε τον μαϊντανό μέσα σε μια γάζα και κάντε με αυτήν ένα τοπικό κατάπλασμα.

Χαμομήλι

Ρίξτε μία μικρή χούφτα λουλούδια χαμομηλιού σε 1 λίτρο νερό. Βάλτε τα να πάρουν μία βράση και στη συνέχεια αφήστε τα για 10 λεπτά. Προσθέστε το αφέψημα στο νερό με το οποίο έχετε γεμίσει την μπανιέρα σας και απολαύστε, χάρη στις ιδιότητες του χαμομηλιού, ένα καταπραϋντικό και αναλγητικό λουτρό.

Κρεμμύδι

Βράστε ένα φρέσκο κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει καλά, πολτοποιήστε το και διπλώστε τον πολτό σε μια καθαρή γάζα. Τοποθετήστε το κατάπλασμα στην πονεμένη περιοχή και μείνετε ξαπλωμένοι όσο περισσότερη ώρα μπορείτε. Οι διάφορες ουσίες που περιέχει το κρεμμύδι ενεργοποιούν την κυκλοφορία του αίματος και περιορίζουν την υπερβολική διαστολή τών αγγείων τοπικά.

Παγάκι

Κάνετε τοπικά μια μικρή «εντριβή», με κάπως στρογγυλό παγάκι.

Αποφεύγετε τις ασπιρίνες και τα αντιφλεγμονώδη όπως και τα αντιβιοτικά που ίσως παίρνετε χωρίς σοβαρό λόγο -ό,τι ερεθίζει το στομάχι, ερεθίζει και τις αιμορροΐδες. Ένας ασυνήθης ύποπτος για τον ερεθισμό τών αιμορροΐδων είναι και οι σάλτσες, λόγω τών καρυκευμάτων τους.

Ακμή

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 πλύνετε το απαλά με ένα ουδέτερο σαπούνι. Τα άλατα και οι βιταμίνες που περιέχει η ντομάτα είναι μικροβιοκτόνα, επουλωτικά και αντιτοξικά.

Αναιμία

(Γαλλικό γιατροσόφι)

Καθαρίστε και χοντροκόψτε 20-25 σκελίδες σκόρδο και ανακατέψτε τις σε ένα μπουκάλι με 250 γραμμάρια αλκοόλ 40 βαθμών. Κλείστε το μπουκάλι ερμητικά και αφήστε το για δύο εβδομάδες στον ήλιο. Στη συνέχεια, φιλτράρετε το μείγμα και διατηρήστε το σε ένα μπουκάλι με σφιχτό πώμα. Καταναλώστε αυτό το «λικέρ» σταγόνα-σταγόνα, διαλύοντάς το σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Αρχίστε με μία σταγόνα και αυξάνετε τη δόση καθημερινά μέχρι να φτάσετε τις 20 σταγόνες. Μετά, μειώστε σταδιακά τη δόση με τον ίδιο τρόπο.

Αμυγδαλές

Μέσα σ' ένα ποτήρι νερό βάζετε τον χυμό δύο λεμονιών με λίγο αλάτι φαγητού και κάνετε γαργάρες στον λαιμό σας, 8-10 φορές την ημέρα.

Αρθρίτιδα

Για να ανακουφίσετε μια πονεμένη άρθρωση, μπορείτε να καταφύγετε σε μια απλή θεραπεία με φυσικά υλικά. Ζεστάνετε ελαφρά λίγο ελαιόλαδο, ανακατέψτέ το με τον χυμό ενός φρεσκοστυμμένου λεμονιού και τρίψτε απαλά για 10-15 λεπτά το σημείο που πονάει με το χλιαρό μείγμα. Καλύψτε την άρθρωση με έναν χαλαρά δεμένο επίδεσμο και αφήστε τον όλη τη νύχτα. Το πρωί, πιείτε ένα χλιαρό ποτήρι νερό, στο οποίο θα έχετε ρίξει 1-2 κουταλιές μηλόξιδο και μία ή περισσότερες κουταλιές μέλι. Έτσι, θα επωφεληθείτε από τις αντιφλεγμονώδεις και αναλγητικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και του λεμονιού και από την αποτοξινωτική δράση του μηλόξιδου και του μελιού, που βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών από την πονεμένη άρθρωση.

Άσθμα

Αν φύγατε από το σπίτι χωρίς να πάρετε μαζί σας τη συσκευή για τις εισπνοές και μια κρίση άσθματος πλησιάζει, μην πανικοβληθείτε. Μπείτε στην πρώτη καφετέρια που θα βρείτε μπροστά σας και παραγγείλτε έναν διπλό εσπρέσο ή δύο φλιτζάνια ζεστή σοκολάτα. Αυτό το γιατροσόφι του περασμένου αιώνα, σήμερα πια γνωρίζουμε ότι έχει και επιστημονική βάση: Ο καφές, όπως και η σοκολάτα, έχουν πράγματι αποσυμφορητική επίδραση στους βρόγχους και σας επιτρέπουν να

αναπνέετε με μεγαλύτερη ευκολία. Βέβαια, το γιατροσόφι αυτό δεν μπορεί επ' ουδενί να αντικαταστήσει τη συσκευή για εισπνοές.

Ατονία

Αβγό

Χτυπήστε τον κρόκο ενός αβγού 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 σάς δυναμώσει, ενώ το αλκοόλ από το ρούμι θα επιδράσει διεγερτικά και τονωτικά στον οργανισμό σας.

Λάχανο

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 μπουλ λαχανοσαλάτα, δύο φορές την ημέρα, για 3-4 ημέρες.

Αϋπνία

Βράστε τα φύλλα ενός βιολογικού μαρουλιού σε μισό 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.

Άφθα

Η άφθα είναι ένα έλκος (πληγή) που έχει συνήθως στρογγυλό ή ωοειδές σχήμα, με διάμετρο από 1-2 μέχρι και 6 χιλιοστά μερικές φορές. Μπορεί να εμφανίζεται μεμονωμένη, ή σε ομάδες (πολλαπλές άφθες). Συνήθως εντοπίζεται στο εσωτερικό μέρος των χειλέων και των παρειών (μάγουλων), στην ουλοπαρειακή αύλακα, στα ούλα και στη γλώσσα. Για να επουλωθούν γρήγορα οι άφθες, μπορείτε να βράσετε δύο καρότα για 15 λεπτά σε δύο φλιτζάνια νερό και, αφού αφήσετε το νερό να κρυώσει, να κάνετε στοματικές πλύσεις με αυτό. Για τον ίδιο σκοπό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τα φύλλα τού καρότου. Βράστε μία χούφτα καλά πλυμένα φύλλα καρότου σε λίγο νερό, αφήσετε τα να «κάτσουν» για 15 λεπτά και σουρώστε. Αν κάνετε με το αφέψημα στοματικές πλύσεις πρωί και βράδυ, θα «σβήσουν» γρήγορα οι άφθες.

Βήχας

Κρεμμύδι

Βάλτε στον αποχυμωτή 5 χοντρά φρέσκα κρεμμυδάκια, σουρώστε τα και πιείτε μικρές γουλιές από τον χυμό πολλές φορές μέσα στη μέρα. Ο χυμός αυτός δρα ως ένα αποτελεσματικό αποχρεμπτικό, ενώ ταυτόχρονα έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση.

Λεμόνι και μέλι

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 στον χυμό του 3 κουταλιές μέλι, ανακατέψτε καλά και πιείτε το σε δύο δόσεις μέσα στην ημέρα. Το μέλι δρα ως μαλακτικό στον λαιμό και έτσι μαλακώνει τον βήχα. Ο χυμός λεμονιού έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Ο συνδυασμός και των δύο δημιουργεί ένα φυσικό, ήπιο αντιμικροβιακό διάλυμα, που θα ανακουφίσει τον λαιμό σας.

Θυμάρι

Μέσα σ' ένα κιλό νερό, βράζετε 15 γραμμάρια φύλλα και άνθη δροσερά θυμαριού και πίνετε ζεστό ζεστό ένα φλιτζάνι την ημέρα, ή και το βράδυ πριν τον ύπνο.

Πράσο και μέλι

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.

Βουλωμένη μύτη

Βράζετε σε μια κατσαρόλα φύλλα ευκάλυπτου ή μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο και το αφήνετε να βγάλει ατμό στο δωμάτιο που κοιμόσαστε.

Βουλωμένο αφτί

Αν το αφτί σας βουίζει και δεν ακούτε καλά, ίσως το πρόβλημά να ωφείλεται στην συγκέντρωση κηρήθρας στο εσωτερικό του. Για να απαλλαγείτε από την κηρήθρα βάλτε στο αφτί ένα κομμάτι βαμβάκι που θα έχετε μουλιάσει με μισό κουταλάκι

ελαιόλαδο. Αφήστε το βαμβάκι όλη τη νύχτα και το πρωί ξεπλύνετε το εσωτερικό τού αφτιού με χυμό λεμονιού. Ακολουθήστε τη θεραπεία για 4-5 μέρες και, αν το αφτί 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 τού τυμπάνου. Για να μη βουλώνουν τα αφτιά στα αεροπορικά ταξίδια, μπορείτε να μασάτε τσίχλα ή να πιπιλάτε καραμέλες. Άλλη λύση είναι το χασμουρητό. Αν τελικά τα αφτιά σας βουλώσουν στο αεροπλάνο, κλείστε τη μύτη με τα δάχτυλά σας, πάρτε μια ανάσα, στη συνέχεια κλείστε το στόμα και μετά «ωθήστε» δυνατά τον αέρα προς το πίσω μέρος τής μύτης σας, χρησιμοποιώντας τούς μυς τών μάγουλων και τού λαιμού, σαν να προσπαθείτε να «ξεφορτωθείτε» τα δάχτυλα που κλείνουν τη μύτη σας. Όταν το πετύχετε -ίσως όχι με την πρώτη- θα το καταλάβετε!

Βραχνάδα

Αν ξυπνήσετε κάποιο πρωί με έντονη βραχνάδα, βάλτε δύο μήλα να βράσουν για αρκετή ώρα σε λίγο νερό, λιώστε τα, περάστε τον πολτό από ένα τουλουπάνι και φυλάξτε το ζουμί. Προσθέστε ζάχαρη και κάντε γαργάρες όσο περισσότερες φορές την ημέρα μπορείτε. Το βράχνιασμα και ο νυχτερινός βήχας μπορεί να υποχωρήσει και με μια πρόχειρη «κομπρέσα» με οινόπνευμα στον λαιμό. Γενικά όμως προσέχετε τις κομπρέσες με οινόπνευμα, γιατί ενοχοποιούνται για εγκεφαλικά επεισόδια. Επειδή δηλαδή το οινόπνευμα «σπάει» τα τριχοειδή αγγεία δημιουργεί μικρούς θρόμβους, οι οποίοι μετά ταξιδεύουν στο υπόλοιπο σώμα, στην καρδιά και στον εγκέφαλο. Πολύ αποτελεσματικό (αν το αντέχετε) είναι και το κρητικό ρακόμελο. Θα χρειαστείτε ένα ρακοπότηρο ρακί, μία κουταλιά μέλι και λίγη κανέλα. Ζεσταίνετε σε χαμηλή φωτιά το ρακί με προσοχή να μην βράσει (αν ζεσταθεί πολύ και πιτσιλίζει υπάρχει κίνδυνος να αναφλεγεί το οινόπνευμά του). Απομακρύνετε από τη φωτιά και προσθέτετε ανακατεύοντας το μέλι και λίγη κανέλα. Πίνεται ζεστό και θεωρείται ιδανικό και για το κρυολόγημα.

Βρογχίτιδα

Κρεμμύδι

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.

Σκόρδο

Ρίξτε δύο σκελίδες σκόρδο σε ένα φλιτζάνι κρύο γάλα και αφού πάρει βράση, αφήστε το για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Πιείτε το γάλα όσο είναι ακόμα ζεστό. Το σκόρδο έχει πολλά να προσφέρει στο αναπνευστικό σύστημα. Το αιθέριο έλαιό του έχει αποχρεμπτικές και αντισηπτικές ιδιότητες, ενώ οι θειικές ενώσεις που περιέχει επενεργούν απολυμαντικά στα πνευμόνια.

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 μισό 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

Ευκάλυπτος

Μέσα σ' ένα κιλό νερό βράζετε 10 γραμμάρια φύλλα ευκαλύπτου και 10 γραμμάρια φύλλα δεντρολίβανου με κορυφές και κάνετε εισπνοές πάνω από τον βραστό ατμό 5- 10 φορές την ημέρα.

Κρεμμύδι

Αν νιώθετε καταβεβλημένοι και φοβάστε ότι τα «προεόρτια» της γρίπης είναι πρώτων πυλών, πριν πέσετε για ύπνο, κόψτε ένα ξερό κρεμμύδι στη μέση και ακουμπήστε το στο κομοδίνο σας. Μπορεί να σας ενοχλεί η μυρωδιά του στην κρεβατοκάμαρα, αλλά το κρεμμύδι λειτουργεί σαν ένα σφουγγάρι που απορροφά ιούς και μικρόβια καθαρίζοντας το περιβάλλον.

Λεμόνι

Πίνετε καθημερινά, τον χυμό δύο λεμονιών αφού έχετε προσθέσει και δύο κουταλιές της σούπας μέλι και λίγη κανέλα κοπανισμένη.

Μήλο

Αν είστε ενήλικοι, αρρωστήσατε πριν από λίγο καιρό με γρίπη και αργείτε να συνέλθετε τελείως, δοκιμάστε μια αρκετά «ακραία» αλλά αποτελεσματική θεραπεία με μήλα. Για 2 έως το πολύ 3 μέρες πρέπει να διατρέφεστε αποκλειστικά

και μόνο με μισό έως ένα κιλό τριμμένα μήλα τη μέρα. Πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα, τα μήλα ενισχύουν την άμυνα, ενώ οι απλοί υδατάνθρακες που περιέχουν αφομοιώνονται εύκολα από τον οργανισμό, προσφέροντάς του άφθονη ενέργεια. Αν ψωνίσετε μήλα γι' αυτόν το σκοπό, προτιμήστε να προέρχονται από βιολογική καλλιέργεια.

Πιπερόριζα

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της πιπερόριζας (τζίντζερ) -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 φρέσκιας πιπερόριζας ή 2-3 κουταλάκια πιπερόριζας σε σκόνη.

Σαλέπι

Το σαλέπι αποτελεί θαυμαστό όπλο ενάντια στην έξαρση των εποχικών νόσων. Φτιάχεται από τις ρίζες ενός φυτού, που ήταν γνωστό πολλούς αιώνες πριν στον ελλαδικό, αλλά και στον ευρύτερο χώρο της ανατολικής Μεσογείου, με το όνομα «όρχις» (*Orchis mascula*, της οικογενείας των Ορχιδωδών). Τού αποδίδονταν ιδιότητες αφροδισιακές, γι' αυτό και πέρασε στη λαϊκή παράδοση ως «σερνικοβότανο». Το βότανο που χάριζε στις γυναίκες αρσενικά παιδιά! Στις ρίζες αυτού τού φυτού αναπτύσσονται κόνδυλοι που αποξηραίνονται, αλέθονται και από τη σκόνη τους γίνεται το θαυμάσιο αυτό αφέψημα, που «ευφραίνει και το στόμα και την ψυχή», όπως έλεγαν οι παλιοί. Και γνώριζαν με την απλοϊκή τους σοφία ότι και στο σώμα προσφέρει θαυμαστά οφέλη. Το σαλέπι είναι ένα ρόφημα θερμαντικό (εξαιτίας και των μπαχαρικών που περιέχει), προληπτικό τού κρυολογήματος και της γρίπης, φτιάχνει το κρυωμένο στομάχι, καταπραΰνει τα νεύρα, διώχνει το άγχος και την κούραση, χαρίζοντας ευεξία και εγρήγορση ταυτόχρονα. Είναι πλούσιο σε άμυλο και πολύτιμα μεταλλικά άλατα: Φώσφορο και ασβέστιο. Γι' αυτό τονώνει όλο το σώμα, «από τα νύχια ως την κορυφή». Βοηθά εξασθενημένους από αρρώστιες οργανισμούς να ανακάμψουν και να αναρρώσουν γρηγορότερα. Περιέχει μια κολλώδη ουσία, την βασσαρίνη, που όταν βράσει με νερό, δίνει αυτό το άριστο μαλακτικό κατά τού βήχα και όλων των παθήσεων τού θώρακα, αλλά και τού στομάχου και τών εντέρων.

Δηλητηρίαση

Μετά από κάθε δηλητηρίαση, από οποιαδήποτε αιτία, προκαλέστε εμετό και μετά να πιείτε ένα ποτήρι τού κρασιού ελαιόλαδο. Εναλλακτικά, μέσα σε ένα κιλό νερό

βράζετε 40-50 γραμμάρια φύλλα μέντας δροσερά ή και ξερά και πίνετε ανά δεκάλεπτο δύο φλιτζάνια τού τσαγιού, προσπαθώντας κάθε φορά να κάνετε εμετό. Αυτό επαναλαμβάνεται 4-5 φορές.

Διάρροια

Βατόμουρα

Τα βατόμουρα περιέχουν ανθοκυανοσίδια, ουσίες οι οποίες διαθέτουν αντιβακτηριδιακή δράση. Για το λόγο αυτό οι Σουηδοί τα καταναλώνουν σε περιπτώσεις διάρροιας (ελπίζοντας ότι θα σκοτώσουν τα κακά βακτηρίδια που έχουν εγκατασταθεί στο έντερό τους).

Καφές

Όποια και αν είναι η αιτία τής 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 τού καφέ, σε συνδυασμό με τις αντιδιαρροϊκές ιδιότητες τού λεμονιού, θα έχουν άμεσο αποτέλεσμα.

Κόκα Κόλα

Δοκιμάστε να πιείτε Κόκα Κόλα, αλλά προηγουμένως ανακινείστε το μπουκάλι για να ξεθυμάνει το ανθρακικό.

Κυδώνι

1-2 κομματάκια από γλυκό παστοκύδωνο, είναι πολύ αποτελεσματικό φάρμακο σε περίπτωση διάρροιας. Το κυδώνι περιέχει τανίνες και οξέα, που έχουν συσφιγκτική επίδραση στις ελαστικές ίνες τών ιστών, ενώ η πηκτίνη που περιλαμβάνει εξομαλύνει τις συσπάσεις τού εντέρου. Πέρα από αυτό, είναι ένα εύγευστο γιαιτροσόφι, που συνήθως είναι ευπρόσδεκτο ακόμα και από τους πιο «δύσκολους» ή μικρούς ασθενείς.

Διάστρεμμα

Λάδι και σκόρδο

Καθαρίστε ένα κεφάλι σκόρδο και αφήστε τις σκελίδες να μείνουν σε 1/4 το;γ λίτρου ελαιόλαδο για λίγες ώρες. Στη συνέχεια, αλείψτε το σημείο το;γ διαστρέμματος με άφθονο λάδι, κάντε απαλά τοπικές μαλάξεις και καλύψτε το τραυματισμένο μέλος με έναν επίδεσμο, που θα αφήσετε για όλο το βράδυ. Το σκόρδο βοηθάει να απομακρυνθούν οι τοξίνες και δρα αποσυμφορητικά στο σημείο τής φλεγμονής, ενώ το ελαιόλαδο δρα μαλακτικά στους τραυματισμένους ιστούς

και ανακουφίζει από τον πόνο.

Ψωμί και κόκκινο κρασί

Χτυπήσατε κάποιο σημείο τού σώματός σας και έχει δημιουργηθεί μελανιά ή κοκκινίλα, ή πάθατε κάποιο διάστρεμμα; Υπάρχει ένα γιατροσόφι που γίνεται με υλικά που υπάρχουν σε κάθε σπίτι: Ψωμί και κόκκινο κρασί. Αν έχετε χτυπήσει σε κάποιο άκρο, ρίξτε μία χούφτα ψίχα ψωμί σε μισό λίτρο κρασί, ανακατέψτε καλά και βουτήξτε το πονεμένο μέλος για μισή ώρα στο μείγμα. Αλλιώς, βάλτε τη μουσκεμένη μπάλα ως κατάπλασμα.

Δυσκοιλιότητα

Κόβετε κάθε μέρα λίγες κορυφές από βασιλικό και αφού βάζετε και λίγο λάδι, τις τρώτε σαν σαλάτα.

Δυσμηνόρροια

Από ένα κατάστημα βοτάνων προμηθευτείτε 500 γραμμάρια 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 ένα 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.

Δυσσομία και εφίδρωση ποδιών

Βότκα

Αν τα πόδια σας μυρίζουν κάτι λιγότερο από ευχάριστα, μπορείτε να έχετε θεαματικά και...μυρωδικά αποτελέσματα, αν τα τρίψετε με ένα πανάκι βουτηγμένο σε βότκα. Γρήγορα θα απαλλαγείτε από την δυσάρεστη οσμή. Κάνει την ίδια δουλειά με το οινόπνευμα για εντριβές. Η βότκα περιέχει αλκοόλ που είναι αντισηπτικό και δημιουργεί ξηρότητα, οπότε καταστρέφει τούς μύκητες και τα βακτήρια που ευθύνονται γι' αυτές τις απαίσιες μυρωδιές, καταπολεμώντας παράλληλα την υγρασία που ευνοεί την ανάπτυξή τους.

Τσάι

Πολύ πλούσιο σε τανίνες, το τσάι παίζει έναν «αποξηραντικό» ρόλο και μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό, αν έχετε πρόβλημα έντονης εφίδρωσης τών 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 ποδόλουτρο καλό είναι να κρατάει 20 λεπτά. Πολλοί λένε ότι έχουν καλύτερο αποτέλεσμα όταν στο ποδόλουτρο με το τσάι στύβουν και μισό λεμόνι.

Θυμάρι

Το ιδρώμα τών ποδιών τώρα το καλοκαίρι 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 μισό 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.

Δυσπεψία

Αν είστε αγχώδεις και έχετε δυσπεψία, πολύ πιθανόν να μπορέσετε να χωνέψετε ευκολότερα αν πάρετε μερικές βαθιές αναπνοές και χαλαρώσετε. Ο λόγος είναι ότι το σώμα που βρίσκεται σε κατάσταση «συναγερμού» λόγω άγχους, επιβραδύνει αυτομάτως όσες διαδικασίες δεν θεωρούνται ζωτικές στη φάση τής κρίσης. Υπάρχουν κατά συνέπεια πολλές πιθανότητες η ψυχογενής δυσπεψία να περάσει με μερικές βαθιές αναπνοές. Εναλλακτικά, φάτε μια κουταλιά τής σούπας μαγειρική σόδα και αμέσως 1-2 ποτήρια νερό. Προσοχή όμως! Η συχνή κατάποση σόδας, είναι πιθανόν να σας δημιουργήσει γαστρεντερολογικά προβλήματα.

Δύσπνοια

Ρίξτε μία χούφτα «μάτια»* του πεύκου σε 1 λίτρο νερό και αφήστε τα να μείνουν μία ώρα. Στη συνέχεια, βάλτε τα να πάρουν βράση για 2 λεπτά, βγάλτε τα από τη φωτιά και αφήστε τα στην άκρη για ένα 10λεπτο πριν τα φιλτράρετε. Πίνοντας 3-4 φλιτζάνια από αυτό το αφέψημα με το άρωμα σαν ρετσίνι όποτε έχετε δυσκολία στην αναπνοή, θα δείτε άμεσα αποτελέσματα.

[* Τα «μάτια» ή αλλιώς τα μπουμπούκια τού πεύκου είναι η καφέ αιχμηρή άκρη που είναι καλυμμένη με φολίδες και βρίσκεται στην κορυφή τών λεπτότερων κλαδιών τού δέντρου. Με ένα κοφτερό κοπίδι, αποσπάστε από διαφορετικά δέντρα μία χούφτα από τα «μάτια», για να φτιάξετε αυτό το γιατροσόφι.]

Έγκαυμα

Αβγό

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

Ντομάτα ή οδοντόκρεμα

Η επάλειψη με ντοματοπελτέ ή οδοντόκρεμα στο σημείο τού εγκαύματος, ειδικά αν αυτό είναι ελαφρύ, λειτουργεί καταπραϋντικά.

Πατάτα

Για ηλιακό έγκαυμα, περάστε μια πατάτα από τον τρίφτη και βάλτε τον πολτό της ως κατάπλασμα πάνω στα πονεμένα σημεία. Το άμυλο που περιέχει η πατάτα (σε ποσοστό 20% περίπου) θα καταπραΰνει τους φλογισμένους ιστούς, ενώ θα δράσει μαλακτικά και αναλγητικά μειώνοντας το «τράβηγμα» και τον πόνο. Για άλλου τύπου έγκαυμα, 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.

Πεπόνι

Καήκατε από τον ήλιο και το δέρμα σας είναι ερεθισμένο, σάς «τραβάει» και ετοιμάζεται να σχηματίσει φουσκάλες; Για να ανακουφιστείτε από την ενόχληση, αλλά και για να μην ξεφλουδίσετε, φτιάξτε ένα κατάπλασμα από τη σάρκα ενός πεπονιού. Τοποθετήστε το μέσα σε μια γάζα και βάλτε το πάνω στα ερεθισμένα σημεία. Μόλις το κατάπλασμα ζεσταθεί, ανανεώστε το με φρέσκο πεπόνι. Το πεπόνι, επειδή είναι καλή πηγή βιταμίνης Α, έχει επουλωτικές ιδιότητες, ενώ παράλληλα δροσίζει την περιοχή και γρήγορα θα νιώσετε τη φλόγωση να υποχωρεί.

Εκχυμώσεις

Κρεμμύδι

Τα κρεμμύδια περιέχουν άφθονη κερσετίνη –ένα συστατικό που πιστεύεται ότι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, οι οποίες μειώνουν το οίδημα στην μελανιά. Αναμιγνύετε πολτοποιημένο κρεμμύδι με λίγο αλάτι και το βάζετε πάνω στη μελανιά όχι για περισσότερα από 10 λεπτά τη φορά.

Μαϊντανός

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις μελανιές. Αν έχετε και εσείς κάποια ενοχλητική μελανιά, μπορείτε να επισπεύσετε την ίασή της φτιάχνοντας ένα κατάπλασμα από μαϊντανό, ρακί και χοντρό αλάτι. Για να το παρασκευάσετε, θα αναμείξετε σε ένα μπολ μία δεσμίδα ψιλοκομμένο μαϊντανό με χοντρό αλάτι και θα ρίξετε τόσο ρακί (ή οποιοδήποτε άλλο άσπρο αλκοόλ, π.χ. τσίπουρο, βότκα), όσο χρειάζεται για να δημιουργηθεί μια πάστα. Απλώστε την πάστα καλά πάνω στη μελανιά και αφήστε τη να δράσει κατά την διάρκεια τής

νύχτας. Με το γιατροσόφι αυτό η μελανιά θα σβήσει πολύ πιο γρήγορα.

Ξίδι

Το ξίδι αυξάνει την ροή τού αίματος κοντά στην επιφάνεια τού δέρματος, με αποτέλεσμα να απορροφάται πιο γρήγορα το αίμα που έχει συσσωρευτεί στην μελανιά. Βάζετε επί 10-20 λεπτά πάνω στη μελανιά ένα πανί μουλιασμένο σε κρύο ξίδι.

Έλλειψη σιδήρου

(Γαλλικό γιατροσόφι)

Αυτό το πολύ αποτελεσματικό παλιό γιατροσόφι είναι αποκλειστικά για ενηλίκους και μάλιστα...με μια κάποια οικονομική άνεση. Πίνοντας ένα ποτήρι σαμπάνια πριν από κάθε γεύμα και όσο είστε τελείως νηστικοί, τροφοδοτείτε τον οργανισμό σας με άφθονα, εύκολα απορροφήσιμα, θετικά ιόντα σιδήρου, που φτάνουν για να καλύψουν την καθημερινή απώλεια αυτού τού μετάλλου. Επιπλέον, παρέχετε στον οργανισμό σας έναν απίστευτο πλούτο βιταμινών, σακχάρων, αμινοξέων, ιχνοστοιχείων και τανινών, που θα σάς τονώσουν.

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 γραμμάρια μαραθόσπορο και να αφήσετε το έγχυμα για 15 λεπτά. Θα πρέπει να πίνετε ένα φλιτζάνι κάθε 4 ώρες.

Ενούρηση

Αν για κάποιο διάστημα το παιδί σας «λερώνει» το κρεβάτι του, ενώ δεν είναι πια σε ηλικία που δικαιολογεί τέτοια «ατυχήματα», δώστε του πριν πέσει για ύπνο ένα κουταλάκι μέλι. Η γλυκιά γεύση του μελιού θα απαλύνει τον εκνευρισμό που του προκαλεί η σκέψη ότι μπορεί να τού ξανασυμβεί το δυσάρεστο περιστατικό, ενώ η ίδια η σύσταση τού μελιού θα βοηθήσει τον οργανισμό του να κατακρατήσει τα υγρά μέχρι το πρωί.

Ερεθισμένα μάτια

Μαρούλι

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 μισό λίτρο νερό και μόλις γίνει χλιαρό, κάντε με αυτό

πλύσεις στα μάτια. Η ανακούφιση θα είναι άμεση.

Τσάι

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.

Έρπης

Με ένα κατάπλασμα από άνθη χαμομηλιού θα μπορέσετε γρήγορα να «σβήσετε» τα δυσάρεστα και αντιαισθητικά σπυράκια τού έρπη στο πρόσωπο. Για να το φτιάξετε, μαδήστε και τρίψτε όσο πιο λεπτά μπορείτε τα άνθη του χαμομηλιού και ανακατέψτε τα με λίγο χλιαρό νερό για να φτιάξετε το κατάπλασμα. Τοποθετήστε το κατάπλασμα πάνω στον έρπη και αφήστε το για 10 λεπτά. Αυτή τη διαδικασία πρέπει να την επαναλαμβάνετε όσο πιο συχνά μπορείτε μέσα στη μέρα. Το αποτέλεσμα θα σάς ανταμείψει για τον κόπο σας. Βοηθά και το οινόπνευμα, γιατί επίσης ξηραίνει την πληγή. Ανακουφίζει τοπικά και ένα παγάκι που έχετε ξεπλύνει πρώτα -για να μην κολλήσει πάνω στην πληγή. Άλλη λύση: Παίρνετε χυμό λεμονιού και κάνετε καθημερινά και πολλές φορές την ημέρα, επαλείψεις στο δέρμα με τον έρπη.

Εύθραυστα 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 15ήμερο πρέπει να βουτάτε τις άκρες τών δαχτύλων σας σε ένα μπολ, στο οποίο έχετε ρίξει τον χυμό ενός φρεσκοστυμμένου λεμονιού και να αφήνετε τα νύχια σας να στεγνώσουν στον αέρα.

Ευρυαγγεία

Οι συνθήκες τής ζωής μας τον χειμώνα (απότομες εναλλαγές θερμοκρασίας, κλειστοί χώροι, καπνός τσιγάρου, άγχος κ.ά.) ευνοούν την έξαρση τής ευρυαγγείας. Για να «ηρεμήσουν» οι διεσταλμένες φλεβίτσες που δημιουργούν

κόκκινα σημάδια σε διάφορα σημεία του προσώπου, ανακουφιστείτε παρασκευάζοντας μια απλή πομάδα. Αναμείξτε μια πολτοποιημένη ώριμη μπανάνα με μία κουταλιά ελαιόλαδο και βασιλικό πολτό όσο ένα φουντούκι. Απλώστε μια λεπτή στρώση τού μείγματος στα σημεία όπου υπάρχει ευρυαγγεία και αφήστε το για 15 λεπτά. Μετά ξεβγάλτε το πρόσωπό σας απαλά, χωρίς να το τρίψετε. Ακολουθήστε αυτή τη θεραπεία μέχρι να βελτιωθεί η κατάσταση. Οι αναπλαστικές ιδιότητες τού βασιλικού πολτού, η προστατευτική επίδραση τού ελαιόλαδου στα αιμοφόρα αγγεία και τα καροτένια τής μπανάνας έχουν πολύ καλά αποτελέσματα.

Ημικρανία

Αν σας πιάσει ημικρανία, σκεπάστε με ένα πανί το μάτι από την πλευρά που πονάει πιο πολύ το κεφάλι. Έτσι δεν μπαίνει καθόλου φως και μπορεί να νιώσετε ανακούφιση.

Γρήγορη ανακούφιση από μια κρίση ημικρανίας μπορεί να σάς δώσει και 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 τής ζύμωσης που έχει υποστεί, οξικό οξύ, μια ουσία που δρα αποσυμφορητικά στα αιμοφόρα αγγεία, απαλλάσσοντάς σας από την υπεραιμία και τον πόνο.

Ηπατική κρίση

Παραφάγατε, παραήπιατε και ξυπνήσατε την επομένη νιώθοντας έναν «βουβό» πόνο δεξιά κάτω από τα πλευρά σας, που συνοδεύεται από αίσθημα κορεσμού, δυσπεψίας και βάρους, ίσως ακόμα και από εμετούς; Η λύση είναι απλή: Πλύντε καλά ένα λεμόνι και κόψτε το σε λεπτές ροδέλες, χωρίς να αφαιρέσετε τη φλούδα του. Ρίξτε πάνω από το λεμόνι ένα λίτρο βραστό νερό και μια κουταλιά μέλι. Αφήστε τα υλικά να μείνουν για 15 λεπτά και πιείτε μερικά φλιτζάνια από το έγχυμα (καλύτερα χλιαρό) κατά την διάρκεια τής ημέρας. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία και την επόμενη ημέρα. Το κιτρικό οξύ που περιέχει το λεμόνι αποτοξινώνει τον οργανισμό και καταπολεμά τη ναυτία.

Ιγμορίτιδα

Καρότο και λεμόνι

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 μια σταγόνα χυμό καρότου σε κάθε ρουθούνι και κάθε βράδυ επαναλάβετε τη θεραπεία αντικαθιστώντας τον χυμό καρότου με μια σταγόνα χυμό λεμονιού. Το καρότο, πλούσιο σε βιταμίνη C και καροτένιο, έχει αναγνωρισμένη αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ το λεμόνι είναι πολύ αποτελεσματικό

μικροβιοκτόνο.

Λεβάντα

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 τον 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. Τα συστατικά τού μείγματος και ιδιαίτερα η λεβάντα παίζουν απολυμαντικό και αποσυμφορητικό ρόλο.

Κακοσμία στόματος

Καφές ή γαρίφαλο

Αν φάγατε σκόρδο ή αν για κάποιο άλλο λόγο έχετε δυσάρεστη αναπνοή, μπορείτε να απαλλαγείτε από αυτό το πρόβλημα, μασώντας έναν κόκκο καφέ ή ένα γαρίφαλο (μοσχοκάρφι). Και τα δύο περιέχουν μεγάλη ποσότητα αιθέριων ελαίων με δυνατό άρωμα.

Μαϊντανός

Αν θέλετε να καταπολεμήσετε τη δυσοσμία τού στόματος, επειδή π.χ. φάγατε κάτι που περιείχε σκόρδο ή καπνίσατε πολύ, η λύση είναι απλή και βρίσκεται στο ψυγείο σας. Βγάλτε δύο κλαδάκια φρέσκο μαϊντανό, πλύνετέ τα καλά και μασήστε τα για λίγη ώρα. Σε λίγο, η ανάσα σας θα είναι και πάλι ευχάριστη και το πρόβλημα θα έχει εκλείψει.

Γιαούρτι

Η άσχημη αναπνοή είναι από τα πιο δυσάρεστα και δυσεπίλυτα προβλήματα. Η κακοσμία τού στόματος συχνά οφείλεται στην παρουσία βακτηριδίων που προκαλούν την αποσύνθεση των μη χωνεμένων τροφών στο στομάχι. Αποτέλεσμα αυτής της αποσύνθεσης είναι διάφορα δύσοσμα αέρια που διαφεύγουν από το στόμα, προκαλώντας έτσι το σύμπτωμα τής κακοσμίας. Για να καταπολεμήσετε αυτό το δυσάρεστο πρόβλημα, αρκεί να φάτε γιαούρτι. Οι λακτοβάκιλοι που περιέχει καταστρέφουν τα βακτήρια που γεννούν το πρόβλημα, λύνοντάς το άμεσα.

Καρότο

Μασουλήστε ωμό καρότο, που διεγείρει την παραγωγή σάλιου, το οποίο

«ξεπλένει» τις τροφές που κολλούν στα δόντια. Επιπλέον, οι ίνες τού καρότου δρουν ως οδοντόβουρτσα στα δόντια και στα ούλα.

Λουίζα

Για να καταπολεμήσετε την κακοσμία -σύμπτωμα που μπορεί να οφείλεται σε πολλούς και διαφορετικούς λόγους, όπως στοματικά, οδοντιατρικά, αναπνευστικά ή γαστρεντερικά προβλήματα-, ένα αφέψημα λουίζας αποτελεί αποτελεσματική λύση. Βάλτε 50 γραμμάρια φύλλα λουίζας να μουλιάσουν για 15 λεπτά σε 1 λίτρο κρύο νερό και μετά βράστε τα για λίγα δευτερόλεπτα. Αφήστε τα να κάτσουν για άλλα 10 λεπτά, ώστε να διαλυθεί στο νερό το αιθέριο έλαιο τού φυτού. Αν πιείτε 3-4 φλιτζάνια από αυτό το αφέψημα μέσα στη μέρα, το δυσάρεστο σύμπτωμα θα εξαφανιστεί.

Ντομάτα

Η κατανάλωση δύο ή τριών ντομάτων την ημέρα, μπορεί να καταπολεμήσει την κακοσμία τού στόματος.

Πράσινο τσάι

Μία από τις βασικές ιδιότητές τού πράσινου τσαγιού, είναι ότι εξολοθρεύει τα βακτήρια που προκαλούν δυσάρεστη αναπνοή.

«Καλόγερος»

Ως «καλόγερος» (ή «καντήλα») ορίζεται το σπυρί, που εμφανίζεται με έντονη κοκκινίλα, συνήθως γεμάτο πύον που συνοδεύεται και με μια σχετική ενόχληση. Κατά κύριον λόγο, εμφανίζεται στο πρόσωπο, στην πλάτη και στα λοβία τών αφτιών.

Κρεμμύδι

Μία ώρα πριν κοιμηθείτε, καθαρίστε ένα ξερό κρεμμύδι και βάλτε το για 35 περίπου λεπτά να ζεσταθεί σε μέτριο φούρνο. Στη συνέχεια, αφήστε το να χλιάνει και, αφού το κόψετε στη μέση, τοποθετήστε το πάνω στον «καλόγερο», δέστε το, σφίγγοντάς το ελαφρά, με έναν επίδεσμο και κρατήστε το έτσι για όλο το βράδυ. Πλούσιο σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα, το κρεμμύδι -που φημίζεται για την αντιφλεγμονώδη δράση του- στους «καλόγερους» κάνει θαύματα!

Πράσο

Κόψτε το λευκό τμήμα τριών πράσων σε κομμάτια, βάλτε τα σε μια κατσαρόλα με όσο νερό χρειάζεται για να τα καλύψετε και προσθέστε 6 κουταλάκια ζάχαρη. Αφήστε τα να σιγοβράζουν, μέχρι να δημιουργηθεί μια πάστα. Ανακατέψτε το

μείγμα καλά και όταν είναι πια χλιαρό, απλώστε το πάνω στον «καλόγερο» και καλύψτε το με μια γάζα. Αφήστε το κατάπλασμα όλη τη νύχτα και επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να ανοίξει ο «καλόγερος».

Κάλος

Ανανάς

Ο ανανάς περιέχει ένα ένζυμο, το οποίο μαλακώνει το σκληρό δέρμα. Βάλτε ένα κομματάκι από τον φλοιό του πάνω στους κάλους, δέστε το γύρω από το πόδι και την επόμενη μέρα απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα. Το γιατροσόφι αυτό προέρχεται από την Χαβάη.

Ντομάτα

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.

Λεμόνι

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.

Σκόρδο

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.

Καούρα

Η πόση σόδας (ή και όποιου άλλου ανθρακούχου αναψυκτικού) βοηθά σημαντικά στην σταδιακή ανακούφιση από την δυσάρεστη καούρα. Την καταπολέμηση της καούρας, ενδέχεται να βοηθήσει μία κούπα χλιαρό φρέσκο γάλα (εφ' όσον δεν

υπάρχει δυσανεξία στο γάλα και στην λακτόζη). Εναλλακτικά, πίνετε βρασμένο δυόσμο. Μια άλλη λύση είναι, σε μισό ποτήρι νερό, να ρίξετε τον χυμό μισού λεμονιού και ένα κουταλάκι τού γλυκού μαγειρική σόδα. Εάν κοιμηθείτε, ενώ νιώθετε καούρα, ξαπλώνετε από την δεξιά πλευρά γιατί διευκολύνεται η πέψη.

Κατακράτηση υγρών

Τα σπαράγγια είναι ένα νόστιμο λαχανικό με ισχυρή διουρητική δράση. Αν υποφέρετε από κατακράτηση υγρών, μπορείτε να ακολουθήσετε μια απλή θεραπεία με σπαράγγια για μία εβδομάδα. Μπορείτε να τρίψετε στον τρίφτη τις κορυφές τους και να τις φάτε ωμές ή να κρατήσετε τις κορυφές τους για το τραπέζι σας και να φτιάξετε ένα αφέψημα από το κατώτερο και λιγότερο τρυφερό τμήμα τους. Η σωστή αναλογία είναι 20 γραμμάρια για 1 λίτρο νερό. Θα πίνετε 3-4 φλιτζάνια από το αφέψημα κατά την διάρκεια τής ημέρας.

Κιρσοί

Το πρόβλημα είναι πιο έντονο όταν κάνει ζέστη. Οι φλέβες διαστέλλονται και γίνονται μεγαλύτερες με τη ζέστη. Ένα γρήγορο, κρύο ντους βοηθάει ώστε να ηρεμήσουν οι φλέβες. Ένα κρύο μπάνιο θα βοηθήσει πολύ περισσότερο. Μια άλλη λύση είναι να μένουν τα πόδια ψηλά, έτσι ώστε με τη βοήθεια τής βαρύτητας να μειώνεται η πίεση στις πληγωμένες φλέβες.

Κιτρίνισμα δοντιών

Ποια ήταν η πρώτη παροιμία που μάθατε όταν ήσασταν μαθητές και αφορούσε τα φρούτα; «Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα». Σωστά. Επιπλέον, τα τραγανά φρούτα, όπως τα μήλα, και τα λαχανικά δρουν σαν...μικρές οδοντόβουρτσες όταν τα μασάτε. Ο λόγος; Όπως εξηγούν οι ειδικοί, διαθέτουν μια φυσική καθαριστική δράση που απομακρύνει τούς λεκέδες από το σμάλτο τών δοντιών.

Κοιλόπονος

Ο κοιλόπονος οποιασδήποτε αιτιολογίας χειροτερεύει με το κρύο νερό ή με οποιοδήποτε κρύο ρόφημα -όπως και με το παγωτό. Όσο κι αν σας ξενίζει, ακόμη και μέσα στη ζέστη τού καλοκαιριού, ο κοιλόπονος «προτιμά» τα χλιαρά ροφήματα. Η χρήση θερμοφώρας δεν ενδείκνυται, καθώς μπορεί πραγματικά να σας ανακουφίσει, όμως στην περίπτωση που έχετε σκωληκοειδίτιδα μπορεί να προκαλέσετε περιτονίτιδα γιατί η ζέστη επιτείνει την φλεγμονή.

Κοψίματα

Πιπέρι

Ψιλοκόβετε τα λαχανικά και κόψατε λίγο το δάχτυλό σας με το μαχαίρι; Τακτοποιούσατε τα χαρτιά σας και «σκίσατε» επιφανειακά το χέρι σας με έναν 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 σάς 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» τού τραύματος είναι σαφή και καθαρά και όχι ακανόνιστα.

Ξίδι

Η αντισηπτική δράση του, βοηθά τον οργανισμό να επουλώνει πιο γρήγορα τις πληγές, να αποφύγει τις μολύνσεις και να απαλύνει τον πόνο σε μεγάλο βαθμό και σύντομα.

Κράμπα

Μια εμπειρική λύση είναι να τσιμπήσετε τον μυ που πονάει. Η πρόκληση πόνου στον μυ, μπορεί να τον χαλαρώσει αμέσως. Μια άλλη λύση είναι να προκαλέσετε με το χέρι σας διάταση του πιασμένου μυ. Διάταση είναι ο εξαναγκασμός του μυ να κάνει την ακριβώς αντίθετη κίνηση από αυτήν στην οποία έχει «μαγκώσει».

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 γραμμάρια 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.

«Κριθαράκι»

Αν νιώσετε κάποια στιγμή το βλέφαρό σας να σάς «κόβει» σε ένα σημείο που έχει αρχίσει να κοκκινίζει, σημαίνει ότι βγάζετε κριθαράκι. Για να απαλλαγείτε γρήγορα από αυτή την ενόχληση, πρέπει να κάνετε αμέσως ένα κατάπλασμα από άνθος αραβοσίτου αναμειγμένο με λίγο νερό. Το άμυλο που περιέχει το άνθος αραβοσίτου καταπραΰνει τον ερεθισμό τών ιστών και επιταχύνει την ίασή τους.

Οι οφθαλμίατροι διαφωνούν με την πρακτική τής ζεστής κομπρέσας, γιατί οι μικρές κύστες στα μάτια αντιμετωπίζονται κυρίως με τοπική αντιβίωση. Η μόνη περίπτωση να σάς βοηθήσει η ζεστή κομπρέσα, είναι να έχετε μια κύστη στάσιμη για πολύ καιρό. Σε αυτή την περίπτωση το ζεστό νερό μπορεί να την κάνει να «σπάσει» και να αδειάσει. Εντούτοις η ζεστή κομπρέσα όταν η κύστη αυτή έχει μόλις δημιουργηθεί, όχι μόνον δεν ωφελεί, αλλά αυξάνει τη φλεγμονή.

Κρύωμα

Βεντούζες

Από τις λίγες θεραπευτικές μεθόδους που έχουν ρίζες στην προϊστορία. Ξεκίνησε από το ρούφηγμα με το στόμα δηλητηρίων και αγκαθιών, και εξελίχθηκε με τη χρήση εργαλείων και σκευών. Ο Ιπποκράτης εξέλιξε τη μέθοδο, συστηματοποίησε τη χρήση της για συγκεκριμένα προβλήματα υγείας και όρισε το μέγεθος και το σχήμα των βεντουζών όπως τις ξέρουμε σήμερα. Εφαρμόστηκαν ως θεραπευτική μέθοδος έως τον 19ο αιώνα, οπότε άρχισαν να παραγκωνίζονται από τη νέα, πιο «επιστημονική» ιατρική. Τα τελευταία χρόνια ανακάμπουν δριμύτερες, αν και, τουλάχιστον στην Ελλάδα, ουδέποτε εγκαταλείφθηκαν ουσιαστικά. Συστήνεται να αποφύγετε τους πειραματισμούς αν δεν γνωρίζετε την τεχνική. Ο κίνδυνος να προκαλέσετε εγκαύματα, ακόμα και φωτιά από μια άτσαλη κίνηση δεν είναι αμελητέος. Αν θελήσετε να τις δοκιμάσετε, ζητήστε την συμβουλή ειδικού, αφού ρωτήσετε και τον γιατρό σας, καθώς αντενδείκνυνται σε κάποιες περιπτώσεις (έντονες κράμπες, έλκη κ.λπ.).

Σαμπάνια

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 ένα μεγάλο ποτήρι σαμπάνια, 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 τών ιών και θα επισπεύσουν την ίαση.

Κυκλοφορικό

Αν υποφέρετε από αγγειοπάθεια, εκτός από τη δίαιτα και την καθημερινή κατανάλωση ωμού σκόρδου -που θα σάς βοηθήσει να ρίξετε την αρτηριακή πίεση και να περιορίσετε την δημιουργία αθηρωματικής πλάκας-, μπορείτε να εφαρμόσετε άλλο ένα γιατροσόφι για να τονώσετε την κυκλοφορία τού αίματος.

Ρίξτε σε μια κατσαρόλα 4 λίτρα κρύο νερό και 500 γραμμάρια ξερό θυμάρι. Αφήστε το να κάτσει για 15 λεπτά και ύστερα βράστε το σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά. Προσθέστε το αφέψημα στο χλιαρό νερό τής μπανιέρας και απολαύστε αυτό το ευεργετικό και αρωματικό μπάνιο για 15-20 λεπτά.

Κυστίτιδα

Νεροκάρδαμο

Αν παθαίνετε συχνά κυστίτιδα, ένας τρόπος να την προλάβετε ή να την καταπολεμήσετε είναι η σούπα από νεροκάρδαμο. Βράστε μία μεγάλη δεσμίδα φρέσκο χοντροκομμένο νεροκάρδαμο με 2-3 φλιτζάνια νερό, ρίξτε λίγο λάδι, αλάτι και πιπέρι και φάτε τη σούπα πρωί και βράδυ. Το νεροκάρδαμο δεν είναι μόνο διουρητικό. Είναι πλούσιο σε ιώδιο, βιταμίνες A, B1, B2 και C, δυναμώνει το ανοσοποιητικό και έχει ισχυρή αντιμικροβιακή και αποτοξινωτική δράση.

Θυμάρι

Αν παρά την ιατρική θεραπεία που ακολουθείτε, δυσκολεύεστε να απαλλαγείτε από μια κυστίτιδα ή αν υποφέρετε συχνά από αυτή την ενοχλητική λοίμωξη, μπορείτε να κάνετε μια συμπληρωματική θεραπεία. Μόλις αισθανθείτε τα πρώτα συμπτώματα, ρίξτε μία μικρή χούφτα (20-30 γραμμάρια) ξερό θυμάρι σε ένα 1 λίτρο βραστό νερό και αφήστε το να κάτσει για 15 λεπτά πριν το σουρώσετε. Πίνετε 1 φλιτζάνι από το έγχυμα αυτό κάθε τέσσερις ώρες για όσο διάστημα έχετε το πρόβλημα. Το αιθέριο έλαιο τού θυμαριού περιέχει διάφορες ουσίες με αντιμικροβιακή και διουρητική δράση.

Λεμόνι

Αν είστε επιρρεπείς σε επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις, υπάρχει ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος να τις προλαμβάνετε: Καταναλώστε άφθονο χυμό λεμονιού. Στύβοντας λεμόνι στα φαγητά και πίνοντας συχνά νερό στο οποίο έχετε ρίξει το χυμό μισού λεμονιού, τα ούρα σας γίνονται πιο όξινα, δημιουργώντας αφιλόξενο περιβάλλον για τα μικρόβια. Επίσης, όπως έδειξαν πρόσφατες έρευνες, μια άλλη ουσία που εντοπίζεται στο λεμόνι εμποδίζει τα βακτήρια να προσκολληθούν στα τοιχώματα της κύστης, ενώ η βιταμίνη C, που περιέχει σε μεγάλη ποσότητα, συμβάλλει στη θεραπεία κυστικών μολύνσεων και, ως διουρητική, βοηθάει στο «ξέπλυμα» της κύστης.

Λαρυγγίτιδα

Για να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα μιας λαρυγγίτιδας, ρίξτε 50 γραμμάρια λουλούδια λεβάντας (*Lavandula Augustifolia*) σε 1 λίτρο βραστό νερό

και αφήστε τα 15 λεπτά. Όταν υποφέρετε από λαρυγγίτιδα, πίνετε 3 φλιτζάνια τη μέρα από αυτό το αφέψημα με όσο μέλι θέλετε. Το αποτέλεσμα θα είναι ακόμα καλύτερο αν το πίνετε όσο πιο ζεστό μπορείτε.

Λειχήνες

Αν έχετε την τάση να εμφανίζετε λειχήνες στο πρόσωπό σας, δηλαδή κόκκινα, ξερά και τραχιά στίγματα στα μάγουλα, το σαγόνι και τη μύτη, είναι χρήσιμο να ξέρετε ότι στην κουζίνα σας υπάρχει ένα φυσικό συστατικό που μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε εύκολα το πρόβλημά σας: Το άμυλο που περιέχεται στις πατάτες. Μόλις εμφανιστούν οι λειχήνες, κόψτε μια φέτα ωμής πατάτας και τρίψτε τους με αυτήν. Επαναλαμβάνοντας 2-3 φορές καθημερινά τη διαδικασία, θα δείτε τους λειχήνες να «σβήνουν», λόγω της καταπραϋντικής και μαλακτικής επίδρασης που έχει το άμυλο της πατάτας.

Λόξυγκας

Πάγος

Αν θέλετε να σταματήσετε έναν επίμονο και ενοχλητικό λόξυγκας, βάλτε δύο παγάκια σε μια γάζα και τοποθετήστε τα πάνω στον αφαλό σας. Ο λόξυγκας προκαλείται από τον σπασμό τού φρενικού νεύρου, που ελέγχει την κίνηση τού ηλιακού πλέγματος και βρίσκεται στον αφαλό. Με το κρύο, το νεύρο θα χαλαρώσει και ο λόξυγκας θα σταματήσει. Αν ξαναρχίσει, επαναλάβετε τη διαδικασία μία ακόμα φορά. Εναλλακτικά, Ο βασανιστικός λόξυγκας μπορεί να σας περάσει κι αν καταπιείτε ένα μικρό παγάκι. Φροντίστε όμως προηγουμένως να το βάλετε κάτω από τη βρύση για να μικρύνει αρκετά και να είναι στρογγυλό, χωρίς γωνίες. Άλλη λύση είναι να κρατήσετε την αναπνοή σας για 10-15 δευτερόλεπτα. Τέλος, μια λύση είναι να βάλτε στο στόμα σας μια μεγάλη γουλιά νερό και να κάνετε επίκυψη, σαν να προσπαθείτε να φτάσετε με τα χέρια σας στα ακροδάχτυλα των ποδιών σας. Όταν έχετε σκύψει αρκετά, τότε καταπίνετε.

Ζάχαρη

Ο λόξυγκας προκύπτει από δυσλειτουργία στο διάφραγμα τού οργανισμού. Εκεί εστιάζει η ζάχαρη ώστε να πάψουν οι μυς στο διάφραγμα να προκαλούν το πρόβλημα. Το ακόμα πιο εντυπωσιακό είναι ότι η επιστημονική κοινότητα δεν έχει ακόμα βρει γιατί η ζάχαρη κάνει τόσο καλό στον λόξυγκας! Το μόνο σίγουρο είναι ότι είναι αποδοτικό.

Μαύρα στίγματα

Τα μαύρα στίγματα από το λιπαρό δέρμα ενδέχεται να φύγουν, αν κάνετε συχνά

μαλάξεις στο πρόσωπό σας με φλοιό φρέσκιας ντομάτας ή με ένα κομμάτι ώριμο κολοκύθι.

Μυϊκοί πόνοι

Θέλετε να ανακουφίσετε το αίσθημα μυϊκής κόπωσης που νιώθετε ύστερα από μια έντονη σωματική προσπάθεια ή να δυναμώσετε προληπτικά τους μυς σας; Αν ναι, η κούρα με φύτες σιταριού είναι η καλύτερη. Μουλιάστε 2-3 χούφτες σιτάρι βιολογικής καλλιέργειας σε ένα μπολ με νερό για 48 ώρες. Στη συνέχεια, σουρώστε το σιτάρι, βάλτε το σε ένα βάζο καλυμμένο με μια γάζα και φροντίστε να το διατηρείτε υγρό για τις επόμενες 3-4 μέρες. Όταν οι φύτες αναπτυχθούν, μπορείτε να τρώτε καθημερινά 3-4 κουταλιές φύτες μαζί με κάθε γεύμα. Θα ακολουθήσετε τη θεραπεία για 15 μέρες. Οι φύτες, το αναπτυσσόμενο τμήμα τού σπόρου, είναι μια βόμβα βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Μυκητίαση

Τώρα το καλοκαίρι είναι εύκολο να κολλήσει κανείς μύκητες από τις πισίνες, την υγρή άμμο και τη ζεστή υγρασία τών κλειστών παπουτσιών. Αν έχετε ένα αίσθημα καψίματος στις πτυχές ανάμεσα στα δάχτυλα τών 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 τού αθλητή». Ένας εύκολος φυσικός τρόπος για να την καταπολεμήσετε είναι να ρίξετε ανάμεσα στα δάχτυλα τού 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. Αν έχετε μύκητες στα νύχια των ποδιών, μπορεί να βοηθήσει το ποδόλουτρο με αλατόνερο.

Μυρμηγκιές

Κρεμμύδι

Αν και αντιαισθητικές, οι μυρμηγκιές (ή γαρδαβίτσες) είναι κατά κανόνα ανώδυνα εξογκώματα τού δέρματος που οφείλονται στην παρουσία ενός ιού. Για να υποχωρήσουν, μπορείτε να δοκιμάσετε την ακόλουθη θεραπεία: Αφαιρέστε ένα κομμάτι από την καρδιά ενός ολόκληρου ξερού κρεμμυδιού και γεμίστε με χοντρό αλάτι το λακκάκι που σχηματίσατε. Βάλτε το κρεμμύδι σε ένα μπολ ή ένα φλιτζάνι και τρίβετε κάθε μέρα τη μυρμηγκιά με τον χυμό που θα συγκεντρώνεται κάθε μέρα στο σκεύος. Με τη θεραπεία αυτή έχετε σοβαρές πιθανότητες να «σβήσει» η μυρμηγκιά.

Μονωτική ταινία

Κι όμως πιάνει! Αν καλύψετε την μυρμηγκιά σας με ένα κομμάτι μονωτικής ταινίας θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα απ' ό,τι αν την πάγωνατε, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο «Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine». Μάλιστα, στη μελέτη εξουδετερώθηκε το 85% του ιού. Για να το κάνετε σωστά, καθαρίστε πρώτα την περιοχή. Μετά κόψτε ένα κομμάτι μονωτικής ταινίας λίγο μεγαλύτερο απ' τη μυρμηγκιά. Ανά 3 μέρες βγάζετε την ταινία και απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα τρίβοντας με ελαφρόπετρα ή λίμα. Συνεχίστε μέχρι να εξαφανιστεί. Τα χημικά τής ταινίας σκοτώνουν την μυρμηγκιά.

Μουρουνέλαιο

Μία από τις παλιότερες και επικρατέστερες παραδοσιακές συνταγές για την καταπολέμηση των μυρμηγκιών, είναι η επάλειψη τους με μουρουνέλαιο. Η υψηλή περιεκτικότητα του μουρουνέλαιου σε βιταμίνη Α προκαλεί σταδιακά το «σβήσιμο» της μυρμηγκιάς.

Ναυτία

Ελιές ή λεμόνι

Οι ελιές περιέχουν τανίνες, συστατικά, τα οποία στεγνώνουν το στόμα και ανακουφίζουν από τα συμπτώματα. Μόλις νιώσετε ότι κάτι δεν πάει καλά, ρίξτε 2 ελιές στο στόμα σας ή ρούφηξε τον χυμό από ένα κομμάτι λεμόνι -βοηθάει το ίδιο.

Κανέλα

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 από 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.

Ξίδι

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 την διάρκεια του πρωινού και άλλο ένα το βράδυ με το δείπνο, θα απαλλαγείτε από τη ναυτία και θα σταματήσετε τούς εμετούς.

Πίεση στον καρπό

Γιατροσόφι εξ Ιαπωνίας. Πιέστε ελαφρά τούς δύο τένοντες στο εσωτερικό τού χεριού σας επί δύο λεπτά.

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 την ακόλουθη θεραπεία. Θερμάνετε προσεκτικά με ένα σεσουάρ τον πονεμένο σβέρκο, προσέχοντας να μην καείτε, και στην συνέχεια κάντε για λίγα λεπτά τοπικές μαλάξεις με ένα μείγμα από έλαιο καμφοράς (με περιεκτικότητα 10%· θα το βρείτε στα φαρμακεία και στα καταστήματα βοτάνων και αιθέριων ελαίων) και 3-4 λιωμένες σκελίδες σκόρδου. Το έλαιο καμφοράς έχει αντιφλεγμονώδεις και χαλαρωτικές ιδιότητες, ενώ η δραστική ουσία τού σκόρδου, η αλισίνη, έχει πολλαπλά θεραπευτική δράση και θα βελτιώσουν την κυκλοφορία τού αίματος τοπικά, θα χαλαρώσουν τούς μυς και σε λίγο θα μπορείτε να κινήσετε τον αυχένα σας ελεύθερα. Αν το πρόβλημα επιμένει, επαναλάβετε τη διαδικασία για όσον καιρό χρειάζεται.

Οστεοπόρωση

(Γαλλικό γιατροσόφι)

Αν θέλετε να προλάβετε την οστεοπόρωση, υπάρχει ένα παλιό γιατροσόφι που φαίνεται ότι βοηθάει τις γυναίκες όλων τών ηλικιών και ιδιαίτερα όσες βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Πίνετε πρωί και βράδυ, κατά προτίμηση ενδιάμεσα από τα γεύματα, ένα ποτήρι νερό στο οποίο έχετε διαλύσει 2 κουταλάκια μηλόξιδο και μια κουταλιά μέλι. Το ξίδι δημιουργεί τις κατάλληλες προϋποθέσεις για τη διευκόλυνση τής απορρόφησης τού ασβεστίου από τον οργανισμό, ενώ το μέλι, εκτός από όλες τις άλλες δυναμωτικές ουσίες που παρέχει, περιέχει και ασβέστιο (4 χιλιοστόγραμμα/100 γραμμάρια).

Ουλίτιδα

Μήλο

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να προλάβετε την ουλίτιδα, είναι να τρώτε συχνά ένα ολόκληρο μήλο «δαγκωτό». Το μήλο απολυμαίνει την στοματική κοιλότητα, δυναμώνει και συσφίγγει τα ούλα. Επίσης, αν σάς συμβαίνει να τρίζετε τα δόντια στον ύπνο σας, μπορείτε να βοηθήσετε την σιαγόνα σας να χαλαρώσει τρώγοντας, πριν κοιμηθείτε, ένα ολόκληρο μήλο ή κάποιο άλλο τραγανό φρούτο ή λαχανικό, όπως κουνουπίδι ή καρότο.

Σόδα και αλάτι

Πρόκειται για ένα παραδοσιακό γιατροσόφι που τυγχάνει της έγκρισης και μιας διεθνούς οδοντιατρικής οργάνωσης! Σύμφωνα, λοιπόν, με την «International Dental Association», ένας αποτελεσματικός τρόπος για να προλάβετε, αλλά και για να καταπολεμήσετε, τη δημιουργία πλάκας και ουλίτιδας είναι να πλένετε τα δόντια σας μία φορά την ημέρα με μια πάστα από ίση ποσότητα μαγειρικής σόδας και αλατιού. Ρίξτε ελάχιστο νερό -τόσο ώστε, ανακατεύοντας τα υλικά, να δημιουργηθεί μια κρέμα. Τρίψτε με το δάχτυλό σας την πάστα πάνω στα ερεθισμένα ούλα και στη συνέχεια βουρτσίστε τα δόντια σας με μια μαλακή οδοντόβουρτσα για ένα λεπτό. Βέβαια, η εφαρμογή τής συγκεκριμένης μεθόδου δεν σημαίνει ότι δεν θα έχετε βουρτσίσει προηγουμένως τα δόντια σας και με οδοντόπαστα. Ούτε ότι, αν σας έχει παρουσιαστεί ουλίτιδα, θα αποφύγετε τον οδοντίατρο.

Παχυσαρκία

Το τσάι περιέχει τανίνες, τείνη, σάκχαρα, βιταμίνες, θεοφυλλίνη, πολυφαινόλες και φλαβονοειδή, που διεγείρουν την έκλυση τής αδρεναλίνης στον οργανισμό και παρατείνουν το χρόνο δράσης της. Επίσης, ευνοούν την απελευθέρωση και την αποβολή τού λίπους από το λιπώδη ιστό. Αν, λοιπόν, θέλετε να αδυνατίσετε, θα πετύχετε πιο εύκολα τον στόχο σας πίνοντας 3-4 φλιτζάνια πράσινο ή μαύρο τσάι την ημέρα.

Πέτρα στα νεφρά

Αγκινάρα

Η διουρητική και αποτοξινωτική δράση τής αγκινάρας είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια. Αν θέλετε να «καθαρίσετε» το ουροποιητικό σας σύστημα, μπορείτε να κάνετε μια θεραπεία με αφέψημα από φύλλα αγκινάρας (μιλάμε για τα φύλλα τού φυτού και όχι τού λουλουδιού, που είναι η αγκινάρα που τρώμε). Για να το φτιάξετε, θα ρίξετε 30 γραμμάρια ξερά φύλλα για 10-15 λεπτά σε νερό που θα έχετε προηγουμένως βράσει. Θα πίνετε 1½ φλιτζάνι αφεψήματος πριν από κάθε σας γεύμα επί μία εβδομάδα και θα επαναλαμβάνετε την θεραπεία 4 φορές τον χρόνο, δηλαδή κάθε τέταρτο μήνα.

Καλαμπόκι

Αν ο οργανισμός σας έχει προδιάθεση να δημιουργεί πέτρες ή άμμο στα νεφρά, δοκιμάστε το αφέψημα από «μαλλιά» του καλαμποκιού, δηλαδή τους στήμονες που υπάρχουν στην κορυφή κάθε κώνου καλαμποκιού, που θα βρείτε στα καταστήματα που πωλούν βότανα. Αν βράσετε 20 γραμμάρια στήμονες καλαμποκιού για 15

λεπτά σε 1 λίτρο νερό και πίνετε ένα φλιτζάνι κάθε 4 ώρες, το διουρητικό αυτό αφέψημα θα λειτουργήσει ως καθαρτικό στα νεφρά σας.

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 τού τριχωτού της κεφαλής. Αφήστε το για λίγα λεπτά και μετά τρίψτε με αυτό το κεφάλι σας σαν να ήταν σαμπουάν. Όποτε παρουσιάζεται το πρόβλημα, πρέπει να επαναλαμβάνετε τη θεραπεία 2-3 φορές μέσα σε μία βδομάδα για να έχει αποτέλεσμα.

Ποδάγρα

Βράστε 2-3 πατάτες (250 γραμμάρια) και κάντε τις πουρέ. Πολτοποιήστε στην συνέχεια 3 σκελίδες σκόρδο και ανακατέψτε τις καλά με τον πουρέ πατάτας. Τοποθετήστε τον πολτό σε μια γάζα και στηρίξτε το κατάπλασμα γύρω από το σημείο που σας πονάει (π.χ. το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού). Αφήστε το κατάπλασμα για όλη τη νύχτα και συνεχίστε τη θεραπεία για όσα βράδια χρειαστεί, μέχρι να εξαφανιστεί ο πόνος. Το σκόρδο, με την αντιφλεγμονώδη δράση του, και το άμυλο της πατάτας θα καταπραΰνουν τον πόνο στις αρθρώσεις και θα σας ανακουφίσουν.

Πονόδοντος

Αλατόνερο

Σε ένα ποτήρι νερό, διαλύστε 2-3 κουταλάκια αλάτι. Βάλτε μια μεγάλη γουλιά στο στόμα σας (μην την καταπιείτε) και κρατήστε την για λίγα λεπτά στο σημείο που εντοπίζεται ο πονόδοντος.

Λεβάντα

Κάνετε στοματικές πλύσεις με αφέψημα (20 γραμμάρια αποξηραμένα λουλούδια ή 40-50 νωπά που θα βράσετε για 15-20' σε μισό λίτρο νερό) ή κομπρέσες, που θα εφαρμόσετε πάνω στην πονεμένη περιοχή ή εξωτερικά στο σαγόνι ή στο μάγουλο.

Μολόχα

Αν το μωρό σας υποφέρει επειδή βγάζει δόντια, δώστε του να πιπιλίσει ένα χοντρό κομμάτι από καλά πλυμένη αποξηραμένη ρίζα μολόχας, που θα βρείτε στα καταστήματα με βότανα. Η μολόχα, που περιέχει άφθονη πηκτίνη, έχει μαλακτικές ιδιότητες και δρα κατευναστικά στον ερεθισμό και τον πόνο τών ούλων. Βέβαια,

θα πρέπει να φροντίσετε να είναι ένα συμπαγές κομμάτι ρίζας που δεν θα σπάσει μέσα στο στόμα τού μωρού, το οποίο θα κρατάτε συνέχεια εσείς όση ώρα το έχει το μωρό στο στόμα του.

Πάγος

Λειτουργεί σε συγκεκριμένες μορφές πονόδοντου. Σε κάθε περίπτωση το δόντι δεν έχει θεραπευτεί. Όταν ο πόνος υποχωρεί με πάγο, σημαίνει ότι το πρόβλημα δεν βρίσκεται στο δόντι αλλά στα νεύρα που υπάρχουν μέσα του. Η επίσκεψη σε έναν οδοντίατρο δεν πρέπει να καθυστερήσει, όπως και να έχει.

Σε αντίθεση με ότι πιστεύεται, η στοματική πλύση με αλκοόλ (ούζο, τσίπουρο κ.ά.), θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς μπορεί να ανακουφίζει προσωρινά από τον πόνο, αλλά στην πραγματικότητα φέρνει αντίθετα αποτελέσματα από τα προσδοκώμενα και δημιουργεί «εγκαύματα» στα ούλα. Μην βάζετε, επίσης, τριμμένη ασπιρίνη ή λάδι πάνω στα ούλα και τα δόντια. Τέλος, μην διανοηθείτε να χρησιμοποιήσετε υγρά μπαταρίας! Όσο και αν υπάρχουν κάποιοι που το συνιστούν, η πραγματικότητα είναι πως σταματούν άμεσα τον πόνο, αφού καταστρέφουν οριστικά το δόντι. Άρα δεν έχει νόημα.

Πονοκέφαλος

Λεμόνι

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

Παγωμένο νερό

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.

Πατάτα

Μια εύκολη λύση είναι η πατάτα, που χάρη στις χαλαρωτικές για τους ιστούς ιδιότητες τού 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.

Τρίψιμο αφτιού

Για να καταπολεμήσετε τον πονοκέφαλο, μπορείτε να δοκιμάσετε την εναλλακτική τακτική να τρίψετε το αφτί σας. Δεν θα πετύχετε με την πρώτη το σημείο που χρησιμοποιούν οι βελονιστές, αλλά κάνοντας μαλάξεις σε όλο το αφτί, πιθανόν να πιέσετε και το σημείο που θεωρητικά ελέγχει τον πονοκέφαλο.

Πονόλαιμος

Βατόμουρα

Το καλοκαίρι, που κάποιοι έχουν ευπάθεια και υποφέρουν από αμυγδαλίτιδα, φαρυγγίτιδα ή οποιαδήποτε άλλη χρόνια ή περιστασιακή φλεγμονή τού λαιμού, θυμηθείτε να δοκιμάσετε τις γαργάρες με αφέψημα από φύλλα βατομουριάς. Βάλτε 50 γραμμάρια 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.

Μηλόξιδο

Ανακατέψετε μία κουταλιά μηλόξιδο με ένα κουταλάκι μέλι και διαλύστε το μείγμα σε μισό 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.

Ρόδι

Βράστε ρόδια και πιείτε τον χυμό για να εξαφανίσετε τον πονόλαιμο, συνιστούν οι Ισραηλινοί. Πράγματι, τα ρόδια περιέχουν αντιφλεγμονώδεις ουσίες που καθαρίζουν τον λαιμό, ενώ ο ατμός τους βοηθά στην απελευθέρωση των ιγμορείων, που απλά σημαίνει ότι...επιτέλους παίρνετε ανάσες.

Σκόρδο

Το σκόρδο, ένα από τα καλύτερα φυσικά αντισηπτικά και αντιβιοτικά, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε γρήγορα και από τον πονόλαιμο που σάς ταλαιπωρεί, αρκεί να φτιάξετε ένα απλό θεραπευτικό κοκτέιλ. Λιώστε δυο σκελίδες σκόρδο και βράστε τις για ένα λεπτό σε ένα φλιτζάνι γάλα. Προσθέστε ένα κουταλάκι θυμαρίσιο μέλι, που θα καλύψει και τη γεύση τού σκόρδου, και

πιείτε το ρόφημα όσο είναι πολύ ζεστό.

Φασκόμηλο

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 ένα 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.

Πρησμένα βλέφαρα

Μήλο

Αν ξυπνήσετε ένα πρωί με πρησμένα βλέφαρα, μπορείτε να κάνετε ένα κατάπλασμα από πολτό, βιολογικά καλλιεργημένου, μήλου. Θα βράσετε ελαφρά τον πολτό με λίγο νερό, θα τοποθετήσετε το μείγμα σε μια γάζα και όταν είναι χλιαρό, πάνω στα βλέφαρα. Το ίδιο συσφιγκτικό αποτέλεσμα που προσφέρει το συγκεκριμένο φρούτο θα έχετε αν, αντί για πολτό, χρησιμοποιήσετε σε κομπρέσες φρεσκοστυμμένο χυμό μήλου.

Σέλινο

Πλύντε καλά μια δεσμίδα σέλινο (60 γραμμάρια), ρίξτε το σε 1 λίτρο νερό και βάλτε το να βράσει σε σιγανή φωτιά. Στη συνέχεια, αφήστε το αφέψημα να κάτσει για μισή ώρα, σουρώστε το και κάντε με αυτό κομπρέσες στα βλέφαρά σας. Σε λίγο η αντιφλεγμονώδης δράση τού σέλινου θα δώσει λύση στο πρόβλημά σας.

Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο

Υπάρχουν αρκετά βότανα που ανακουφίζουν τα συμπτώματα τού προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, αλλά το πιο δραστικό είναι το βάλσαμο (υπερικό), που έχει την ιδιότητα να αναστέλλει την παραγωγή προσταγλανδίνης, τής ορμόνης που προκαλεί τις συσπάσεις τών μυών της μήτρας, ενώ παράλληλα έχει καταπραϋντικές και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες. Ένα δεκαήμερο πριν την αρχή τής περιόδου αρχίστε να παίρνετε 1/4 κουταλάκι εκχύλισμα τρεις φορές την ημέρα με το φαγητό ή μισό κουταλάκι βάμμα βάλσαμου. Θα συνεχίσετε την λήψη μέχρι την δεύτερη ημέρα τής περιόδου και θα την επαναλάβετε πάλι τον επόμενο μήνα.

Ρευματικοί πόνοι

Μέντα

Η μέντα είναι γνωστή στον άνθρωπο από τα αρχαία χρόνια για τη μεγάλη γκάμα θεραπευτικών ιδιοτήτων που διαθέτει και για την αποτελεσματικότητά της. Ανάμεσα στις σημαντικότερες είναι η αναλγητική, αντιφλεγμονώδης και αντισηπτική της δράση. Αν θέλετε να κατευνάσετε τον πόνο που σας προκαλούν οι ρευματισμοί ή τα αρθριτικά, δοκιμάστε τα καταπλάσματα από φύλλα φρέσκιας μέντας. Θα τα βάλετε σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό και θα τα αφήσετε μέχρι να πάρουν βράση. Στη συνέχεια, θα τα σουρώσετε και θα τα βάλετε σε μια γάζα, που θα τοποθετήσετε γύρω ή πάνω στην πονεμένη άρθρωση για 15-20 λεπτά.

Πασχαλιά

Τα λουλούδια της πασχαλιάς, όπως και κάποια άλλα είδη λουλουδιών, περιέχουν στα πέταλά τους μεγάλες ποσότητες αλκαλοειδών που έχουν αντιφλεγμονώδη και αναλγητική δράση. Για να επωφεληθείτε, ρίξτε σε ένα γυάλινο βάζο 100 γραμμάρια λουλούδια πασχαλιάς, καλύψτε τα με μισό λίτρο ελαιόλαδο, κλείστε το από πάνω με ένα κομμάτι λαδόχαρτο και ένα λαστιχάκι και αφήστε το σε ηλιόλουστο σημείο για 15 ημέρες. Στη συνέχεια, σουρώστε το μείγμα με ένα τουλουπάνι πιέζοντας τα λουλούδια για να εξαχθούν οι πολύτιμες ουσίες τους και τρίβετε με αυτό το λάδι τις πονεμένες, από τούς ρευματισμούς, αρθρώσεις πρωί-βράδυ .

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 για 10 λεπτά με τα δάχτυλα το ρουθούνι και την περιοχή πάνω από την μύτη κι ανάμεσα στα μάτια, καθώς εκεί βρίσκεται η αρτηρία που τροφοδοτεί τη μύτη με αίμα. 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.

Σκασμένα χείλη

Μουλιάστε για 30 λεπτά σε μισό φλιτζάνι βραστό νερό μία μικρή χούφτα ροδοπέταλα που θα έχετε προηγουμένως ξεπλύνει. Αφού σουρώσετε το νερό και αφήσετε τα ροδοπέταλα να κρυώσουν, αναμείξτε τα με 2 κουταλιές μέλι μέχρι να δημιουργηθεί μία πάστα. Βάλτε την αλοιφή σε ένα μικρό γυάλινο κουτάκι και φυλάξτε τη στην τσάντα σας. Είναι θρεπτική και αφήνει τα χείλη βελούδινα και απαλά.

Σπυράκια πυρετού

Χαμομήλι

Όταν -για οποιονδήποτε λόγο- έχουμε υψηλό πυρετό, συχνά εμφανίζεται σε κάποιο σημείο γύρω από τα χείλη ένα ενοχλητικό και αντιαισθητικό σπυράκι. Αν θέλετε να εξαφανιστεί γρήγορα, υπάρχει ένα εύκολο γιατροσόφι που κάνει θαύματα: Το κατάπλασμα χαμομηλιού. Τρίψτε τα αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού και αναμείξτε τα με λίγο χλιαρό νερό, προκειμένου να φτιάξετε έναν πολτό. Τοποθετήστε τον πολτό ως κατάπλασμα πάνω στο σπυράκι και αφήστε το έτσι για 5-10 λεπτά. Επαναλάβετε τη διαδικασία όσες φορές χρειάζεται μέσα στη μέρα, προκειμένου να «σβήσει» το σπυρί. Το αιθέριο έλαιο τού χαμομηλιού, λόγω της ισχυρής αντιφλεγμονώδους δράσης του, επιταχύνει την επούλωση τής επιδερμίδας.

Παγάκια

Ένας γρήγορος τρόπος για να απαλλαγείτε από το σπυράκι, είναι να ακουμπήσετε πάνω του ένα παγάκι τυλιγμένο σε ένα κομμάτι ύφασμα για 20 λεπτά. Σε δύο το πολύ μέρες, το σπυρί τού πυρετού θα έχει «μαραθεί».

Συνάχι

Αρπάξτε ένα ενοχλητικό συνάχι και θέλετε να απαλλαγείτε από τις βλέννες που μπλοκάρουν τα ρουθούνια και τα πνευμόνια σας; Το φασκόμηλο, που διακρίνεται για τις αντισηπτικές και αποξηραντικές του ιδιότητες, είναι πολύ αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της καταρροής, γιατί βοηθάει να καθαρίσει ο βλεννογόνος τής μύτης και τών πνευμόνων από τις υπερβολικές εκκρίσεις. Ρίξτε λοιπόν μέσα σε ένα φλιτζάνι με καυτό γάλα 15-20 φύλλα φασκόμηλου, αφήστε τα για 15 λεπτά και σουρώστε. Αυτό το ρόφημα μπορείτε να το πίνετε 2-3 φορές την ημέρα, για όσο καιρό διαρκεί το συνάχι.

Τριχόπτωση

Μηλόξιδο

Αν έχετε φαγούρα στο τριχωτό τού κεφαλιού ή αυξημένη τριχόπτωση, δοκιμάστε να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα με μια λοσιόν μηλόξιδου που θα φτιάξετε, αναμειγνύοντας μία κουταλιά της σούπας μηλόξιδο σε ένα ποτήρι νερό. Το πρωί και το βράδυ βουτάτε στη λοσιόν το χτένι σας και τα χτενίζετε βρέχοντας καλά όλο το τριχωτό. Την επομένη, και για μία εβδομάδα, επαναλαμβάνετε τη διαδικασία. Αν τα συμπτώματα δεν υποχωρήσουν, απευθυνθείτε σε δερματολόγο.

Μέλι

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 τού μελιού. Αφήστε το να ενεργήσει για 10-15 λεπτά, ώστε να επιδράσουν τα ιχνοστοιχεία και οι βιταμίνες στον κορμό και το βολβό τής 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.

Τσιμπήματα

Τσίμπημα από μέλισσα ή σφήκα

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. Σαν πρώτη κίνηση, τρίψτε επάνω στην περιοχή ένα μεταλλικό αντικείμενο (π.χ. κλειδί, ή πηρούνι) ώστε να μειωθεί ο πόνος και να μην πρηστεί. Στη συνέχεια, αν δεν διαθέτετε αμμωνία ή ξίδι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φρέσκο κρεμμυδάκι. Κόψτε το άσπρο τμήμα στη μέση και αλείψτε την περιοχή τού τσιμπήματος με τον χυμό τού κρεμμυδιού που βγαίνει από το σημείο τής κοπής ακολουθώντας απαλές κυκλικές κινήσεις κατά την φορά των δεικτών του ρολογιού. Σταδιακά, ο πόνος και το τσούξιμο θα σβήσουν. Εναλλακτικά, βρέξτε το ερεθισμένο σημείο με άφθονο κρύο νερό και τρίψτε το με σαπούνι Μασσαλίας. Για να αναστείλετε τη δράση από το δηλητήριο που περιέχει το κεντρί, μπορείτε ακόμα να πλησιάσετε την καύτρα ενός τσιγάρου όσο πιο κοντά μπορείτε στο τσίμπημα, φροντίζοντας, βέβαια, να μην την ακουμπήσετε στο δέρμα. Μια άλλη παραδοσιακή πρακτική, είναι η κάλυψη τού σημείου με ντοματοπελτέ, ενώ παλαιότερα δεν ήταν άγνωστη και μια περίεργη συνταγή η οποία συνιστούνταν σε λάσπη από χώμα και...κάτουρο, η οποία έμπαινε πάνω στο τσιμπημένο σημείο..

Τσίμπημα από κουνούπι

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 κ.λπ.), στο οποίο θα έχετε ρίξει μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο τού φυτού. Η ανακούφισή σας από τα δυσάρεστα συμπτώματα θα είναι άμεση. Εναλλακτικά, βάλτε στο σημείο που έχετε φαγούρα λίγο παγωμένο νερό ή ξίδι, ή νερό με μαγειρική σόδα (3 κουταλιές σόδα σε μια κουταλιά νερό) ή τρίψτε το δέρμα με μια διαλυμένη ασπιρίνη -όχι σε παιδί. Πολλοί

άνθρωποι θεωρούν ότι η τριβή τού εσωτερικού τής φλούδας τής μπανάνας, στην προσβεβλημένη περιοχή, είναι εκπληκτικά επιτυχής στη μείωση τού πρηξίματος και τού ερεθισμού.

Τυμπανισμός

Ο τυμπανισμός είναι ένα συνηθισμένο σύμπτωμα που οφείλεται στην ανάπτυξη αερίων στο στομάχι και στο έντερο και προκαλεί αίσθημα βάρους και δυσφορία. Για να απαλλαγείτε από τον τυμπανισμό, ρίξτε 50 γραμμάρια ανθισμένο δεντρολίβανο, φρέσκο ή ξερό, και αφήστε το σκεπασμένο για 10 λεπτά μέσα σε βραστό νερό. Πίνετε ένα φλιτζάνι από το αφέψημα έπειτα από κάθε γεύμα. Γνωστό από την αρχαιότητα για τις χωνευτικές και σπασμολυτικές του ιδιότητες, το δεντρολίβανο είναι γενικά πολύ αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση πολλών γαστρεντερολογικών προβλημάτων.

Υπερένταση

Τίλιο

Βράστε για 10-15 λεπτά 20 γραμμάρια λουλούδια τίλιου σε μια κούπα νερό και πιείτε το. Η ευχάριστη λουλουδένια γεύση του και το άρωμά του, που θυμίζει μέλι, θα σας χαλαρώσουν και σε λίγο θα νιώσετε την ηρεμιστική του δράση.

Λεβάντα

Φτιάξτε ένα ελαφρύ έγχυμα αφήνοντας για 5 λεπτά 50 γραμμάρια αποξηραμένα άνθη λεβάντας, σε 1 λίτρο κρύο νερό. Πίνοντας 3-4 φλιτζάνια από το έγχυμα μέσα στη μέρα -το ένα οπωσδήποτε λίγο πριν από την ώρα του ύπνου-, θα ηρεμήσετε και θα πάψετε να είστε ευερέθιστοι. Φροντίστε, όμως, να τηρείτε τη σωστή δοσολογία, γιατί η λεβάντα σε υπερβολική δόση μπορεί να είναι τοξική. Η λεβάντα, που από το 18ο αιώνα είχε καταταγεί στα λεγόμενα «κεφαλικά φυτά» λόγω τής επίδρασής της στο νευρικό σύστημα, με τα αιθέρια έλαια που περιέχει λειτουργεί κατευναστικά και ηρεμιστικά.

Φαγούρα

Καρότο

Αν λόγω έρπη, ορτικάριας 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 σάς ενοχλούν. Η β-καροτίνη, αλλά και οι άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που περιέχει το καρότο,

θα σας ανακουφίσουν αμέσως από το δυσάρεστο σύμπτωμα.

Γεράνι

Κόψτε 10 φύλλα από τα γεράνια σας, πλύνετε τα και βράστε τα για μία ώρα μέσα σε ένα λίτρο νερό. Βρέξτε με το υγρό αυτό γάζες και κάντε 4-5 φορές την ημέρα τοπικές κομπρέσες στα σημεία όπου έχετε την ενόχληση.

Φακίδες

Αν σας ενοχλούν οι φακίδες, προσπαθήστε να τις «σβήσετε» ή έστω να τις αποχρωματίσετε αρκετά με αφέψημα μαϊντανού. Βράστε ένα χοντρό μάτσο μαϊντανό σε μισό λίτρο νερό για 15 περίπου λεπτά. Η θεραπεία απαιτεί να κάνετε τοπικές πλύσεις με χλιαρό αφέψημα, στα σημεία που σας ενδιαφέρει. Η συνταγή, λόγω της βιταμίνης Α που περιέχει ο μαϊντανός, δρα προστατευτικά στο επιθήλιο, αν τη χρησιμοποιήσετε ως λοσιόν για να αποκτήσετε καθαρή και λαμπερή επιδερμίδα.

Φαρυγγίτιδα

Πατάτα

Αν σας πιάσει πονόλαιμος και δυσκολεύεστε να καταπιείτε, βάλτε το βράδυ ένα έμπλαστρο πατάτας στον λαιμό σας. Για να το παρασκευάσετε, θα ξύσετε 60 γραμμάρια μιας καθαρισμένης ωμής πατάτας, θα την αναμείξετε με ίση ποσότητα νερού και θα βάλετε σε χαμηλή φωτιά το μείγμα να βράσει μέχρι να δημιουργηθεί μια πάστα. Αφήνετε για λίγο το μείγμα να κρυώσει, το απλώνετε σε όλη την επιφάνεια του λαιμού σας και το στηρίζετε επί τόπου με έναν επίδεσμο. Το άμυλο της πατάτας διεισδύει στους ιστούς και με την μαλακτική του δράση ανακουφίζει από την φλεγμονή και τον πόνο.

Πράσο

Μόλις σας πιάσουν τα ενοχλητικά συμπτώματα της φαρυγγίτιδας (πονόλαιμος, αίσθημα τσιμπήματος, ξερόβηχας, δυσκολία κατάποσης), βάλτε στον αποχυμωτή ένα (κατά προτίμηση βιολογικό) πράσο. Κρατήστε τον χυμό και με αυτόν κάντε γαργάρες 2-3 φορές την ημέρα για να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα.

Φλέμα

Ανανάς

Αν το παιδί σας βασανίζεται από έναν παραγωγικό βήχα, αλλά δυσκολεύεται να απαλλαγεί από τα φλέματα, δώστε του να πει ένα 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, τής αναπνευστικής οδού.

Χουρμάς

Ρίξτε 50 γραμμάρια ξερούς χουρμάδες σε 1 λίτρο κρύο νερό και να τους βάλετε να βράσουν για λίγο σε σιγανή φωτιά. Αφήστε το αφέψημα να κρυώσει και πίνετε ένα φλιτζανάκι του καφέ κάθε 3-4 ώρες.

Φούσκωμα

Αν έχετε φούσκωμα, μην ακούτε αυτούς που συνιστούν «πιες μια σόδα να σου περάσει». Η σόδα ανακουφίζει μόνον αν μπορείτε να μείνετε μόνοι και να εκτονώσετε τα περιττά αέρια τού στομάχου με ερυγές (ρέψιμο). Διαφορετικά, η σόδα όχι μόνον δεν θα σάς βοηθήσει, αλλά και θα σάς φουσκώσει περισσότερο.

Χιονίστρες

Σε 1 λίτρο κρύο νερό βράζετε για μία ώρα, σε χαμηλή φωτιά, ένα μεγάλο καθαρισμένο μάτσο σέλινο. Φυλάτε το αφέψημα σε ένα βάζο και 2- 3 φορές την ημέρα ζεσταίνετε ένα φλιτζάνι από αυτό -όσο πιο ζεστό αντέχετε- και βυθίζετε μέσα του, για λίγα λεπτά, το σημείο όπου παρουσιάστηκαν οι χιονίστρες. Το σέλινο, πλούσια πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων, βοηθάει στη γρήγορη αποκατάσταση τών ιστών. Αν ακολουθήσετε αυτή τη θεραπεία για κάποιες μέρες, οι χιονίστρες θα αποξηρανθούν και θα εξαφανιστούν.

Χοληστερίνη

Αγκινάρα

Αν θέλετε να «ρίξετε» τη χοληστερίνη σας, εντάξτε στο διαιτολόγιό σας τις αγκινάρες. Η αγκινάρες βοηθούν στην αποτοξίνωση τού συκωτιού και στην αποβολή τής χοληστερίνης από τον οργανισμό. Μπορείτε να τις βράσετε σε ελάχιστο νερό (το οποίο και θα πιείτε) ή να τις βάλετε καθαρισμένες και πλυμένες στον αποχυμωτή και να καταναλώσετε τον χυμό τους.

Ραδίκι

Η χοληστερίνη συντίθεται αποκλειστικά από το συκώτι. Αν θέλετε να προστατέψετε μακροπρόθεσμα την υγεία τού αγγειακού σας συστήματος από τη χοληστεριναιμία, μπορείτε να «ξεκουράσετε» το συκώτι σας ακολουθώντας μία κούρα με άγρια ραδίκια (*taraxacum deon leonis*). Μπορείτε να τα προσθέτετε ωμά στις σαλάτες σας ή να πίνετε έγχυμα ραδικιού από φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα

και ρίζες τού φυτού (θα τα βρείτε σε καταστήματα που πωλούν βότανα) όσο πιο συχνά μπορείτε. Για να φτιάξετε το θεραπευτικό έγχυμα, θα μουλιάσετε 30-50 γραμμάρια αποξηραμένου φυτού σε κρύο νερό για 2-3 ώρες. Μετά θα το βάλετε να πάρει βράση για λίγα λεπτά σε μέτρια φωτιά και θα το αφήσετε να «κάτσει» για 20 ακόμα λεπτά. Μπορείτε να φυλάξετε το έγχυμα για 2 ημέρες στο ψυγείο και να πίνετε ένα φλιτζάνι μετά από κάθε γεύμα.

Καρότο

Υπάρχουν πολλές έγκυρες επιστημονικές έρευνες που έχουν αποδείξει ότι το καρότο, ωμό ή βρασμένο, λόγω της μεγάλης του περιεκτικότητας σε καροτένια και φυτικές ίνες, έχει την ιδιότητα να δεσμεύει και να συμπαρασύρει μέσω τού εντέρου τη χοληστερίνη που περιέχεται στις τροφές, εμποδίζοντας έτσι την απορρόφησή της από τον οργανισμό. Σε μια έρευνα, μάλιστα, που έγινε στη Σκοτία, βρέθηκε ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν 200 γραμμάρια ωμό καρότο επί τρεις εβδομάδες έριξαν τη χοληστερίνη τους κατά 11%. Αν, λοιπόν, έχετε πρόβλημα χοληστεριναιμίας, τρώτε καθημερινά όσο περισσότερα καρότα μπορείτε.

Φύλλα ελιάς

Βράζετε σε σιγανή φωτιά για λίγα λεπτά ένα φλιτζάνι νερό με 10 καλά πλυμένα φύλλα ελιάς. Για να είναι αποτελεσματική η κούρα, πρέπει να την ακολουθείτε επί τρεις εβδομάδες κάθε μήνα και να πίνετε ένα φλιτζάνι το πρωί και ένα φλιτζάνι μισή ώρα πριν από κάθε κύριο γεύμα τής ημέρας.

Χτυπήματα

Αν κοπείτε ή χτυπήσετε ελαφρά και δεν έχετε ένα σωστά εξοπλισμένο φαρμακείο, μπορείτε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά το πρόβλημά σας με λίγο αλάτι, ένα κρεμμύδι και μια γάζα. Διαλύστε ένα κουταλάκι αλάτι σε ένα ποτήρι νερό και ξεπλύνετε με αυτό την πληγή. Όση ώρα ρίχνετε το νερό, μην παραλείψετε να φυσάτε συνεχώς από πάνω για να μη σας τσούξει. Μετά, καθαρίστε το κρεμμύδι, απομονώστε ένα κομμάτι λεπτής μεμβράνης που βρίσκεται ανάμεσα σε δύο από τις στρώσεις του, σφραγίστε με αυτό την πληγή και καλύψτε τη με μια γάζα. Το αλάτι θα αποστειρώσει το τραύμα, ενώ η μεμβράνη θα το βοηθήσει να θρέψει γρηγορότερα και θα εμποδίσει τη γάζα να κολλήσει επάνω του. Αν γρατσουνιστείτε έντονα ή αν έχετε μελανιά από χτύπημα, καλύτερα για λίγες ημέρες «να μη δει» ήλιος αυτό το σημείο. Οι μικρές ουλές που εκτίθενται στον ήλιο, αφήνουν πιο εύκολα σημάδια -αλλιώς αντιδρά στον ήλιο το υγιές δέρμα και η μελανίνη του και αλλιώς αντιδρά ο τραυματισμένος ιστός.

Ψείρες

Αν θέλετε να αποφύγετε τις ψείρες, μετά από κάθε λούσιμο ξεβγάλτε τα μαλλιά σας με αραιωμένο ξίδι. Θα το φτιάξετε αναμειγνύοντας μισό λίτρο ξίδι σε άλλο τόσο νερό και θα το αφήσετε να στεγνώσει πάνω στα μαλλιά. Η μυρωδιά τού ξιδιού, αλλά και τού λεμονιού (που θα χρησιμοποιήσετε αδιάλυτο), θα διώξει μακριά όσες ψείρες...θέλουν να σάς γνωρίσουν καλύτερα.

Ωτίτιδα

Αν θέλετε να περιορίσετε τον κίνδυνο μιας καλοκαιρινής ωτίτιδας, μπορείτε να δοκιμάσετε ένα γιατροσόφι με απλά υλικά που υπάρχουν συνήθως σε κάθε σπίτι: Καθαρό οινόπνευμα και άσπρο ξίδι. Ανακατέψτε 50 σταγόνες από το κάθε συστατικό και μετά το μπάνιο στη θάλασσα βάλτε 3 σταγόνες σε κάθε αφτί. Το οινόπνευμα επιταχύνει το στέγνωμα τού ακουστικού πόρου, ενώ το ξίδι τον προστατεύει από πιθανή εισβολή μικροβίων.

Πηγές



vita.gr | ygeiaonline.gr | medvoi365.gr | el.wikipedia.org | freelists.org | womenonly.gr | pyles.tv | parents.gr | radicio.com | iatrikignosi.blogspot.com | otherside.gr | menslounge.gr | giatrosofiakaigiteie.pblogs.gr | myself.gr | serrestv.gr | menshealth.gr