15 Δεκεμβρίου 2013

Γιατροσόφια:Συμβουλές θεραπείας πριν πάμε στον γιατρό

Οι γιαγιάδες γνώριζαν πολλές πρακτικές εφαρμογές για να απαλύνουν τον πόνο, χρησιμοποιώντας συνήθως υλικά που είχαν μέσα στα ντουλάπια τους ή στον... κήπο τους.

Τα γνωστά σε όλους μας «γιατροσόφια» μεταφέρθηκαν από γενιά σε γενιά με σκοπό να μας βοηθήσουν να ξεπεράσουμε έναν πόνο, πριν πάμε στον γιατρό:

Έτσι μια λίστα από πολλά «θεραπευτικά» tips δημιουργήθηκε ανά τους αιώνες από τόπο σε τόπο και έφτασε από στόμα σε στόμα μέχρι τις μέρες μας. Γιατί πώς αλλιώς θα γνωρίζαμε ότι κρεμμύδι σταματά τον πόνο του αφτιού ή ότι η ζάχαρη δεν είναι μόνο για τα γλυκά και το πιπέρι για το φαγητό;

Διαβάστε προσεκτικά την ακόλουθη λίστα:

1. **Πονάει το αφτί;** Στάξε μερικές σταγόνες λιωμένο κρεμμύδι!

2. **Η διάρροια δίνει και παίρνει;** Ανακάτεψε ένα κουταλάκι ωμό καφέ με το χυμό μισού λεμονιού και... τέλος στις συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα!

4. **Μυρίζουν τα πόδια σου;** Κάνε ένα ποδόλουτρο με αφέψημα φασκόμηλου!

5. **Έχεις λόξυγκα;** Φάε λίγη ζάχαρη!

6. **Τα μαλλιά σου είναι θαμπά και άτονα;** Ξέπλυνέ τα με λίγο ξίδι!

7. **Τα χείλια σου είναι σκασμένα και πονάνε;** Κάνε συχνά επάλειψη με μέλι!

8. **Έκοψες το δάχτυλό σου και αιμορραγεί;** Ρίξε λίγο μαύρο πιπέρι (για όσους αντέχουν!).

9. **Έχεις ταχυπαλμία και άγχος;** Ανασήκωσε τους αντίχειρες!

10. **Το κεφάλι σου πάει να σπάσει από τον πονοκέφαλο;** Κάνε κομπρέσες εμποτισμένες με αφέψημα δυόσμου!

11. **Υποφέρεις από αϋπνίες**; Φόρεσε κάλτσες λίγο πριν κοιμηθείς για να είναι τα άκρα σου ζεστά!

12. **Πονάει η κοιλιά σου;** Κάνε επάλειψη με ελαιόλαδο!

13. **Έκαψες το δαχτυλάκι σου στο σίδερο;** Ρίξε επάνω στο έγκαυμα λίγο καφέ!

14. **Πονάει το δοντάκι σου!** Πριν πας στον οδοντίατρο, βάλε λίγο πάγο για να ανακουφιστείς!

15. **Έχεις πρησμένα μάτια από το ξενύχτι;** Βάλε μια φέτα ωμής πατάτας κάτω από τα μάτια!

16. **Έχεις πιτυρίδα! Το ξέρεις;** Ξέπλυνε τα μαλλιά σου με αφέψημα δεντρολίβανου!

17. **Έβγαλες μια άφθα στο στόμα ή πρήστηκαν οι αμυγδαλές σου;** Κάνε γαργάρες με φασκόμηλο.

18. **Χτύπησες το χεράκι σου**; Βάλε στην πληγή κατάπλασμα από ρίγανη!

19. **Ζαλίζεσαι και όλα γύρω σου γυρίζουν;** Πιες λίγο χυμό λεμονιού στον οποίο θα προσθέσεις λίγη σόδα.

20. **Έπαθες ψύξη και έχεις «στραβολαιμιάσει»;** Κοπάνησε φρέσκα φύλλα ρίγανης, ζέστανέ τα λίγο και κάνε επάλειψη στο σημείο που πονάς.

21. **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.

22. **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..

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

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

25. **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.

26. **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. Καλό είναι, να χρησιμοποιήσουμε και την συσκευή για αιθέρια έλαια, βάζοντας ευκάλυπτο 4 σταγόνες.

27. **Ποδόλουτρα:** Κάντε ποδόλουτρο σε αλατόνερο για να ξεκουράσετε τα πόδια σας, ξεπλύνετε με δροσερό νερό.

28. **Κρυολόγημα:**

Α. Βάζουμε στο στήθος ένα πανί βρεγμένο με οινόπνευμα ακόμη προσθέτουμε και μαύρο πιπέρι.

Β. **Κρυολόγημα και πόνους αρθρώσεων**: Στύβουμε πικράγγουρα και το ζουμί το προσθέτουμε σε τσίπουρο ή καθαρό οινόπνευμα και κάνουμε εντριβές (προσοχή το ζουμί από τα πικράγγουρα είναι πολύ δηλητηριώδες).

29. **Γρίπη:** Κάνει καλό η λεμονάδα ή πορτοκαλάδα, ένα ποτηράκι ανά 2 ώρες. Καλό είναι, ως απολυμαντικού χώρου να μη μεταδίδονται τα μικρόβια να χρησιμοποιούμε τη συσκευή χώρου με αιθέρες έλαια σανταλόξυλο ή πεύκο.

30. **Πυρετός:**

Α. Καταπολεμάτε με μπάνιο ή με κομπρέσες στο μέτωπο στον αυχένα, στις μασχάλες στον αγκώνα στα γόνατα και στον αστράγαλο.

Β. Κόβουμε πατάτα σε φέτες τις τοποθετούμε σα ένα μαντήλι και το δένουμε στο μέτωπο.

31. **Ωτίτιδα:** Ζεσταίνουμε μέσα σε καλτσάκι καλαμπόκι χονδροαλεσμένο και το βάζουμε πάνω στο αυτί.

32. **Πονόδοντος**: Μπορούμε να βάλουμε ένα βαμβακάκι με γαρυφαλέλαιο στο κούφιο νεογιλό δόντι (τα πρώτα δόντια). Προσοχή το γαρυφαλέλαιο χαλάει τα δόντια.

33. **Δόντια και ούλα**: Κάντε πλύσεις στόματος με ένα μίγμα αλατιού και σόδας φαγητού (ίσα μέρη διαλυμένα στο νερό). Το διάλυμα αυτό δυναμώνει τα ούλα, λευκαίνει τα δόντια και διατηρεί την ανάσα σας καθαρή.

34. **Ορμονικά προβλήματα**: Προσθέτουμε 5 γρ. βασιλικό πολτό σε 1 κιλό μέλι. Προσθέτουμε το βασιλικό πολτό λίγο – λίγο στο μέλι και το ανακατεύουμε καλά με ξύλινο ή πλαστικό κουτάλι. Τρώμε κάθε πρωί 1 κουταλάκι από το μίγμα. Δεν χρησιμοποιούμε μεταλλικά σκεύη μόνο ξύλινα και πλαστικά.

35. **Αλλεργίες:** Γύρη, παίρνουμε το πρωί πριν από το φαγητό ένα κουταλάκι του γλυκού. Αν δεν μπορούμε να το πάρουμε το μοιράζουμε σε δυο ή τρεις φορές και πίνουμε αμέσως μετά νερό ή το διαλύουμε σε ένα φλιτζάνι νερό.Παίρνουμε γύρη δυο φορές το χρόνο το φθινόπωρο και την άνοιξη.

36. **Μέση:** Βάζουμε κουκούτσια από κεράσια σε σακούλι τα ζεσταίνουμε και τα βάζουμε στη μέση.

37. **Στομάχι:**

Α. Ένα κουτάλι σπαθόλαδο το πρωί νηστικός.

Β. Το έγχυμα, δηλ. σε ζεστό νερό βάζουμε φύλλα δυόσμου και το σκεπάζουμε για 10 λεπτά, το πίνουμε ως τσάι, είναι καλό για δυσπεψία.

38. **Μελανιά:** Βάζουμε πάνω στο μέρος που χτυπήσαμε τσουκνίδα και το δένουμε.

39. **Χτύπημα:** Για να μη μείνει σημάδι βάζουμε στο χτύπημα βιτάμ.

40. **Άλατα:** Πίνουμε τσάι από βατσινιές τις οποίες μαζεύουμε τον Ιούνιο. Μπορούμε να βράσουμε μεγάλη ποσότητα και πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα για ένα μήνα. Σταματάμε για ένα μήνα και μετά το επαναλαμβάνουμε.

41. **Κουρασμένα μάτια:** Ένα κουταλάκι αλάτι σε νερό είναι πρώτης τάξεως καλλυντικό για τα μάτια. Χρησιμοποιήστε το για να ξεπλύνετε (εξωτερικά) τα κουρασμένα μάτια ή φτιάξτε κομπρέσες για τα πρησμένα μάτια. Τα μάτια ανακουφίζονται επίσης και με κομπρέσες από χαμομήλι.

42. **Τσιμπήματα εντόμων:** Βρέξτε το σημείο που σας τσίμπησε το έντομο και ρίξτε επάνω αλάτι για να ανακουφιστείτε από τον πόνο.

43. **Ελιξίριο μακροζωίας:** 300 γρ σκόρδο, 500 γρ κρεμμύδια, 1,5 λίτρο μηλόξιδο και 1 κιλό μέλι.

Κόβουμε στο μούλτι τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τα βάζουμε για 24 ώρες μέσα σε μια κούπα μαζί με το μηλόξιδο. Κατά διαστήματα το μίγμα το ανακατεύουμε.

Στη συνέχεια αφού περάσει ο χρόνος το στραγγίζουμε και στο ζουμί προσθέτουμε το μέλι και το ανακατεύουμε για να διαλυθεί. Το βάζουμε σε μπουκάλια και το διατηρούμε στο ψυγείο.

Το βάζουμε στη σαλάτα αντί για ξίδι, 4 κουταλάκια τη φορά.

Το κάνουμε μια φορά το χρόνο, καθαρίζει τις φλέβες από τη χοληστερίνη.

44. **Τραυματισμούς:** Σπαθόλαδο ή κηραλοιφή (κερί, μαστίχα Χίο και ελαιόλαδο, τα ζεσταίνουμε όλα μαζί ώσπου να λυόσουν)

45. **Κάψιμο:** Κάποιος διηγείται: έβαλα το καμένο χέρι μου στη σακούλα με το αλεύρι για 10 λεπτά και όταν το τράβηξα δεν είχα το παραμικρό σημάδι ούτε φουσκάλα ούτε τον παραμικρό πόνο. Έκτοτε έχω πάντα μια σακούλα με αλεύρι στο ψυγείο για περίπτωση καψίματος. Υπ΄ όψιν πως το κρύο αλεύρι το νοιώθεις ακόμα καλύτερα από αυτό θερμοκρασίας δωματίου.

46. **Αντικαρκινικό:** 3 φύλλα μικρά ή 2 φύλλα μεγάλα αλόη τα καθαρίζουμε από τα αγκαθάκια και τα αλέθουμε στο μούλτι. Προσθέτουμε 0,5 Kg μέλι και 3 κουταλιές ουίσκι ή τσίπουρο. Το παίρνουμε για 10 μέρες από μια κουταλιά τρεις φορές τη μέρα 15 λεπτά πριν από το φαγητό. Αντικαρκινικό επίσης είναι και ο κρόκος Κοζάνης.

47. **Μύκητες στα νύχια**: Ανακατεύουμε καλαμποκάλευρο με νερό και την αλοιφή την βάζουμε στα άρρωστα νύχια για μια ώρα. Το επαναλαμβάνουμε 7 έως 10 ημέρες. Η εξήγηση είναι ότι στο καλαμποκάλευρο υπάρχει ένας μύκητας που επιτίθεται και καταστρέφει άλλους μύκητες.

Πολύ αποτελεσματικό είναι και το αιθέριο έλαιο tee tree. Βάζουμε μια σταγόνα σε κάθε νύχι, μια φορά την ημέρα.

48. **Πόνους στις αρθρώσεις**: Βάζουνε σε ένα βάζο ξανθές σταφίδες και αρκετό τζιν ώστε να τις σκεπάζει. Κάθε μέρα τρώμε εννέα σταφίδες από αυτές. Θα διαπιστώσουμε ότι μετά από μερικές βδομάδες ότι οι πόνοι θα αρχίσουν να υποχωρούν. Χρησιμοποιούμε ξανθές σταφίδες γιατί έχουν υποστεί επεξεργασία με θείο και αυτό βοηθάει σε περιπτώσεις φλεγμονής. Για το τζιν έχει δοθεί η εξήγηση ότι στο καλό και γνήσιο αποστάζεται μαζί με κάπου δέκα διαφορετικά βότανα αλλά το πιο βασικό και απαραίτητο είναι το κυπαρισσόμηλα, οι καρποί από το κυπαρίσσι, το αφέψημα από αυτά έχει και αντιρρευματικές ιδιότητες.

49. **Χοληστερίνη:** Σε μια κούπα βάζουμε μια κουταλιά ταχίνι, προσθέτουμε λίγο τσάι που έχουμε φτιάξει από μαλλιά καλαμποκιού, πεντάνευρο και το ανακατεύουμε καλά ώσπου να διαλυθεί το ταχίνι και προσθέτουμε άνθος βρώμης και ακόμη καρύδια και κολοκυθόσπορους. Είναι ένα πολύ καλό πρωινό. Ένα κουτάλι ταχίνι με μέλι το πρωί κάνει πολύ καλό, κατεβάζει και τη χοληστερίνη.

50. **Καθαρισμός συκωτιού:** Κάνουμε με σπόρους από γαϊδουράγκαθου τσάι. Ένα κουταλάκι σπόρους για ένα φλιτζάνι τσάι. Πίνουμε ένα φλιτζάνι πρωί, μεσημέρι και βράδυ.

51. **Πέτρα στα νεφρά:** Πίνουμε έγχυμα από λαδανιά, δηλ. βάζουμε μια χούφτα άνθη λαδανιάς που μαζεύουμε το Μάιο, σε ένα λίτρο νερό και το σκεπάζουμε για 10 λεπτά. Πίνουμε ένα κρασοπότηρο μισή ώρα πριν από το φαγητό πρωί μεσημέρι και βράδυ. Επίσης βοηθάει το τσάι από βότανα μαλλιά καλαμποκιού, αγριάδα, και βατσινιές.

52**. Ίλιγγος**: Πιέζουμε τον τριγωνικό χόνδρο που είναι απέναντι από το πτερύγιο του αυτιού, με ένα δάκτυλο του ενός χεριού και με το άλλο χέρι χτυπάμε το δάχτυλο 36 φορές. Το επαναλαμβάνουμε τρεις φορές την ημέρα.

Το φαρμακείο της φύσης:

1. Μια φέτα καρότου μοιάζει με την ίριδα του ανθρώπινου ματιού. Η επιστήμη αποδεικνύει ότι τα καρότα ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή του αίματος και τη λειτουργία των ματιών.

2. Η ντομάτα διατηρεί καθαρή την καρδιά και είναι τροφή για το αίμα.

3. Τα σταφύλια είναι δυνατή τροφή για την καρδιά και το αίμα.

4. Τα καρύδια βοηθούν στη λειτουργία του εγκεφάλου.

5. Τα φασόλια θεραπεύουν και βοηθούν στη λειτουργία των νεφρών.

6. το σέλινο βοηθά στην ενδυνάμωση των οστών.

7. Το αβοκάντο, η μελιτζάνα και το αχλάδι έχουν στόχο την υγεία και τη λειτουργία της μήτρας και του τραχήλου της μήτρας της γυναίκας.

8. Τα σύκα αυξάνουν την κινητικότητα του σπέρματος των ανδρών και αυξάνουν τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, θεραπεύουν την στειρότητα των ανδρών.

9. Η γλυκοπατάτα ισορροπεί τον γλυκεμικό δείκτη των διαβητικών.

10. Οι ελιές βοηθούν στην υγεία και την λειτουργία των ωοθηκών.

11. Τα πορτοκάλια, τα γκρέιπφρούτ και όλα τα εσπεριδοειδή βοηθούν στην υγεία του στήθους.

12. Τα κρεμμύδια βοηθούν στην απομάκρυνση των υπολειμμάτων που προέρχονται από τα κύτταρα του σώματος.

13. Το σκόρδο βοηθά στην εξάλειψη των ελευθέρων ριζών του σώματος .

Πηγή: ikypros.com