

Η φύση στην υπηρεσία της ίασης και της ευεξίας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:missbloom.gr

1. Χτύπημα στο κεφάλι βάζουμε βούτυρο όχι πάγο.
2. Πονόδοντο Βρεγμένη μπατονέτα με πιπέρι στο αυτί.
3. Αποτοξίνωση Σε ένα λίτρο βραστό νερό βάζουμε 10 φακελάκια τσάι μέντα (μαύρα ούρα το πρωί)
4. Πυρετός Βρασμένη ρίγανη και κανέλα
5. Γαστρεντερολογικά – διάρροια Βρασμένη ρίγανη
- 6.

Δυσπεψία – πίεση (130 ασθένειες) Δυο τρία κρυσταλλάκια μαστίχα στο νερό

7. Πόνοι της περιόδου Γλυκάνισο βρασμένο σαν τσάι .

8. Κρύωμα βάζουμε δίπλα στο κρεβάτι μας μια φέτα κρεμμύδι με κανέλα (ιονιστής).

9. Ξεβουλώνει την μύτη Μισό κρεμμύδι σε μια λεκάνη ρίχνουμε βραστό νερό και κάνουμε εισπνοές .

10. Αφομοιώνεται ο σίδηρος Όταν μαγειρεύουμε μοσχάρι, φακές ή σπανάκι ρίχνουμε σταγόνες πορτοκάλι (όχι φέτα, όχι ξύδι).

11. Κυτταρίτιδα Το κατακάθι του καφέ κάνει καλό peeling στο πρόσωπο και διώχνει την Κυτταρίτιδα από το σώμα.

12. Φαγούρες και εκζέματα Σε ένα μπουκάλι βάζουμε χαμομήλι βρασμένο και μια κουταλιά σόδα και για στην ευαίσθητη περιοχή.

13. Μύκητες του δέρματος Μαύρο τσάι κάνουμε ποδόλουτρο κάθε βράδυ για 20-30 μέρες

14. Μύκητες των νυχιών Ποδόλουτρο με 1 κουταλιά σόδα 1 κουταλιά αλάτι χοντρό και 1 κουταλιά πράσινο.

15. Πονοκέφαλος Σε ελληνικό καφέ στάζουμε 10 σταγόνες λεμόνι για τις ημικρανίες

16. Πίεση Τσουκνίδα βρασμένη. Ή Χυμός από λεμόνι σκέτο \. Πράσινο αλάτι με Κάλιο (με πράσινα γράμματα): δεν προκαλεί φούσκωμα

17. Μεταβολισμός Ρόφημα κανέλας, Εχινάκια μέσα στο φαγητό στο τέλος του βρασμού , παίρνουμε βιταμίνη C.

18. Διαύγεια Ένα κομματάκι μαύρη σοκολάτα .

19. Πόνος Χυμό από βρασμένο λάχανο για εντριβή σε μέση και αυχένα

20. Απόφραξη των αρτηριών Χυμός από τρία λεμόνια και 1 κουταλιά μέλι τα βάζουμε στο ψυγείο πίνουμε 1 κουταλιά της σούπας κάθε πρωί.

21. Για τους άντρες μετά το σεξ να γίνεται η ούρηση καθιστοί για να αδειάζει η κύστη και να καθαρίζει.

22. Λιποθυμία είναι Όταν πέσει κάποιος κάτω αν είναι με κλειστά μάτια και του σηκώνουμε τα πόδια σε ορθή γωνία για να πάει αίμα στο κεφάλι. Εγκεφαλικό Αν είναι με ανοιχτά μάτια είναι χτυπάμε λίγο την μύτη για να βγει αίμα ή τρυπάμε με μια βελόνα ένα δάχτυλο του αριστερού χεριού εκτός από τον αντίχειρα (πάει κατευθείαν στην καρδιά).

23. Καρδιά είναι Αν έχει πόνους στο στήθος και χτυπάνε πίσω στην πλάτη και μουδιάζει το χέρι είναι βάζουμε μια ασπιρίνη κάτω από την γλώσσα.

24. Εγκαυμα ρίχνουμε οινόπνευμα και μετά απλώνουμε επάνω ασπράδι αυγού δεν αφήνει κανένα σημάδι. η πατάτα Καψίματα Ψεκάστε κρύο νερό στην καμένη περιοχή μέχρι η θερμότητα να μειωθεί κατόπιν απλώστε μια ντουζίνα ασπράδι από

αυγά

25. Δηλητηρίαση από χλωρίνη ή χάπια δίνουμε να πιει ασπράδι αυγού, εγκλωβίζει τις ουσίες.

26. Απόφραξη Αν βάλει το παιδί κάτι στην μύτη του βάζουμε να εισπνεύσει πιπέρι, φτερνίζεται και το βγάζει.

27. Ο καφές με το γάλα κάνει μούχλα στο στομάχι. Ο νεσκαφέ είναι χημικό που γίνεται σαν κόλα στο στομάχι.

28. Πονάει το αφτί; Στάξε μερικές σταγόνες λιωμένο κρεμμύδι!

1. Ένα μείγμα βοτάνων που θα βοηθήσουν το λεμφικό σύστημα όταν παρουσιαστεί πρόβλημα είναι το ακόλουθο:

Εχινάκια 2 μέρη

Γάλιο 1 μέρος

Υδραστίδα 1 μέρος

Φυτολάκκα 1 μέρος

Το ρόφημα αυτό πρέπει να πίνεται τρεις φορές τη μέρα.

Αυτό το μείγμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες καταστάσεις, όταν χρειάζεται ενίσχυση η λεμφική παροχέτευση.

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 λίγο ζάχαρη!

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

7. Τα χείλη 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 ξυνύχτι; Βάλε μια φέτα ωμής πατάτας κάτω από τα μάτια!
- 16.** Έχεις πυτιρίδα! 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!.....

29. Άγχος:

Αν πριν από έναν 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 την θεραπεία αυτή αρκετές ημέρες πριν.

30. Ακμή:

Ένα από τα καλύτερα φάρμακα που διαθέτει η φύση για να καταπολεμήσετε τα αντιαισθητικά σπυράκια και να καταπραΰνετε τον ερεθισμό του δέρματος που προκαλεί η ακμή είναι η ντομάτα. Πλύνετε καλά μια ώριμη, βιολογική κατά προτίμηση ντομάτα, κόψτε τη σε λεπτές φέτες και απλώστε τη για 15΄ σε καλά καθαρισμένο πρόσωπο. Μετά, πλύντε το πρόσωπό σας με ένα φυσικό σαπούνι που έχει ουδέτερο pH και σκουπιστείτε. Η αντισηπτική δράση της ντομάτας θα βοηθήσει στον περιορισμό της υπερβολικής παραγωγής σμήγματος. Η μικροβιοκτόνος δράση της θα εμποδίσει την περαιτέρω επιμόλυνση των ανοιχτών πόρων, ενώ οι βιταμίνες θα επισπεύσουν την ίαση και η δροσιστική της υφή θα σας ανακουφίσει από την αίσθηση φουντώματος.

Θέλετε να «σβήσετε» την ακμή με φυσικό τρόπο; Αν ναι, 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 πλύντε το απαλά με ένα ουδέτερο σαπούνι. Τα άλατα και οι βιταμίνες που περιέχει η ντομάτα είναι μικροβιοκτόνα, επουλωτικά και αντιτοξικά και θα εξαφανίσουν τα σπυράκια.

31. Αϋπνία:

Αν έχετε δύσκολο ύπνο ή ξυπνάτε στην 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.

32. Αδυναμία – Ατονία:

Νιώθετε αδυναμία και κόπωση; Υπάρχει ένα κλασικό γιατροσόφι που θα σας δώσει άμεσα την ενέργεια που σας λείπει. Χτυπήστε τον κρόκο ενός αυγού με όση ζάχαρη θέλετε και με μία κουταλιά ρούμι, μέχρι να ασπρίσει και να αφρίσει. Στην συνέχεια, ρίξτε από πάνω ένα ποτήρι γάλα ή νερό ζεστό και πιείτε το ρόφημα. Η λεκιθίνη που περιέχει ο κρόκος θα σας δυναμώσει, ενώ το αλκοόλ από το ρούμι θα επιδράσει διεγερτικά και τονωτικά στον οργανισμό σας.

Αν νιώθετε αδυναμία και ατονία, μια θεραπεία με ωμό λάχανο θα σας αναζωογονήσει και θα σας δυναμώσει. 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 μπουλλαχανοσαλάτα 2 φορές την ημέρα, για 3-4 ημέρες.

33. Αποτοξίνωση:

Αν θέλετε να βοηθήσετε τον οργανισμό σας να αποβάλει τις τοξίνες, αγοράστε βιολογικά κεράσια και φυλάξτε τα κοτσάνια τους. Η θεραπεία αποτοξίνωσης με αυτά είναι απλή. Βάζετε 30 γρ. κοτσάνια κερασιών στο μπλέντερ, ύστερα τα ρίχνετε σε 1 λίτρο κρύο νερό, τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να βράσουν για μισή περίπου ώρα. Πίνετε 1 ποτήρι από αυτό το αφέψημα πρωί και βράδυ, κατά προτίμηση ανάμεσα στα γεύματα. Η διάρκεια της θεραπείας είναι 15 μέρες ή 3 εβδομάδες και πρέπει να την επαναλαμβάνετε κάθε 3 μήνες. Τα φλαβονοειδή και τα άλατα καλίου που περιέχουν τα κοτσάνια καθαρίζουν το αίμα και ενεργοποιούν το ουροποιητικό, εξαγνίζοντας, με ήπιο και φυσικό τρόπο, τον οργανισμό.

34. Βήχας:

Μια κρίση βήχα και το ενοχλητικό γαργάλημα στο λαιμό μπορούν να αντιμετωπιστούν με ένα φυσικό σιρόπι που θα φτιάξετε στο σπίτι.

Βάλτε ένα λεμόνι με την φλούδα του σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό και αφήστε το να βράσει για 5 λεπτά περίπου. Στην συνέχεια, βγάλτε το, κόψτε το στην μέση και στύψτε το. Όσο είναι ακόμα ζεστό, διαλύστε στο χυμό του 3 κουταλιές μέλι, ανακατέψτε καλά και πιείτε το σε δύο δόσεις μέσα στην ημέρα. Το μέλι δρα ως μαλακτικό στο 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 το λαιμό σας.

Αν υποφέρετε από έναν ενοχλητικό βήχα, μπορείτε να φτιάξετε ένα αποτελεσματικό μαλακτικό για το λαιμό που θα σας ανακουφίσει. 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.

Αν υποφέρετε από κρίσεις ξηρού ή παραγωγικού βήχα, μπορείτε να φτιάξετε ένα αποτελεσματικό γιατροσόφι με φρέσκα κρεμμυδάκια. Βάλτε στον αποχυμωτή ή στο μπλέντερ 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.

35. Βουλωμένο αυτί:

Αν το αυτί σας βουίζει και δεν ακούτε καλά, ίσως το πρόβλημά να οφείλεται στην συγκέντρωση κηρήθρας στο εσωτερικό του. Για να απαλλαγείτε από την κηρήθρα βάλτε στο αυτί ένα κομμάτι βαμβάκι που θα έχετε μουλιάσει με 1/2 κουταλάκι ελαιόλαδο. Αφήστε το βαμβάκι όλη την νύχτα και το πρωί ξεπλύνετε το εσωτερικό του αυτιού με χυμό λεμονιού. Ακολουθήστε την θεραπεία για 4-5 μέρες και, αν το αυτί σας συνεχίσει να είναι βουλωμένο, κάντε του μια πλύση με χλιαρό νερό. Προσοχή όμως, δεν πρέπει να ακολουθήσετε αυτήν την θεραπεία αν δεν είστε σίγουροι ότι το πρόβλημα οφείλεται στην κηρήθρα ή αν έχετε πάθει διάτρηση του τυμπάνου.

36. Βρογχίτιδα:

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.

37. 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 1/2 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.

38. Γρίπη:

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες του τζίντζερ (πιπερόριζα) -που εδώ και αιώνες αντιμετωπιζόταν ως πανάκεια στην Ανατολή- σήμερα πια αναγνωρίζονται και από την 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 φρέσκου τζίντζερ ή 2-3 κουταλάκια τζίντζερ σε σκόνη.

39. Δυσφορία:

Αν έχετε κάπου φυτέψει δεντρολίβανο, αξίζει να ξέρετε ότι, για όσο διαρκεί η ανθοφορία του, έχετε στον κήπο ή στο μπαλκόνι σας ένα πολύτιμο φάρμακο για τις μέρες που υποφέρετε από βάρος, δυσφορία, διάρροια και εμετούς που αποδίδονται σε κόπωση του συκωτιού και της χολής, αλλά και για τις μέρες που το παρακάνατε με το φαγητό και το αλκοόλ. Κόβετε 50 γρ. ανθισμένου φυτού, το ρίχνετε σε 1 λίτρο βραστό νερό και το αφήνετε να μείνει για 10 λεπτά. Θα πίνετε ένα φλιτζάνι έγχυμα έπειτα από κάθε γεύμα για όσες μέρες νιώθετε ενόχληση. Για τον υπόλοιπο χρόνο, μπορείτε να αποξηράνετε μια ποσότητα ανθισμένου δεντρολίβανου και να χρησιμοποιείτε κάθε φορά 30 γρ. για 1 λίτρο νερό.

40. Διάρροια:

Όποια και αν είναι η αιτία της διάρροιας (μικροβιακή ή ιογενής) που σας ταλαιπωρεί, υπάρχει ένας τρόπος να την σταματήσετε αμέσως. Φάτε ένα κουταλάκι ωμό ελληνικό καφέ πάνω στον οποίο έχετε στάξει 2-3 σταγόνες φρέσκο λεμόνι. Τα αλκαλοειδή συστατικά του καφέ, σε συνδυασμό με τις αντιδιαρροϊκές ιδιότητες του λεμονιού, θα έχουν άμεσο αποτέλεσμα.

41. Δυσμηνόρροια:

Από ένα κατάστημα βοτάνων προμηθευτείτε 500 γρ. 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 1 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.

42. Εφίδρωση ποδιών:

Πολύ πλούσιο σε τανίνες, το τσάι παίζει έναν «αποξηραντικό» ρόλο και μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό, αν έχετε πρόβλημα έντονης εφίδρωσης των 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 ιδρώμα των ποδιών 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 1/2 λίτρο νερό για 10 λεπτά και μόλις το αφέψημα κρυώσει αρκετά, κάντε με αυτό ένα ποδόλουτρο

για μισή ώρα. Αν επαναλαμβάνετε την διαδικασία αυτήν καθημερινά για ένα διάστημα, η κακοσμία θα εξαφανιστεί.

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

44. Ερεθισμένα μάτια:

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 1/2 λίτρο νερό και μόλις γίνει χλιαρό, κάντε με αυτό πλύσεις στα μάτια. Η ανακούφιση θα είναι άμεση! Αν νιώθετε τα μάτια σας ερεθισμένα και ξηρά από την έκθεση στον ήλιο, την 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.

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

46. Εφίδρωση:

Στις παλάμες και σταπέλματα υπάρχει η μεγαλύτερη συγκέντρωση ιδρωτοποιών αδένων από οποιοδήποτε άλλο σημείο του σώματος. Αν τα άκρα σας έχουν την τάση να ιδρώνουν υπερβολικά από υπερένταση, άγχος κλπ., μπορείτε να λύσετε το πρόβλημα με ένα απλό γιατροσόφι. Λιώστε μια φρέσκια ντομάτα στο μπλέντερ, αναμείξτε το χυμό με ένα κουταλάκι γλυκερίνη και απλώστε το μείγμα στα χέρια και σταπόδια σας. Οι αντιιδρωτικές ιδιότητες της ντομάτας θα εξαφανίσουν το δυσάρεστο σύμπτωμα, ενώ η γλυκερίνη με τη μαλακτική και ενυδατική της δράση θα κάνει τα άκρα σας απαλά.

47. Ημικρανίες:

Γρήγορη ανακούφιση από μια κρίση ημικρανίας μπορεί να σας δώσει μια κομπρέσα με ξύδι, που θα ακουμπήσετε στο μέτωπό σας και θα ασφαλίσετε με ένα μαντίλι δεμένο γύρω από το κεφάλι. Το ξύδι περιέχει, ως προϊόν της ζύμωσης που έχει υποστεί, οξικό οξύ, μια ουσία που δρα αποσυμφορητικά στα αιμοφόρα αγγεία, απαλλάσσοντάς σας από την υπεραιμία και τον πόνο.

48. Θαμπά μαλλιά:

Ο ήλιος και η θάλασσα ταλαιπώρησαν τα μαλλιά σας και αυτά έχουν χάσει την ελαστικότητα και τη λάμψη τους; Φτιάχνοντας ένα τονωτικό μείγμα από τρία υλικά που βρίσκονται στην κουζίνα σας, θα δείτε αμέσως την κατάσταση των μαλλιών σας να βελτιώνεται. Χτυπήστε τον κρόκο ενός αυγού με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και μία κουταλιά άσπρο οινόπνευμα 70 ή 80 βαθμών, ώσπου να δημιουργηθεί ένα ομογενοποιημένο μείγμα. Κάντε απαλό μασάζ για αρκετή ώρα στο τριχωτό της κεφαλής σας, έτσι ώστε το μείγμα να πάει παντού και να απορροφηθεί. Στην συνέχεια ξεβγάλτε τα μαλλιά σας με άφθονο νερό.

49. Ιγμορίτιδα:

Για γρήγορη ανακούφιση θα χρειαστούμε καρότα και λεμόνια. 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 1 σταγόνα χυμό καρότου σε κάθε ρουθούνι και κάθε βράδυ επαναλάβετε την θεραπεία αντικαθιστώντας το χυμό καρότου με 1 σταγόνα χυμό λεμονιού. Το καρότο, πλούσιο σε βιταμίνη C και καροτένιο, έχει αναγνωρισμένη αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ το λεμόνι είναι πολύ αποτελεσματικό μικροβιοκτόνο.

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 το χυμό 2 λεμονιών, πιπέρι, ένα κουταλάκι θαλασσινό αλάτι και μία χούφτα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα λεβάντας. Στην συνέχεια, πριν κρυώσει το μείγμα, σκύψτε πάνω από την γαβάθα, σκεπάστε το κεφάλι σας με μια πετσέτα και κάντε για αρκετή ώρα εισπνοές. Το συστατικά του μείγματος και ιδιαίτερα η λεβάντα παίζουν απολυμαντικό και αποσυμφορητικό ρόλο.

50. Κάλοι:

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.

Τοποθετήστε μια ροδέλα λεμόνι ή ντομάτα πάνω στον κάλο, τυλίξτε την με μια γάζα για να παραμείνει στην 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.

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 μην μετακινηθεί από το συγκεκριμένο σημείο. Αφήστε το σκόρδο όλη τη νύχτα. Το πρωί ο κάλος θα έχει μαλακώσει ή θα έχει αποκολληθεί.

51. Κοψίματα:

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

52. Κράμπες:

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 γρ. 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.

53. Κρύωμα:

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 1 μεγάλο ποτήρι σαμπάνια, από αυτήν που ίσως προμηθευτήκατε για τις γιορτές, 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 των ιών και θα επισπεύσουν την ίαση.

54. Λόξιγκας:

Αν θέλετε να σταματήσετε έναν επίμονο και ενοχλητικό λόξιγκα, βάλτε δύο παγάκια σε μια γάζα και τοποθετήστε τα πάνω στον αφαλό σας. Ο λόξιγκας προκαλείται από τον σπασμό του φρενικού νεύρου, που ελέγχει την κίνηση του ηλιακού πλέγματος και βρίσκεται στον αφαλό. Με το κρύο, το νεύρο θα χαλαρώσει και ο λόξιγκας θα σταματήσει. Αν ξαναρχίσει, επαναλάβετε την διαδικασία μία ακόμα φορά.

55. Μελανιές:

Για να «σβήσει» μια μελανιά γρηγορότερα, μπορείτε να βάλετε πάνω της επιθέματα από κοπανισμένα φύλλα μαϊντανού. Ο μαϊντανός, ένα από τα πιο σημαντικά θεραπευτικά βότανα από την εποχή της αρχαιότητας, περιέχει αιθέριο έλαιο με αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες. Το επίθεμα από κοπανισμένα φύλλα μαϊντανού συμβάλλει στη διαστολή των τριχοειδών αγγείων κάτω από το δέρμα και, βελτιώνοντας τοπικά την κυκλοφορία του αίματος, βοηθάει να σβήσει γρηγορότερα η μελανιά.

56. Μυκητιάσεις:

Αν έχετε ένα αίσθημα καψίματος στις πτυχές ανάμεσα στα δάχτυλα των 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 του αθλητή». Ένας εύκολος φυσικός τρόπος για να την καταπολεμήσετε είναι να ρίξετε ανάμεσα στα δάχτυλα του ποδιού μαγειρική σόδα, να την αφήσετε για λίγα λεπτά και ύστερα να ξεπλύνετε καλά τα πόδια σας με χλιαρό νερό. Επαναλαμβάνετε την θεραπεία αυτή όσον καιρό χρειαστεί, για να εξαφανιστούν τα συμπτώματα.

57. Ναυτία:

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 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.

Υποφέρετε από ναυτίες που οφείλονται σε εγκυμοσύνη ή σε μετακινήσεις; Το ξύδι είναι μια εύχρηστη λύση για το πρόβλημά σας. Ανακατεύοντας 1-2 κουταλιές μηλόξυδο σε ένα ποτήρι νερό, που θα πιείτε το πρωί κατά τη διάρκεια του πρωινού και άλλο ένα το βράδυ με το δείπνο, θα απαλλαγείτε από την ναυτία και θα σταματήσετε τους εμετούς.

58. Νευροκαβαλίκευμα:

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 δοκιμασμένη θεραπεία που σας προτείνουμε. Θερμάνετε προσεκτικά με ένα σεσουάρ τον πονεμένο σβέρκο, προσέχοντας να μην καείτε, και στην συνέχεια κάντε για λίγα λεπτά τοπικό μασάζ με ένα μείγμα από έλαιο καμφοράς (θα το βρείτε στα φαρμακεία και στα καταστήματα βοτάνων και αιθέριων ελαίων) και λιωμένες σκελίδες σκόρδου. Το έλαιο καμφοράς έχει αντιφλεγμονώδεις και χαλαρωτικές ιδιότητες, ενώ η δραστική ουσία του σκόρδου, η αλισίνη, έχει πολλαπλά θεραπευτική δράση.

Αν δεν μπορείτε να στρίψετε τον αυχένα σας, επειδή πιαστήκατε ή πάθατε ψύξη, ζεστάνετε με ένα σεσουάρ το σβέρκο σας και στη συνέχεια κάντε μασάζ με λάδι καμφοράς (με περιεκτικότητα 10%) στο οποίο έχετε ρίξει 3-4 σκελίδες λιωμένο σκόρδο. Η αντιφλεγμονώδης και θερμαντική δράση της καμφοράς, σε συνδυασμό με τις θεραπευτικές ιδιότητες της αλισίνης που περιέχει το σκόρδο, θα βελτιώσουν την κυκλοφορία του αίματος τοπικά, θα χαλαρώσουν τους μυς και σε λίγο θα μπορείτε να κινήσετε τον αυχένα σας ελεύθερα. Αν το πρόβλημα επιμένει, επαναλάβετε τη διαδικασία για όσο καιρό χρειάζεται.

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

60. Πονόδοντος:

Αν σας πιάσει πονόδοντος ή νευραλγία των δοντιών μέσα στην νύχτα και ψάχνετε κάτι που θα σας ανακουφίσει, θυμηθείτε τις καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της λεβάντας. Μπορείτε να κάνετε στοματικές πλύσεις με αφέψημα (20

γρ. αποξηραμένα λουλούδια ή 40-50 νωπά που θα βράσετε για 15-20' σε 1/2 λίτρο νερό) ή κομπρέσες, που θα εφαρμόσετε πάνω στην πονεμένη περιοχή ή εξωτερικά στο σαγόνι ή στο μάγουλο.

61. Πονοκέφαλος:

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

Νιώθετε έξαψη και πονοκέφαλο; Υπάρχει μία απλή «μηχανική» λύση με άμεσο αποτέλεσμα: 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.

Θέλετε να απαλλαγείτε από τον πονοκέφαλο που σας βασανίζει χωρίς να πιείτε κάποιο αναλγητικό φάρμακο; Μια εύκολη λύση είναι η πατάτα, που χάρη στις χαλαρωτικές για τους ιστούς ιδιότητες του 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.

62. Πονόλαιμος:

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 τον λόγο αυτό, θα διαλύσετε 2 ή 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε 10 cl νερό (θεωρείται ο καλύτερος τρόπος) ή θα φτιάξετε ένα έγχυμα ρίχνοντας 1 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. Το καλοκαίρι, που κάποιοι έχουν ευπάθεια και υποφέρουν από αμυγδαλίτιδα, φαρυγγίτιδα ή οποιαδήποτε άλλη χρόνια ή περιστασιακή φλεγμονή του λαιμού, θυμηθείτε να δοκιμάσετε τις γαργάρες με αφέψημα από φύλλα βατομουριάς. Βάλτε 50 γρ. 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. Στην 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.

Ανακατέψτε 1 κουταλιά μηλόξυδο με 1 κουταλάκι μέλι και διαλύστε το μείγμα σε

1/2 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 μηλόξυδο είναι εξαιρετικό δυναμωτικό και βοηθάει τον οργανισμό σας να καταπολεμήσει την κούραση και την προσβολή από διάφορα μικρόβια.

Το σκόρδο, ένα από τα καλύτερα φυσικά αντισηπτικά και αντιβιοτικά, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε γρήγορα και από τον πονόλαιμο που σας ταλαιπωρεί, αρκεί να φτιάξετε ένα απλό θεραπευτικό κοκτέιλ. Λιώστε 2 σκελίδες σκόρδο και βράστε τις για 1 λεπτό σε ένα φλιτζάνι γάλα. Προσθέστε 1 κουταλάκι θυμαρίσιο μέλι, που θα καλύψει και την γεύση του σκόρδου, και πιείτε το ρόφημα όσο είναι πολύ ζεστό.

63. 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 με το δάχτυλο το ρουθούνι για 10 λεπτά. 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.

64. Συνάχι:

Αν έχετε βουλωμένη μύτη ή συνάχι μπορείτε να βράσετε φύλλα ευκαλύπτου σε μια κατσαρόλα με νερό. Στη συνέχεια βάλτε το κεφάλι πάνω από την κατσαρόλα και κάνετε εισπνοές. Η μύτη σας θα ξεβουλώσει και το συνάχι θα υποχωρήσει. Μπορείτε ακόμη να βράσετε λίγη σόδα ή αλάτι και να εισπνεύσετε τους υδρατμούς. Για το μπούκωμα της μύτης βράστε 1 ποτήρι νερό για 2-3 λεπτά και όταν γίνει χλιαρό, προσθέστε 1/2 κουταλιά αλάτι. Στη συνέχεια, χρησιμοποιείτε ένα σταγονόμετρο ή μια σύριγγα από το φαρμακείο -χωρίς βελόνα- για να σταλάξετε 3-4 σταγόνες αλατόνερο στο κάθε ρουθούνι.

65. Τσιμπήματα:

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. Στη συνέχεια, αν δεν διαθέτετε αμμωνία ή ξύδι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα φρέσκο κρεμμυδάκι. Κόψτε το άσπρο τμήμα στη μέση και αλείψτε την περιοχή του τσιμπήματος με το χυμό του κρεμμυδιού που βγαίνει από το σημείο της κοπής ακολουθώντας απαλές κυκλικές κινήσεις με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Σταδιακά, ο πόνος και το τσούξιμο θα σβήσουν.

Σας φάγανε τα κουνούπια; 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 κλπ.), στο οποίο θα έχετε ρίξει μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο του φυτού. Η ανακούφισή σας από τα δυσάρεστα συμπτώματα θα είναι άμεση.

66. Τριχόπτωση:

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

67. Φλέματα:

Ανανάς

Αν εσείς ή το παιδί σας βασανίζεστε από έναν παραγωγικό βήχα, αλλά δυσκολεύεστε να απαλλαγείτε από τα φλέματα, πιείτε 1 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, της αναπνευστικής οδού.

68. 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 σας ενοχλούν. Η β-καροτίνη, αλλά και οι άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που περιέχει το καρότο, θα σας ανακουφίσουν αμέσως από το δυσάρεστο σύμπτωμα.

Αν έχετε φαγούρα στο δέρμα επειδή βγάλατε κάποιο έκζεμα ή ορτικάρια, μπορείτε να δοκιμάσετε να βρείτε την λύση στο μπαλκόνι σας. Κόψτε 10 φύλλα από τα γεράνια σας, πλύνετέ τα και βράστε τα για 1 ώρα μέσα σε 1 λίτρο νερό. Βρέξτε με το υγρό αυτό γάζες και κάντε 4-5 φορές την ημέρα τοπικές κομπρέσες στα σημεία όπου έχετε την ενόχληση.

69. Αιμορροΐδες

Μαϊντανός

Για να καταπραΰνετε τις αιμορροΐδες, μπορείτε να βράσετε για 10 λεπτά ένα μεγάλο μάτσο μαϊντανό σε 1 ποτήρι γάλα. Στην συνέχεια, τυλίξετε το μαϊντανό μέσα σε μια γάζα και κάντε με αυτήν ένα τοπικό κατάπλασμα. Το ίδιο αποτέλεσμα θα έχετε αν για κατάπλασμα βάλετε ωμό μαϊντανό, τον οποίο θα έχετε πολτοποιήσει **στο μπλέντερ**.

70. Ακμή

Ντομάτα

Ένα από τα καλύτερα φάρμακα που διαθέτει η φύση για να καταπολεμήσετε τα αντιαισθητικά σπυράκια και να καταπραΰνετε τον ερεθισμό του δέρματος που προκαλεί η ακμή είναι η ντομάτα. Πλύνετε καλά μια ώριμη, βιολογική κατά προτίμηση ντομάτα, κόψτε την σε λεπτές φέτες και απλώστε την για 15΄ σε καλά καθαρισμένο πρόσωπο. Μετά, πλύντε το πρόσωπό σας με ένα φυσικό σαπούνι που έχει ουδέτερο pH και σκουπιστείτε. Η αντισηπτική δράση της ντομάτας θα βοηθήσει στον περιορισμό της υπερβολικής παραγωγής σμήγματος. Η μικροβιοκτόνος δράση της θα εμποδίσει την περαιτέρω επιμόλυνση των ανοιχτών πόρων, ενώ οι βιταμίνες θα επισπεύσουν την ίαση και η δροσιστική της υφή θα σας ανακουφίσει από την αίσθηση φουντώματος.

71. Αναιμία

Σκόρδο

Αν έχετε αναιμία, μπορείτε να φτιάξετε ένα παλιό γαλλικό γιατροσόφι. Καθαρίστε και χοντροκόψτε 20-25 σκελίδες σκόρδο και ανακατέψτε τις σε ένα μπουκάλι με 250 γρ. αλκοόλ 40 βαθμών. Κλείστε το μπουκάλι ερμητικά και αφήστε το για 2 εβδομάδες στον ήλιο. Στην 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 την δόση καθημερινά μέχρι να φτάσετε τις 20 σταγόνες. Μετά, μειώστε σταδιακά την δόση με τον ίδιο τρόπο.

72. Αρθρίτιδα

Ελαιόλαδο

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 ένα χαλαρά δεμένο επίδεσμο και αφήστε τον όλη την νύχτα. Το πρωί, πιείτε ένα χλιαρό ποτήρι νερό, στο οποίο θα έχετε ρίξει 1-2 κουταλιές μηλόξυδο 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 μηλόξυδου και του μελιού, που βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών από την

πονεμένη άρθρωση.

73. Ωτίτιδα

Άσπρο ξύδι

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 ξύδι. Ανακατέψτε 50 σταγόνες από το κάθε συστατικό και μετά το μπάνιο στην θάλασσα βάλτε 3 σταγόνες σε κάθε αυτί. Το οινόπνευμα επιταχύνει το στέγνωμα του ακουστικού πόρου, ενώ το ξύδι τον προστατεύει από πιθανή εισβολή μικροβίων.

Μ' αυτή την απλή μέθοδο θεραπεύονται:

- 1) Πονοκέφαλοι
- 2) Βρογχίτιδα
- 3) Οδοντόπονοι
- 4) Θρομβοφλεβίτιδες
- 5) Χρόνιες αρρώστιες του αίματος
- 6) Πολυνευρίτιδα
- 7) Εκζέματα
- 8) Επιληψία
- 9) Όγκοι στομάχου
- 10) Ασθένειες των εντέρων
- 11) Καρδιακές παθήσεις
- 12) Παθήσεις των νεφρών
- 13) Γυναικολογικές αρρώστιες
- 14) Γενικά όγκοι
- 15) Αρθριτικά κλπ.

ΤΡΟΠΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Χρησιμοποιούμε λάδι (και κατά προτίμηση λάδι ηλιάνθου – ηλιέλαιο).

Παίρνουμε, λοιπόν, μια κουταλιά σούπας λάδι στο στόμα μας και χωρίς να το καταπιούμε το «πιπιλίζουμε» σαν να έχουμε στο στόμα μας καραμέλα για 15-20 λεπτά.

Η διαδικασία αυτή πρέπει να γίνεται ήρεμα, χωρίς ένταση και νεύρα. Έτσι, «πιπιλίζουμε» την κουταλιά του λαδιού μέσα στο στόμα μας, μπροστά πίσω, ανάμεσα στα δόντια, χωρίς, όμως να καταπίνουμε ούτε ελάχιστη ποσότητα λαδιού απ' αυτή, που πήραμε.

Καλό είναι, η διαδικασία αυτή να γίνεται το πρωί με άδειο στομάχι. Επίσης, αν θέλουμε να συντομεύουμε την θεραπεία της συγκεκριμένης αρρώστιας πρέπει να επαναλαμβάνουμε τη μέθοδο αυτή 2-3 φορές την ημέρα, πάντοτε, πάντοτε όμως

με άδειο στομάχι.

Στην αρχή του «πιπιλίσματος» του λαδιού στο στόμα αυτό είναι πηχτό, μετά γίνεται ρευστό και άσπρο σαν γάλα. Στο τέλος της διαδικασίας πρέπει να φτύσετε αυτό το ρευστό λάδι, που είναι άσπρο σαν γάλα από το «πιπίλισμα» μέσα στο στόμα, κατευθείαν μέσα σε αποχέτευση, γιατί περιέχει πολλά μικρόβια και είναι εξαιρετικά επικίνδυνο για την μετάδοση διάφορων ασθενειών. Για τον ίδιο λόγο πρέπει να ξεπλένετε το στόμα σας πολύ καλά με νερό, για τυχόν υπολείμματα του λαδιού αυτού, γιατί είναι εστίες μόλυνσεως.

Αν τώρα το λάδι, που θα φτύσετε, δεν είναι άσπρο σαν το γάλα, αλλά κιτρινωπό, αυτό σημαίνει, ότι η διαδικασία αυτή του «πιπιλίσματος» δεν έγινε σωστά και για αρκετό χρόνο. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να επαναληφθεί η διαδικασία αυτή εξ'αρχής σωστά και για τον απαιτούμενο χρόνο.

Δύο από τα πρώτα εμφανή αποτελέσματα της διαδικασίας αυτής είναι η τόνωση των στεφανιαίων αρτηριών, καθώς και η λεύκανση των δοντιών.

Επίσης, ο ασθενής νιώθει μια σωματική ευεξία και γενικά μια γενική καλυτέρευση ολόκληρου του οργανισμού του. Απ' όσα, λοιπόν, μπορεί να συμπεράνει ο αναγνώστης αυτής μου της εισηγήσεως η μέθοδος αυτή είναι εντελώς ακίνδυνη, γιατί δεν προτείνω κανένα καινούργιο φάρμακο για θεραπεία, αλλά το αγνότερο όλων των τροφών, το λάδι, που από την αρχαιότητα είναι γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Πηγή: askitikon.eu