

Τα 10 πιο πετυχημένα γιατροσόφια - Πώς θα αποκτήσετε φρέσκια αναπνοή, πώς θα σταματήσετε το λόξινκα...



Παρά

το γεγονός ότι τα κλασικά γιατροσόφια μοιάζουν ανίσχυρα μπροστά στα επιτεύγματα της ιατρικής, πολλές φορές, επειδή ακριβώς χρησιμοποιούνται υλικά που όλοι έχουμε στο σπίτι μας, μπορεί αυτές οι συνταγές της γιαγιάς να φανούν πραγματικά χρήσιμες σε κάποιες... κρίσιμες στιγμές.

Μερικά από τα πιο γνωστά γιατροσόφια, σύμφωνα με το Prevention είναι τα εξής:

- Γαρύφαλλο για τα κοψίματα (Έχει αντισηπτική και καταπραϋντική δράση)
- Γλυκόριζα για την καούρα (Χρειάζεται προσοχή καθώς η κατάχρησή της μπορεί να ανεβάσει την πίεση λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς της σε γλυκοριζικό οξύ)
- Γιαούρτι για την κακή αναπνοή (Τα ζωντανά βακτήρια που περιέχει μπορούν να καταστείλουν τα επίπεδα της κακής αναπνοής που προκαλούν τα βακτηρίδια)
- Ελαιόλαδο για το έκζεμα (Είναι πλούσια πηγή βιταμίνης E και έχει την ικανότητα να σφραγίζει την υγρασία και να απαλύνει τον πόνο και τα επώδυνα εκζέματα)
- Στοματικό διάλυμα για τους μύκητες των ποδιών (Τα αντισηπτικά και απολυμαντικά του συστατικά είναι αρκετά ισχυρά, για να «επιτεθούν» στους μύκητες, ενώ βοηθούν και στις φουσκάλες)

- Ζάχαρη για το λόξιγκα (Η ξαφνική γλυκύτητα στη γλώσσα, «παραφορτώνει» τις νευρικές απολήξεις στο στόμα και σταματά το σπασμό του λόξιγκα)
- Δαγκώστε ένα μολύβι για τον...πονοκέφαλο (ορισμένοι πονοκέφαλοι οφείλονται στην ένταση που προκαλείται όταν σφίγγουμε ασυναίσθητα τα σαγόνια μας. Δαγκώνοντας ένα μολύβι αναγκάζουμε τους μυς των σαγονιών να χαλαρώσουν απομακρύνοντας την ένταση από το κεφάλι)
- Τσίχλα για την κούραση (Σύμφωνα με μελέτες το μάσημα της τσίχλας αυξάνει την εγρήγορση του εγκεφάλου και μειώνει την κούραση μέχρι και 20%/)
- Ελιές και λεμόνι για τη ναυτία (Μπορούν να βοηθήσουν μόνο στο αρχικό στάδιο της ναυτίας)
- Βότκα για τη μυρωδιά των ποδιών (Έχει αντισηπτική δράση και μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ, το οποίο καταστρέφει την οσμή, που προκαλούν τα βακτηρίδια και οι μύκητες, ενώ παράλληλα, στεγνώνει την υγρασία)
- Ντομάτες για την ακμή (Μια μάσκα με φρέσκια ντομάτα την εβδομάδα μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις στις δερματολογικές παθήσεις ελαφριάς μορφής)

Πηγή: iefimerida.gr