16 Μαΐου 2016

Υποφέρετε από πονοκεφάλους; Δοκιμάστε αυτά!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Man having a headache at home

Υποφέρετε από συχνούς πονοκεφάλους; Πριν πάρετε το επόμενο παυσίπονο, δοκιμάστε να ετοιμάσετε ένα ρόφημα από τα παρακάτω βότανα, οι χαλαρωτικές ιδιότητες των οποίων υπόσχονται άμεση ανακούφιση:

Βασιλικός: βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά την πέψη, καταπραΰνει τις ημικρανίες και τον πονοκέφαλο, ενώ είναι ιδανικό για κρυολογήματα, καταρροή και βήχα. Εκτός από την παρασκευή τσαγιού με αποξηραμένα φύλλα βασιλικού, ο χυμός που βγαίνει από τα φύλλα σε συμπυκνωμένη μορφή χρησιμοποιείται σε σταγόνες, αραιωμένος σε διάλυμα με νερό, ενώ λίγες σταγόνες στο μπάνιο χαλαρώνουν το σώμα.

Δίκταμο: έχει αντισηπτική, τονωτική και αντισπασμωδική δράση. Για να παρασκευάσουμε το αφέψημα, βάζουμε 10-15 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε δύο φλιτζάνια την ημέρα. Αλλά και το μάσημα φύλλων δικτάμου μπορεί να ανακουφίσει από τον πονοκέφαλο.

Δυόσμος: Βάλτε ένα γεμάτο κουταλάκι ξερού βοτάνου σε ένα φλιτζάνι καυτού νερού και αφήστε το για δέκα λεπτά. Μπορείτε να το πίνετε όσο συχνά θέλετε. Εναλλακτικά μπορείτε να τρίψετε δυόσμο στο μέτωπό σας.

Μαντζουράνα: ως αφέψημα , βράζουμε για λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι με νερό. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Μελισσόχορτο: βράζουμε μια κουταλιά φύλλα και λουλούδια σε ένα ποτήρι νερό για περίπου τρία λεπτά. Πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα. Επίσης μπορούμε να κάνουμε εντριβές με αιθέριο έλαιο στο μέτωπό μας.

Πηγή: capital.gr