4 Ιουλίου 2016

Το φυσικό φαρμακείο του σπιτιού

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

25634356_shutterstock_293278466.limghandler (1)

Image not found or type unknown

Υπάρχουν φυσικοί τρόποι να αντιμετωπίσουμε τον πονοκέφαλο, να απαλλαγούμε από τον βήχα και να καταπολεμήσουμε την αϋπνία. Και βρίσκονται στο φαρμακείο του σπιτιού μας!

Γνωρίζετε ότι υπάρχουν βότανα που βοηθούν σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας και φυτικές κρέμες που ανακουφίζουν από τον κνησμό και εξαφανίζουν τους μώλωπες. Τις στιγμές, όμως, που τα χρειάζεστε δεν θυμάστε ποια είναι. Έχετε σκεφτεί να φτιάξετε ένα φαρμακείο με... εναλλακτικά γιατρικά, αλλά μέχρι σήμερα δεν τα καταφέρατε. Μην το αναβάλλετε άλλο. Συγκεντρώσαμε για εσάς τα απαραίτητα βότανα, τις αλοιφές πρώτης ανάγκης, τα πιο σημαντικά αιθέρια έλαια, φυτικά σιρόπια και δισκία που κάθε σπίτι πρέπει να έχει για να αντιμετωπίζει εναλλακτικά καθημερινά προβλήματα υγείας.

Smart tips

* Καλό είναι να προμηθεύεστε μικρές ποσότητες βοτάνων, επειδή ο χρόνος ζωής τους δεν ξεπερνά τον 1½ χρόνο.

* Φυλάσσετε τα βότανα σε γυάλινα βάζα με ετικέτες όπου αναγράφεται η ονομασία τους.

* Τα αιθέρια έλαια που αγοράζετε σε σκουρόχρωμα γυάλινα μπουκάλια διατηρήστε τα σε σημείο μακριά από το φως μέχρι 2 έτη.

Σπιτικές συνταγές

Ελαφρύ έγκαυμα

Η συνταγή της επιτυχίας: Αν έχει δημιουργηθεί φουσκάλα, βάζετε τοπικά ζελέ αλόης 3-4 φορές την ημέρα. Μόλις υποχωρήσει η φουσκάλα, χρησιμοποιείτε στην περιοχή του εγκαύματος αλοιφή με βάλσαμο 3-4 φορές, για όσες ημέρες χρειαστεί μέχρι να εξαλειφθεί το σύμπτωμα.

Tip: Στην περίπτωση ανοιχτής πληγής, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας για να σας καθοδηγήσει.

Μελανιές

Η συνταγή της επιτυχίας: Σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος και αν έχετε κάποιο μώλωπα, ακόμα και στο πρόσωπο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κρέμα με άρνικα. Την απλώνετε τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα, μέχρι να εξαλειφθεί το σύμπτωμα.

Πονοκέφαλος
Η συνταγή της επιτυχίας: Σε ένα μπολ με κρύο νερό, ρίχνετε 4-5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας. Χρησιμοποιώντας μια μικρή πετσέτα, την οποία βουτάτε στο μπολ και στη συνέχεια στραγγίζετε, κάνετε κομπρέσες στο μέτωπό σας.

Αϋπνία
Η συνταγή της επιτυχίας: Το τίλιο, το μελισσόχορτο, η βαλεριάνα και το χαμομήλι είναι ιδανικά για την καταπολέμηση της αϋπνίας. Μπορείτε να φτιάξετε ένα έγχυμα με ένα από αυτά ή συνδυάζοντάς τα, ακόμα και όλα μαζί. Σε ένα φλιτζάνι με βραστό νερό, προσθέτετε 1 κουταλάκι από το βότανο ή τον συνδυασμό των βοτάνων που θέλετε, αφήνετε το μείγμα για λίγα λεπτά και σουρώνετε. Πίνετε 1 φλιτζάνι το απόγευμα και ένα πριν πάτε για ύπνο.
Η κατανάλωση των συγκεκριμένων βοτάνων μπορεί να γίνει για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς πρόβλημα (ωστόσο μετά τις 2-3 εβδομάδες λήψης συνιστάται διάλειμμα μίας εβδομάδας).

Ναυτία
Η συνταγή της επιτυχίας: Φτιάχνετε ένα ρόφημα χαμομηλιού, στο οποίο ρίχνετε 2 σταγόνες (όχι περισσότερες) αιθέριο έλαιο μέντας. Πίνετε μέχρι 2 φλιτζάνια την ημέρα. Το συγκεκριμένο ρόφημα είναι ιδανικό και για εγκύους που ταλαιπωρούνται από ναυτίες και εμετούς.

Βήχας
Η συνταγή της επιτυχίας: Θα ανακουφιστείτε χρησιμοποιώντας ένα σιρόπι με σαμπούκο, θυμάρι, αλτέα και φραγκοστάφυλο. Πίνετε 1 κουταλιά, 3 φορές την ημέρα. Ανακούφιση προσφέρουν και οι εισπνοές με ευκάλυπτο. Σε περίπτωση που ο βήχας επιμένει και χειροτερεύει, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Δυσκοιλιότητα
Η συνταγή της επιτυχίας: Φτιάχνετε ένα έγχυμα με χαμομήλι, μαραθόσπορο και γλυκάνισο. Σε ένα φλιτζάνι με βραστό νερό, ρίχνετε 1 κουταλάκι από ένα από τα παραπάνω βότανα ή από τον συνδυασμό τους, σουρώνετε και πίνετε μέχρι 2 φλιτζάνια την ημέρα. Τα ίδια βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στα παιδιά. Σε αυτήν την περίπτωση, μειώνετε στο μισό τις δοσολογίες (σε 1/2 φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1/2 κουταλάκι βοτάνων), για να είναι πιο εύκολο να

καταναλωθεί το ρόφημα.

Πυρετός
Η συνταγή της επιτυχίας: Πέρα από τις κομπρέσες με ξίδι, εξαιρετικά αποτελεσματικό είναι το αφέψημα με μέντα. Πίνετε μέχρι 2 φλιτζάνια την ημέρα.

Γρίπη
Η συνταγή της επιτυχίας: Προληπτικά παίρνετε 2 αναβράζοντα δισκία με εχινάκεια την ημέρα για διάστημα 15 ημερών. Στην περίπτωση που τελικά νοσήσετε και ξεκινήσουν συμπτώματα της ίωσης, αυξάνετε τη δοσολογία σε 3 αναβράζοντα δισκία την ημέρα για διάστημα μίας εβδομάδας.

Τα απαραίτητα
Αντιγράψτε τη λίστα με τα απαραίτητα φυσικά συστατικά και προμηθευτείτε τα από επιλεγμένα φαρμακεία.
Αιθέρια έλαια: * Αιθέριο έλαιο λεβάντας * Αιθέριο έλαιο μέντας
Δισκία: * Αναβράζοντα δισκία με εχινάκεια
Αλοιφές: * Ζελέ αλόης * Αλοιφή με βάλσαμο * Κρέμα με άρνικα
Βότανα: * Βαλεριάνα * Βάλσαμο * Γλυκάνισος * Ευκάλυπτος * Μαραθόσπορος *Μελισσόχορτο * Μέντα * Τίλιο * Χαμομήλι

Προσοχή!
* Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα μάτια και το στόμα.
* Κρατάτε το εναλλακτικό σας φαρμακείο μακριά από τα παιδιά, όπως θα κάνατε και με τα συμβατικά φάρμακα.
* Αν έχετε οποιοδήποτε χρόνιο πρόβλημα υγείας, πριν πάρετε οποιοδήποτε σκεύασμα θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ, φαρμακοποιό.

Μυρτώ Αντωνοπούλου
Πηγή: vita.gr