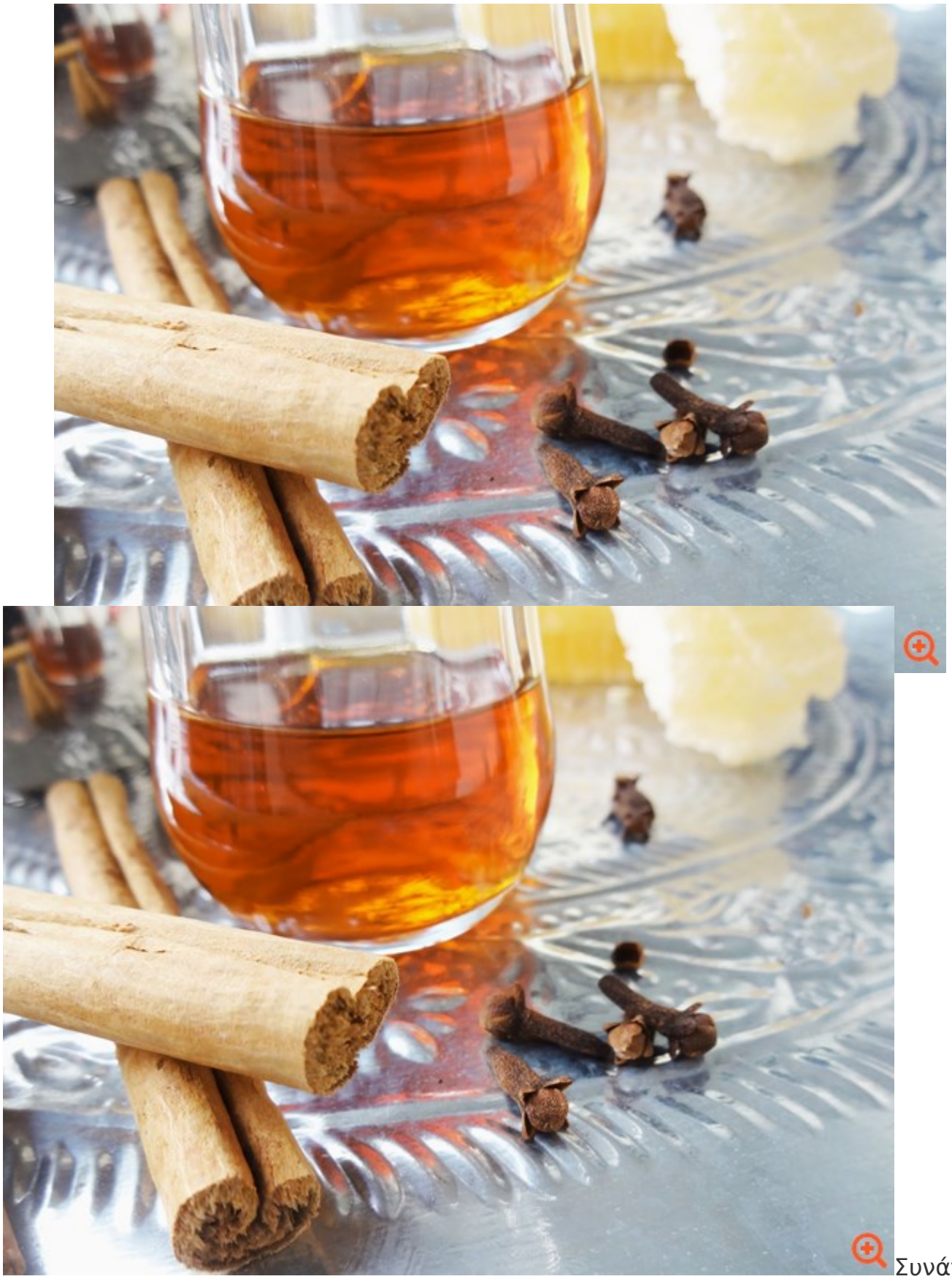
10 Φεβρουαρίου 2017

Ρακόμελο, (και) φάρμακο για το κρυολόγημα!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Συνάχι,

μπουκωμένη μύτη, γδαρμένος λαιμός. Τα ενοχλητικά αυτά συμπτώματα ηρεμούν –έστω και προσωρινά- με τα κλασικά “γιατροσόφια”. Στα γνωστά, προσθέστε άλλο ένα, το ρακόμελο.

Γιατί ρακόμελο;

Στην Κρήτη ένα σφηνάκι ζεστό ρακόμελο είναι το κλασικό γιατροσόφι για το κρυολόγημα και για γρήγορη ανάρρωση. Ο συνδυασμός των ευεργετικών ιδιοτήτων του μελιού μαζί το αλκοόλ (το οποίο δεν εξατμίζεται αφού δεν βράζει το μείγμα) καθώς και η θερμοκρασία του, θα βοηθήσουν να απαλυνθούν τα συμπτώματα όπως ο βήχας, η καταρροή, η ατονία και η βουλωμένη μύτη. Μπορείτε να φτιάξετε ρακόμελο με πολύ μειωμένο –έως καθόλου- αλκοόλ αν βράσετε πρώτα για 2-3 λεπτά τη ρακή προτού προσθέσετε το μέλι.

Θυμηθείτε: Μην προσθέσετε το μέλι όσο το υγρό είναι σε σημείο βρασμού γιατί τότε θα καταστραφούν όλα τα ευεργετικά στοιχεία του μελιού. Αυτό ισχύει για το ρακόμελο αλλά και για όλα τα αφεψήματα.

Τι άλλο θα απαλύνει τα συμπτώματα του κρυολογήματος

Χαμομήλι: Το χαμομήλι είναι γνωστό για τις καταπραϋντικές και αντισηπτικές του ιδιότητες. Χάρη σε αυτές θα ανακουφίσει τα συμπτώματα του κρυολογήματος αλλά θα δράσει και κατά των εστιών μόλυνσης.

Μέλι και λεμόνι: Είναι ο ιδανικός συνδυασμός με κάθε είδους τσάι ή αφέψημα. Το μέλι και το λεμόνι έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντισηπτικές ιδιότητες που θα βοηθήσουν τον οργανισμό σας να ανακάμψει πιο γρήγορα.

Ζεστά ροφήματα: Όποιο ρόφημα κι αν προτιμάτε πιείτε το όσο είναι ακόμη πολύ ζεστό. Οι υδρατμοί του βοηθούν στην αποσυμφόρηση της ρινικής κοιλότητας και η θερμοκρασία ανακουφίζει το βήχα και τον πονεμένο λαιμό.

Πηγή: capital.gr