21 Ιανουαρίου 2023

Πονόλαιμος: Τρία top ροφήματα που μαλακώνουν το λαιμό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Για το λαιμό που γρατζουνάει υπάρχουν τρία ροφήματα από το φαρμακείο της φύσης που δίνουν λύση

Shot of illness young woman with terrible throat pain walkin

Όταν ο πονόλαιμος κάνει την εμφάνισή του αυτή την εποχή οι λύσεις και τα γιατροσόφια δίνουν και παίρνουν. Παστίλιες και καραμέλες για το λαιμό, μέλι (φυσικό αντιβιοτικό και θαυματουργό μαλακτικό), ζεστά ροφήματα, γαργάρες με αλατόνερό ή με μαλακτικά διαλύματα όπως αυτό της γλυκίριζας…

Ακολουθούν τρια αποτελεσματικά ροφήματα που μαλακώνουν τον λαιμό από το φαρμακείο της φύσης.

Ρόφημα φασκόμηλο

Το φασκόμηλο είναι ένα βότανο με αντισηπτική δράση που μαλακώνει τον

ερεθισμένο λαιμό. Θα το ετοιμάσετε όπως φτιάχνετε το τσάι του βουνού. Θα βράσετε μια κούπα νερό, θα ρίξετε μια κουταλιά της σούπας φασκόμηλο και θα το αφήσετε για 2-3’. Αφού σουρώσετε το ρόφημα, θα κάνετε γαργάρες. Αν θέλετε μπορείτε να το καταπιείτε. Το ζητούμενο πάντως είναι να βραχεί επαρκώς η ερεθισμένη περιοχή του λαιμού, γι΄ αυτό και γίνονται οι γαργάρες.

Ρακί με μέλι και βότανα

Το ρακόμελο είναι ένα πολύ καλό γιατροσόφι για τον πονόλαιμο. Γεμίζετε μισό φλιτζάνι του τσαγιού με ρακί και διαλύετε σ’ αυτό μια κουταλιά της σούπας μέλι. Στη συνέχεια ρίχνετε το μείγμα σε ένα μπρίκι και το ζεσταίνετε. Αν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε στο μείγμα γαρίφαλο, κανέλλα, γλυκάνισο ή και δεντρολίβανο που ανήκουν στα θερμά βότανα. Μόλις ετοιμάσετε το μείγμα θα κάνετε γαργάρες και μετά θα το πιείτε (δεν ενδείκνυται για παιδιά).

Ρόφημα με σκόρδο και τζίντζερ

Πρόκειται για ένα ρόφημα με αντισηπτική και μαλακτική δράση. Ρίξτε σε ένα φλιτζάνι του τσαγιού νερό, δύο σκελίδες σκόρδο και δύο λεπτές φέτες ρίζας τζίντζερ. Σιγοβράστε το μείγμα για 10’. Μπορείτε να προσθέσετε λεμόνι και μέλι για γεύση και άρωμα. Πιείτε το ρόφημα, αφού πρώτα κάνετε γαργάρες.

Πηγή: ygeiamou.gr