

## Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 29/05/2009 21:12

---

### Μαιντανός για τις εκχυμώσεις

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις μελανιές.

Αν έχετε και εσείς κάποια ενοχλητική μελανιά, μπορείτε να επισπεύσετε την ίασή της φτιάχνοντας ένα κατάπλασμα από μαϊντανό, ρακί και χοντρό αλάτι.

Για να το παρασκευάσετε, θα αναμειξετε σε ένα μπολ ένα μάτσο ψιλοκομμένο μαϊντανό με χοντρό αλάτι και θα ρίξετε τόσο ρακί (ή οποιοδήποτε άλλο άσπρο αλκοόλ, π.χ. τσίπουρο, βότκα), όσο χρειάζεται για να δημιουργηθεί μια πάστα.

Απλώστε την πάστα καλά πάνω στη μελανιά και αφήστε τη να δράσει κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Με το "γιατροσόφι" αυτό η μελανιά θα σβήσει πολύ πιο γρήγορα.

### Καρότο για τη φαγούρα στο δέρμα

Αν λόγω έρπη, ορτικής εκζέματος ή οποιοδήποτε άλλου δερματολογικού προβλήματος νιώθετε φαγούρα στην επιδερμίδα σας, ένα κατάπλασμα από καρότο θα σας απαλλάξει άμεσα από αυτό το ενοχλητικό σύμπτωμα. Τρίψτε στον τρίφτη ένα βιολογικό, κατά προτίμηση, καρότο και βάλτε τον πολτό μέσα σε μια γάζα, που στη συνέχεια θα τοποθετήσετε πάνω στα σημεία που σας ενοχλούν. Η β-καροτίνη, αλλά και οι άλλες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που περιέχει το καρότο, θα σας ανακουφίσουν άμεσα από το δυσάρεστο σύμπτωμα.

### Πεπόνι για το ηλιακό έγκαυμα

Καήκατε από τον ήλιο και το δέρμα σας είναι ερεθισμένο, σας τραβάει και ετοιμάζεται να σχηματίσει φουσκάλες; Για να ανακουφιστείτε από την ενόχληση, αλλά και για να μην ξεφλουδίσετε, φτιάξτε ένα κατάπλασμα από τη σάρκα ενός πεπονιού. Τοποθετήστε το μέσα σε μια γάζα και βάλτε το πάνω στα ερεθισμένα σημεία. Μόλις το κατάπλασμα ζεσταθεί, ανανεώστε το με φρέσκο πεπόνι. Το πεπόνι, επειδή είναι καλή πηγή βιταμίνης Α, έχει επουλωτικές ιδιότητες, ενώ παράλληλα δροσίζει την περιοχή και γρήγορα θα νιώσετε τη φλόγωση να υποχωρεί.

### Τίλιο για τον εκνευρισμό

Νιώθετε υπερένταση και θέλετε να χαλαρώσετε; Σε αυτό θα σας βοηθήσει ένα αφέψημα τίλιου. Βράστε για 10-15 λεπτά 20 γρ. λουλούδια τίλιου σε μια κούπα νερό και πιείτε το. Η ευχάριστη λουλουδένια γεύση του και το άρωμά του, που θυμίζει μέλι, θα σας χαλαρώσουν και σε λίγο θα νιώσετε την ηρεμιστική του δράση.

### Περιοδικό Vita

=====

## Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 29/05/2009 22:37

---

Σακούλες κάτω απο τα μάτια .

Το γιατρικό: Κομπρέσες βουτηγμένες σε μείγμα από παγωμένο νερό και γάλα. Μια φέτα παγωμένο αγγούρι ή τριμμένη ωμή πατάτα επάνω στα μάτια ανακουφίζει άμεσα. Κομπρέσες από χρησιμοποιημένα φακελάκια τσαγιού που έχουν φυλαχτεί στην κατάψυξη. Κομπρέσες με κρύο νερό.

Δεν βλάπτει όμως και ενα τσεκ απ .

=====

## Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 30/05/2009 20:45

---

Βασιλικός πολτός και μπανάνα για την ευρυαγγεία

Με βασιλικό πολτό:

Οι συνθήκες της ζωής μας το χειμώνα (απότομες εναλλαγές θερμοκρασίας, κλειστοί χώροι, καπνός τσιγάρου, άγχος κ.ά.) ευνοούν την έξαρση της ευρυαγγείας.

Για να «ηρεμήσουν» οι διεσταλμένες φλεβίτσες που δημιουργούν κόκκινα σημάδια σε διάφορα σημεία του προσώπου, φτιάξτε μια μάσκα λιώνοντας ένα κομμάτι μπανάνας και αναμειγνύοντάς το με 1 κουταλιά βιολογικό ελαιόλαδο και ένα κομμάτι (όσο ένα φουντούκι) βασιλικό πολτό.

Απλώστε τη μάσκα σε μια λεπτή στρώση, στα σημεία όπου υπάρχει το πρόβλημα, για 15 λεπτά.

Μετά ξεβγάλτε με δροσερό νερό και σκουπίστε σφουγγίζοντας, χωρίς να τρίψετε με την πετσέτα.

Με μπανάνα:

Έχετε ευρυαγγεία και βρίσκεται σε έξαρση; Ανακουφιστείτε παρασκευάζοντας μια απλή πομάδα.

Αναμείξτε μια πολτοποιημένη ώριμη μπανάνα με μία κουταλιά ελαιόλαδο και βασιλικό πολτό όσο ένα φουντούκι.

Απλώστε μια λεπτή στρώση του μείγματος στα σημεία όπου υπάρχει ευρυαγγεία και αφήστε το για 15 λεπτά.

Μετά ξεβγάλτε το πρόσωπό σας απαλά, χωρίς να το τρίψετε. Ακολουθήστε αυτή τη θεραπεία μέχρι να βελτιωθεί η κατάσταση. Οι αναπλαστικές ιδιότητες του βασιλικού πολτού, η προστατευτική επίδραση του ελαιόλαδου στα αιμοφόρα αγγεία και τα καροτένια της μπανάνας έχουν πολύ καλά αποτελέσματα.

Βασιλικός: για το άγχος των εξετάσεων

Αν πριν από ένα διαγωνισμό ή κάποιο άλλο αγχογόνο γεγονός δεν μπορείτε να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε, αναζητήστε τις κατευναστικές και υπνωτικές ιδιότητες του φρέσκου βασιλικού. Βάλτε 25 γρ. φύλλα φρέσκου βασιλικού σε 1/2 λίτρο κρύο νερό και αφήστε το αφέψημα να βράσει σε χαμηλή φωτιά, με το καπάκι κλειστό, για 10 λεπτά.

Αφού κρυώσει το αφέψημα, πείτε 3-4 φλιτζάνια μέσα στην ημέρα. Έτσι, όταν έρθει η ώρα του ύπνου, θα μπορέσετε εύκολα να κοιμηθείτε.

Αν η νευρικότητα και το άγχος σας είναι πολύ έντονα, μπορείτε να ξεκινήσετε τη θεραπεία αυτή αρκετές ημέρες πριν.

Περιοδικό vita

=====

## **Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"**

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 03/06/2009 19:50

---

Λεμόνι για νύχια που σπάνε

Οι λόγοι που κάνουν τα νύχια μας να σπάνε και να ξεφλουδίζουν είναι πολλοί. Κάποιοι είναι απλοί και έχουν να κάνουν με τις καθημερινές μας συνήθειες (π.χ. πλύσιμο πιάτων και στο χέρι) και κάποιοι άλλοι είναι σοβαρότεροι, όπως π.χ. μυκητιάσεις και απαιτούν γνωμάτευση γιατρού.

Αν υποφέρετε από αυτό το σύμπτωμα, επειδή απλώς «κακομεταχειρίζεστε» τα χέρια σας, δοκιμάστε μια πρακτική συνταγή:

Κάθε πρωί και βράδυ επί ένα 15θήμερο πρέπει να βουτάτε τις άκρες των δαχτύλων σας σε ένα μπολ, στο οποίο έχετε ρίξει το χυμό ενός φρεσκοστυμμένου λεμονιού και να αφήνετε τα νύχια σας να στεγνώσουν στον αέρα.

Λεμόνι και μέλι για το βήχα

Μια κρίση βήχα και το ενοχλητικό γαργάλημα στο λαιμό μπορούν να αντιμετωπιστούν με ένα φυσικό σιρόπι που θα φτιάξετε στο σπίτι.

Βάλτε ένα λεμόνι με τη φλούδα του σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό και αφήστε το να βράσει για 5 λεπτά περίπου.

Στη συνέχεια, βγάλτε το, κόψτε το στη μέση και στύψτε το.

Όσο είναι ακόμα ζεστό, διαλύστε στο χυμό του 3 κουταλιές μέλι, ανακατέψτε καλά και πιείτε το σε δύο δόσεις μέσα στην ημέρα.

Το μέλι δρα ως μαλακτικό στο λαιμό και έτσι μαλακώνει το βήχα.

Ο χυμός λεμονιού έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Ο συνδυασμός και των δύο δημιουργεί ένα φυσικό, ήπιο αντιμικροβιακό διάλυμα, που θα ανακουφίσει το λαιμό σας.

=====

## **Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"**

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 03/06/2009 19:58

---

Αυτό με τα νύχια και το λεμόνι, δεν το ήξερα.....λες; ας το δοκιμάσουμε δε χάνουμε και τίποτα....μένει και η ωραία μυρωδιά στα χέρια.

=====

## **Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"**

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 03/06/2009 20:00

---

Hlianna έγραψε:

Αυτό με τα νύχια και το λεμόνι, δεν το ήξερα.....λες; ας το δοκιμάσουμε δε χάνουμε και τίποτα....μένει και η ωραία μυρωδιά στα χέρια.

Έχω πολύ ευαίσθητα νύχια Ηλιαννα και το έχω δοκιμάσει !

Πιάνει πραγματικά....

εξ' άλλου ακίνδυνο είναι !

=====

---

## Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 08/06/2009 19:10

---

### Μήλο για τη βραχνάδα

Αν ξυπνήσετε κάποιο πρωί με έντονη βραχνάδα, βάλτε δύο μήλα να βράσουν για αρκετή ώρα σε λίγο νερό, λιώστε τα, περάστε τον πολτό από ένα τουλουπάνι και φυλάξτε το ζουμί.

Προσθέστε ζάχαρη και κάντε γαργάρες όσο περισσότερες φορές την ημέρα μπορείτε.

### Μήλο για την ουλίτιδα

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να προλάβετε την ουλίτιδα είναι να τρώτε συχνά ένα ολόκληρο μήλο «δαγκωτό».

Το μήλο απολυμαίνει τη στοματική κοιλότητα, δυναμώνει και συσφίγγει τα ούλα.

Επίσης, αν σας συμβαίνει να τρίζετε τα δόντια στον ύπνο σας, μπορείτε να βοηθήσετε τη σιαγόνα σας να χαλαρώσει τρώγοντας, πριν κοιμηθείτε, ένα ολόκληρο μήλο ή κάποιο άλλο τραγανό φρούτο ή λαχανικό, όπως κουνουπίδι ή καρότο.

### Πολτός μήλου για πρησμένα βλέφαρα

Αν ξυπνήσετε ένα πρωί με πρησμένα βλέφαρα, μπορείτε να κάνετε ένα κατάπλασμα από πολτό βιολογικά καλλιεργημένου μήλου.

Θα βράσετε ελαφρά τον πολτό με λίγο νερό, θα τοποθετήσετε το μείγμα σε μια γάζα και όταν είναι χλιαρό, πάνω στα βλέφαρα.

Το ίδιο συσφιγκτικό αποτέλεσμα που προσφέρει το συγκεκριμένο φρούτο θα έχετε αν, αντί για πολτό, χρησιμοποιήσετε σε κομπρέσες φρεσκοστυμμένο χυμό μήλου.

=====

---

## Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 10/06/2009 22:05

---

### Αφέψημα κόλιαντρου για την αεροφαγία

Η άμεση εναλλακτική «απάντηση» κάθε φορά που μια αεροφαγία σας ταλαιπωρεί με ρεψίματα και φούσκωμα κρύβεται σε μία κουταλιά της σούπας σπόρους κόλιαντρου.

Βάλτε τους σε 1 λίτρο καυτό νερό και αφήστε τους να «κάτσουν» για 10 λεπτά.

Το κόλιαντρο, που από την αρχαιότητα θεωρείται σημαντικό θεραπευτικό βότανο, φημίζεται για τις σπασμολυτικές και χωνευτικές του ιδιότητες, που αποδίδονται στην υψηλή συγκέντρωση ενός ευεργετικού αιθέριου ελαίου που έχουν οι σπόροι του.

### Σέλινο για τα κουρασμένα βλέφαρα

Ξυπνήσατε το πρωί με τα βλέφαρά σας βαριά και πρησμένα και με σακούλες κάτω από τα μάτια; Για να συνέλθετε, πλύντε καλά ένα μάτσο σέλινο (60 γρ.), ρίξτε το σε 1 λίτρο νερό και βάλτε το να βράσει σε σιγανή φωτιά.

Στη συνέχεια, αφήστε το αφέψημα να κάτσει για μισή ώρα, σουρώστε το και κάντε με αυτό κομπρέσες στα βλέφαρά σας.

Σε λίγο η αντιφλεγμονώδης δράση του σέλινου θα δώσει λύση στο πρόβλημά σας.

=====

### Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από NTINA - 10/06/2009 22:38

---

#### ΜΑΣΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΓΙΑ ΛΑΜΨΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΡΥΤΙΔΩΝ.

Μια μάσκα που θα δώσει λάμψη στο δέρμα σας όσο κουρασμένο κιαν είναι .

Σε μισο κρόκο αυγού, μιση κουταλιά μέλι, το χτυπάτε στη φραπεδιερα και απλώνεται όπως τη μάσκα, μην την απλώσετε στη περιοχή γύρω απο τα μάτια .Αφήστε την μέχρι να στεγνώσει ,αφαιρέστε με χλιαρό νερό .

=====

### Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 15/06/2009 21:45

---

#### Μαντζουράνα για τα τσιμπήματα από κουνούπι

Σας φάγανε τα κουνούπια; Για να απαλλαγείτε από τη φαγούρα και την ενόχληση, τρίψτε φύλλα φρέσκιας μαντζουράνας πάνω στα τσιμπήματα ή φροντίστε να έχετε σε ένα μπουκαλάκι λίγο έλαιο βάσης (χοχόμπα, σιτέλαιο κλπ.), στο οποίο θα έχετε ρίξει μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο του φυτού.

Η ανακούφισή σας από τα δυσάρεστα συμπτώματα θα είναι άμεση.

#### Ροδοπέταλα και μέλι για τα σκασμένα χείλη

Μουλιάστε για 30 λεπτά σε μισό φλιτζάνι βραστό νερό μία μικρή χούφτα ροδοπέταλα που θα έχετε προηγουμένως ξεπλύνει.

Αφού σουρώσετε το νερό και αφήσετε τα ροδοπέταλα να κρυώσουν, αναμείξτε τα με 2 κουταλιές μέλι μέχρι να δημιουργηθεί μία πάστα.

Βάλτε την αλοιφή σε ένα μικρό γυάλινο κουτάκι και φυλάξτε τη στην τσάντα σας. Είναι θρεπτική και αφήνει τα χείλη βελούδινα και απαλά.

=====

### Απ:Φυσικά και ακίνδυνα "Γιατροσόφια"

Δημοσιεύθηκε από P905224 - 14/03/2011 18:28

---

### ΛΑΜΨΗ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ

Για να αποκτήσουν τα μαλλιά σας λάμψη,κάντε απαλή εντριβή με ελαιόλαδο.Αφήστε μερικές ώρες και μετά λούστε τα.Τα μαλλιά θα λάμψουν και θα μειωθεί η τριχόπτωση.

### ΓΥΑΛΙΣΜΑ ΑΣΗΜΙΚΩΝ

Χρησιμοποιήστε το νερό στο οποίο έχετε βράσει πατάτες.Θεωρείται ένας φυσικός βιολογικός τρόπος γυαλισματος.

### ΜΑΣΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Στο μπλέντερ αναμειξτε:2 κσ χυμό λεμόνι-1 μικρή πατάτα τριμμένη-12 αγγούρι-1 κσ γιαούρτι(την πέτσα).Απλώστε στο πρόσωπο και χαλαρώστε για 15 λεπτά.Ξεβγάλτε με χλιαρό νερό και το πρόσωπό σας θα λάμψει.

### ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΓΙΑ ΞΗΡΑ ΜΑΛΛΙΑ

Χτυπήστε πολύ καλά 3 κρόκους μέχρι να γίνουν σαν αφρός.Προσθέστε 1 κσ ρετσινόλαδο και 1 κσ ρούμι.Κάντε μασάζ με το μείγμα στα μαλλιά σας.Αφήστε το να δράσει για 3 λεπτά και ξεπλύντε πολύ καλά.

=====