

## 5 Ουσιαστικές Θεραπείες με Βάση το χαμομήλι



Αϋπνία; Επιπεφυκίτιδα;

Ψύξη; Σε όλες τις περιπτώσεις μπορεί να σας βοηθήσει το χαμομήλι. Δείτε πώς πρέπει να το χρησιμοποιήσετε σε κάθε περίπτωση για να ωφεληθείτε.

### 1. Αϋπνία

Το αφέψημα χαμομηλιού είναι πολύ χρήσιμο στην αντιμετώπιση της αϋπνίας. Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, προσθέστε και μια κουταλιά μέλι και πιείτε ένα φλιτζάνι πριν κοιμηθείτε. Το χαμομήλι χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.

### 2. Επιπεφυκίτιδα

Για να ανακουφιστείτε από τον ερεθισμό των ματιών που προκαλεί η επιπεφυκίτιδα, φτιάξτε ένα αφέψημα χαμομηλιού. Προσθέστε 5 γραμμάρια χαμομηλιού σε μισό ποτήρι νερό. Αφήστε το να βράσει για μερικά λεπτά και σουρώστε το. Μόλις κρυώσει λίγο κάντε κομπρέσες στα μάτια σας και αφήστε να δράσουν για 5 λεπτά. Οι αντιαλλεργικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του χαμομηλιού θα σας ανακουφίσουν.

### 3. Ψύξη

Βάλτε μερικές σταγόνες (3 με 4) έλαιο χαμομηλιού σε μια ζεστή πετσέτα και τοποθετήστε τη στην περιοχή που έχετε το πρόβλημα. Ακόμη μπορείτε να κάνετε

επάλειψη με απαλές κινήσεις στο σημείο που πονά με χαμομηλόλαδο. Δείτε παρακάτω πώς θα το φτιάξετε.



Αν έχετε πόνο στην κοιλιά ή δυσκοιλιότητα θα σας βοηθήσει ένα αφέψημα χαμομηλιού με μέλι.

#### **4. Για τα πόδια σας**

Αν νιώθετε τα πόδια σας κουρασμένα μετά από γυμναστική ή ορθοστασία για να ανακουφιστείτε μπορείτε να κάνετε ένα απαλό μασάζ με λάδι χαμομηλιού. Ζεστάνετε ελαφρά 250 ml ελαιόλαδο και προσθέστε δύο χούφτες χαμομήλι. Αφήστε το μερικές ώρες και έπειτα σουρώστε το. Η αντιφλεγμονώδεις και χαλαρωτικές ιδιότητες του χαμομηλιού σε συνδυασμό με το μασάζ, θα ξεκουράσουν τα πόδια σας.

#### **5. Γαστρίτιδα**

Το χαμομηλόλαδο είναι επίσης πολύ αποτελεσματικό για την καταπολέμηση της γαστρίτιδας που λειτουργεί σπασμολυτικά και καταπραϋντικά. Με αυτό μπορείτε να κάνετε ένα απαλό μασάζ στην κοιλιά με τις κινήσεις σας να ακολουθούν τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Αν έχετε πόνο στην κοιλιά ή δυσκοιλιότητα θα σας βοηθήσει ένα αφέψημα χαμομηλιού με μέλι.

**Πηγές:** [.ehealthcyprus.com](http://.ehealthcyprus.com) - [.pathfinder.gr](http://.pathfinder.gr)