

## Πονόλαιμος; Τα 6 καλύτερα γιατροσόφια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:mikroimegaloi.gr

Κάνουν την εμφάνιση τους τα πρώτα κρυολογήματα και δεν ξέρετε τι να κάνετε; Δείτε με ποια γιατροσόφια και βότανα πρέπει να εξοπλίσετε το φαρμακείο σας!

### 1. Αλατόνερο

Το αλάτι σκοτώνει τα βακτήρια, γι' αυτό και χρησιμοποιείται για τη συντήρηση των τροφίμων. Οι γαργάρες με αλατόνερο βοηθούν στην καταπολέμηση του πόνου αλλά και της λοίμωξης που τον προκαλεί. Μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *The American Journal of Preventive Medicine* έδειξε ότι οι γαργάρες με αλατόνερο τρεις φορές την ημέρα βοηθούν στην αντιμετώπιση του πονόλαιμου έως και κατά 40%. Η ιδανική αναλογία είναι μία κουταλιά του γλυκού αλάτι σε μισή κούπα ζεστό νερό.

### 2. Μέλι

Το μέλι περιέχει βιταμίνες και παράλληλα ενισχύει το ανοσοποιητικό και καταπολεμά τις λοιμώξεις. Μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Pediatrics* καταδεικνύει ότι το μέλι «θωρακίζει» το λαιμό εσωτερικά και μάλιστα όσο πιο σκούρο είναι το μέλι τόσο καλύτερα, καθώς περιέχει περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες.

### 3. Κοτόσουπα

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ιαπωνία δείχνει ότι το κοτόπουλο περιέχει ένα αμινοξύ που βοηθά να μειώνεται η βλέννα στους πνεύμονες. Έτσι, απομακρύνεται και πιο εύκολα.

### 4. Φασκόμηλο και εχινάκια

Τα φύλλα του φασκόμηλου είναι ένα από τα συνηθέστερα βότανα που χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες για την αντιμετώπιση του πονόλαιμου. Ωστόσο, μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ελβετία έδειξε ότι η δράση του ενισχύεται όταν συνδυάζεται με την εχινάκια.

### 5. Σκόρδο

Μπορεί να κάνει το στόμα να μυρίζει άσχημα, όμως το σκόρδο περιέχει αλλισίνη, μια ισχυρή αντιβιοτική ουσία που συμβάλλει στην αντιμετώπιση ιών και βακτηρίων. Για να επωφεληθείτε από το σκόρδο αλλά να μη μυρίζει η αναπνοή σας, φάτε μετά ένα κομμάτι μήλο.

### 6. Γλυκόριζα

Μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Anesthesia & Analgesia δείχνει ότι η γλυκόριζα προλαμβάνει αλλά και καταπραΰνει τον πονόλαιμο. Μπορείτε να την προμηθευτείτε σε μορφή σκόνης ή σε εκχύλισμα και να την αναμείξετε με νερό.

**Πηγές:** tsekouratoi.gr – [pestanea.blogspot.gr](http://pestanea.blogspot.gr)