

## Το «φυσικό φαρμακείο» που κάθε σπίτι πρέπει να έχει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές φορές στο σπίτι μπορεί να μας συμβεί κάποιο πρόβλημα. Υπάρχουν φυσικοί τρόποι για να αντιμετωπίσουμε τα διάφορα προβλήματα που μπορεί να έχουμε. Γι' αυτό το λόγο θα σας δώσουμε μερικά από τα «**πρώτης ανάγκης**» βότανα, αιθέρια έλαια, λάδια και αλοιφές που πρέπει να έχουμε πάντα στο σπίτι για να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με τρόπο φυσικό τα διάφορα προβλήματα που μπορεί να συμβούν σε μας, αλλά και σε άλλους στο σπίτι.

**Μερικά από τα βότανα που πρέπει να έχουμε στο σπίτι είναι:**

- Χαμομήλι,
- Τίλιο,
- Φασκόμηλο,
- Μέλισσα,
- Τσάι πράσινο,
- Μέντα,
- Βαλεριάνα,
- Μάραθο,

- Γλυκάνισο,
- Βάλσαμο,
- Λεβάντα,
- Θυμάρι,
- Ρίγανη,
- Αλτέα

### **Μερικά από τα αιθέρια έλαια που πρέπει να έχουμε στο σπίτι είναι:**

- Λεβάντα,
- Μέντα,
- Χαμομήλι,
- Δενδρολίβανο,
- Θυμάρι,
- Ευκάλυπτος,
- Γαρύφαλλο

### **Μερικά από τα λάδια που πρέπει να έχουμε στο σπίτι είναι:**

- Σιτέλαιο,
- Αμυγδαλέλαιο,
- Υπέρικος,
- Δαφνέλαιο

### **Μερικές από τις αλοιφές που πρέπει να έχουμε στο σπίτι είναι:**

- Άρνικα,
- Καλέντουλα,
- Rescue Remedy Cream (Bach),
- Αλοιφή με υπέρικο,
- Αλοιφή με ευκάλυπτο

### **ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ**

Σε 1 ποτήρι του κρασιού βάζουμε σιτέλαιο και ρίχνουμε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας. Κάνουμε επάλειψη τοπικά 3-4 φορές την ημέρα.

Επίσης η κρέμα υπέρικου ή κρέμα Rescue Remedy cream είναι ιδανική για τοπική χρήση.

Κομπρέσα με λάδι υπέρικου μέσα στο οποίο έχουμε ρίξει λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα είναι ιδανική για να τη βάζουμε τοπικά 2-3 φορές την ημέρα.

### **ΔΙΑΡΡΟΙΑ**

Για την διάρροια ιδανικό είναι ένα ρόφημα από πράσινο τσάι. Σε 1 φλιτζάνι του

τσαγιού βραστό νερό βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού πράσινο τσάι, αφού βράσει για 2' το κατεβάζουμε από την φωτιά και το αφήνουμε για 10' το σουρώνετε και το πίνετε. Μπορείτε να πιείτε 2-3 φλιτζάνια του τσαγιού την ημέρα. Επίσης μπορείτε να κάνετε ρόφημα βαλεριάνας αλλά με **ΠΡΟΣΟΧΗ**. 1 κουταλάκι του γλυκού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό. Βράζεται για 2, πίνετε ΜΟΝΟ 1 φλιτζάνι του τσαγιού την ημέρα.

### **ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ**

Για τον πονοκέφαλο, μπορούμε να κάνουμε ένα ρόφημα με χαμομήλι, λεβάντα, δενδρολίβανο και χρυσάνθεμο. Από αυτό το ρόφημα μπορείτε να πιείτε 1-2 φλιτζάνια του τσαγιού την ημέρα.

Κομπρέσες με λεβάντα. Σε βρεγμένο πανί με κρύο νερό ρίχνετε 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντα ή lemon balm.

### **ΠΟΝΟΙ ΠΛΑΤΗΣ**

Σε 1 ποτήρι του κρασιού ρίχνουμε αμυγδαλέλαιο και 4 σταγόνες από αιθέριο έλαιο juniper, ginger και κάνουμε μασάζ 2-3 φορές την ημέρα. Επίσης κομπρέσα ζεστή με αιθέρια έλαια juniper και ginger θα σας βοηθήσει. Προσοχή μετά από το μασάζ και τις κομπρέσες να μην εκτεθείτε στο κρύο.

Επάλειψη με κρέμα άρνικας 2-3 φορές την ημέρα βοηθά τους πόνους της πλάτης.

### **ΕΜΕΤΟΣ**

Για τον εμετό, μπορούμε να κάνουμε ένα ρόφημα χαμομηλιού ή μέντας μέσα στο οποίο θα ρίξουμε 2 σταγόνες μέντα ή αιθέριο έλαιο.

### **ΠΥΡΕΤΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ**

Σε 1 φλιτζάνι ρόφημα μέντας παγωμένο ρίχνουμε 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας.

### **ΒΗΧΑΣ**

Για τον βήχα, ιδανικό είναι ένα ρόφημα με μέλισσα, θυμάρι, γλυκόριζα. Πίνετε ένα φλιτζάνι 2-3 φορές την ημέρα. Επίσης, με φασκόμηλο ρόφημα μπορούμε να κάνουμε γαργάρες 2 φορές την ημέρα.

### **ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ - ΓΡΙΠΗ**

Για εντριβές σε 1 ποτήρι του κρασιού ρίχνουμε χαμομηλέλαιο και 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου.

Ένα ρόφημα με φασκόμηλο, θυμάρι, μέλισσα, μέντα βοηθά στο κρυολόγημα. Πίνετε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα. Επίσης, επάλειψη με κρέμα με ευκάλυπτο στο στήθος και στη πλάτη βοηθά στους πόνους από το κρυολόγημα.

### **ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ**

Για την δυσκοιλιότητα, μπορούμε να κάνουμε ένα ρόφημα με ραδίκι, χαμομήλι,

μάραθο και να πίνουμε 1 φλιτζάνι το βράδυ.

Σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό βάζουμε 1 κουταλάκι από το μίγμα και το αφήνουμε στη φωτιά για 2'. Το κατεβάζουμε και το αφήνουμε στο νερό για 10', το σουρώνουμε και το πίνουμε.

## **ΑΛΛΕΡΓΙΑ - ΚΝΗΣΜΟΣ**

Για την αλλεργία και τον κνησμό μπορούμε να κάνουμε επαλείψεις με κρέμα καλέντουλας και κρέμα rescue. Βοηθούν στον κνησμό και μαλακώνουν την ερεθισμένη επιδερμίδα και την κοκκινίλα.

## **ΑΪΠΝΙΑ**

Για την αϋπνία, ένα ρόφημα με βαλεριάνα, μέλισσα, χαμομήλι που πίνουμε το βράδυ πριν τον ύπνο βοηθά στην αϋπνία. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** για 100 γρ. από το μίγμα βάζουμε 40 γρ. μέλισσα, 40 γρ. χαμομήλι και 20 γρ. βαλεριάνα. Από αυτό το μίγμα, βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε για 15', το σουρώνουμε και πίνουμε 1 φλιτζάνι το βράδυ πριν τον ύπνο.

Όλα τα βότανα πρέπει να προσέχουμε από πού τα αγοράζουμε. Τα φαρμακεία είναι ένας χώρος που είμαστε σίγουροι για την ποιότητα των βοτάνων και για την ασφαλή συντήρησή τους και προέλευσή τους. Η συντήρηση των βοτάνων στο σπίτι έχει πολύ μεγάλη σημασία. Πρέπει αν τοποθετούμε τα βότανα σε γυάλινα βάζα, μακριά από υγρασία και πολύ φως.

Τα αιθέρια έλαια και τα λάδια πρέπει να φυλάσσονται σε σκουρόχρωμα γυάλινα μπουκάλια μακριά από το φως.

Επίσης, τα φυτικά λάδια και τα αιθέρια μπορείτε να τα βρείτε σε επιλεγμένα φαρμακεία.

Επίσης, οι κρέμες και ότι άλλο χρειαστείτε μπορείτε να τα βρείτε στα φαρμακεία. Στα φαρμακεία μπορείτε επίσης να ζητήσετε συμβουλές και να σας βοηθήσουν σε ότι απορίες μπορεί να έχετε σχετικά με τα βότανα και τα άλλα που χρειάζεστε για το φυσικό φαρμακείο.

Όλα τα βότανα δεν είναι ακίνδυνα και θέλουν προσοχή στην χρήση του.

Τα αιθέρια έλαια επίσης θέλουν προσοχή να μην έρθουν σ' επαφή με τα μάτια και το στόμα.

Τα βότανα, τα λάδια, αιθέρια έλαια και οι κρέμες να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά.

**Πηγές:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)- [.boro.gr](http://.boro.gr)