

Πονοκέφαλος: Με ποια βότανα θα ανακουφιστείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο πονοκέφαλος είναι κάτι πολύ συχνό για όλους, ελάχιστοι όμως είναι αυτοί που αναζητούν ιατρική βοήθεια.

Αν υποφέρετε από συχνούς πονοκεφάλους, πριν αρχίσετε να καταπίνετε παυσίπονα, δοκιμάστε ένα από τα παρακάτω αφεψήματα με βότανα που είναι γνωστά για τις χαλαρωτικές ιδιότητές τους.

Αν πάντως ο πονοκέφαλος επιμένει, η επίσκεψη στον γιατρό είναι μονόδρομος.

Μελισσόχορτο

Πρόκειται για φυτό εξαιρετικά αποτελεσματικό σε περιπτώσεις αϋπνίας, έντονου στρες, έντασης και ευερεθιστότητας, ενώ μπορεί να βοηθήσει ακόμα και άτομα με κατάθλιψη, χάρη στις καταπραϋντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες.

Βράστε μια κουταλιά φύλλα και λουλούδια σε ένα ποτήρι νερό για περίπου τρία λεπτά. Πίνετε τρία φλιτζάνια την ημέρα.

Βασιλικός

Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά την πέψη, καταπραΰνει τις ημικρανίες και τον πονοκέφαλο, ενώ είναι ιδανικό για κρυολογήματα, καταρροή

και βήχα. Εκτός από την παρασκευή τσαγιού με αποξηραμένα φύλλα βασιλικού, ο χυμός που βγαίνει από τα φύλλα σε συμπυκνωμένη μορφή χρησιμοποιείται σε σταγόνες, αραιωμένος σε διάλυμα με νερό, ενώ λίγες σταγόνες στο μπάνιο χαλαρώνουν το σώμα.

Δίκταμο

Έχει αντισηπτική, τονωτική και αντισπασμωδική δράση. Για να παρασκευάσετε το αφέψημα, βάζετε 10-15 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό και πίνετε δύο φλιτζάνια την ημέρα.

Δυόσμος

Βάλτε ένα γεμάτο κουταλάκι ξηρού βοτάνου σε ένα φλιτζάνι καυτού νερού και αφήστε το για δέκα λεπτά. Μπορείτε να το πίνετε όσο συχνά θέλετε.

Μαντζουράνα

Βράζετε για λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι με νερό. Το σουρώνετε και το πίνετε ζεστό με μέλι.

Πηγή: onmed.gr