

## Γιατροσόφια για γρίπη και κρυολόγημα από το φαρμακείο της... φύσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Σε συνδυασμό με την αγωγή που προτείνει ο γιατρός, μπορείτε να αξιοποιήσετε το φαρμακείο της Φύσης ώστε να επισπεύσετε την ανάρρωση από τη γρίπη ή το κρυολόγημα.**

Δείτε ποιες είναι η ιδανικές λύσεις για κάθε σύμπτωμα.

### **1. Βήχας**

- Μέλι: Είναι παχύρρευστο και κολλώδες, οπότε δημιουργεί μια εσωτερική επίστρωση στο λαιμό, καταπραΰνοντας τόσο τον πόνο όσο και το βήχα. Το μέλι έχει επίσης αντιβακτηριδιακή δράση. Μπορείτε να φάτε μια κουταλιά μέλι ή να το προσθέσετε σε κάποιο αφέψημα.

- Χυμός μήλου με βότανα: Βράστε μαζί με το χυμό μήλου γαρίφαλο, κανέλα, φασκόμηλο και φύλλα δάφνης. Το γαρίφαλο δρα ως αποχρεμπτικό, η κανέλα έχει αντιβακτηριδιακή δράση, το φασκόμηλο αποτελεί φυσικό αντιφλεγμονώδες, ενώ η δάφνη βοηθά στην αντιμετώπιση αναπνευστικών ενοχλήσεων.

## **2. Πονοκέφαλος**

- Μαύρο τσάι: Η καφεΐνη βοηθά στην αντιμετώπιση του πονοκεφάλου και το μαύρο τσάι περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα από άλλα είδη τσαγιού.

## **3. Ναυτία και τάση προς έμετο**

- Χαμομήλι: Το χαμομήλι ανακουφίζει από τη ναυτία και τις στομαχικές κράμπες. Μπορείτε να φτιάξετε χαμομήλι από αποξηραμένους ανθούς ή να το προμηθευτείτε έτοιμο σε φακελάκι.

- Πιπερόριζα (τζίντζερ): Δρα άμεσα ενάντια στη ναυτία. Μπορείτε να το προμηθευτείτε από οποιοδήποτε μανάβικο και να ετοιμάσετε γρήγορα ένα αφέψημα βράζοντας τη ρίζα, αφού πρώτα την ξεφλουδίσετε.

## **4. Πονόλαιμος**

- Γλυκόριζα: Θα τη βρείτε σε καταστήματα με βότανα και μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε αφέψημα.

**Πηγή :** [koutipandoras.gr](http://koutipandoras.gr)