

# Λεμόνι, Αλάτι και Πιπέρι για να απαλλαγείτε από αυτά τα 10 προβλήματα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:[aplesstigmes.blogspot.com](http://aplesstigmes.blogspot.com)

Φωτο:[aplesstigmes.blogspot.com](http://aplesstigmes.blogspot.com)

Όταν έχουμε προβλήματα με μολύνσεις και ιώσεις, συνήθως χρησιμοποιούμε αντιβιοτικά. Ήρθε ο καιρός να απαλλαγούμε από αυτά, με φυσικές λύσεις. Χρησιμοποιώντας τις φυσικές θεραπείες, συστατικά με αντι-ιικές, αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Συνήθως, όταν θεραπεύουμε την γρίπη χρησιμοποιούμε λεμόνι, γνωρίζοντας ότι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Επίσης, περιέχει κιτρικό οξύ, μαγνήσιο και ασβέστιο.

Όλοι μαζί μπορεί να θεραπεύσουν πολλές μολύνσεις και ασθένειες. Επίσης είναι γνωστό ότι μπορούν να διεγείρουν την πέψη και βοηθούν στην απώλεια βάρους.

Σας παρουσιάζουμε μερικές θεραπείες και συστατικά που μπορούν να σας βοηθήσουν στην καταπολέμηση της γρίπης και του κρυολογήματος:

Συνδυασμός χυμού λεμονιού και ελαιόλαδου μας, απαλλάσσει, από πέτρες στη χολή.

Συνδυασμός κανέλας, μαύρου πιπεριού, σπόρων κάρδαμου, και κύμινου ανοίγει τους αεραγωγούς. Εισπνεύστε, το μείγμα ή απλά μυρίστε.

1 κουταλιά της σούπας αλάτι, μαύρο πιπέρι και χυμό λεμονιού μπορεί να λύσει τα προβλήματά σας με τον πονόλαιμο. Απλά πιείτε το μείγμα.

Αν έχετε προβλήματα αμυγδαλίτιδας συνδυάστε χυμό λεμονιού με αλάτι και κάντε γαργάρα το μείγμα.

Ο συνδυασμός μαύρου πιπεριού και ελαιόλαδου μπορεί να εξαλείψει τον πονόδοντο.

Για να χάσετε βάρος πάρτε 1 ποτήρι νερό και προσθέστε ¼ κουταλάκι του γλυκού τριμμένο μαύρο πιπέρι, 1 κουταλιά της σούπας μέλι και 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού. Πίνετε αυτό το μείγμα καθημερινά.

Σταματήστε την αιμορραγία από τη μύτη με χυμό λεμονιού. Προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού σε ένα κομμάτι βαμβάκι και τοποθετήστε το στο ρουθούνι.

Αν έχετε προβλήματα με ναυτία, συνδυάστε χυμό λεμονιού, μαύρο πιπέρι και νερό.

Μειώστε τις κρίσεις άσθματος. Προσθέστε 8-10 κόκκους μαύρο πιπέρι, 15 φύλλα βασιλικού και 2 γαρύφαλλα. Προσθέστε βραστό νερό πάνω τους και αφήστε το μείγμα για 15 λεπτά. Μετά, προσθέστε 2 κουταλάκια του γλυκού μέλι και πιείτε το μείγμα.

Απαλλαγείτε από το βήχα, προσθέτοντας πιπέρι, χυμό λεμονιού και αλάτι σε ένα ποτήρι και πιείτε το μείγμα.

Επιμέλεια/Απόδοσή: [proionta-tis-fisis.com](http://proionta-tis-fisis.com)

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