



Η ΦΥΣΗ ΜΑΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΕΙ...

Η φύση έχει προνοήσει, πολύ πριν τη φαρμακευτική, να δημιουργήσει παυσίπονα, τα οποία ευτυχώς βρίσκονται σε αφθονία και είναι... διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή στην κουζίνα σας.

- **Ξύδι για την καούρα**

Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα, λέει η γνωστή παροιμία, έτσι και το ξύδι από μηλίτη είναι η καλύτερη και φυσικότερη ίαση για την καούρα. Βάλτε ένα κουταλάκι της σούπας ξύδι μηλίτη σε ένα ποτήρι νερό και πιείτε το σιγά σιγά. Το ξύδι από μηλίτη περιέχει αλκαλοποιητές, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για τον άνθρωπο, ειδικά λόγω των οξέων που περιέχει η σύγχρονη διατροφή.

- **Σκόρδο για την αρθρίτιδα**

Από την αρχαιότητα, το σκόρδο έπαιζε σημαντικό ρόλο στον τομέα των ...παυσίπωνων. Έτσι και σήμερα, ακολουθώντας την πανάρχαια τακτική, ψιλοκόψτε μία σκελίδα σκόρδο και μαζί με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο ζεστάνετε το. Απλώστε το στις αρθρώσεις που πονούν και θα αισθανθείτε μία τρομερή ανακούφιση. Επιπλέον, το σκόρδο ενδείκνυται και για τον πονόδοντο: τρεις σκελίδες σκόρδο και μία πρέζα αλάτι, χτυπημένα μαζί, είναι ιδανικά όταν τα απλώσετε στο δόντι σας που πονάει.

- **Μούρα για την κύστη**

Έρευνες έχουν δείξει ότι μία μερίδα μούρα μπορούν να μειώσουν έως και 60% τον πόνο από λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Το μυστικό όπλο είναι τα αντιοξειδωτικά συστατικά, τα οποία «σκοτώνουν» τις ελεύθερες ρίζες που ερεθίζουν το βλεννογόνο του πεπτικού συστήματος. Η κατανάλωση μούρων είναι μοναδική σπιτική θεραπεία και για το πεπτικό έλκος, τη δυσπεψία και τις λοιμώξεις της ουροδόχου κύστης.

- **Σταφύλια για τη μέση**

Μελέτη του Πανεπιστημίου του Οχάιο έδειξε ότι εάν καταναλώνετε μία μερίδα σταφύλια καθημερινά απαλλάσσετε από τους πόνους της πλάτης. Αυτό συμβαίνει επειδή τα σταφύλια περιέχουν θρεπτικά συστατικά, τα οποία αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος, ειδικά στην περιοχή της μέσης, και αυτό με τη σειρά του ανακουφίζει από τον πόνο.

- **Ανανάς για τις φλεγμονές**

Η βρωμελίνη που βρίσκεται στον ανανά είναι εκείνη που μπορεί να σας απαλλάξει από το φούσκωμα και το βάρος που νιώθετε στο στομάχι. Επιπλέον, η κατανάλωση ανανά βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, σταματώντας τις κράμπες και τις φλεγμονές. Μπορεί ακόμα να βοηθήσει στην απελευθέρωση των φλεγμονωδών ενώσεων, που συμβάλλουν στην αρθρίτιδα.

- **Βρώμη για τους πόνους περιόδου**

Η βρώμη θεωρείται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στις κράμπες τις περιόδου και ανακουφίζουν από την ενδομητρίωση. Ο λόγος είναι ότι η βρώμη είναι πλούσια σε μαγνήσιο και μία από τις καλύτερες πηγές διατροφικού ψευδαργύρου για τις γυναίκες εκείνες, που υποφέρουν από πόνους περιόδου.

- **Γαρύφαλλο για τον πονόδοντο**

Το γαρύφαλλο (το μπαχαρικό όχι το λουλούδι) είναι ένας δοκιμασμένος σύμμαχος κατά του πονόδοντου. Εξάλλου και διάφορες οδοντόκρεμες, που κυκλοφορούν έχουν γαρύφαλλο, κάτι που τις κάνει ακόμη πιο ευεργετικές για τη στοματική υγιεινή. Μπορείτε απλά να ταμπονάρετε με λίγο λάδι από γαρύφαλλο το δόντι που σας πονάει και να ανακουφιστείτε πραγματικά.

- **Μέλι για επούλωση πληγών**

Η θεραπευτική του δράση, βάσει τελευταίων κλινικών ερευνών και στη θεραπεία και επούλωση πληγών, αποδεικνύει ότι καταπραΰνει τοπικά τον πόνο λόγω της οσμωτικότητάς του, ξηραίνει τα βακτήρια και τα αναχαιτίζει. Επομένως, ενεργοποιεί πιο άμεσα την ανοσολογική απάντηση του οργανισμού, από την παροχή γλυκόζης στα λευκά αιμοσφαίρια.