

Οκτώ φυσικές συνταγές που ανακουφίζουν από ενοχλήσεις

Οι παρακάτω συνταγές περνούν από γενιά σε γενιά και στόχο έχουν να αντιμετωπίσουν τα μικρά προβλήματα υγείας και τις ενοχλήσεις, για τις οποίες πια καταφεύγουμε όλο και πιο συχνά στα φαρμακεία. Δεδομένου όμως του γεγονότος ότι οι φυσικές συνταγές δεν έχουν παρενέργειες, είναι σίγουρα μεγάλο το κίνητρο να τις ακολουθήσουμε!

1. Αλατόνερο για βουλωμένη μύτη

Ρίξτε ένα κουταλάκι του καφέ χοιρό αλάτι σε ένα μπολ γεμάτο με ζεστό νερό και περιμένετε να διαλυθεί. Βουλώστε το ένα σας ρουθούνι και εισπνεύστε το νερό με το άλλο και στη συνέχεια βγάλτε το. Επαναλάβετε τη διαδικασία αρκετές φορές και στα δύο ρουθούνια.

Γιατί; Το αλάτι περιλαμβάνει στοιχεία όπως ο χρυσός, ο χαλκός, το νικέλιο και το κοβάλτιο που καθαρίζουν τις βλεννογόνους, επιτρέποντας την αποβολή μεγάλου αριθμού ανεπιθύμητων ουσιών, όπως η γύρη, οι σκόνες κτλ., αποτρέποντας έτσι την πρόκληση λοιμώξεων.

2. Φύλλα λάχανου για τους ρευματισμούς

Αφήστε να στεγνώσει ένα μεγάλο φύλλο λάχανου στο φούρνο και στη συνέχεια τοποθετήστε το πάνω στην περιοχή που πονάει συγκρατώντας το με τη βοήθεια ενός επιδέσμου. Επαναλάβετε τη διαδικασία συχνά μέχρι να εξαλειφθεί ολοκληρωτικά ο πόνος.

Γιατί; Το λάχανο περιέχει μια θειούχα ουσία που έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Βάλτε, αν είναι δυνατόν, ένα κομμάτι χαρτί ανάμεσα στο λάχανο και τον επίδεσμο για να απορροφάται η υγρασία που επιβαρύνει τις φλεγμονές.

3. Λεμόνι για το hangover

Κόψτε σε κομμάτια δύο ή τρία λεμόνια με τη φλούδα τους. Βράστε τα για δέκα λεπτά σε νερό. Πιείτε ένα

ποτήρι από αυτό το νερό ενώ είναι ακόμα χλιαρό. Σε μισή ώρα θα αισθάνεστε -εγγυημένα- καλύτερα.

Γιατί; Το απόσταγμα της φλούδας του λεμονιού σε συνδυασμό με το κιτρικό οξύ αυξάνουν την ικανότητα του οργανισμού να αποβάλλει τις τοξίνες. Επίσης, καθαρίζουν το πεπτικό σύστημα και καταπολεμούν την τάση προς εμετό, ενώ προκαλούν αυξημένη διούρηση.

4. Αιθέρας για τον λόξυγκα

Ρίξτε μερικές σταγόνες καθαρού αιθέρα στον ομφαλό σας

Γιατί; Ο ομφαλός συνδέεται με ένα νεύρο του οποίου οι άναρχες συσπάσεις ευθύνονται για τον λόξυγκα. Αυτές με τη σειρά τους προκαλούν τις έντονες συσπάσεις του διαφράγματος. Η κρύα αίσθηση που προκαλεί ο αιθέρας διακόπτει τη λειτουργία του, οπότε διακόπτει και τους σπασμούς.

5. Δενδρολίβανο για τη δυσπεψία

Βράστε ένα λίτρο νερό και όταν σβήσετε το μάτι, προσθέστε 50 γραμμάρια άνθη δενδρολίβανου φρέσκα ή αποξηραμένα. Αφήστε το να «βγάλει» τα συστατικά του μέσα στο νερό για δέκα λεπτά. Φροντίστε να πίνετε μία κούπα μετά από κάθε γεύμα.

Γιατί; Το δενδρολίβανο περιέχει ένα αιθέριο έλαιο που διεγείρει τη λειτουργία της χοληδόχου κύστης και συμβάλλει στην καλύτερη πέψη. Τα φλαβονοειδή που περιέχει κατα-

πραίνουν τους σπασμούς των εντέρων.

6. Λεβάντα για την κακή διάθεση

Αφήστε πενήντα γραμμάρια άνθη λεβάντας μέσα σε ένα λίτρο νερού που βράζει για πέντε λεπτά. Πίνετε τρεις με τέσσερις κούπες την ημέρα από αυτό το αφέψημα, το ένα εκ των οποίων πριν πέσετε για ύπνο.

Γιατί; Η λεβάντα έχει καταπραυντική και ηρεμιστική δράση στο νευρικό σύστημα. Περιέχει ένα αιθέριο έλαιο που αποτελείται κυρίως από τερπενική αλκοόλη, που μεταξύ άλλων βοηθάει στη χαλάρωση.

7. Τσιγάρο για τα τσιμπήματα

Πλησιάστε για ένα με δύο λεπτά ένα αναμμένο τσιγάρο ή ένα πιστολάκι μαλλιών όσο πιο κοντά γίνεται στο σημείο όπου βρίσκεται το τσίμπημα του εντόμου, αλλά προσοχή μην προκαλέσετε έγκαυμα! Η θερμότητα κάνει άμεσα τον πόνο να υποχωρήσει.

Γιατί; Η θερμότητα μειώνει τη ισχύ του δηλητηρίου του εντόμου. Επιπλέον, στην περίπτωση του τσιμπήματος μέλισσας, η θερμότητα συμβάλλει στη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, οπότε διευκολύνει την αφαίρεση του κεντριού.

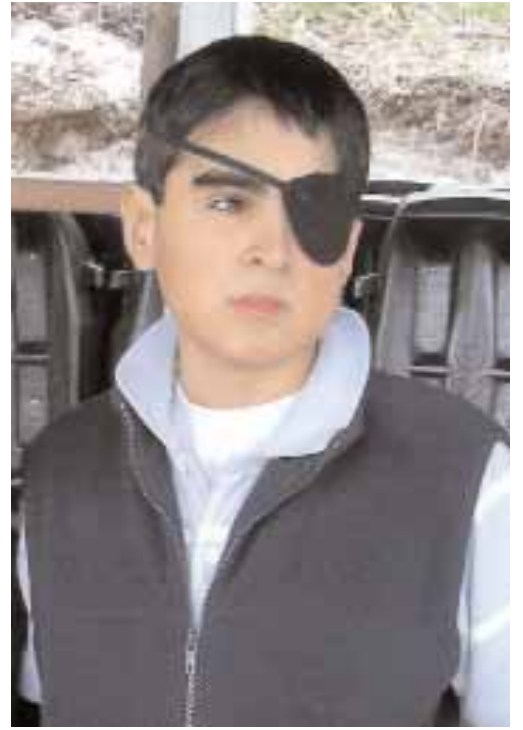
8. Φασκόμηλο κατά της εφίδρωσης

Αφήστε 60 γραμμάρια φύλλα φασκόμηλου σε μισό λίτρο κρασιού με μισό λίτρο νερού σε χλιαρή θερμοκρασία για δέκα ώρες. Φιλτράρετε και πίνετε ένα ποτήρι κάθε βράδυ, λίγο πριν ξαπλώσετε.

Γιατί; Το φασκόμηλο λειτουργεί ως αναστολέας της έκκρισης ιδρώτα. Περιέχει ένα αιθέριο έλαιο που παραλύει τις νευρικές απολήξεις των συγκεκριμένων αδένων.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου υιού και αδελφού



ΙΑΣΩΝΑ ΚΑΘΟΛΟΥ

ετών 13

που απεβίωσε στις 3 Οκτωβρίου 2009

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2009 εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Cnr Isabel & Cecilia Sts., Belmore.

Η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: Οι γονείς: Παναγιώτης και Margaret. Τα αδέλφια: Alexander και Natalie. Ο παππούς Νικόλαος Καθόλος και η γιαγιά Yvonne Harris, θείοι, θείες, ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Reflections στο Rookwood (στην είσοδο του κοιμητηρίου)

Επιθυμία της οικογένειας είναι όπως αντί λουλούδια και στεφάνια να γίνουν δωρεές στο Bear Cottage, 2 Fairly Bower Rd., Manly.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανελλή,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683