

Φυσικά σιρόπια για τον πονόλαιμο

Με τα πρώτα ενοχλητικά συμπτώματα του πονόλαιμου πάρτε τα μέτρα σας και αντιμετωπίστε τα αποτελεσματικά. Με φυσικές θεραπείες χωρίς καμία παρενέργεια. Το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι μια γαργάρα με αλατόνερο και λεμόνι που απολυμαίνει τον λαιμό. Αν προτιμάτε μπορείτε να κάνετε γαργάρα με μια κουταλιά μηλόξιδο διαλυμένο σε ένα ποτήρι νερό. Δοκιμάστε και τη συνταγή που σας προτείνουμε με συστατικά που μπορούν να καταπολεμήσουν τη φλεγμονή και να αποφύγετε την επιδείνωση.

Αναμειξτε: 1 φλιτζάνι ζεστό αφέψημα από φασκόμηλο με 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού, 1 κουταλιά μηλόξιδο, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο από γεράνι, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο από τζίντζερ και ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι. Κάντε γαργάρες με το υγρό τρεις φορές την ημέρα.

Αν ο πονόλαιμος συνοδεύεται από συμπτώματα γρίπης δοκιμάστε την παρακάτω συνταγή που καταπολεμάει τα μικρόβια, για να κάνετε γαρ-

γάρες στη διάρκεια της ημέρας.

Αναμειξτε ένα φλιτζάνι ζεστό αφέψημα από φασκόμηλο ή θυμάρι με 1 κουταλιά μηλόξιδο, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο από γεράνι, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο από πεύκο, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο λεμόνι και 1 κουταλάκι μέλι. Ανακινήστε καλά για να ανακατευτούν όλα τα υλικά. Μην πιείτε τίποτα για μισή ώρα μετά τη γαργάρα.

Αν δεν σας βολεύει η λύση της γαργάρας επειδή είστε έ-

ξω, μπορείτε να ετοιμάσετε ένα πρακτικό σπρέι που μπορείτε να πάρετε μαζί σας και να ψεκάσετε τον λαιμό σας εσωτερικά τρεις φορές την ημέρα.

Αναμειξτε 1/2 φλιτζάνι αφέψημα από χαμομήλι με 1 κουταλιά μηλόξιδο, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο από γεράνι, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο λεμόνι, 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο από τεϊόδεντρο και μια κουταλιά μέλι. Βάλτε το υγρό σε έναν γυάλινο ψεκαστήρα και ανακινήστε καλά πριν από κάθε χρήση. Πιέστε δύο φο-

ρές το σπρέι ώστε το υγρό να φτάσει στο πίσω μέρος του λαιμού σας. Μην πιείτε τίποτα αμέσως μετά τη γαργάρα για μισή ώρα.

Η σωστή διατροφή

Όταν υποφέρετε από πονόλαιμο καλό είναι να πίνετε πολλά υγρά στη διάρκεια της ημέρας, όπως ζεστά ροφήματα από βότανα, χυμούς φρούτων και σούπες. Το τσάι από τζίντζερ και ο χυμός λεμονιού με ζεστό νερό είναι ιδανικές λύσεις.

Φροντίστε η διατροφή σας να περιλαμβάνει άφθονες τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C και ψευδάργυρο, όπως ανανά, φράουλες, πορτοκάλια, ακτινίδια και γκρέιπφρουτ. Συμπληρώστε το καθημερινό σας μενού με αβγά, ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής αλέσεως για να βοηθήσετε τον οργανισμό σας να ξεπεράσει πιο γρήγορα τα συμπτώματα. Αποφύγετε τα γαλακτοκομικά όσο διαρκούν τα συμπτώματα του πονόλαιμου και της γρίπης.



8 σούπερ τροφές για υγεία και ευεξία

Το ξέρατε ότι μια κουταλιά μύρτιλα την ημέρα ενισχύει το ανοσοποιητικό και μια μπανάνα σας κάνει πιο αισιόδοξους;

- Πράσινο τσάι για την κυκλοφορία
- Μήλα για την υγεία του στήθους
- Μύρτιλα, το ελιξίριο της μακροζωίας
- Μέλι, το ισχυρό αντιβακτηριακό
- Κρόκος για δυνατό ανοσοποιητικό
- Ψάρι για γερή καρδιά
- Μπανάνες και σπανάκι για καλή διάθεση



Η μύρα κάνει καλό στα οστά

Ο ζύθος βοηθά ουσιαστικά στην ενδυνάμωση των οστών, υποστηρίζει μια νέα έρευνα

Οι λάτρεις της μύρας τώρα έχουν μια πολύ καλή δικαιολογία για να παραγγείλουν άλλον ένα γύρο. Ο ζύθος βοηθά ουσιαστικά στην ενδυνάμωση των οστών, υποστηρίζει μια νέα έρευνα.

Ερευνητές του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας των Τροφίμων του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, ανακάλυψαν ότι η μύρα είναι πλούσια πηγή πυριτίου και πιθανότα βοηθά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, καθώς το πυρίτιο είναι το βασικό συστατικό για την αύξηση της οστικής πυκνότητας.

Αυτά είναι τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν οι ερευνητές μετά την εξέταση 100 διαφορετικών εμπορικών ετικετών μύρας για την περιεκτικότητά τους σε πυρίτιο και τις κατηγοριοποίησαν σύμφωνα με τον τύπο τους και την πηγή. Προηγούμενες έρευνες είχαν καταδείξει ότι η μύρα περιείχε πυρίτιο, αλλά ελάχιστα είχαν γίνει γνωστά για το πώς τα επίπεδα πυριτίου διαφοροποιούνται στους διάφορους τύπους μύρας ανάλογα με την διαδικασία της ζύμωσης.

“Εξετάσαμε πολλούς και διαφορετικούς τύπους μύρας για την περιεκτικότητά τους σε πυρίτιο και μελετήσαμε επίσης την επίδραση των πρώτων υλών και της διαδικασίας ζύμωσης στην ποσότητα του πυριτίου που εισέρχεται στο μίγμα πριν από την έναρξη της διαδικασίας του βρασμού και στο τελικό προϊόν” δήλωσε ο ερευνητής Τσαρλς Μπάμφορθ.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στην Επιθεώρηση της Επιστήμης των Τροφίμων και της Γεωργίας, αποκαλύπτει ότι η περιεκτικότητα της μύρας σε πυρίτιο κυμαίνεται από 6,4 मिलीग्राम ανά λίτρο έως 56,5 मिलीग्राम ανά λίτρο. Η μέση ημερήσια λήψη πυριτίου κατ’ άτομο κυμαίνεται από 20 έως 50 मिलीग्राम.

Οι ερευνητές κατέληξαν ότι υπάρχουν ελάχιστες αλλαγές στο πυρίτιο που περιέχεται στο κριθάρι κατά τη διάρκεια της ζύμωσης καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό του πυριτίου του κριθαριού περιέχεται στο φλοιό του, ο οποίος δεν επηρεάζεται κατά τη διαδικασία του βρασμού. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι ξανθές μύρες διαθέτουν τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πυρίτιο, ενώ αυτές με μειωμένα ποσοστά αλκοόλ, οι light και αυτές που παράγονται από σιτάρι, περιέχουν πολύ μικρές ποσότητες πυριτίου.



Dynasty Stone Art

371 Park Road, Regents Park NSW 2143

dynastystone@yahoo.com.au

Showroom: **9743 9992**
9743 9998

Mobile Direct: **0488 080 081**
0402 154 852

- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνείστε μας τελευταία, αφού πάρετε τιμές και από αλλού!
- Προσφέρουμε εγγύηση χωρίς περιορισμούς στα υλικά και στην κατασκευή.
- Στην περίπτωση που δυσκολεύεστε με τα αγγλικά, διαθέτουμε πολύγλωσσο προσωπικό για την εξυπηρέτησή σας.