

Ο κήπος που ανακουφίζει

Έχετε πόνο, αίσθηση καούρας ή χρειάζεστε κάτι για να σας βοηθήσει να αποκοιμηθείτε; Ξεχάστε το φαρμακείο και δοκιμάστε αυτά που έχει να σας δώσει ο κήπος σας! Συνταγές φυσικών «φαρμάκων» που προτείνουν οι ειδικοί των βοτάνων για την αντιμετώπιση μιας ευρείας γκάμας προβλημάτων υγείας.

Επιδερμίδα

Δεν χρειάζεται να βάλετε οπωσδήποτε μια πανάκριβη κρέμα για να εξασφαλίσετε την ιδανική ενυδάτωση στην επιδερμίδα σας. Μια αξιόπιστη εναλλακτική λύση αποτελεί το μείγμα αμυγδαλέλαιου και νερού. Θερμάνετε το σε ένα κατσαρολάκι με βρώμη που βοηθάει στον καθαρισμό της επιδερμίδας και με κερύ μέλισσας, έναν φυσικό γαλακτοματοποιητικό παράγοντα. Βάλτε το μείγμα στο μπλέντερ και χρησιμοποιείτε το σαν κρέμα. Επίσης ευεργετικά συστατικά είναι η αλόη, αλλά και τα άνθη καλένδουλας.



Πεπτικό

Το χαμομήλι, το μάραθο και η μέντα μπορούν να καταπραΰνουν το στομάχι. Ειδικά η μέντα περιέχει ουσίες που μειώνουν τους σπασμούς και αποκαθιστούν τη λειτουργία του εντέρου. Ένας τρόπος να επωφεληθεί κανείς είναι να τα αφήσει για περίπου δύο εβδομάδες μέσα σε βότκα. Με την ίδια τεχνική καλό είναι να συνδυάσετε και την αγγελική με χαμομήλι.

Ανοσοποιητικό σύστημα

Η εχινάκεια έχει αποδειχθεί και επιστημονικά ότι μειώνει τις πιθανότητες να εκδηλώσουμε κάποιο κρυολόγημα. Μπορεί κανείς να τη βρει ως φυτό, να την πλύνει και να την ψιλοκόψει μέσα σε βότκα. Αν όμως είστε αλλεργικοί σε αυτό το φυτό, εναλλακτική λύση είναι η ανάμειξη τσουκνίδας με μέλι σε βραστό νερό. Η τσουκνίδα περιέχει χημικές ουσίες με αντισταμινικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Βήχας και κρυολογήματα

Το αγιόκλημα, που είναι αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό, μπορεί να αποτελέσει και ένα ήπιο αναλγητικό για τους ερεθισμένους λαιμούς και τον πονοκέφαλο. Μπορεί να συνδυαστεί με γιασεμί για ένα ευεργετικό ρόφημα. Εναλλακτικά, καταναλώστε θυμάρι ή σκόρδο που έχουν αντιβιοτικές ιδιότητες. Αυτά βοηθούν στην αντιμετώπιση της καταρροής και στην ανακούφιση

των βρόγχων. Βάλτε τα σε λάδι και στη συνέχεια βράστε τα με λίγο κερύ μέλισσας. Με αυτό το μίγμα κάντε εντριβές στο στήθος.

Μύες και αρθρώσεις

Η κουρκουμίνη μπορεί να καταπραΰνει την αρθρίτιδα καθώς και την ψωρίαση. Ένας τρόπος εφαρμογής της μεθόδου είναι να το ψιλοκόψετε και να το σιγοβράσετε με πιπέρι, δημιουργώντας έτσι ένα είδος τσαγιού. Αν οι αρθρώσεις σας έχουν οίδημα, τότε το ξύδι μπορεί να αποδειχθεί πολύ ευεργετικό. Αναμίξτε το με αρτεμισία και αχιλλεία και φτιάξτε μια κομπρέσα.

Ψυχολογικές και ορμονικές διαταραχές

Πνίξτε τα άγχη σας σε μια σούπα. Το νεροκάρδαμο περιέχει ένα σωρό συστατικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας καθώς και μεγάλες ποσότητες σιδήρου και βιταμίνης C. Ψιλοκόψτε νεροκάρδαμο, φρέσκα κρεμμύδια, σκόρδο και τζίντζερ και βράστε τα σε μια κατσαρόλα με πατάτες. Κάντε τα πουργέ και απολαύστε τα. Επίσης, ένα αφέψημα που φτιάχνει τη διάθεση μπορεί να φτιαχτεί με 50 γραμμάρια βαλσαμόχορτου, 50 γραμμάρια εσάνς λεμονιού και αποξηραμένα άνθη λάιμ.

Για το προεμμηνορροϊακό σύνδρομο το καλύτερο φάρμακο είναι ένα μίγμα από 30 γραμμάρια αλημίλλης και ίδια ποσότητα άνθη λάιμ με 15 γραμμάρια άνθη αχιλλείας και άλλα 15 γραμμάρια του αρωματικού φυτού skullscalp baical, που μπορείτε να βρείτε σε καταστήματα με βότανα και σε ομοιοπαθητικά φαρμακεία.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς, προγιαγιάς, αδελφής και θείας



ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

ετών 86

από Φανάρι, Κωνσταντινούπολης

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της όπως προσέλθουν την Κυριακή 30 Μαΐου 2010 εις τον Ιερό ναό του Αγίου Σπυρίδωνος, 72-76 Gardeners Rd., Kingsford και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος, Δημήτριος. Τα τέκνα: Μαίρη και Αντώνης, Βασίλειος και Μαριάννα, Λίτσα. Τα εγγόνια και δισέγγονα. Τα αδέρφια: Σοφία, Μιχάλης και Ioulita, ανήψια, ανηψιές και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χολ της εκκλησίας.

12911

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

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 Σπανέλλη,

"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

9775