

## **μάθε τις επιδράσεις**



**Εάν παρατηρήσετε τον πάγκο της κουζίνας σας λίγο πιο προσεκτικά, θα ανακαλύψετε μια λίστα από φυσικά παυσίπονα τα οποία χρησιμοποιείτε καθημερινά για να μαγειρέψετε,**

**που όμως κρύβουν και κάποιες θεραπευτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες. Η παρακάτω λίστα δίνει συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με τις επιδράσεις του κάθε συστατικού.**

**Αυτό που πρέπει να έχετε κατά νου ωστόσο, είναι ότι ο πόνος ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν μπορεί να είναι ένα σημάδι για κάτι πιο σοβαρό που ενδεχομένως απαιτεί ιατρική παρέμβαση.**

### **Μηλόξυδο**

**Το μηλόξυδο μπορεί να ανακουφίσει σε περιπτώσεις αρθρίτιδας και μυϊκού πόνου**

και να βελτιώσει την κινητικότητα των αρθρώσεων. Μπορείτε να προσθέσετε 2 κουταλάκια του γλυκού σε ένα ποτήρι νερό πριν από κάθε γεύμα.

### Τζίντζερ

Μπορεί να απαλύνει τους πόνους από δυσπεψία και καούρα. Οι ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του τζίντζερ είναι επίσης ιδανικές για την αντιμετώπιση μυϊκού και αρθρικού πόνου, καθώς και για πόνους περιόδου στις γυναίκες. Για καλύτερα αποτελέσματα, μπορείτε να προσθέσετε 1 ή 2 κουταλάκια του γλυκού τζίντζερ στα γεύματά σας καθημερινά.

### Σκόρδο

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το σκόρδο για να απαλύνετε τον πόνο του αυτιού. Χρησιμοποιείται και σε περίπτωση ωτίτιδας. Βάζοντας μόλις 2 σταγόνες ζεστό λάδι σκόρδου (βράζοντας μερικές σκελίδες φρέσκου σκόρδου σε ελαιόλαδο), δύο φορές την ημέρα, στο αυτί που σας πονάει, θα μπορέσετε να το καθαρίσετε χωρίς να χρειάζεται να αγοράσετε κάποιο από τα συνταγογραφούμενα φάρμακα.

### Γαρίφαλο

Έχει αναλγητικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες που βοηθούν στην ανακούφιση από τον πονόδοντο. Μασώντας 1-2 κομματάκια γαρίφαλο για 2 ώρες, θα σας βοηθήσει να καταπραΰνετε τον πονόδοντο. Αυτό γίνεται γιατί περιέχει ένα ισχυρό φυσικό αναισθητικό την ευγενόλη.

### Κουρκουμάς

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο κουρκουμάς είναι πιο αποτελεσματικός στη μείωση του πόνου από την ασπιρίνη και άλλα αναλγητικά. Βοηθάει σημαντικά στην ανακούφιση

του χρόνιου αρθρικού πόνου και της ινομυαλγίας. Ψεκάστε το ¼ από το κουταλάκι του γλυκού καθημερινά σε οποιοδήποτε πιάτο, όπως το ρύζι, τα λαχανικά ή το κρέας.

## Μέντα

Το τσάι μέντας μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του πονόλαιμου και να μειώσει τους πόνους στο στομάχι και τους κοιλιακούς πόνους που προκαλούνται από το άγχος. Η μενθόλη που περιέχει η μέντα αναστέλλει τα νεύρα που αντιδρούν σε επώδυνα ερεθίσματα.

## Λευκό ξύδι

Μπορείτε να ρίξετε λίγο ξύδι σε περίπτωση τσιμπήματος από μέλισσα, σφήγγα ή τσούχτρα στην περιοχή, και θα σας εξουδετερώσει τον πόνο από το δηλητήριο.

## Λιναρόσπορος

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι μόνο 3 κουταλιές μαγειρεμένου λιναρόσπορου αν προστεθούν στην καθημερινή διατροφή, μπορούν να διευκολύνουν τους πόνους στο στήθος, που σχετίζονται με την έναρξη του εμμηνορροϊκού κύκλου. Ο λιναρόσπορος διαθέτει μερικές φυσικές ενώσεις που εμποδίζουν τα οιστρογόνα, τα οποία μπορούν να προκαλέσουν πόνο στο στήθος. Μπορείτε, λοιπόν, να απλώσετε λάδι λιναρόσπορου στην περιοχή του στήθους καθώς θα σας βοηθήσει σημαντικά στην καταπολέμηση του πόνου.

## Χυμός cranberry

Ο χυμός των βακκίνιων μειώνει τον κίνδυνο για λοίμωξη της ουροδόχου κύστης, καθώς απομακρύνει τα βακτηρίδια και εμποδίζει την προσκόλλησή τους στο

τοίχωμα της ουροδόχου κύστης. Πίνοντας τουλάχιστον 2 ποτήρια χυμού ανά ημέρα, από τη στιγμή που παρατηρήσατε τα σημάδια της μόλυνσης της ουροδόχου κύστης, θα σας βοηθήσει σημαντικά!

### Χυμός ντομάτας

Ο χυμός ντομάτας μπορεί να σας βοηθήσει σε περίπτωση κράμπας στα πόδια. Οι κράμπες των κάτω άκρων προκαλούνται συνήθως από έλλειψη καλίου λόγω της έντονης εφίδρωσης κατά τη διάρκεια της άσκησης ή όταν ξεπλένονται με διουρητικά. Ο χυμός ντομάτας είναι πλούσιος σε κάλιο και έτσι μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης κράμπας στα κάτω άκρα. Με 2 ποτήρια χυμό ντομάτας καθημερινά μπορείτε να προλάβετε σημαντικά τις κράμπες.

### Μέλι

Το ακατέργαστο μέλι είναι θαυματουργό για πόνους στο λαιμό και στο στόμα. Τα φυσικά ένζυμα που περιέχει το μέλι, εξουδετερώνουν τη φλεγμονή και βοηθούν στην καταστροφή των ιών και στην επιτάχυνση της θεραπευτικής διαδικασίας. Η ανάμειξη μελιού και κανέλας προωθείται επίσης από την ιατρική της Αγιουρβέδα και από την εναλλακτική ιατρική. Αυτό το μείγμα, σε μορφή πάστας, μπορεί να εφαρμοστεί στην πάσχουσα περιοχή με μασάζ στο δέρμα. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι, εάν πίνετε ένα ζεστό φλιτζάνι νερό με μέλι και κανέλα σε τακτική βάση, μπορεί να σας ανακουφίσει από τα συμπτώματα της αρθρίτιδας.

### Καφές

Ο καφές, λόγω της καφεΐνης που περιέχει, βοηθά στην ταχύτερη ανακούφιση από πόνους ημικρανίας. Η καφεΐνη είναι ένα σπαθί με δύο άκρες. Όταν πίνετε πολύ καφέ μπορεί να σας προκαλέσει ημικρανία, αλλά σε μικρές δόσεις ο καφές μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου. Οι ειδικοί λένε ότι η καφεΐνη, σαν ουσία, διεγείρει το στομάχι για να απορροφήσει τα παυσίπονα πιο γρήγορα και αποτελεσματικά.

## Τσάι

Η ταννίνη που περιέχει το τσάι βοηθά να σταματήσουν οι συστολές που λαμβάνουν τόπο στο έντερο και συμβαίνουν κατά τη διάρκεια μιας διάρροιας ή κολίτιδας.

Για να ανακουφίσετε τον πόνο όταν υποφέρετε από τις δυσάρεστες επιδράσεις της διάρροιας πίνετε όσο το δυνατόν περισσότερο τσάι μπορείτε να καταναλώσετε.

## Μουστάρδα

Για πόνους και σφιξίματα στο στήθος που μπορεί να προκύψουν από ένα κρουολόγημα, μπορείτε να αλείψετε μια γενναιόδωρη ποσότητα μουστάρδας στο στήθος σας.

Τοποθετήστε ένα ζεστό ύφασμα πάνω του για να δημιουργήσετε ένα είδος πάστας προκειμένου να ανακουφίσετε τον πόνο και τη συμφόρηση. Τα ενεργά συστατικά της μουστάρδας παρέχουν εκπληκτική ανακούφιση από τον πόνο και διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

## Μαγειρική σόδα

Η μαγειρική σόδα είναι εξαιρετική σε περίπτωση εγκαύματος. Φτιάξτε μία πάστα και εφαρμόστε στην περιοχή του εγκαύματος και καλύψτε με μια υγρή γάζα για λίγα λεπτά. Η αλκαλική φύση της μαγειρικής σόδα θα εξουδετερώσει το οξύ στο τραύμα, αποτρέποντας τη μόλυνση και μειώνοντας τον πόνο.

## Γιαούρτι

Το γιαούρτι είναι ένα εξαιρετικό παυσίπονο όταν εφαρμόζεται στην περιοχή του ορθού, καθώς καταπραΰνει τον πόνο των αιμορροΐδων. Οι ζωντανές καλλιέργειες που περιέχονται στο γιαούρτι, σκοτώνουν επίσης τα βακτήρια που προκαλούν φαγούρα στο ορθό.

## Αλάτι

Το αλάτι βοηθάει πολύ στην ανακούφιση από τον πονόλαιμο. Κάντε γαργάρες με αλατισμένο νερό και θα σας καταπραΰνει τον πονόλαιμο. Το αλάτι είναι ένα φυσικό απολυμαντικό που θα βοηθήσει επίσης να θεραπεύσετε τα κοψίματα και τις γρατζουνιές.

## Χυμός λεμόνι

Μπορεί να βοηθήσει και αυτό στον πονόλαιμο όπως και το αλάτι.

## Πιπέρι καγιέν

Ο ρόλος του πιπεριού καγιέν είναι να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου σε περίπτωση πονόλαιμου. Η κύρια δραστική ουσία που βρίσκεται στο καγιέν είναι μια ουσία γνωστή ως καψαϊκίνη.

Η καψαϊκίνη έχει δείξει ότι έχει ιδιότητες ανακούφισης από τον πόνο, εμποδίζοντας τη μετάδοση ενός νευροδιαβιβαστή υπεύθυνου για τη μετάδοση σημάτων πόνου στον εγκέφαλό σας. Εάν μπορείτε να αντέξετε τη γεύση, προσθέστε 1 με 3 κουταλάκια του γλυκού πιπέρι καγιέν σε ένα ποτήρι νερό (8 ουγκιές) και θα παρατηρήσετε άμεση ανακούφιση από τυχόν ημικρανίες.

## Κεράσια

Διάφορες μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι το κεράσι προσφέρει ισχυρή ανακούφιση από φλεγμονή και πόνο. Οι ανθοκυανίνες του κερασιού μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη του μυϊκού πόνου που σχετίζεται με την εντατική άσκηση.

Τα κεράσια μπορούν επίσης να προσφέρουν προστασία κατά της ουρικής αρθρίτιδας, μιας οδυνηρής φλεγμονώδους κατάστασης που χαρακτηρίζεται από τη συσσώρευση αιχμηρών κρυστάλλων ορατών στις αρθρώσεις.