

Nie od dzisiaj wiadomo, że to co naturalne jest najlepsze. Czy jest więc sens „faszerować się” lekami od bólu głowy, mięśni i innymi medykamenty skoro w naszej kuchni można znaleźć wiele zdrowych produktów, które szybko uśmierzą każdy, nawet największy ból? Z pewnością nie.

Poznajmy zatem te produkty:

Wiśnie

Te popularne letnie owoce, to nie tylko doskonały sposób na deser, ale również i środek leczniczy. Wiśnie zawierają antocyjan – związek, który nie tylko nadaje im czerwoną barwę, ale również działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Jak potwierdzają badania przeprowadzone przez naukowców wiśnie 10-krotnie szybciej i skuteczniej zwalczają ból głowy, aniżeli aspiryna czy ibuprofen.

Czosnek

To przyprawa lecznicza, która poradzi sobie z każdą infekcją. Najlepiej sprawdza się on w zwalczaniu infekcji uszu. Wystarczy zaaplikować dwie krople olejku czosnkowego do bolącego ucha, a już po kilku dniach można zaobserwować znaczną poprawę. Czosnek ma znacznie lepsze właściwości lecznicze, aniżeli produkty dostępne w punktach aptecznych, a wszystko to, dzięki obecności naturalnych składników takich jak – german czy selen, które działają toksycznie na różne bakterie, które wywołują ból.

Goździki

Są jedną z najbardziej znanych metod, jakie stosuje się w walce z bólem zęba. Niewielu wie, że ta przyprawa ze względu na posiadane właściwości znieczulające i antyseptyczne ma powszechne zastosowanie w leczeniu tej przypadłości. Można go zarówno rozgryźć tą stroną żuchwy, po której znajduje się bolący ząb bądź też, jeśli w zębie jest już dziura delikatnie zmiażdżony umieścić w ubytku tak, aby nie naruszyć nerwów jeśli są na wierzchu ponieważ możemy sobie sprawić dodatkowo niewyobrażalne cierpienie. Jeśli nie posiadamy ziarenek goździka a jedynie olejek z tej rośliny, wystarczy wymieszać go w odpowiednich proporcjach ze zwykłą oliwą lub olejem, który mamy w domu do smażenia i takim wywarem nacierać bolące miejsce.

Mięta

Lecznicze właściwości mięty są bardzo znane i doceniane, nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę, że mięta pieprzowa znakomicie spisuje się także jako środek przeciwbólowy na bóle mięśni (do użytku zewnętrznego) oraz bóle jelitowe (zażywana w postaci naparu).

Imbir

Imbir także dobrze spisuje się jako środek przeciwbólowy na bóle mięśni i stawów. Najbardziej skuteczne jest picie naparów z imbiru. Wg niektórych badań imbir wykazywał większą skuteczność niż popularne środki przeciwzapalne sprzedawane w aptekach bez recepty. Lekarstwa na bazie imbiru dostępne są także w aptekach.

Winogrona

Jeżeli cierpimy na częste bóle pleców, częste jedzenie winogron może nam pomóc w pozbyciu się bólu. Wg badań jedzenie winogron poprawia przepływ krwi w naczyniach krwionośnych do uszkodzonych tkanek.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1822

Chrzan

Okłady ze świeżo utartego korzenia chrzanu stosuje się na bóle reumatyczne i nerwobóle. Oprócz tego chrzan ma działanie bakterio i grzybobójcze, wykrztuśne i przeciwwirusowe. Stosowany na skórze usuwa przebarwienia i piegi.

Kurkuma

Lecznicze właściwości kurkumy znane są od wieków. Kurkuma, czyli sanskrycka haridra („to, co poprawia skórę”) jest najlepszym naturalnym środkiem na wszelkiego rodzaju uszkodzenia skóry: zadrapania, otarcia, skaleczenia czy wreszcie głębokie rany. To wszystko dzięki swoim silnie antyseptycznym właściwościom. Od dawna znano również jej lecznicze działanie przy wszystkich uporczywych chorobach skóry jak zapalenia skóry, egzema, pokrzywka czy łuszczyca.

W naszej kuchni możemy znaleźć jeszcze wiele innych produktów i przypraw, dzięki którym będziemy mogli w szybki, łatwy i bezpieczny sposób zniwelować każdy ból. Toteż zanim sięgniemy po medykamenty pamiętajmy, by sprawdzić czy nie mamy pod ręką jakiegoś naturalnego specyfiku.

Źródło: zdronet.pl, poradopedia.pl oraz ivillage.com