

Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον



"Βότανα για γάσον Νόσον"

Με τα  
γιατροσόφια  
της γιαγιάς

	<p>ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ</p>	
<p>ΠΑΙΔΕΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ Σε Εκπαιδευτικές Προγράμματα Εκπαιδευτικό κέντρο Αχαΐας Εκπαιδευτικός Πηλίου</p>		

ΜΑΡΤΙΟΣ 2004  
ΜΑΚΡΙΝΙΤΣΑ ΠΗΛΙΟΥ

Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον

Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον Βότανα για γάσον Νόσον

## ΕΚΔΟΣΗ

Κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης  
Μακρινίτσας, 2004, (Κ.Π.Ε. Μακρινίτσας)  
ΤΚ 37011 – Μακρινίτσα Πηλίου  
Τηλ.: 24280/90010, 24280/69040  
Fax.: 24280/90010  
e-mail: kpe@otenet.gr  
Websites: <http://kpe-makrin.mag.sch.gr>  
<http://users.otenet.gr/~kpe>

## Χρηματοδότηση

Το έντυπο αυτό εκδόθηκε στα πλαίσια της πράξης 2.6.1.α  
“Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης” του Ε.Π.Ε.Α.Κ. που  
συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Κ.Τ. 75%)  
και το Ελληνικό Δημόσιο (25%).

## Επιμέλεια-Σχεδιασμός Έκδοσης:

Καραδήμας Κωνσταντίνος  
Δάσκαλος, μέλος της Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε Μακρινίτσας

## Καλλιτεχνική επιμέλεια: Σοφία Κύρκου-Ρουμελιώτη

Ατελιέ: Ψηφιακές εκτυπώσεις “Μονόγραμμα – FIORE”  
Τηλ/Fax: 24210/76323-6

## Παιδαγωγική Ομάδα Κ.Π.Ε. Μακρινίτσας

Παπαϊωάννου Άγγελος, Καπλάνης Ξενοφών, Παπαδοπούλου Σοφία,  
Καραδήμας Κων/νος, Κολτσιδόπουλος Ευριπίδης, Μακέλη Γραμματή,  
Τσιμπλούλης Γεράσιμος

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΜΑΚΡΙΝΙΤΣΑΣ

«Βότανα Διά Πάσαν Νόσον»

Θεραπευτικές συμβουλές  
με τα γλαυροσόφια της γλαυιάς



ΜΑΡΤΙΟΣ 2004  
ΜΑΚΡΙΝΙΤΣΑ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1) Α	Σελ. 4 - 8	11) Ο	Σελ. 25
2) Β	Σελ. 8 - 10	12) Π	Σελ. 28 - 32
3) Γ	Σελ. 10	13) Ρ	Σελ. 32
4) Δ	Σελ. 12 - 14	14) Σ	Σελ. 33 - 35
5) Ε	Σελ. 15 - 18	15) Τ	Σελ. 35 - 36
6) Η	Σελ. 19 - 21	16) Υ	Σελ. 36
7) Κ	Σελ. 21 - 23	17) Φ	Σελ. 38
8) Λ	Σελ. 24	18) Χ	Σελ. 38
9) Μ	Σελ. 24	19) Ψ	Σελ. 39
10) Ξ	Σελ. 25	20) Ω	Σελ. 39

# Πρόλογος

Καθένας μας σήμερα έχει τη δυνατότητα να ωφεληθεί από τη χρήση των φαρμακευτικών φυτών και βοτάνων, τόσο στο χώρο της υγείας όσο και στο χώρο της διατροφής.

Οι ευεργετικές τους ιδιότητες είναι γνωστές από αρχαιότατων χρόνων, γεγονός που οδήγησε στην τεκμηρίωση των θεραπευτικών ιδιοτήτων των βοτάνων αυτών. Το «φαρμακείο της φύσης» στην Ελλάδα μας δίνει απλόχερα, πλούσια και καλής ποιότητας γκάμα τέτοιων αρωματικών φυτών (χαμομήλι, μελισσόχορτο, μέντα, τσάι του βουνού, ρίγανη, κ.α.). Τα περισσότερα από αυτά είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές, αντισηπτικές και άλλες ευεργετικές τους ιδιότητες.

Η ευεργετική δράση των φυτών αυτών οφείλεται στα αιθέρια έλαια ( μέσω αρωματοθεραπειας), που αυτά περιέχουν και που κερδίζουν συνεχώς έδαφος τα τελευταία χρόνια. Οποιοσδήποτε μπορεί να τα χρησιμοποιήσει σε μορφή φαρμακευτικών σκευασμάτων (για το άγχος, μϊκούς πόνους, δερματικές παθήσεις, κ.α.).

Μπορεί, επίσης, κάποιος να τα χρησιμοποιήσει αποξηραμένα, φρέσκα ή νωπά στην μαγειρική ( γλυκάνισο, άνθος, ρίγανη, σκόρδο, ματζουράνα, κ.α.)

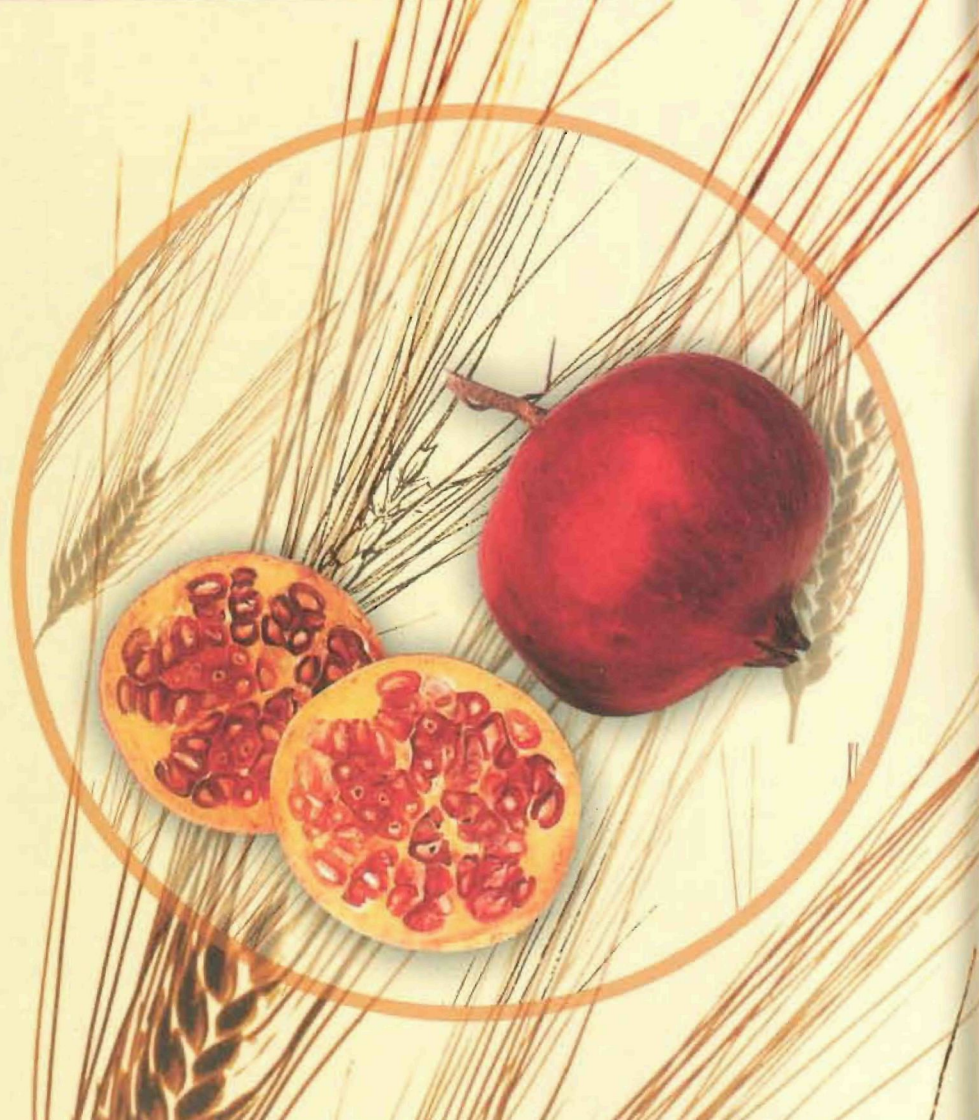
Ακόμη μια πολύ σημαντική χρήση είναι η παρασκευή ροφημάτων, κυρίως με αποξηραμένα φυτά. Η χρήση αυτή των βοτάνων για θεραπευτικούς κυρίως σκοπούς κερδίζει σήμερα όλο και περισσότερο την εμπιστοσύνη των ανθρώπων και στη χώρα μας.

Στις σελίδες του βιβλίου αυτού θα βρείτε ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες για το πώς θα αναγνωρίζετε συμπτώματα από εξήντα συνηθισμένα προβλήματα υγείας, που καθημερινά σχεδόν μας απασχολούν, καθώς και το γιατρικό που μπορείτε να φτιάξετε για τις πρώτες βοήθειες ή τη θεραπεία τους.

Γιατί η χρήση απλών βοτανικών γιατρικών μπορεί να μας ενθαρρύνει ν' αναλάβουμε και πάλι την ευθύνη της ίδιας μας της υγείας.

Ας περιπλανηθούμε, λοιπόν, στον «μαγικό κόσμο των βοτάνων », που αποτελούν τη δύναμη της φύσης για την πρόληψη και θεραπεία πολλών ασθενειών στο σύγχρονο κόσμο μας.

Κωνσταντίνος Γ. Καραδήμας



## ΑΚΜΗ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με μαύρα στίγματα, μπιμπίκια και κόκκινα εξανθήματα, που προκαλεί η έντονη παραγωγή σμήγματος. Τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται μόνο στην εφηβεία αλλά σε οποιαδήποτε ηλικία. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή γιατί τα σπυριά αυτά, εκτός από αντιαισθητικά, μπορεί να είναι και η αρχή σοβαρής φλεγμονής.

**Το γιατρικό:** Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει όποιος αντιμετωπίζει πρόβλημα ακμής είναι να προσθέσει στη διαίτα του φρούτα και λαχανικά και να αφαιρέσει λίπη, σοκολάτες και σάλτσες. Οι βιταμίνες, που διαθέτουν τα ωμά λαχανικά ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και οι λοιμώξεις του δέρματος θεραπεύονται γρηγορότερα. Απαραίτητη είναι η καθαριότητα της περιοχής που έχει μολυνθεί. Εκτός από τα αντισηπτικά που κυκλοφορούν σε σκευάσματα στα φαρμακεία, υπάρχουν και τα φυσικά αντισηπτικά. Καταπλάσματα από καλέντουλα ή σκόρδο καταπραΰνουν την φλεγμονή.

## ΑΛΕΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με καταρροή, βήχα, φτέρνισμα, φαγούρα στον λαιμό και στη μύτη, συνήθως την άνοιξη. Προληπτικά η κατανάλωση τροφών με βιταμίνη C είναι ό,τι καλύτερο.

**Το γιατρικό:** Η κατανάλωση γλυκόριζας βοηθάει πολύ. Αποφύγετε την επαφή με αλλεργιογόνα φυτά και δένδρα, την παραμονή σας σε ανοιχτούς χώρους - ειδικά όπου υπάρχουν φυτά - και οδηγείτε με κλειστά παράθυρα.





## ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με αίμα μετά την κένωση, ερεθισμό, φαγούρα, πόνο στον πρωκτό (ιδιαίτερως κατά την αφόδευση). Οι λεγόμενες αιμορροΐδες είναι στην πραγματικότητα διασταλμένες φλέβες. Υπάρχουν εσωτερικές, που βρίσκονται στο άνω τμήμα του εντέρου και εξωτερικές στο κάτω τμήμα του πρωκτικού σωλήνα.

**Το γιατρικό:** Η κατανάλωση φυτικών ινών βοηθάει πολύ γιατί αυτό που συνήθως προκαλεί τις αιμορροΐδες είναι η δυσκοιλιότητα. Συνιστώνται μπάνιο με χλιαρό νερό, η αλοιφή με ασπράδια αβγού (έχουν αιμοστατικές ιδιότητες και τις ξηραίνουν), η πόση αρκετής ποσότητας νερού καθημερινά. Ακόμη και η γυμναστική ανακουφίζει τα συμπτώματα. Αποφύγετε την ορθοστασία, τη χρήση αλκοόλ και καφέ.

## ΑΣΘΜΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με δυσκολία στην αναπνοή, «βράσιμο» στο στήθος και βήχα. Οφείλεται σε φλεγμονή του βλεννογόνου των βρόγχων η οποία προκαλείται από αλλεργική αντίδραση σε διάφορους παράγοντες.

**Το γιατρικό:** Εισπνοές επάνω από μια κατασαρόλα στην οποία έχετε βράσει νερό με φύλλα ευκαλύπτου ή χαμομηλιού, κατανάλωση αφειδήματος γλυκόριζας, λήψη μαγνησίου και βιταμίνης C, εντριβές στο στήθος με αμυγδαλέλαιο. Αποφύγετε τις βόλτες στο δάσος, τη ζέστη και την υγρασία στους εσωτερικούς χώρους καθώς και την επαφή με συνθετικά και μάλλινα υφάσματα. Η κολύμβηση βοηθά την αναπνευστική λειτουργία και γι' αυτό ενδείκνυται στην καταπολέμηση του άσθματος.





## ΑΥΠΝΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Άγχος, προβλήματα και έγνοιες διακόπτουν κάθε τόσο τη νύχτα τον ύπνο σας (όταν καταφέρνει τελικώς να σας πάρει...).

**Το γιατρικό:** Κατανάλωση ζεστού γάλακτος, αφεψημάτων χαμομηλιού, γλυκάνισου, τιλίου, μασάζ με αιθέρια έλαια, κατανάλωση ζωμού από μαρούλι πριν από την κατάκλιση. Αποφύγετε τις βραδινές ώρες το αλκοόλ, το τσιγάρο και την καφεΐνη.

## ΑΦΘΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με μικρές πληγές (φουσκάλες) στο εσωτερικό του στόματος, κυρίως κάτω απ' τη γλώσσα, στα μάγουλα ή στον φάρυγγα.

Συνήθως πρόκειται για αντίδραση του οργανισμού στο μικρόβιο του στρεπτόκοκκου.

**Το γιατρικό:** Πλύσεις με μέλι και κονιάκ ή με ζουμί από καρότο.

## ΒΗΧΑΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με επίμονα και εκνευριστικά «γκουχ, γκουχ» - Ξερά ή με φλέγματα.

**Το γιατρικό:** Εκτός από τα χημικά φάρμακα υπάρχουν και τα φυσικά, όπως το σιρόπι από μέλι και λεμόνι ή η κατανάλωση χυμού από μέλι και γάλα. Οι εισπνοές ατμού και η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι τρόποι αντιμετώπισης του ενοχλητικού συμπτώματος.





## ΒΡΑΧΝΑΔΑ

*Πώς αναγνωρίζεται:* Με αλλοίωση της φωνής, που μπορεί να είναι μόνιμη ή περιστασιακή. Συνήθως προκαλεί ξηρότητα στο στόμα. Η βραχνάδα επιδεινώνεται με το κάπνισμα ή το τραγούδι και με τις δυνατές φωνές.

*Το γιατρικό:* Γαργάρες με φασκόμηλο, εισπνοές ατμού με αιθέρια έλαια, επιθέματα στον λαιμό, κατανάλωση ζεστών (και όχι καυτών) ροφημάτων.

## ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ

*Πώς αναγνωρίζεται:* Με καούρα που πολλές φορές συνοδεύεται από αίσθημα βάρους, ναυτία, δυσπεψία και τυμπανισμό. Συνήθως προκαλείται ύστερα από πικάντικα γεύματα ή από εκρηξεις θυμού. Κατ' ουσίαν πρόκειται για μόλυνση των τοιχωμάτων του στομάχου.

*Το γιατρικό:* Δραστικό αφεψήματα είναι η μέντα (όρα σπασμολυτικά), το χαμομήλι (βοηθάει στην πέψη) και η γλυκόριζα (παράγει μια προστατευτική βλέννα στο στομάχι). Αποφύγετε τα τηγανιτά και τα καυτερά φαγητά, το κάπνισμα και τα πολλά φάρμακα.

## ΓΡΙΠΗ

*Πώς αναγνωρίζεται:* Με γενικευμένους πόνους ρίγη, εξάντληση και συνάχι. Πρόκειται για ιό του οποίου τα συμπτώματα διαρκούν από τρεις ως τέσσερις ημέρες.

*Το γιατρικό:* Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη, άρα η τόνωση του ανοσοποιητικού με κατανάλωση βιταμινών και πρωτεϊνών. Αφού όμως έχετε προσβληθεί οι σούπες μπορούν να βοηθήσουν πολύ, αλλά και τα αφεψήματα με κανέλα και κονιάκ ή τζιντζερ (τιπερόριζα) καθώς και η κατανάλωση χυμών πορτοκαλιού.





### ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με πόνο και πρήξιμο ύστερα από βίαιο τράβηγμα σε ευπαθή μέρη του σώματος (κυρίως στον αστράγαλο).

**Το γιατρικό:** Συνιστώνται η τοποθέτηση παγοκύστης στην τραυματισμένη περιοχή, το ποδόλουτρο με χλιαρό αλατόνερο ή το δέσιμο του ποδιού με ελαστικό επίδεσμο.

### ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με πόνο στην κοιλιά και αίσθημα βάρους πριν και κατά τη διάρκεια της κένωσης. Η δυσκοιλιότητα αποτελεί σύμπτωμα της κακής διατροφής, της καθιστικής ζωής και του άγχους.

**Το γιατρικό:** Μία κουταλιά ελαιόλαδο πριν από τον ύπνο, κατανάλωση φρούτων, φυτικών ινών, δημητριακών και δαμάσκηνων.

### ΔΥΣΠΕΨΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με ναυτία, συσσώρευση αερίων στα έντερα και τυμπανισμό, πόνο ή έντονο βάρος στο στομάχι.

**Το γιατρικό:** Κυκλικό μασάζ στο στομάχι, κατανάλωση αφεψήματος από δενδρολίβανο (απελευθερώνει από τα αέρια και ανακουφίζει από τον πόνο). Αποφεύγετε τα όσπρια που έχουν μαγειρευτεί σε λίπος.







## ΔΙΑΡΡΟΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Με έντονο πόνο στην κοιλιά και πολύ μαλακές (διαρροϊκές) κενώσεις. Συχνά συνοδεύεται από εμετούς και τότε συνήθως πρόκειται για ιογενή ή μικροβιακή λοίμωξη του εντέρου. Η μολυσμένη τροφή και το νερό που περιέχει επιβλαβείς μικροοργανισμούς μπορούν να προκαλέσουν διάρροια.

**Το γιατρικό:** Κατανάλωση νερόβραστης σούπας με πολύ λεμόνι ή άφθονου νερού επίσης με πολύ λεμόνι ώστε να προληφθεί η αφυδάτωση. Μπορείτε επίσης να ανακατέψετε μικρή ποσότητα ωμού καφέ με δύο-τρεις σταγόνες λεμόνι και να καταπιείτε το μείγμα. Ανακούφιση προσφέρουν και τα αφεψήματα από γλυκάνισο, μάραθο και μολόχα καθώς έχουν στυπτική και παυσίπονη δράση στα πεπτικά προβλήματα. Αποφεύγετε τα τυριά, το γάλα και τα γλυκά.

## ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Με έντονη δυσσομία που προέρχεται από τη στοματική κοιλότητα - συνήθως μετά την κατανάλωση τροφών όπως κρεμμύδια και σκόρδα ή τις πρώτες ώρες μετά τον ύπνο. Παρουσιάζεται συχνά και σε ανθρώπους που πάσχουν από ρινίτιδα, αμυγδαλίτιδα ή ιγμορίτιδα λόγω της βλέννας που συσσωρεύεται στη ρινική κοιλότητα ή ακόμη σε ανθρώπους με πεπτικά προβλήματα.





**Το γιαιτρικό:** Το πλύσιμο των δοντιών και η χρήση στοματικού διαλύματος είναι η λύση και στις δύο πρώτες περιπτώσεις (τροφή και ύπνος) καθώς και το μάσημα γαρίφαλου, φύλλων μαϊντανού και κόκκων ωμού καφέ. Συνίσταται και ο συχνός καθαρισμός από οδοντίατρο.

### ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Με ισχυρό και επίμονο πόνο ψηλά στο στομάχι. Ο πόνος διαρκεί από λίγα λεπτά ως και αρκετές ώρες. Συνοδό σύμπτωμα είναι και η καούρα. Συνήθως οι εκδηλώσεις της πάθησης είναι εποχικές εμφανίζονται δηλαδή κυρίως την άνοιξη και το φθινόπωρο.

**Το γιαιτρικό:** Κατανάλωση χυμού από λάχανο (ανακουφίζει από τον πόνο), ροφήματος από γλυκόριζα (περιορίζει τις εκκρίσεις οξέων), κατανάλωση μιας κουταλιάς ελαιολάδου πριν από τον ύπνο (διευκολύνει την πέψη). Αποφεύγετε τα αεριούχα ποτά, τα πολύ ζεστά και καυτερά φαγητά.

### ΕΜΕΤΟΣ - ΝΑΥΤΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Σε περιπτώσεις πολυφαγίας, ταξιδιού ή λοίμωξης του γαστρεντερικού ο οργανισμός προσπαθεί να απαλλαγεί από το περιεχόμενο και προκαλεί εσωτερικούς σπασμούς. Αν υπάρχει μόνιμη τάση για εμετό και ναυτία μπορεί να ευθύνεται πάθηση του λαβυρίνθου ή του στομάχου.

**Το γιαιτρικό:** Κατανάλωση αφεψήματος από μέντα ή βασιλικό. Επίσης βοηθούν το μάσημα πιπερόριζας, η πόση ενός φλιτζανιού καφέ με τον χυμό μισού λεμονιού.

### ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Με ερεθισμό, φαγούρα και κοκκινίλα στα μάτια. Μπορεί να προκληθεί από αλλεργία στη γύρη, από βακτηρίδιο, από την παρουσία ξένου σώματος στο μάτι ή από την έκθεση των ματιών στον ήλιο.

**Το γιαιτρικό:** Σε περίπτωση αλλεργίας συνιστάται η χρησιμοποίηση αντιαλλεργικού κολλυρίου. Μην κολυμπάτε σε μολυσμένες θάλασσες και προστατέψτε τα μάτια σας με γυαλιά ήλιου. Αν η επιπεφυκίτιδα είναι αλλεργικής μορφής, συνιστώνται επίσης οι κομπρέσες στα μάτια με κομμάτια από βαμβάκι βουτηγμένα σε αφέψημα χαμομηλιού. Αν υπάρχει ερεθισμός στα μάτια εξαιτίας του ήλιου, βοηθούν πολύ οι κομπρέσες με δυνατό τσάι και οι πλύσεις με νερό στο οποίο θα έχει προηγουμένως βράσει ένα μαρούλι.

### ΕΛΑΦΡΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Με πόνο, τσούξιμο και ερεθισμό στο δέρμα ύστερα από επαφή με κάποιο καυτό υγρό ή αναμμένη ηλεκτρική συσκευή.

**Το γιαιτρικό:** Στον ήπιο ερεθισμό του δέρματος συνιστώνται το αλεύρι, το κARN-φλάουρ ή οι κομπρέσες με αφέψημα τίλιου. Το αφέψημα πρέπει πρώτα να κρυώσει. Στα ελαφριά εγκαύματα συνιστώνται οι κομπρέσες με γάλα και λίγο λεμόνι ή το κατάπλασμα με δυο κουταλιές ελαιόλαδο και το ασπράδι ενός αβγού. Ανακουφιστική δράση έχουν τα φύλλα βρασμένου μαρουλιού, η τριμμένη ωμή πατάτα, το τριμμένο καρότο, τα φύλλα λάχανου, το τριμμένο κρεμμύδι ή οι κομπρέσες από νερό και ξίδι σε ίσες ποσότητες. Απαγορεύονται ο λευκοπλάστης ή τα χνουδωτά πανιά επάνω στο έγκαυμα.



## ΕΦΙΔΡΩΣΗ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Με ξαφνικό ιδρώτα που «λούζει» τα άκρα. Οφείλεται συνήθως σε άγχος και υπερένταση.

**Το γιατρικό:** Λουτρά με αλατόνερο (δύο κιλά νερό και μία κουταλιά αλάτι). Ποδόλουτρα με νερό και φύλλα καρυδιάς (δύο κιλά βραστό νερό με δύο κουταλιές τριμμένα καρυδοφύλλα). Ποδόλουτρα με νερό και φασκόμηλο (δύο κιλά βραστό νερό με δύο κουταλιές φασκόμηλο). Προτού φορέσετε τα παπούτσια, μπορείτε να τα πασπαλίσετε εσωτερικά με ταλκ και σόδα. Εξαιρετική δράση στην εφίδρωση των χεριών έχει ο χυμός ντομάτας με ένα κουτάλακι γλυκερίνη. Τα πόδια πρέπει να έρχονται σε επαφή με τον ήλιο και τον καθαρό αέρα.

## ΕΥΘΡΑΣΤΑ ΝΥΧΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται:** Μαλακή υφή και ξεφλούδισμα.

**Το γιατρικό:** Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για την υγεία των νυχιών. Τα εύθραυστα νύχια τονώνονται με καθημερινό μασάζ από ένα μείγμα λεμονιού και ελαιολάδου. Η όψη των θαμπών νυχιών βελτιώνεται αν κάνετε λουτρά στα χέρια με παγωμένο νερό στο οποίο θα έχετε διαλύσει μία κουταλιά αλάτι. Τα αντιαισθητικά στίγματα στα νύχια απομακρύνονται αν στο προηγούμενο μείγμα προσθέσετε μία κουταλιά λευκό ξίδι.



## ΗΛΙΑΚΟ ΕΓΚΑΥΜΑ

*Πώς αναγνωρίζεται;* Με πόνο, κοκκίνισμα, τσούξιμο, φαγούρα και αυξημένη θερμότητα στο δέρμα. Στα εκτεταμένα εγκαύματα δημιουργούνται επίσης φουσκάλες.

*Το γιατρικό:* Επαλείψεις στο ερεθισμένο δέρμα με γιαούρτι ή κατάπλασμα με τριμμένη πατάτα ή κομπρέσες με ξίδι και νερό (ίσες ποσότητες). Ανακουφιστική δράση έχει η εξής μάσκα μήλου: Βράστε ένα μήλο κομμένο σε κομμάτια μαζί με ένα ποτήρι γάλα για πέντε λεπτά. Αποσύρετε από τη φωτιά και προσθέστε λίγο αλεύρι και μια κουταλιά ελαιόλαδο. Αφού κρυώσει, βάζετε τη μάσκα για ένα τέταρτο. Για να μη ξεφλουδίσει το δέρμα, ενδεδειγμένες είναι μερικές σταγόνες από αιθέριο έλαιο λεβάντας επάνω στην πάσχουσα περιοχή. Τα συχνά δροσερά ντους και τα δροσερά επιθέματα συνιστώνται. Οι φουσκάλες δεν πρέπει να σπάζουν. Αποφύγετε να κάθεστε στον ήλιο.



## ΗΛΙΑΣΗ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με πόνο στο μισό κεφάλι ή σε όλο το κεφάλι, ενοχληση από το φως, μερικές φορές ναυτία, σκοταδίνη, μυρμηγκιασμα ή μούδιασμα στη γωνία του στόματος, στα χέρια και στα πόδια.

**Το γιατρικό:** Τακτικά ντους με χλιαρό νερό. Συνιστάται καθημερινά η λήψη δύο-τριών φλιτζανιών από αφέψημα μέντας ή λεβάντας ή χαμομηλιού. Από το ίδιο αφέψημα γίνονται και κομπρέσες (συνταγή: ρίχνετε μία κρουταλιά φύλλα του φυτού σε 140 γραμμ. καυτό νερό και τα αφήνετε για δέκα λεπτά). Επιθέματα από φρέσκα φύλλα δυόσμου ή λάχανου, που θα τα έχετε κοπνήσει ελαφρώς. Βρέξιμο του προσώπου με κρύο νερό και ξαπλωμα σε ένα ήσυχο και σκοτεινό δωμάτιο. Μασάζ στους κροτάφους με αιθέρια έλαια λεβάντας ή βάλσαμου. Αποφύγετε τους πολλούς καφέδες, το τσάι, το κόκκινο κρασί, τα πηγανητά, τα λιπαρά και το κάπνισμα, και την έκθεση σε περιβάλλον με δυνατό φως και ήχους ή έντονες οσμές.

## ΚΑΛΟΙ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με πάχυνση της κεράτινης στιβάδας του δέρματος στα δάχτυλα και στα πλαϊνά τμήματα του ποδιού.

**Το γιατρικό:** Συνιστάται το κατάπλασμα με μια κομμένη στη μέση σκελίδα σκόρδου που θα τοποθετηθεί επάνω στον κάλο με λευκοπλάστη. Το κατάπλασμα πρέπει να παραμείνει στη θέση του για μερικές ημέρες. Το σκόρδο πρέπει να έρχεται σε επαφή μόνο με τον κάλο και όχι με τη γύρω περιοχή.



## ΚΟΠΡΟΣΗ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με ατονία, σωματική και πνευματική εξάντληση.  
**Το γιατρικό:** Η διατροφή πρέπει να αποτελείται από φρέσκα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά και ξηρούς καρπούς. Είναι τονωτικά τα αφεψήματα από τζιν-σενκ, δεντρολίβανο, μελισσόχαρτο (μισό λίτρο νερό με 30 γραμμ. αποξηραμένο βότανο). Αποτελεσματική είναι η καθημερινή λήψη δύο σκελίδων σκόρδου. Η σοκολάτα ενισχύει τον οργανισμό και καταπολεμά το στρες.

## ΚΟΨΙΜΑΤΑ, ΠΛΗΓΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Πόνο, τσούξιμο και μικρή αιμορραγία.  
**Το γιατρικό:** Λίγο μέλι επάνω στην πληγή την κάνει να κλείσει γρήγορα χωρίς να αφήσει σημάδι. Τα επιθέματα με κοπανισμένα φύλλα σέλινου και μαϊντανού έχουν επουλωτικές ιδιότητες.

## ΚΡΑΜΠΤΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με μυϊκό σπασμό στα δάχτυλα του ποδιού ή στη γάμπα.  
**Το γιατρικό:** Μασάζ, ασκήσεις και ελαφρές πιέσεις στην περιοχή όπου εκδηλώνεται το πρόβλημα. Η διατροφή σας πρέπει να περιέχει φρούτα, λαχανικά, κρέας και γαλακτοκομικά. Πρέπει να αποφεύγετε την ακινησία και την υπερβολική κούραση.

## ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με πρήξιμο στο βλέφαρο, που συνοδεύεται από πόνο και κοκκίνισμα της περιοχής.  
**Το γιατρικό:** Η φλεγμονή υποχωρεί με μία κομμένη σκελίδα σκόρδο στη πάσχουσα περιοχή. Τα ζεστά επιθέματα πρέπει να αποφεύγονται.

## ΛΟΣΥΓΚΑΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Από συσπάσεις σε διάφραγμα του λάρυγγα, που συνοδεύονται από χαρακτηριστικό ήχο.  
**Το γιατρικό:** Μία κουταλιά χυμό λεμονιού ή το μάζημα μιας φέτας λεμονιού έχουν θετικά αποτελέσματα. Αποτελεσματικά είναι επίσης το μάζημα λίγου ξερού ψωμιού, οι γάργαρες με νερό, το μάζημα φύλλων μέντας ή μαϊντανού, το μέλι.

## ΛΟΥΜΠΑΓΚΟ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με οξύ και ξαφνικό πόνο στη μέση.  
**Το γιατρικό:** Οι εντριβές με χλιαρό χαμομηλόλαδο ανακουφίζουν από τον πόνο (συνταγή: ζεσταίνετε ελαιόλαδο και μια χούφτα χαμομήλι σε ένα τηγάνι). Η θερμοφόρα στη μέση προσφέρει ανακούφιση.

## ΜΕΛΑΝΙΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Το λιμνασμένο αίμα κάτω από το δέρμα εμφανίζει ένα μωβ χρώμα που σταδιακώς γίνεται καφεκόκκινο.  
**Το γιατρικό:** Επιθέματα από κοπανισμένα φύλλα σέλινου, μαϊντανού, λάχανου, ωμής πατάτας. Κομπρέσες με πάγο που θα έχει προηγουμένως τυλιχτεί σε πετσέτα. Κατάπλασμα από κρεμμύδια.

## ΣΥΝΙΛΕΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με καούρα, δυσπεψία, ναυτία και ξινίλα στο στόμα ιδίως όταν σκύβετε ή όταν ξαπλώνετε.

**Το γιαιτρικό:** Η μάζηση μαστίχας Χίου μετά το γεύμα αποδεικνύεται πολύ αποτελεσματική. Τα αφεψήματα του χαμομηλιού, της γλυκέριζας και του φασκόμηλου περιορίζουν τα ενοχλητικά συμπτώματα. Είναι καλό να αποφεύγετε τα στενά ρούχα, τα τηγανητά και τα καυτερά, το αλκοόλ, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Φροντίστε να ξαπλώνετε αφού περάσουν τουλάχιστον δύο ώρες από το γεύμα σας.

## ΣΗΡΟΔΕΡΜΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Το δέρμα αφυδατώνεται, απολεπίζεται εύκολα και εμφανίζει κοκκινίλες.

**Το γιαιτρικό:** Η διατροφή σας πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινώς δύο καρτά με λάδι και λεμόνι, οπωσδήποτε μία φορά την εβδομάδα ψάρι και συχνά γιαούρτι. Το γιαούρτι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τον καθαρισμό του δέρματος. Τρώτε πολλά φρούτα και πίνετε άφθονο νερό (8-10 ποτήρια την ημέρα). Επίσης: απλώστε ένα λεπτό στρώμα μελιού στο πρόσωπο, περιμένετε ένα τέταρτο και ξεπλυθείτε με κρύο νερό. Συνιστάται η μάσκα με ένα τριμμένο μήλο (μαζί με τη φλούδα), μισή μπανάνα λιωμένη και ένα κουταλάκι μέλι. Μπορείτε να απλώσετε στο πρόσωπο σας μισό ποτήρι χυμό σταφυλιού με ένα ασπράδι. Μείνετε για 20 λεπτά. Ξεπλυθείτε.

## ΟΥΛΙΑ ΠΟΥ ΜΑΤΩΝΟΥΝ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Ερεθισμό, ελαφρύ πρήξιμο και μικρή αιμορραγία κατά το βούρτσισμα των δοντιών.

**Το γιαιτρικό:** Αν πίνετε χυμό πορτοκαλιού ή λεμονιού θα περιορίσετε το πρόβλημα. Βοηθούν επίσης οι στοματικές πλύσεις με αφεψήματα χαμομηλιού ή λεβάντας (δύο κουταλάκια από το βότανο για κάθε φλιτζάνι νερό). Αποτελεσματικές είναι και οι πλύσεις με χυμό λεμονιού.





### ΠΟΝΟΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με ήπιο άλγος χαμηλά, το οποίο συνοδεύεται από φουσκώματα και δυσπεψία.

**Το γιατρικό:** Πολύ ωφέλιμα αποδεικνύονται τα αφεψήματα μέντας και χαμομηλιού (3-4 φύλλα μέντας ή μια πρέζα χαμομηλιού για κάθε φλιτζάνι νερό). Το μασάζ με χαμομηλόλαδο (βλ. λουμπάγκο) είναι ευεργετικό και μειώνει τους πόνους. Απαγορεύονται τα ζεστά επιθέματα στην κοιλιά.

### ΠΕΤΡΕΣ ΣΤΑ ΝΕΦΡΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Θξύ πόνος στην περιοχή των νεφρών που επεκτείνεται και στο πλάι της κοιλιάς. Μερικές φορές ο πόνος συνοδεύεται από συχνουρία και αίσθημα καψίματος κατά την ούρηση.

**Το γιατρικό:** Για αφεψήματα από αγριάδα ή σκορπίδι έχουν ευεργετική δράση κατά της πέτρας στα νεφρά (30-50 γραμμάρια του φυτού σε ένα λίτρο νερό). Προληπτικά θα πρέπει να πίνετε πολύ νερό, να μην κάνετε κατάχρηση ζωικών πρωτεϊνών και να αποφεύγετε την καθιστική ζωή.

### ΠΥΤΙΡΙΔΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με λευκές νιφάδες στο τριχωτό της κεφαλής.

**Το γιατρικό:** Πριν από το λούσιμο συνιστάται μασάζ με μερικές σταγόνες ελαιολάδου. Μπορείτε επίσης να κάνετε μασάζ με μείγμα από δύο κρόκους αβγών και χλιαρό νερό. Αμέσως μετά ξεβγάλτε με δροσερό νερό στο οποίο έχετε προσθέσει ξίδι.







### ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με φαγούρα, αίσθημα καψίματος και απολέπιση του δέρματος ανάμεσα στα δάχτυλα. Οφείλεται σε μύκητες οι οποίοι αναπτύσσονται στο πόδι κυρίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και προσβάλλουν ανθρώπους που έρχονται σε συχνή επαφή με αντικείμενα κοινής χρήσης.

**Το γιατρικό:** Συνιστάται ποδόλουτρο με ζεστό αλατόνερο ή μαγειρική σόδα ανάμεσα στα δάχτυλα του ποδιού.

### ΠΡΗΣΙΜΟ ΣΤΟΥΣ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Το αίμα συγκεντρώνεται στα κάτω άκρα είτε εξαιτίας της χρήσης φαρμάκων (π.χ. κορτιζόνη) είτε εξαιτίας πολύωρης ορθοστασίας ή ακινησίας.

**Το γιατρικό:** Ποδόλουτρο με αλατόνερο ή χλιαρό χαμομήλι για δέκα λεπτά.

### ΠΡΗΣΜΕΝΑ ΜΑΤΙΑ

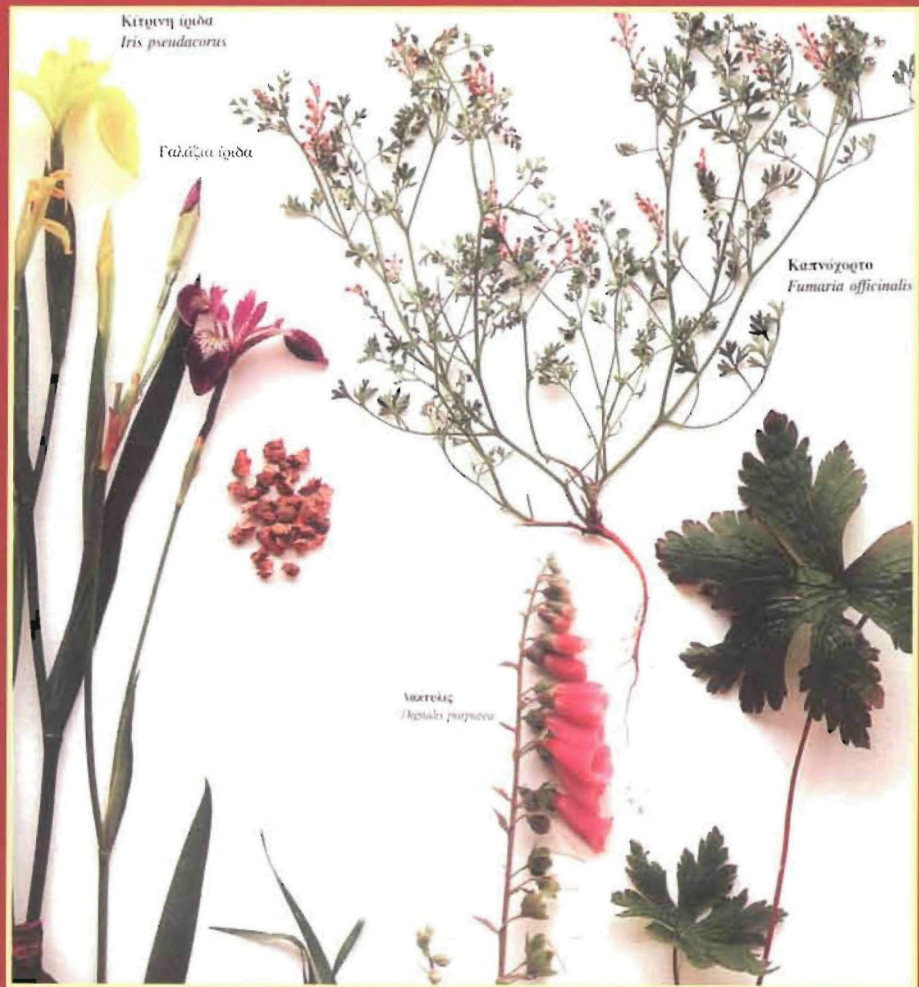
**Πώς αναγνωρίζεται;** «Σακούλες» κάτω από την περιοχή με το οίδημα.

**Το γιατρικό:** Κομπρέσες βουτηγμένες σε μείγμα από παγωμένο νερό και γάλα. Μία φέτα παγωμένο αγγούρι ή τριμμένη ωμή πατάτα επάνω στα μάτια ανακουφίζει άμεσα. Κομπρέσες από χρησιμοποιημένα φακελάκια τσαγιού που έχουν φυλαχτεί στην κατάψυξη. Κομπρέσες με κρύο νερό.

### ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με πόνους στο στήθος και στην κοιλιά, πονοκέφαλους, κακή διάθεση και τάση για εμετό πριν από την περίοδο.

**Το γιατρικό:** Πριν από την περίοδο κάντε ένα μπάνιο με το βότανο βάλσαμο (υπερικό).



## ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με συχνή επίσκεψη στην τουαλέτα, πόνο κατά την ούρηση και μικρή ποσότητα ούρων.

**Το γιαιτρικό:** Ο ωμίς μαϊντανός είναι το καλύτερο γιαιτρικό για τις παθήσεις του ανδρικού γενετικού συστήματος ή ακόμη και ο μαϊντανός με μορφή κομπρέσας πάνω στην ευαίσθητη περιοχή.

## ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με άλγος που γίνεται πιο έντονο μετά την κατανάλωση γλυκών ή κρύου νερού.

**Το γιαιτρικό:** Ο πόνος ανακουφίζεται έστω και προσωρινά με γαρίφαλο, μοσχοκάρφι ή με κομπρέσες με αιθέριο έλαιο χαμομηλιού και λεβάντας.

## ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Η αιμορραγία από τη μύτη οφείλεται κυρίως στο κρύο και στις λοιμώξεις του αναπνευστικού, που προκαλούν υπεραϊμία και ξηρότητα στο εσωτερικό της μύτης.

**Το γιαιτρικό:** Τοποθετήστε στο ρουθούνι βαμβάκι εμποτισμένο σε χυμό λεμονιού. Αν μετά την αιμορραγία το δέρμα είναι ερεθισμένο, συνιστάται να απλωθεί επάνω στην ερεθισμένη περιοχή μείγμα από μέλι και αλεύρι με λίγο νερό.

## ΡΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με δυσκαμψία που συνοδεύεται από πόνο στις αρθρώσεις. Πιθανόν επίσης να παρουσιαστεί ερυθρότητα ή πρήξιμο στις επίμαχες περιοχές.

**Το γιαιτρικό:** Το ωμίς ελαιόλαδο και τα φρέσκα λαχανικά μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης ρευματοπάθειας. Αν αυτή παρουσιαστεί, συνιστάται μασάζ με ελαιόλαδο ή κατάπλασμα με κοπανισμένες σκελίδες σκόρδου ή λάχανου στην πάσχουσα περιοχή.

## ΣΤΡΑΒΟΜΑΙΜΙΑΣΜΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με έντονο πόνο στον αυχένα. Μπορεί να οφείλεται σε πολύωρο σκύψιμο, σε κακή στάση κατά τη διάρκεια του ύπνου ή σε απότομη κίνηση.

**Το γιατρικό:** Εντριβή με χαμομήλι, θυμάρι ή μαντζουράνα ποτισμένα σε ένα λίτρο λευκό κρασί ή κομπρέσες με χαμομηλόλαδο (βλ. λουμπάγκο).

## ΣΤΡΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με ταχυπαλμία, ημικρανίες, μυϊκούς σπασμούς και πόνους στο στομάχι. Ενίοτε προκαλούνται έλκος, σπαστικές κολίτιδες και δερματικά προβλήματα.

**Το γιατρικό:** Ένα ποτήρι ζεστό γάλα και μέλι είναι το καλύτερο αντιδοτο κατά του άγχους, ενώ σε περιόδους έντονου στρες συνιστάται αφέψημα από βαλεριάνα ή μελισσόχορτο.

## ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΥΠΟΤΟΝΙΚΟΤΗΤΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας χωρίς να υπάρχει κάποιο οργανικό πρόβλημα. Συνήθως οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια (άγχος, προβλήματα) αλλά και στη χρήση ηρεμιστικών ή άλλων φαρμάκων.

**Το γιατρικό:** Μείωση του καπνίσματος. Κατανάλωση αφροδισιακών τροφών (μύδια, ελαιόλαδο, καρύδια, φουντούκια, καρότα, μέλι, σοκολάτα, σέλινο, μέντα, ρόκα, κρεμμύδι και σκόρδο). Επίσης αποτελεσματικό είναι και το αφέψημα από 25 γραμμάρια ψιλοκομμένη αποξηραμένη ρίζα τζίνσενγκ σε μισό λίτρο νερό.

## ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Το δέρμα γίνεται τραχύ και σκληρό.

**Το γιατρικό:** Καθημερινό τρίψιμο με λεμόνι. Επίσης με μείγμα ελαιολάδου και λεμονιού. Άλλο ένα αποτελεσματικό γιατρικό είναι η απολέπιση με μείγμα νερού και κουάκερ.

Τρίβοντας το δέρμα παρασύρονται και τα νεκρά κύτταρα. Έτσι το δέρμα μαλακώνει.





## ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΣΤΑ ΤΟΝΑΤΑ & ΣΤΙΣ ΦΤΕΡΝΕΣ

Ισχύει ό,τι και για τους αγκώνες. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μαλακτικές κρέμες και αλοιφές. Αλείψτε τα σκληρά σημεία του δέρματος με γλυκερίνη ή φτιάξτε ένα μείγμα από 6 κουταλιές αμυγδαλέλαιο, 5 κουταλιές λανολίνη, 2 κουταλιές βρασμένο τσάι και λίγες σταγόνες λεμόνι και κάντε μασάζ καθημερινά. Αποφύγετε τη χρήση ελαφρόπετρας και παγωμένου νερού.

## ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Οι τρίχες (εξαιτίας του στρες, της χρήσης φαρμάκων, της κακής διατροφής αλλά και ενδοκρινών διαταραχών) αρχίζουν να πέφτουν.

**Το γιατρικό:** Διαιτολόγιο πλούσιο σε βιταμίνες της ομάδας Β, βιταμίνη Ε, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Αυτό σημαίνει ότι τα γεύματα πρέπει να περιλαμβάνουν ψάρι, αβγά, άπαχο κρέας, φρέσκα λαχανικά και φρούτα, γάλα, όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά και ελαιόλαδο. Επίσης συνιστάται μασάζ στο τριχωτό κεφαλιού με λίγο λάδι ελιάς ή με μείγμα από γιαούρτι και κρόκο αβγού. Πολύ χρήσιμη και η μάσκα από αφέψημα τίλιου ή χαμομηλιού με άχρωμη χένα σε σκόνη και ελαιόλαδο.

## ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Το τσίμπημα (συνήθως σφήκας ή μέλισσας) προκαλεί κοκκινίλα, κνησμό ή και τοπική μόλυνση.

**Το γιατρικό:** Αφού αφαιρέσουμε το κεντρί, το κατάπλασμα από ωμό κρεμμύδι ή σκόρδο και από βότανα όπως φύλλα πράσου, μαιντανού, μέντας, λάχανου, λεβάντας ή και ωμό καρότο ανακουφίζει.

## ΥΠΕΡΤΑΣΗ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με πονοκέφαλο στο πίσω μέρος του κεφαλιού ή πάνω από τα μάτια και ταυτοχρόνως αίσθημα φούντωσης που συχνά συνοδεύεται από εφίδρωση ή δυσφορία.

**Το γιατρικό:** Μείωση της κατανάλωσης αλατιού, κατανάλωση μιας μπανάνας ημερησίως, καθημερινή λήψη ωμού σκόρδου. Οι φυτοθεραπευτές συστήνουν και το «βάμμα» σκόρδου, που περιλαμβάνει τα εξής συστατικά: 20 γραμμάρια ψιλοκομμένο σκόρδο και μισό φλιτζάνι λευκό οινόπνευμα 75 βαθμών. Πρέπει να καταναλώνονται 10-20 σταγόνες καθημερινώς μαζί με μία κουτάλια μέλι ή έναν κύβο ζάχαρη, αφού όμως το μείγμα μείνει στο μπουκάλι για δέκα ημέρες και ανακινείται.





### ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Με δυσκολία στην κατάποση, πόνο και ελαφρύ αίσθημα φαγούρας στον λαιμό - κάποιες φορές και με πυρετό.

**Το γιατρικό:** Γαργάρες με αφέψημα από φασκόμηλο και ξίδι ή με χυμό από φρέσκο πράσο. Διακοπή του καπνίσματος και αποφυγή κλειστών χώρων με καπνιστές.

### ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Η ανεβασμένη χοληστερίνη (που οφείλεται συνήθως σε κακή διατροφή, έλλειψη άσκησης, κάπνισμα, στρες και παχυσαρκία) διαπιστώνεται ύστερα από εξέταση αίματος.

**Το γιατρικό:** Κατανάλωση άφθονων καρότων, μήλου και σκόρδου. Επίσης συνιστάται ένα φλιτζάνι από ζωμό αγκινάρας κάθε πρωί που το στομάχι είναι άδειο.

### ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ & ΛΕΙΧΗΝΕΣ

**Πώς αναγνωρίζεται;** Έντονη φαγούρα στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών, που συνοδεύεται από κοκκινίλες.

**Το γιατρικό:** Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Α (καρότα) και (εσπεριδοειδή). Λουτρό με χαμομήλι και τρίψιμο με κατάπλασμα βοτάνων (μία φέτα ωμής πατάτας ή μία φέτα αγγουριού καθώς και φύλλα λάχανου ή βρασμένου μαρουλιού).



## ΨΕΙΡΕΣ

*Πως αναγνωρίζεται;* Έντονη φαγούρα στα τριχωτά του κεφαλιού, ιδιαίτερα στον σβέρκο και πίσω από τα αφτιά.

*Το γιατρικό:* Λούσιμο με αραιωμένο ξίδι και λεμόνι. Επίσης μασάζ με μείγμα από ηλιέλαιο, αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, γερανιού, λεβάντας και γαρίφαλου.

## ΩΤΙΤΙΔΑ

*Πως αναγνωρίζεται;* Με δυνατό πόνο ή υπερβολική ευαισθηρία στο αφτί, που μπορεί να συνοδεύεται και από πυρετό.

*Το γιατρικό:* Σταγόνες για τα αφτιά από καθαρό οινόπνευμα και άσπρο ξίδι. Επίσης λίγα φύλλα ψιλοκομμένου μαιντανού ή το αφέψημα του με ένα βαμβάκι, μέσα στο αφτί, ανακουφίζει προσωρινά τον πόνο. Το ίδιο και το χλιαρό ελαιόλαδο.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) *Τα Βότανα και η Υγεία μας, Μωρίς Μεσσεγκέ, εκδ. Ψυχογιός*
- 2) *Οι τροφές που χαρίζουν υγεία, Κ. Μπαζαίος, εκδ. Nutricare A.E.*
- 3) *Βότανα, Φρούτα, Γεύσεις Ζωής, Μυραΐνη Λαμπράκη*
- 4) *Πλήρης Οδηγός για τα Βότανα, Richard Mabey, Ψύχαλου.*
- 5) *Πλήρης Οδηγός φαρμακευτικών Βοτάνων, Penelope Ody, εκδ. Γιαλλελής.*
- 6) *Μαγικά Βότανα, Margaret Pictou, εκδ. Κοχλίας*