

Erremedio naturalak.mp3

Gure gaurko saioan, erremedio natural batzuk erakutsiko dizkizuet, etxean egin daitezkeenak hainbat gaixotasun edo sintoma arintzeko. Errazak dira egiten edo praktikan jartzen, eta, horrela, ez dugu botikarik hartu beharko.

Hasteko, bidaiatzean izaten dugun arazo bati aurre egiteko erremedio natural bat erakutsiko dizuet. Zorabioa saihesteko, oso ona da bidaia bat egin aurretik olibak edo limoia hartzea. Izan ere, bi elikagai horiek taninoa dute, goragalea geldiarazten duen substantzia.

Hotzeriaren kontra, badugu erremedio erraz-erraz bat: lotarakoan, jar itzazue plater batean baratxuria eta tipula zatituta. Barazki horiek duten sufrea askatuko da horrela, eta hori arnasteak eztula baretuko dizue.

Bestalde, batez ere gazteek izaten duten arazo bati aurre egiteko erremedio bat kontatuko dizuet. Nola kendu oinetako usain txarra? Ba, honek ere ez dauka konplikazio handirik: garbitu oinak alkoholarekin. Alkohola antiseptikoa da eta onddo eta bakteriei eragiten die.

Eta buruko mina kentzeko? Nori ez zaio buruko mina jarri eskolan dagoenean? Ba, hartu arkatza, eta jarri hortzen artean gogor hozkatu gabe. Seguruena, ingurukoek arraro begiratuko dizute, baina, horrela, masaileko giharrak erlaxatuko zaizkizu, eta buruko mina arinduko zaizu.

Eta, bukatzeko, hortzak garbi-garbi izateko sagarrak jatea gomendatuko dizuet. Sagarrek duten azido magikoek zine-izarren irribarrea izaten lagunduko dizute.

Horiek, bada, botikarik hartu gabe egin ditzakegun gauza batzuk. Errazak, ezta? Ba, gogoratu, botikak hartu baino lehen, galdetu inguruan eta erabili erremedio naturalak, ingurumenak eskertuko dizue-eta!