

ΒΟΤΑΝΑ : το φαρμακείο της φύσης

Η φύση διαθέτει ένα ισχυρό οπλοστάσιο που αν χρησιμοποιηθεί σωστά μπορεί να ανακουφίσει ποικίλα προβλήματα υγείας. Οι ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων είναι γνωστές από την αρχαιότητα και όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί χρησιμοποιούσαν βότανα για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Ακόμα και σήμερα, εάν τα βότανα χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση σε διάφορες ασθένειες.

Λεβάντα

- Μειώνει τα συμπτώματα του άγχους και προσφέρει στον οργανισμό ηρεμία. Η λεβάντα κατευνάζει την υπερένταση και αντιμετωπίζει τους νευρικούς πονοκεφάλους, τις ημικρανίες και τους ιλίγγους
- Για την αϋπνία, τους μυϊκούς πόνους και τους πόνους περιόδου
- Είναι επίσης ικανή να ρυθμίσει το κυκλοφοριακό και να μειώσει τις ταχυπαλμίες



Λουίζα

- Είναι από τα πιο φημισμένα φαρμακευτικά βότανα στον κόσμο για το αδυνάτισμα και τη λιποδιάλυση. Η σημαντικότερη ιδιότητα της είναι η διουρητική δράση. Για το λόγο αυτό είναι κατάλληλη σε περιόδους δίαιτας και αποτοξίνωσης του οργανισμού
- Η συχνή χρήση της βοηθά στην αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού και στη ρύθμιση της όρεξης. Ακόμα, η λουίζα βοηθάει σημαντικά στη σύσφιξη του δέρματος και την βελτίωση της κυτταρίτιδας



Θυμάρι

- Καταπολεμά τις φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος
- Κατά του πονόλαιμου και του έντονου βήχα. Προκαλεί απόχρεμψη
- Έχει ισχυρή αντισηπτική δράση εναντίον των βακτηρίων, ιών και μυκήτων του δέρματος χάρη στα συστατικά της θυμόλης και της καρβακρόλης που περιέχει
- Συντελεί και βοηθά στην καλή στοματική υγιεινή και δρα κατά της ουλίτιδας και της κακοσμίας του στόματος



Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως έγχυμα, αφέψημα, διάβρεγμα, βάμμα, σε κάψουλες, κομπρέσες κ.ά. Τα αιθέρια έλαια ΔΕΝ ΠΙΝΟΝΤΑΙ και ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΔΙΑΛΥΤΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ! Απαιτείται ΠΡΟΣΟΧΗ στη δοσολογία και το χρονικό διάστημα χορήγησης!