

Καούρα: Ποια βότανα δρουν σαν φυσική ασπίδα καταπολέμησης

/ [Ε](#)



Σχεδόν 4 στους 10 Έλληνες, σύμφωνα

με επιδημιολογική μελέτη του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής, ταλαιπωρούνται από... γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση όπως είναι η επιστημονική ονομασία για τις γνωστές μας «καούρες». Η καούρα, όπως και η δυσπεψία, το φούσκωμα και ο πόνος στο στομάχι μπορούν να καταπολεμηθούν με φυσικούς τρόπους, τα γνωστά μας βότανα.

Πριν λοιπόν καταφύγουμε στο γιατρό μας και σε κάποιο φάρμακο που θα μας συστήσει ας δούμε πως αντιμετωπίζουν το πρόβλημα οι παλιότεροι χρησιμοποιώντας 5 θαυματουργά βότανα:

Το χαμομήλι, το μελισσόχορτο, το μαραθόσπορο, το γλυκάνισο και την πιπερόριζα.

- Το χαμομήλι: Έχει ηρεμιστική, αντιφλεγμονώδη και αντισπασμωδική δράση.
[\(περισσότερα...\)](#)