

Βότανα και φυτά που επαναφέρουν την ισορροπία του οργανισμού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν η καθημερινή μας διατροφή περιλαμβάνει πολλούς λάθος συνδυασμούς τροφών, όπως όταν για λόγους εργασίας έχουμε λίγο χρόνο στη διάθεση μας και για μεσημεριανό είμαστε υποχρεωμένοι να φάμε ένα σάντουιτς ή σαλάτα με τόνο και αυγό, μπορούμε να βοηθηθούμε με θεραπευτικά βότανα και φρούτα χρήσιμα για το «καθάρισμα» του οργανισμού. Μ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε τη συγκέντρωση και παραμονή των τοξινών τόσο στο έντερο όσο και στον υπόλοιπο οργανισμό. Ας δούμε τώρα μερικά από τα πιο αποτελεσματικά.

Βότανα και φυτά που «καθαρίζουν» τον οργανισμό

Τσουκνίδα: καθαρίζει τον οργανισμό, κατεβάζει την πίεση του αίματος, αντισηπτικές δράσεις στο ουροποιητικό σύστημα.

Σημύδα: καθαρίζει, αποτοξινώνει, καταπολεμά την κυτταρίτιδα, είναι χρήσιμη σε περίπτωση ρευματισμών και αύξησης του ουρικού οξέως.

Κάρδαμο: καθαρίζει, αποτοξινώνει, προσφέρει μεταλλικά στοιχεία, καταπολεμά την κόπωση.

Ραδίκι: βοηθάει την πέψη, διουρητικό, αποτοξινώνει, καταπολεμά τα αέρια του

εντέρου και τη δυσκοιλιότητα.

Αγκινάρα: αποτοξινώνει, βοηθάει την πέψη, είναι χρήσιμη για την κατακράτηση υγρών, για ασθένειες ήπατος, και για υψηλά επίπεδα χοληστερίνης.

Τρίβολος Κολλιτσίδα: καθαρίζει, αποτοξινώνει, μειώνει το επίπεδο των σακχάρων στο αίμα.

Δαμάσκηνο: διουρητικό, καθαρτικό, καταπολεμά φλεγμονές.

Ραπάνι: αποτοξινώνει, διουρητικό, βοηθάει την πέψη, διεγερτικό.

Γεντιανή: βοηθάει την πέψη, μειώνει τα πρηξίματα της κοιλιακής χώρας.

Αγριοραδίκι: διευκολύνει την ούρηση και καθαρίζει το συκώτι.

Γλυκό τριφύλλι: διουρητικό και αντιφλεγμονώδες.

Γερσκόχορτο: διουρητικό, είναι χρήσιμο για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και της παχυσαρκίας.

Πηγή: enallaktikidrasi.com