

# Αυτό το βότανο αναστέλλει την επιθυμία για κάπνισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Κοινό

πρόβλημα μεταξύ των καπνιστών είναι ότι θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα, αλλά φοβούνται ότι θα πάρουν βάρος. Δεν υπάρχει καμία ανάγκη ανησυχίας. Αυτό το βότανο θα σας βοηθήσει να σταματήσετε το κάπνισμα, χωρίς τον κίνδυνο αύξησης του βάρους.

Η στέβια (*Stevia rebaudiana*) είναι μέλος της οικογένειας Asteraceae και συγγενεύει με διάφορα βότανα και άνθη, όπως το χαμομήλι, το εστραγκόν, το αντίδι, το μαρούλι, η μαργαρίτα, ο ηλίανθος και τα χρυσάνθεμα. Προέρχεται από την Παραγουάη και χρησιμοποιείται ως φυσική γλυκαντική ουσία για αιώνες.

Είναι εξαιρετική στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και επίσης βοηθά στη θεραπεία του διαβήτη και της υπέρτασης, και το σημαντικότερο, **σκοτώνει κάθε επιθυμία για νικοτίνη.**

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μάσκα για τη φροντίδα του δέρματος, επειδή το θρέφει, το συσφίγγει και το καθιστά λείο.

Η στέβια μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση της ακμής και δρα αποτελεσματικά ενάντια στη δερματίτιδα.

Είναι διαθέσιμο σε μορφή φύλλου, πράσινης και λευκής σκόνης και σαν υγρό.

Δεν απαιτεί πολύ περιποίηση, κάτι που σημαίνει ότι μπορείτε να φυτέψετε στέβια στον κήπο σας και σε γλάστρες.

Θα ήταν χρήσιμο να αναφέρω πως να χρησιμοποιήσετε την στέβια για να κόψετε το κάπνισμα.

Η στέβια διατίθεται σε υγρή μορφή, καθώς και σε σκόνη. (για τους σκοπούς του καπνίσματος, θα αγοράζα την υγρή)

**Όταν λαχταράτε ένα τσιγάρο ρίξτε μερικές σταγόνες στη γλώσσα σας.**

Πηγή: [yolife.gr](http://yolife.gr)