

# Η δύναμη της φύσης μέσω των βοτάνων στα δικά σου χέρια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:nhansamviet.com](#)

Φωτο:nhansamviet.com

Νίνα Καραμολέγκου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος,

Ζούμε σε μια εποχή που αναμφισβήτητα καταπονούμεστε ψυχικά και σωματικά. Έχουμε πολλούς συμμάχους ενάντια στο άγχος, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, ο θεραπευτής μας που μπορούν να μας ακούσουν και να μας συμβουλέψουν, όμως ένας μεγάλος σύμμαχος μας είναι η ίδια η φύση και τα προϊόντα της. Από τα αρχαία χρόνια οι άνθρωποι έδειχναν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στα φυσικά προϊόντα και βότανα και τα θεωρούσαν σωτήρια λύση για πολλές παθήσεις. Ο πολιτισμός έχει προοδεύσει, αλλά επικουρικά μπορούμε να εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας ορισμένα βότανα με θετικές επιδράσεις στον οργανισμό μας.

Τζίνσενγκ ή Ρίζα της ζωής (κατά τους Κινέζους)

Αποτελεί ένα φυσικό τρόπο τόνωσης της σωματικής και διανοητικής μας ευεξίας, απομακρύνοντας τις τοξίνες από τον οργανισμό και μεταφέροντας οξυγόνο στα κύτταρα. Ακόμη, έχει βρεθεί πως διεγείρει τους ενδοκρινείς αδένες βοηθά στην απορρόφηση των βιταμινών και των μετάλλων. Έχει θετική επίδραση στην αϋπνία, ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, δραστηριοποιεί όσους υποφέρουν από μελαγχολία, λύπη ή χρόνια κόπωση, ενώ ταυτόχρονα έχει ηρεμιστική επίδραση στους ανθρώπους που υποφέρουν από άγχος.

Πασιφλόρα

Η πασιφλόρα είναι ένα βότανο με κατευναστικές και ηρεμιστικές ιδιότητες που δρα ευεργετικά κατά του άγχους και της αϋπνίας, ενώ του αποδίδεται και αντικαταθλιπτική δράση. Η δράση της είναι πιο δυνατή από αυτήν του χαμομηλιού και του τίλιου. Είναι η κατάλληλη επιλογή για όσους αισθάνονται πιεσμένοι και έχουν μελαγχολική διάθεση. Είναι ασφαλές βότανο, αλλά σε μεγάλη δόση μπορεί να μειώσει την πίεση του αίματος.

Βαλεριάνα

Το φυτό χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς από την εποχή της αρχαίας

Ελλάδας και Ρώμης. Η βαλεριάνα είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στο άγχος και τις αϋπνίες. Βοηθά, κατευνάζοντας το νευρικό σύστημα και μειώνοντας την υψηλή αρτηριακή πίεση. Η ρίζα του φυτού περιέχει μεταξύ άλλων και βαλερινικό οξύ όπου έχει μυοχαλαρωτική και σπασμολυτική δράση. Θεωρείται λοιπόν, ένα από τα πιο ισχυρά, φυσικά αγχολυτικά.

#### Λουίζα

Η Λουίζα είναι ιδιαίτερα γνωστή για τη συμβολή της στο αδυνάτισμα και στη βελτίωση της κυτταρίτιδας. Άλλη μια ιδιότητά της είναι το ότι καταπραΰνει τις στομαχικές διαταραχές, τη δυσπεψία και το φούσκωμα. Θεωρείται τονωτικό βότανο αλλά ταυτόχρονα διώχνει την ένταση και το στρες. Επίσης έχει αντιπυρετικές ιδιότητες. Επιπρόσθετα χρησιμοποιείται στην στοματική κακοσμία, στον καθαρισμό του προσώπου και στην ανακούφιση των ημικρανιών.

#### Μελισσόχορτο

Φωτο:[www.ftiaxno.gr](http://www.ftiaxno.gr)

Image not found or type unknown

Φωτο:[www.ftiaxno.gr](http://www.ftiaxno.gr)

Μελισσόχορτο, γνωστό και ως Μέλισσα ή βάλσαμο λεμονιού. Είναι ευρέως γνωστό για την αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακή δράση του. Μειώνει την πίεση του αίματος και τονώνει το κυκλοφορικό. Καταπολεμά τις ιώσεις και ειδικότερα τον επιχείλιο έρπητα. Είναι ευρέως γνωστό πως είναι αποτελεσματικό σε περιπτώσεις αϋπνίας, έντονου στρες, έντασης και ευερεθιστότητας, ενώ μπορεί να φανεί χρήσιμο σε άτομα που υποφέρουν από μελαγχολία, χάρη στις καταπραϋντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες. Τέλος, κάποιοι συνδέουν το φυτό αυτό με την αύξηση της αντίληψης και την ενίσχυση της μνήμης, γεγονός που το καθιστά βοηθητικό σε ασθενείς που πάσχουν από άνοια.

Πηγή: [flowmagazine.gr](http://flowmagazine.gr)