21 Οκτωβρίου 2016

# Φυσική τόνωση του οργανισμού με βότανα της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, που έχει ως βάση το φρέσκο ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ψωμί ολικής άλεσης, είναι εξαιρετικής σημασίας για την διατήρηση της υγείας.Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή περιελάμβανε επίσης και την περιοδική χρήση των βοτάνων. Η κατάχρηση του κρέατος, τα τυποποιημένα προϊόντα, η χρήση fast food, η υπερκατανάλωση ζωικών λιπαρών, η άχρηστη πολυφαρμακία είναι σχετικά όψιμες συνήθειες του Έλληνα, η βλαπτική επίδραση των οποίων είναι σήμερα επαρκώς τεκμηριωμένη.

Η περιοδική χρήση πολύχρηστων βοτάνων της ελληνικής γης με τον μοναδικό συνδυασμό φυσικών ιχνοστοιχείων έχει σημαντικό ρόλο στην τόνωση του

οργανισμού και στην διατήρηση της υγείας. Η περιοδικότητα της χρήσης, το είδος της οποίας ποικίλλει από βότανο σε βότανο, απετέλεσε και αποτελεί σοφή πρακτική, διότι προστατεύει από παρενέργειες που έχουν ορισμένα από αυτά σε περιπτώσεις καθημερινής κατανάλωσης.

**Στο παρόν άρθρο αναφέρονται τα πιο κοινά χρήσιμα βότανα της παραδοσιακής διατροφής που χρησιμοποιούνται ως αφεψήματα :**

1. **ΧΑΜΟΜΗΛΙ** Είναι καταπραϋντικό, ηρεμιστικό, χωνευτικό
2. **ΘΥΜΑΡΙ** Είναι ενισχυτικό του αναπνευστικού συστήματος
3. **ΚΟΛΙΑΝΤΡΟΣ** Αποτελεί φυσικό τονωτικό του γαστρεντερικού συστήματος και χωνευτικό
4. **ΛΟΥΙΖΑ** Αποτελεί φυσικό αναλγητικό και ενισχυτικό του ουροποιητικού, του αναπνευστικού συστήματος και των αρθρώσεων
5. **ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ** Είναι φυσικό ενισχυτικό του αναπνευστικού, χωνευτικό, φυσικό αγχολυτικό
6. **ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ** Αποτελεί φυσικό αγχολυτικό
7. **ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ** Αποτελεί φυσικό αγχολυτικό και υπνωτικό, τονωτικό του γαστρεντερικού συστήματος, εφιδρωτικό
8. **ΜΟΛΟΧΑ** Αντιφλογιστική σε φλεγμονές του αναπνευστικού και του γαστρεντερικού
9. **ΡΙΓΑΝΗ** Τονωτικό του αναπνευστικού, του γαστρεντερικού και του μυοσκελετικού συστήματος, εμμηναγωγό
10. **ΠΑΣΙΦΛΟΡΑ** Η **ΡΟΛΟΓΙΑ** Δρα ως αγχολυτικό, υπναγωγό, σε γαστρεντερικές διαταραχές
11. **ΤΙΛΙΟ** Δρα ως τονωτικό του αναπνευστικού και του νευροφυτικού συστήματος ως αντίδοτο σε φλεγμονές, σε πονοκεφάλους
12. **ΑΓΡΙΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ** Τονώνει το ανοσοποιητικό, ομαλοποιεί την λειτουργία του πεπτικού και ουροποιητικού
13. **ΕΛΙΑ** Ρυθμιστικό της χοληστερίνης και του μεταβολισμού
14. **ΤΣΑΙ** Διεγερτικό του σώματος και του εγκεφάλου, στυπτικό
15. **ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ** Αντιφλεγμονώδες, καταπραϋντικό του στομάχου, τονωτικό του νευρικού συστήματος.

**Πηγή:** alternativemedicinehellenicblog.blogspot.gr