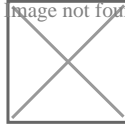


# Φυσική τόνωση του οργανισμού με βότανα της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής

/ [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](http://alternativemedicinehellenicblog.blogspot.gr)