

## Βοτανοθεραπεία ...!

/ Ε



Τα βότανα, όπως είναι γνωστό

άλλωστε από την αρχαιότητα, διαδραματίζουν έναν ιδιαίτερο ρόλο στη διατροφή και την υγεία μας.

Τα συστατικά τους (πτητικά έλαια, τανίνες κτλ), εκτός από το να δίνουν ευχάριστη γεύση στα φαγητά, έχουν χωνευτικές ιδιότητες, ανακουφίζουν από διάφορους πόνους ή ενοχλήσεις και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως το καλύτερο φάρμακο σε διάφορες παθήσεις!

Ας γνωρίσουμε σιγά σιγά, μερικά από αυτά:

**Τσιν-σενγκ:** Τονωτικό, ειδικά για εξασθενημένους οργανισμούς, ηλικιωμένα άτομα ή καταστάσεις στρες. Οι ορμονικές ουσίες του φυτού αυτού, βελτιώνουν την αυτοσυγκέντρωση και την αντοχή και έχουν ηρεμιστικές, αλλά και διεγερτικές ιδιότητες. Έχει χρησιμοποιηθεί για θεραπεία της στηθάγχης και ως επουλωτικό τραυμάτων. ([περισσότερα...](#))