



Τα βότανα ξέρουμε πόσο ευεργετικά είναι για την υγεία μας, στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής. Γι' αυτό βάζουμε στο μικροσκόπιο τρία αγαπημένα και τα αξιοποιούμε ακόμη περισσότερο.

Βασιλικός κατά της ακμής και των πεπτικών προβλημάτων

Πρωταγωνιστεί στη σάλτσα πέστο, αλλά είναι ιδανικός και για τις περιπτώσεις ακμής, όπως και για την αντιμετώπιση της επινεφριδιακής κόπωσης (που προκαλεί επίμονη κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης και κακή διάθεση). Πώς να τον αξιοποιήσετε; Βράστε τα φύλλα του για 20-30 λεπτά και αφού κρυώσει το νερό, απλώστε με λίγο βαμβάκι το υγρό στις περιοχές που έχουν το πρόβλημα της ακμής. Οι αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές ιδιότητες του βασιλικού θα βοηθήσουν σημαντικά την κατάσταση του δέρματός σας. Εναλλακτικά, το αφέψημά του βοηθά στην πρόληψη κατά του καρκίνου του μαστού, με τη σύμφωνη, πάντα, γνώμη του γιατρού σας, ενώ έχει και καταπραϋντικές ιδιότητες, όσον αφορά τα εντερικά και πεπτικά προβλήματα.

Μαϊντανός κατά της κακοσμίας και της αρτηριακής πίεσης

Ο μαϊντανός μπορεί να καταπολεμήσει την κακοσμία του στόματος, αλλά και τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια. Λιώστε στο γουδί μερικά φύλλα μαϊντανού και απλώστε τα στην ευαίσθητη περιοχή κάτω από τα μάτια για τους κύκλους και μασήστε μερικά από αυτά τα φύλλα για την κακοσμία. Ακόμη, μην ξεχνάτε ότι η καθημερινή κατανάλωση μαϊντανού διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα την αρτηριακή πίεση και ενισχύει την καθαριστική λειτουργία των νεφρών, όντας και διουρητικό.

Θυμαρί κατά του βήχα

Το αφέψημα του θυμαριού μαζί με λίγο μέλι και λεμόνι κάνει θαύματα στην αντιμετώπιση της βρογχίτιδας και του βήχα. Διευκολύνει την πεπτική λειτουργία, ανακουφίζει και από τους εντερικούς σπασμούς, ενώ έχει και ηρεμιστικές ιδιότητες κατά του άγχους.

[ΠΗΓΗ](#)