



## ΒΟΤΑΝΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα φυτά αποτέλεσαν, μαζί με άλλες οργανικές και ανόργανες ουσίες, τη βάση της ολιστικής θεραπευτικής προσέγγισης. Οι θεραπείες μέσω φυτών στηρίζονται σε μακρόχρονη εμπειρία, και έχουν αντικειμενικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση νοσημάτων. Κάτι που συμβαίνει ακόμα και στις μέρες μας. Από την αρχαία Ελλάδα, την Κίνα, την Ινδία, την Αίγυπτο, έρχονται χιλιάδες πληροφορίες σχετικά με την καταγεγραμμένη δράση των βοτάνων. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι ο Διοσκουρίδης (Κιλικία 1ος μ.Χ. αι.) θεωρείται ο «θεμελιωτής της φαρμακολογίας». Οι γνώσεις του για τη θεραπευτική δράση των φυτών, δεν ξεπεράστηκαν για αιώνες. Ο άλλος μεγάλος γιατρός της αρχαιότητας, ο Γαληνός (129-199 μ.Χ.) παρασκεύασε φυσικά θεραπευτικά σχήματα, που ονομάστηκαν «Γαληνικά σκευάσματα» και ίσχυαν έως τον 18 αιώνα.

Στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας ενδυνάμωσης του ασθενούς, είναι η λήψη συγκεκριμένων βοτάνων και μπαχαρικών, τα περισσότερα εκ των οποίων είναι γνωστά σε όλους και μπορούν να αποτελέσουν μέρος της καθημερινής διατροφής. Για παράδειγμα, λίγοι γνωρίζουν ότι ο συνδυασμός Χρυσάνθεμου και Goji Berry έχει καταπληκτικά αποτελέσματα στην όραση. Επίσης, η τήρηση ενός ορθού τρόπου διατροφής ως προς την ποιότητα, την ποσότητα, αλλά και τον τρόπο και χρόνο λήψης της τροφής, συχνά παρουσιάζει καταπληκτικά αποτελέσματα και οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την αντιμετώπιση πλήθους συμπτωμάτων.