

ΘΥΜΑΡΙ – ΘΥΜΟΣ Ο ΚΟΙΝΟΣ



- Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική
- **Εσωτερική:** συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραϋντικό. Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα.
- **Εξωτερική**
- Βοηθά στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, εξαιρετικό για τον καθαρισμό των δοντιών (οι Κρητικοί τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για την αντιμετώπιση της ουλίτιδας). Στοματίτιδες και ερεθισμένες αμυγδαλές αντιμετωπίζονται με γαργάρες με αφέψημα (χωρίς μέλι)

ΡΙΓΑΝΗ



- **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**
- **Εσωτερική χρήση:** οι εισπνοές με ρίγανη βοηθούν σε στηθικά νοσήματα, το ρόφημα καταπραΰνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθά σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνους της κοιλιάς.
- **Εξωτερική χρήση:** βοηθά στην αντισηψία των τραυμάτων.

MANTZOYRANA

■ Ιδιότητες:

- ● Κατά του άγχους
- ● Επιταχύνει την πέψη
- ● Βοηθάει στην αϋπνία
- ● Καταπραΐνει τους πονοκεφάλους
- ● Βοηθά στις νευρικές παθήσεις
- ● Καταπραΐνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών
- ● Βοηθά σε πόνους ρευματισμών
- ● Αντιμετωπίζει τους ιλίγγους



ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ



- Ο βασιλικός θεωρείται ο βασιλιάς των μυρωδικών, αφού χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές και συνδυάζεται με πολλές γεύσεις.
- Θεραπευτικές Ιδιότητες :
- Ο βασιλικός είναι φυτό με αντισηπτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες και θεωρείται εξαιρετικό εφιδρωτικό.