

Да откажем цигарите с помощта на билки

Използването на билките за поддържането на добро здраве е известно от хиляди години. Билките са чудесен алтернативен начин, който може да помогне да оставим цигарите настрана и да преминем по-леко така наречения преходен период. Всяка една от тях има своите полезни свойства и специфики.

- ◆ **Кава-кава**

Облекчава депресивните настроения, които често се наблюдават при хората, които искат да се откажат от цигарите.

- ◆ **Страстно цвете**

Много добре облекчава пристъпите на тревожност и паника.

- ◆ **Валериан и скутелария**

Облекчават напрежението в мускулите, свързани с отказването от тютюнопушенето. Помагат и при безсъние.

- ◆ **Лопен**

Помага за възстановяването на белите дробове, като премахва канцерогените и понижава кръвното налягане.

- ◆ **Лобелия**

Има сходни качества с никотина, но разбира се не носи същите рискове като него. Спомага за намаляване на апетита.

