

KRONOFARMAKOLOGJIA E BIMËVE MJEKËSORE

Koha optimale për përdorimin e tyre



ÇFARË ËSHTË?

Kronofarmakologjia studion si ndikon ritmi cirkadian i trupit në efektin e bimëve mjekësore dhe substancave aktive që ato përmbajnë.

Trupi nuk reagon njësoj gjatë gjithë ditës!



PSE ËSHTË E RËNDËSISHME?

- Rrit efektivitetin e bimëve
- Zvogelon efektet anësore
- Ndihmon trupin të përthithë më mirë substancat aktive
- Mbështet ritmin natyral të organizmit

ORARI IDEAL I PËRDORIMIT



MËNGJESI

06:00 – 10:00



- Çaj jeshil
- Xhenxhefil
- Limoni



Rrit energjinë, përmirëson metabolizmin dhe përqendrim.



MESDITA

10:00 – 16:00



- Kamomil
- Mente



Ndihmon tretjen, qetëson stomakun dhe redukton fryrjen.



MBASDITE

16:00 – 20:00



- Sherebelë
- Rozmarinë



Përmirëson kujtesën, përqendrimin dhe jep relaksim të lehtë.



MBRËMJA

20:00 – 23:00



- Valerianë
- Lavandë



Qetëson sistemin nervor, ndihmon në gjumë të thellë dhe të qetë.

SI FUNKSIONON?

Hormonet ndryshojnë gjatë ditës



Temperatura e trupit ndryshon



Aktiviteti i organeve ndryshon



Ndjeshmëria e qelizave ndryshon



Këto ndryshime ndikojnë në mënyrën si trupi përthith, përdor dhe përfiton nga bimët mjekësore.



KUJDES!



Mos përdor bimë medicinale pa këshillë mjekësore.



Respekto dozën dhe kohën e rekomanduar.



Disa bimë mund të ndërveprojnë me ilaçe të tjera.



Nuk rekomandohen për fëmijë, shtatzëna ose persona me sëmundje kronike pa mbikëqyrje.

SHEMBUJ BIMËSH MJEKËSORE



Kamomil



Mente



Lavandë



Sherebelë



Rozmarinë



Valerianë



KOHA ËSHTË PO AQ E RËNDËSISHME SA VETË BIMA!

Zgjidh natyrën... por në kohën e duhur!



NATYRA
E SHËRON



DITA KA
RITMIN E SAJ



TRUPI KA
ORËN E TIJ



DËGJO TRUPIN,
ZBATO KOËN!

