

ΒΟΤΑΝΟ... ΘΕΡΑΠΕΙΑ!



Τα βότανα, όπως είναι γνωστό άλλωστε από την αρχαιότητα, διαδραματίζουν έναν ιδιαίτερο ρόλο στη διατροφή και την υγεία μας. Τα συστατικά τους (πτητικά έλαια, τανίνες κτλ), εκτός από το να δίνουν ευχάριστη γεύση στα φαγητά, έχουν χωνευτικές ιδιότητες, ανακουφίζουν από διαφόρους πόνους ή ενοχλήσεις και

μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως το καλύτερο φάρμακο σε διάφορες παθήσεις!

Ας γνωρίσουμε σιγά σιγά, μερικά από αυτά:

Τζίνσενγκ:

Τονωτικό, ειδικά για εξασθενημένους οργανισμούς, ηλικιωμένα άτομα ή καταστάσεις στρες. Οι ορμονικές ουσίες του φυτού αυτού, βελτιώνουν την αυτοσυγκέντρωση και την αντοχή και έχουν ηρεμιστικές, αλλά και διεγερτικές ιδιότητες. Έχει χρησιμοποιηθεί για θεραπεία της στηθάγχης και ως επουλωτικό τραυμάτων.

Για περισσότερα: Ginseng, (Panax) η ρίζα της ζωής!

Λεύκη:

Πολυπαινεμένη για τη γλυκιά της ευωδιά, έχει χρησιμοποιηθεί για θωρακικές λοιμώξεις και για πονόλαιμους (ως γαργάρα). Χρησιμοποιείται για την αντιμικροβιακή, αποχρεμπτική και αντιβακτηριακή της δράση, ενώ η αλοιφή από λεύκη, ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών.

Αγιόκλημα:

Ο ευωδιαστός αυτός θάμνος, εκτιμάται ιδιαίτερα για το άρωμα του, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιείται σε δερματικές μολύνσεις.

Ταραξάκο – Πικραλίδα

Είναι ήπιο, αλλά αποτελεσματικό πικρό τονωτικό που αυξάνει τη ροή της χολής, ώστε να αποτελεί κατάλληλο φάρμακο για τις πέτρες στη χοληδόχο κύστη. Διαθέτει διουρητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κατά των ρευματισμών και της ποδάγρας, αποβάλλοντας το ουρικό οξύ από τον οργανισμό. Είναι χρήσιμο στη θεραπεία της ταχυπαλμίας, της καρδιακής αρρυθμίας και των ινιδισμών, ελαττώνοντας τους καρδιακούς παλμούς. Τέλος, έχει χρησιμοποιηθεί για μείωση των επιπέδων σακχάρου του αίματος καθώς και σε περιπτώσεις αναιμίας.

Για περισσότερα: Ταραξάκο ή πικραλίδα ή αγριοράδικο – το θεραπευτικό!

Αγκινάρα:

Διεγείρει την έκκριση χολής, καθιστώντας τη χρήσιμη στη θεραπεία της ανεπάρκειας του συκωτιού και της ατελούς πέψης. Η κυναρίνη που περιέχει ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα και ως εκ τούτου χρησιμοποιείται στη θεραπεία αρτηριοσκλήρυνσης και γενικά καρδιαγγειακών παθήσεων. Είναι επίσης διουρητικό με χρησιμότητα στη θεραπεία νεφρικών παθήσεων και ύπαρξης πρωτεΐνης στα ούρα.

Για περισσότερα: Αγκινάρα. Πολύτιμο φάρμακο για το συκώτι και τη χολή.

Χαμομήλι:

Τα πτητικά του έλαια θεωρούνται δυνατά αντισηπτικά, επουλώνει πληγές, είναι αντιφλεγμονώδες και σπασμολυτικό, επιταχύνει την επούλωση ελκών και έχει αντιμυκητιακές ιδιότητες. Το ρόφημα του δρα ηρεμιστικά επιφέροντας ύπνο και χρησιμοποιείται για τις πεπτικές διαταραχές, το φούσκωμα, την καούρα και τη διάρροια. Ανακουφίζει από του επώδυνους πόνους και της ημικρανίες της εμμηνόρροιας, καθώς και τους πόνους από ρευματισμούς και ποδάγρα. Κομπρέσα από άνθη χαμομηλιού, χρησιμοποιείται σε ισχιαλγίες και ραγάδες, ενώ αλοιφές του, σε δερματικές παθήσεις, όπως το έκζεμα. Εισπνοές ατμών ανακουφίζουν από το άσθμα και την καταρροή και βοηθούν περιπτώσεις ακμής.

Για περισσότερα: Χαμομήλι ο φυσικός σύμμαχος υγείας και

ομορφιάς

Αγριάδα:

Ήπιο διουρητικό με αντιβιοτικές ιδιότητες, ιδανικό για λοιμώξεις του ουροποιητικού, πέτρες και προστατίτιδα. Χρησιμοποιείται ακόμη για τη διέγερση του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης.

Καλαμπόκι:

Αποτελεί θαυμάσιο ανακουφιστικό διουρητικό, ώστε να χρησιμοποιείται σε θεραπείες παθήσεων του ουροποιητικού συστήματος. Ακόμη, ο θύσανος του καλαμποκιού χρησιμοποιείται για να ρίχνει την υψηλή πίεση.

Λεβάντα:

Ένα από τα πιο δημοφιλή αρωματικά βότανα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γιατρικό σε εγκαύματα ή τσιμπήματα. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες, που μπορούν να περιορίσουν το άγχος, την υπέρταση, τους νευρικούς πονοκεφάλους καθώς και να χαλαρώσουν τους σπασμούς του πεπτικού σωλήνα.

Για περισσότερα: Λεβάντα – Θεραπευτικές ιδιότητες και χρήσεις!

Μελισσόχορτο:

Χρησιμοποιείται σε αρωματοθεραπεία κατά της νευρικότητας, της κατάθλιψης, της αϋπνίας και των πονοκεφάλων. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες και μπορεί ως ρόφημα να χρησιμοποιηθεί μετά το γεύμα, διευκολύνοντας την πέψη και ανακουφίζοντας από κωλικούς και φουσκώματα. Χρησιμοποιείται σε αλλεργίες όπως το έκζεμα, χάρη στην ανιισταμινική δράση του βαλσαμικό του ελαίου. Ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου, είναι χρήσιμο επιδρωτικό κατά της γρίπης και των κρυολογημάτων, διαθέτει αντιβακτηριακές ιδιότητες και είναι αποτελεσματικό κατά των μαγουλάδων, του επιχείλιου έρπη και άλλων ιών.

Για περισσότερα: Το υπέροχο Μελισσόχορτο!

Μέντα:

Επιδεικνύει αντισπασμωδική δράση στους μαλακούς μύες και είναι αποτελεσματική σε κωλικούς και φουσκώματα. Είναι χρήσιμη στη

βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, ενώ η αζουλίνη που περιέχει, διαθέτει αντιφλεγμονώδεις και επουλωτικές των ελκών ιδιότητες.

Για περισσότερα: Μέντα, η μεθυστική

Δενδρολίβανο:

Είναι εξαιρετικό για τους πονοκεφάλους, ως αφέψημα ή χρησιμοποιούμενο εξωτερικά ως κομπρέσα. Ελαττώνει το φούσκωμα και διεγείρει την πέψη, το συκώτι και τη χοληδόχο, αυξάνοντας τη ροή της χολής. Ανακουφίζει από τους πόνους περιόδου, χρησιμοποιείται κατά των ρευματισμών, βελτιώνει το κυκλοφορικό και ενισχύει εύθραυστα αγγεία.

Για περισσότερα: Δεντρολίβανο το εξαιρετικό Δεντρολίβανο (Rosmarinus officinalis) για τη μνήμη και: Γιατί επιβάλλεται να μαρινάρουμε τα ψητά κρέατα με δεντρολίβανο!

Φασκόμηλο:

Περιέχει αντιβακτηριακά οξέα, ιδιαιτέρως κατά του σταφυλόκοκκου και είναι ισχυρό αντισηπτικό. Σε συνδυασμό με λίγο ξύδι, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γαργάρα σε πονόλαιμους, λαρυγγίτιδα και αμυγδαλίτιδα. Ως στοματική πλύση, είναι αποτελεσματικό κατά της ουλίτιδας και στοματικών ελκών. Διεγείρει την πέψη, τονώνει το εξασθενημένο νευρικό σύστημα και έχει την ιδιότητα να σταματά την εφίδρωση. Καθίσταται χρήσιμο για τις εξάψεις της εμμηνόπαυσης, ενώ είναι ωφέλιμο σε περιπτώσεις αμηνόρροιας ή επώδυνης περιόδου. Στις θηλάζουσες μητέρες, ενδέχεται να περιορίζει τη ροή του γάλακτος.

Για περισσότερα: Φασκόμηλο το βότανο της αθανασίας και: Φτιάξτε οδοντική σκόνη με στάχτη φασκόμηλο κανέλα και γλυκάνισο!

Θυμάρι:

Ως ζεστό ρόφημα είναι εφιδρωτικό και συνεπώς αποτελεσματικό κατά του κρυολογήματος. Χρησιμοποιείται κατά του κοκίτη, είναι αποχρεμπτικό και εξαιρετικό γιατρικό κατά του πονόλαιμου και της ουλίτιδας. Επιπλέον, καταπραΰνει το πεπτικό σύστημα, ανακουφίζοντας από τα φουσκώματα, ενώ εξωτερικά, ως έλαιο σε μπάνια, ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών.

Για περισσότερα: Θυμάρι ή Θρούμπι (Θρούμπα) το

θαυματουργό! Και: Σιρόπι θυμαριού για απόχρεμψη, βήχα και πονόλαιμο!

Γλυκόριζα:

Χάρη στη γλυκιά της γεύση διαθέτει την ικανότητα να καλύπτει την πικρή γεύση άλλων βοτάνων και χρησιμοποιείται σε πολλά μίγματα αυτών. Παράλληλα, όμως επιδεικνύει ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αντιαρθριτική δράση, παρόμοια της κορτιζόνης. Είναι ήπια καθαρτική και ελαττώνει τα όξινα επίπεδα του στομάχου, ανακουφίζοντας έτσι από την καούρα. Διαθέτει επουλωτικές ιδιότητες κατά των στοματικών ελκών, εξαπλώνοντας ένα είδος προστατευτικού ζελέ πάνω στα στοματικά τοιχώματα και επιπρόσθετα καταπραΰνει τους σπασμούς του παχέος εντέρου. Αυξάνει τη ροή της χολής και μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, περιορίζει του ερεθισμούς του λαιμού, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί και ως αντιπυρετικό.

Για περισσότερα: Γλυκόριζα καταπολεμάει έως και ιούς ανθεκτικούς στα αντιικά φάρμακα.

Αλόη:

Το ζελέ που αποστάζεται από τα φύλλα του, εφαρμοζόμενο τοπικά, συμβάλλει στην αναγέννηση της επιδερμίδας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί απευθείας σε εγκαύματα, αμυχές και τραύματα.

Για περισσότερα: Η θαυμαστή «ταυτότητα» της Αλόης (Aloe Vera)!

Ευκάλυπτος:

Το έλαιο ευκαλύπτου είναι ισχυρό αντισηπτικό και χρησιμοποιείται με εισπνοές ατμού, κατά των κρυολογημάτων και της καταρροής και σε διάλυμα ως εντριβή του στήθους, για το βήχα. Επιπλέον, απαλλάσσει από ψείρες και ψύλλους!

Για περισσότερα: Ευκάλυπτος – Ιδιότητες και χρήσεις! **και:** Εισπνέοντας ατμούς βοτάνων!

Ανεμώνη:

Είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τις γυναίκες, σε περιπτώσεις νευραλγίας, πονοκεφάλων και νευρικής εξάντλησης, ενώ ανακουφίζει από τους σπασμούς της περιόδου, όταν είμαστε αγχωμένες ή ευερέθιστες. Ακόμη, χρησιμοποιείται για τη

θεραπεία διαταραχών του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος. Τέλος, το βάμμα ανεμώνης συνίσταται για την ωτίτιδα.

Αγριοτριανταφυλλιά:

Δημοφιλής για το άρωμα της, παρέχει σημαντικά διατροφικά στοιχεία, όπως βιταμίνη C, E, K, τανίνη κ.α., με αποτέλεσμα το τσάι από τριαντάφυλλο, να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο. Ιατρικά, τα φύλλα, είναι ήπιο υπακτικό και οι στυπτικές τους ιδιότητες, τα καθιστούν χρήσιμα στην επούλωση πληγών. Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται ως διουρητικό, ενώ τα συγκάρπια έχουν τονωτική δράση.

Για περισσότερα: Κυνόροδο ή καρπός αγριοτριανταφυλλιάς (*Rosa canina*)

Κολλιτσίδα:

Καλό διουρητικό, απομακρύνει την άμμο και τις πέτρες του ουροποιητικού συστήματος, ενώ έχει και τη φήμη αντιυπερτασικού και αντιπυρετικού. Διεγείρει το λεμφικό σύστημα, ανακουφίζοντας τους πρησμένους λεμφαδένες και απομακρύνει τοξίνες από τον οργανισμό. Είναι χρήσιμο λοιπόν, σε ασθένειες, όπως το έκζεμα, η ψωρίαση και η αρθρίτιδα, ενώ παραδοσιακά είχε χρησιμοποιηθεί και κατά του καρκίνου, ιδίως του λεμφικού συστήματος.

Για περισσότερα: Κολλιτσίδα ένα ισχυρότατο αντικαρκινικό, διουρητικό και αποτοξινωτικό βότανο

Τίλιο:

Τα άνθη του τίλιου σε ζεστό αφέψημα, αποτελούν εξαιρετο εφιδρωτικό φάρμακο κατά των κρυολογημάτων, της γρίπης και της καταρροής, ενώ δρουν χαλαρωτικά στο νευρικό σύστημα, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείται σε υπερκινητικά παιδιά. Θεωρείται αντιυπερτασικό, καλό διουρητικό, χρήσιμο στη θεραπεία πετρών των νεφρών, ποδάγρας και αρτηριοσκλήρυνσης. Επιπλέον, η εσωτερική του φλούδα είναι αντισπασμωδική και διευρύνει τις στεφανιαίες αρτηρίες, καθιστώντας το χρήσιμο σε στεφανιαίες παθήσεις.

Για περισσότερα: Τίλιο – φλαμουρι (*Tilia europaea*): Ιδιότητες.

Μαϊντανός:

Εκτός από νόστιμο συστατικό σε σάλτσες, είναι και χρήσιμο διουρητικό, κατάλληλο για λοιμώξεις του ουροποιητικού, πέτρες στα νεφρά και κατά της ποδάγρας. Αυξάνει τη ροή του μητρικού γάλακτος σε θηλάζουσες και τονώνει τους μύες της μήτρας, ενώ αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης C και σιδήρου. Τέλος, ενδυναμώνει την πέψη, ενώ τα φύλλα του φρεσκάρουν την αναπνοή.

Για περισσότερα: Μαϊντανός για ενέργεια και ζωντάνια! Και: Πως καθαρίζουμε τα νεφρά μας πάμφθυνα και αποτελεσματικά!!

Γλυκάνισο:

Το ρόφημα του, ανακουφίζει από τη δυσπεψία, το φούσκωμα και τους κωλικούς, ενώ η χαλαρωτική και αποχρεμπτική του δράση, το καθιστά χρήσιμο στην αντιμετώπιση του έντονου βήχα.

Τσουκνίδα:

Παρόλο που την καταριόμαστε λόγω του τσιμπήματος της, είναι ανεκτίμητη ως τροφή, πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα, αλλά και ως γιατρικό! Τα φρέσκα πράσινα φύλλα της, μαγειρεύονται και τρώγονται σαν σαλάτα, ως σούπα ή ως ρόφημα. Συμβάλλει στην αντιμετώπιση της αναιμίας, αφού περιέχει βιταμίνη C, που εξασφαλίζει την ομαλή απορρόφηση σιδήρου. Το ρόφημα της, αυξάνει την έκκριση ουρικού οξέος, καθιστώντας τη χρήσιμη κατά της αρθρίτιδας και της ποδάγρας. Τοπικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πονεμένες αρθριτικές κλειδώσεις, ως πλύση κατά των αιμορροΐδων και ως σκόνη κατά της ρινορραγίας. Διευκολύνει τη ροή του μητρικού γάλακτος, ενώ χαμηλώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Ακόμη, χρησιμοποιείται κατά της αιματηρής περιόδου, καθώς και σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Τέλος, είναι ωφέλιμη σε εκζέματα, ενώ η λοσιόν της εξαλείφει την πιτυρίδα!

Για περισσότερα: Τσουκνίδα – Ιδιότητες και συνταγή τσουκνιδόσουπας!

Μάραθος:

Διαθέτει απισχναντικές και χωνευτικές ιδιότητες, ενώ είναι καταπραϋντικό για τη δυσπεψία, τους κωλικούς των βρεφών και την καούρα. Ακόμη, ενισχύει τη ροή του μητρικού γάλακτος,

είναι αντισπασμωδικό, αντιβακτηριακό, διουρητικό και χρήσιμο ως οφθαλμική πλύση σε κουρασμένα, πονεμένα μάτια.

Για περισσότερα: Μάραθος και Μαραθόριζα

Βαλεριάνα:

Τα βαλποτριώδη συστατικά του φυτού, θεωρούνται υπεύθυνα για την ηρεμιστική του δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα και κατ' επέκταση καθιστούν τη βαλεριάνα εξαιρετικό φάρμακο κατά του άγχους, της υπερέντασης, της αϋπνίας, αλλά και των πονοκεφάλων. Επιδρά δυναμωτικά στην καρδιά, κατά της ταχυπαλμίας και ενδέχεται να ελαττώνει την πίεση. Είναι επίσης, αντισπασμωδική και χρήσιμη κατά της νευρικής δυσπεψίας, της στομαχικής κράμπας, των πόνων της περιόδου και σε περιπτώσεις σπαστικού ή ευερέθιστου εντέρου.

Για περισσότερα: Βαλεριάνα – Το ηρεμιστικό της φύσης!

Βιολέτα:

Εξάισιο αποχρεμπτικό, χρήσιμο στη θεραπεία ποικίλων διαταραχών του αναπνευστικού συστήματος. Στη Γαλλία, χρησιμοποιούνται ως κομπρέσες κατά των πονοκεφάλων μετά από οινοποσία και ξενύχτι, αλλά και σε ημικρανίες. Είναι αποτελεσματική σε εμπύρετες καταστάσεις και ως γαργάρα για τους ερεθισμούς των ούλων και του λαιμού. Από τα φύλλα, γίνεται ένα καταπραϋντικό κατάπλασμα για τις επώδυνες ραγάδες των θηλών του στήθους, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί και κατά καλοηθών καρκινικών όγκων. Η ρίζα της σε μεγάλες δόσεις είναι εμετική, ενώ τα άνθη της έχουν ηρεμιστική δράση. Τέλος, στην κινέζικη ιατρική έχει χρησιμοποιηθεί και στη θεραπεία των μαγουλάδων.

Τριφύλλι κόκκινο:

Είναι χαλαρωτικό και αποχρεμπτικό, χρήσιμο στη θεραπεία του βήχα, της βρογχίτιδας και του κοκίτη. Χρησιμοποιείται κατά δερματοπαθειών, όπως το έκζεμα και η ψωρίαση και είναι ωφέλιμο σε παιδιά που πάσχουν από εκζεματικό-ασθματικό σύνδρομο.

Για περισσότερα: Κόκκινο τριφύλλι: Σπάνιο αλλά θεραπευτικό!

Συνοψίζοντας, γνωρίσαμε ένα μεγάλο φάσμα βοτάνων, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί με φαντασία και μεράκι στην μαγειρική

σας. Προσθέστε νοστιμάδα και ποικιλία γεύσεων, ανοίγοντας ένα καινούργιο δρόμο στις διατροφικές σας συνήθειες, που θα σας τονώσει, θα σας ανακουφίσει, θα σας γιατρέψει και ... θα σας αλλάξει τη διάθεση!

Και ένας συνοπτικός οδηγός: Έχετε το βότανο; Μάθετε που ωφελεί!

Πηγή: Δρ Δημήτρης Ψυρρόπουλος, <http://kardiologika.blogspot.gr/>

Το είδαμε: Η τροφή μας το φάρμακό μας – proionta-tis-fisis.info