31 Μαρτίου 2013

Σπαθόλαδο· πως το φτιάχνω

/ E

Το σπαθόχορτο είναι ίσως ένα από τα σημαντικότερα φυτά της Ελληνικής χλωρίδας που θα ήταν καλό να μάθετε να αναγνωρίζετε.

Το λάδι του κατέχει πολύ σημαντική θέση στη βοτανολογία και τη καρδιά μου.

Όσον αφορά το έλαιο, η χρήση του είναι εξωτερική και εσωτερική.

Για εσωτερική χρήση, το λάδι του υπερικού καταναλώνεται ωμό, η δοσολογία είναι 1/2 με 1 κουταλάκι του γλυκού το πρωί, προ φαγητού, και το βράδυ, προ κατακλίσεως.

Συνιστάται ιδιαίτερα για τη κολίτιδα, γαστρίτιδα, δυσπεψία, στομαχικούς πόνους, δυσκοιλιότητα και τις καούρες, πέρα από τις ηρεμιστικές του επιδράσεις.

Εξωτερικά, χρησιμοποιείται τοπικά, αυτούσιο σε εντριβή και επάλειψη ή ως συστατικό σε κρέμες και αλοιφές. Για δερματικές παθήσεις, όπως έρπη, εξανθήματα, ξηροδερμία, ψωρίαση και κνησμό. (περισσότερα…)