

Ένα φαρμακείο στον κήπο σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πώς και ποια λουλούδια μπορούν να θεραπεύσουν ασθένειες

Πλούσια σε ουσίες που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην πρόληψη σοβαρών ασθενειών, την αποτροπή επιδείνωσης άλλων, αλλά και την αποφυγή οξείδωσης των τροφίμων, είναι κάποια λουλουδια, σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύει το «Journal of Food Science», που εκδίδεται από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας Τροφίμων της Βρετανίας.

Σύμφωνα με την εν λόγω έρευνα, ορισμένα λουλούδια, όπως η δενδρώδης παιωνία (ιαπωνικής προέλευσης) είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και άλλες αντιφλεγμονώδεις ουσίες και μπορούσαν να αποτρέψουν την οξείδωση των τροφίμων.

Επίσης, κάποια άλλα, εδώδιμα λουλούδια, περιέχουν φαινολικά αντιοξειδωτικά, τα οποία μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας και μερικών μορφών καρκίνου. Σε αυτά ανήκουν δέκα από τα πιο συνηθισμένα λουλούδια που ευδοκιμούν στην Κίνα, τα οποία -σύμφωνα με τους επιστήμονες- θα μπορούσαν να χρησιμοποιούνται ως προσθετικά και στην κουζίνα της Δύσης, καθώς και ως γαρνιτούρα σε φαγητά και γλυκά, – θέλουν ωστόσο κατάλληλες συνθήκες για να ευδοκιμήσουν.

Μέσα σε κήπο ή σε γλάστρες, μπορούμε εύκολα, να καλλιεργήσουμε το δικό μας φαρμακείο από αρωματικά βότανα, με θεραπευτικές ιδιότητες.

Εντάξτε τα βότανα και τα μυρωδικά, σε δροσερή ή ξηρή μορφή, στην καθημερινή σας διατροφή, ως αφέψημα ή στη μαγειρική σας. Εξασφαλίζουν την ομαλή πέψη, την εύρυθμη λειτουργία του εντέρου και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Δροσίστε την αναπνοή σας μασώντας λίγα φύλλα μέντας, δυόσμου ή βασιλικού μετά από κάθε γεύμα.

Δείτε τις ιδιότητες τους:

1. Πανσές

Καλλιεργήστε τον. Ο πανσές είναι ένα όμορφο λουλούδι με έντονα χρώματα. Μπορείτε, λοιπόν, να τον τοποθετήσετε στο παράθυρο της κουζίνας ή να τον φυτέψετε σε κρεμαστή γλάστρα. Η περίοδος σποράς του διαρκεί από το φθινόπωρο μέχρι τα τέλη της άνοιξης. Τοποθετήστε τον σε σημείο με ήλιο και μη φυτεύετε τον ένα σπόρο πολύ κοντά στον άλλον. Φυτεύοντας διαδοχικά, μπορείτε να πετύχετε ανθοφορία σχεδόν όλο τον χρόνο.

Χρησιμοποιήστε τον Χάρη στις σαπωνίνες που περιέχει, καταπραΰνει την ερεθισμένη επιδερμίδα και τροφοδοτεί τον οργανισμό με θρεπτικά συστατικά. Φτιάξτε, λοιπόν, μια ανακουφιστική κρέμα. Ρίξτε 1 χούφτα από τα πέταλα του φυτού σε ένα κατσαρολάκι με 1 φλιτζάνι βραστό νερό και ανακατέψτε. Παράλληλα, λιώστε αργά σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία 50 ml κερί μέλισσας μαζί με 50 ml ελαιόλαδο. Ενώστε τα μείγματα ανακατεύοντας, μέχρι να δημιουργηθεί μια παχύρρευστη πάστα. Χρησιμοποιήστε την κρέμα δύο φορές τη ημέρα. Διατηρείται στο ψυγείο για ένα χρόνο.

2. Καλέντουλα

Καλλιεργήστε την καλέντουλα. Χρειάζεται μια ηλιόλουστη γωνιά στον κήπο για να μεγαλώσει. Μπορείτε, όμως, να τη φυτέψετε και σε γλάστρες στη βεράντα σας.

Η εποχή σποράς της είναι από τον Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο, ενώ δίνει άνθη από την άνοιξη έως και το φθινόπωρο, ανάλογα με την ποικιλία. Αν έχετε κήπο, ρίξτε τους σπόρους ανάμεσα στα λαχανικά σας, αφού με την παρουσία της η καλέντουλα απομακρύνει πολλά έντομα.

Χρησιμοποιήστε την Κόψτε μια χούφτα πέταλα από την καλέντουλα και χτυπήστε τα στο μπλέντερ μαζί με 100 ml (ή 5 κουταλιές) τζελ από αλόη. Αν θέλετε, προσθέστε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας. Ρίξτε το μείγμα σε μια παγοθήκη

και βάλτε τη στην κατάψυξη. Χρησιμοποιήστε τα παγάκια σε περίπτωση καψίματος ή όταν το δέρμα σας είναι ξηρό και σας προκαλεί φαγούρα, τρίβοντάς τα πάνω στην προβληματική περιοχή τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα.

3. Μελισσόχορτο

Καλλιεργήστε το Το μελισσόχορτο είναι ένα από τα φυτά που μεγαλώνουν χωρίς ιδιαίτερη φροντίδα. Ρίξτε λίγους σπόρους σε μια γλάστρα ή στο χώμα του κήπου σας και σύντομα θα το δείτε να φυτρώνει και να εξαπλώνεται. Η σπορά γίνεται Αύγουστο με Σεπτέμβριο (με το φυτό να ανθίζει την άνοιξη) ή Μάρτιο με Απρίλιο (με το φυτό να ανθίζει το καλοκαίρι). Βεβαιωθείτε ότι το έχετε τοποθετήσει σε ηλιόλουστη θέση.

Χρησιμοποιήστε το Εκμεταλλευτείτε την αντιική ιδιότητα του μελισσόχορτου για να καταπολεμήσετε τον επιχείλιο έρπη. Κόψτε περίπου 50 γρ. από τα φύλλα του μελισσόχορτου, ζεστάνετε τα μαζί με 100 ml ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά για περίπου 1 ώρα και σουρώστε το μείγμα. Στη συνέχεια, προσθέστε 1 κουταλιά κερή μέλισσας (θα το βρείτε σε καταστήματα με προϊόντα υγιεινής διατροφής), 1 κουταλιά μέλι και 4-5 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea tree και συνεχίστε να το ζεσταίνετε σε πολύ χαμηλή φωτιά, μέχρι να λιώσουν όλα τα υλικά και να δημιουργηθεί ένα παχύρρευστο μείγμα σαν πάστα. Χρησιμοποιήστε το 4-5 φορές την ημέρα. Η κρέμα διατηρείται στο ψυγείο για ένα χρόνο.

4. Μάραθος

Καλλιεργήστε τον Ρίξτε 4-5 σποράκια σε μια βαθιά γλάστρα (γιατί έχει πολλές ρίζες). Ο μάραθος έχει ανάγκη τη ζέστη για να αναπτυχθεί. Οι χειμερινές θερμοκρασίες είναι πιθανό να επιβραδύνουν την ανάπτυξή του, ενώ ο παγετός μπορεί να τον καταστρέψει. Η σπορά του ξεκινάει τον Ιούλιο και διαρκεί μέχρι τον Σεπτέμβριο. Μην ξεχνάτε να τον ποτίζετε συχνά.

Χρησιμοποιήστε τον Φτιάξτε ένα ρόφημα με μάραθο ρίχνοντας σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μάραθο. Για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, χρησιμοποιήστε σπόρους μάραθου, αφού πρώτα τους χτυπήσετε στο γουδί. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι οι σπόροι του έχουν την ιδιότητα να ηρεμούν τους σπασμούς του λεπτού εντέρου. Πιείτε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.

5. Μαρούλι

Καλλιεργήστε το στο χώμα ή σε βαθιές γλάστρες στο μπαλκόνι σας και σε χώμα πλούσιο σε οργανική ουσία. Μπορείτε να σπείρετε σπόρους από νωρίς την άνοιξη.

Χρησιμοποιήστε καλοχωνεμένη κοπριά ή κάποιο λίπασμα πλούσιο σε οργανική ουσία. Το καλοκαίρι θα σας «ξεβλαστώσει» γρήγορα, γι' αυτό κόψτε το όσο είναι ακόμα τρυφερό.

Χρησιμοποιήστε το: φτιάξτε μια σούπα με πατάτα και πράσο και στη συνέχεια προσθέστε δύο χούφτες ψιλοκομμένο μαρούλι. Περάστε όλα τα υλικά από το μπλέντερ και απολαύστε τη σούπα σαν ελαφρύ βραδινό. Η κατασταλτική δράση που θεωρείται ότι έχει το μαρούλι θα ηρεμήσει το νευρικό σας σύστημα και θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε ευκολότερα.

6. Δυόσμος

Η μέντα αναπτύσσονται γρήγορα. Φυτέψτε τη σε γλάστρα και μην αφήσετε το χώμα να στεγνώσει. Μαζεύετε πάντα τα νεαρά φύλλα.

Χρησιμοποιήστε το ως

– παυσίπονο για το στομάχι

Έχει τονωτικές, διεγερτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες και λειτουργεί κατά της δυσπεψίας, των νευρικών διαταραχών και των ταχυκαρδιών. Καταπραύνει τους πόνους στο στομάχι και τη χοληδόχο κύστη.

Εμποτίστε πέντε φύλλα για δέκα λεπτά σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Στραγγίξτε το και πίνετε μετά από κάθε γεύμα.

– λάδι για μασάζ για τους πονεμένους μυς

7. Θυμάρι

Φύτεψε φιντανάκια σε ένα ηλιόλουστο σημείο και αφήστε το λίπασμα σχεδόν να στεγνώσει ανάμεσα στα ποτίσματα. Μπορείτε να μαζεύετε τα φύλλα ή τα βλαστάρια οποιαδήποτε στιγμή. Αν, όμως, θέλετε να τον αποξηράνετε, περιμένετε μέχρι τα τέλη του καλοκαιριού, πριν ανθίσει.

Χρησιμοποιήστε το ως

– μείγμα για το βήχα

Εμποτίστε 2 κουταλιές της σούπας φρέσκα βλαστάρια για δέκα λεπτά σε ένα φλιτζάνι νερό που μόλις βράσατε. Στραγγίξτε και πιείτε.

8. Φασκόμηλο

Η φασκομηλιά δε χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα. Απλώς χρειάζεται συχνό κλάδεμα για να δημιουργούνται νέα βλαστάρια και να μην ψηλώσει πολύ. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιείτε φρέσκα φύλλα, αλλά μπορείτε να τα βάλετε σε σακουλάκια στην κατάψυξη.

Χρησιμοποιήστε το

- για να αποκαταστήσετε το χρώμα των σκούρων μαλλιών

Ξεπλύντε τα μαλλιά σας στο τέλος με τσάι φασκόμηλου, φτιαγμένο με 2 κουταλιές της σούπας φρέσκα φύλλα εμποτισμένα σε μισό λίτρο βραστό νερό για 10 λεπτά.

- για γαργάρες για τον πονόλαιμο

Περιχύστε 2 κουταλιές της σούπας φρέσκα φύλλα με βραστό νερό. Προσθέστε μέλι και αφήστε το να κρυώσει λίγο. Έπειτα, κάντε γαργάρες. Αν θέλετε μπορείτε να το καταπιείτε.

- για κατάπλασμα στα στραμπουλήγματα

Λιώστε μια χούφτα φύλλα με έναν μικρό πλάστη. Βάλτε τα σε ένα κατσαρολάκι, ρίξτε μηλόξυδο και σιγοβράστε τα μέχρι να μαλακώσουν. Στύψτε απαλά τα φύλλα, τυλίξτε τα σε ένα κομμάτι ύφασμα και βάλτε στην πονεμένη περιοχή όσο είναι ακόμα ζεστά.

9. Αλόη βέρα

Είναι εύκολη να καλλιεργηθεί από τους αρχάριους καθώς δε χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Βάλτε αλόη βέρα σε μια γλάστρα σε εξωτερικό χώρο, μακριά από το ηλιακό φως. Αφήστε το χώμα να στεγνώσει πριν ποτίσετε και μαζεύετε τα χαμηλά φύλλα.

Χρησιμοποιήστε τη

- πάνω στο καμένο δέρμα αλλά και για άπειρες ιδιότητες της

Κόψτε πρώτα ένα φύλλο κατά μήκος, χωρίστε το σε κομμάτια των 5 εκ., τυλίξτε το καθένα σε διάφανη μεμβράνη και βάλτε τα στην κατάψυξη. Όταν τα χρειαστείτε, ξετυλίξτε ένα κομμάτι και τρίψτε απαλά την πλευρά με τη γέλη πάνω στο δέρμα. Τα κομμάτια αντέχουν μέχρι και εννέα μήνες.

10. Βασιλικός

Ο βασιλικός χρειάζεται πολλή ζέστη. Βάλτε έτοιμο το φυτό (τα φιντανάκια είναι δύσκολα) σε ένα ηλιόλουστο σημείο και φροντίστε να το ποτίζετε τακτικά ώστε να είναι πάντα υγρό το χώμα. Προσθέστε μικρή ποσότητα λιπάσματος κάθε μήνα για να το διατηρείτε σε καλή κατάσταση. Μαζεύετε τα εξωτερικά φύλλα, που μπορείτε να βάλετε και στην κατάψυξη για αργότερα.

Χρησιμοποιήστε το

- ως ενισχυτικό συγκέντρωσης

Κόψτε ένα φυλλαράκι, τρίψτε το ανάμεσα στα δάχτυλά σας και εισπνεύστε το άρωμά του.

11. Μαϊντανός ή πετροσέλινο:

Διετές φυτό. Καλλιεργείται σε εύκρατες χώρες και χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική και σε σαλάτες. Γνωστό από την αρχαιότητα ως αρωματικό βότανο αλλά και ως φάρμακο σε διάφορες παθήσεις. Είναι πλούσιος σε βιταμίνη C .

12. Σέλινο:

Διετές φυτό, της ίδιας οικογένειας με το μαϊντανό. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα στη μαγειρική αλλά και ως φάρμακο, από τους Έλληνες, τους Ρωμαίους και τους Κινέζους. Το σέλινο είναι ορεκτικό, χωνευτικό και τονωτικό. Χρησιμοποιείται κατά των παθήσεων των νεφρών, της ουροδόχου κύστης και των αρθριτικών. Περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνη C, B1, B2 και K.

13. Άνηθος:

Αρωματικό φυτό πλούσιο σε θεραπευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ως ορεκτικό και τονωτικό. Είναι διουρητικός και βοηθάει στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Βοηθάει επίσης στην υδροπικία και είναι κατά της ανεμοβλογιάς και της ιλαράς. Οι σπόροι του άνηθου καταπολεμούν τα κοιλιακά αέρια και τους κολικούς στα μικρά παιδιά.

14. Μέντα:

Αρωματικό ετήσιο φυτό που το συναντάμε σε όλη την Ελλάδα. Υπάρχει η μέντα η πιπερώδης και η πουλέγιος ή αλλιώς φλισκούνι. Φυτό με ευχάριστη γεύση και πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Ως αφέψημα είναι ιδιαίτερα χωνευτική, αφού τονώνει την παραγωγή χολής και τη λειτουργία του συκωτιού. Καταπολεμά το κρυολόγημα και το βήχα, έχει αντισπασμωδικές ιδιότητες, αντιεμετικές και

αντισηπτικές, όπως ο δυόσμος και βοηθάει στις δερματικές παθήσεις. Λειτουργεί κατά των συμπτωμάτων της κολίτιδας και του κολικού. Το φλίσκουνι συνιστάται κατά του εμετού και ρυθμίζει την έμμηνο ρύση.

15. Δενδρολίβανο:

Γνωστός από την αρχαιότητα αιθαλής θάμνος, μεσογειακής καταγωγής. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται ως αρωματικό στη μαγειρική, κυρίως στα ψητά και ιδιαιτέρως στο αρνί και το κατσίκι. Στη ζαχαροπλαστική χρησιμοποιείται στη παρασκευή γλυκών του κουταλιού. Στη φαρμακευτική, από το δενδρολίβανο παρασκευάζεται φάρμακο για τους ρευματισμούς, το βήχα και τους ερεθισμούς του στόματος.

Το μυστικό

Οι συνταγές απευθύνονται σε υγιή άτομα που δεν ταλαιπωρούνται από κάποιες παθήσεις. Αν είστε έγκυος, συμβουλευτείτε τον γυναικολόγο σας πριν δοκιμάσετε κάποια βότανα, όπως η αλόη βέρα και το φασκόμηλο.

Πηγές: ikypros.com – pontos-news.gr – proionta-tis-fisis.blogspot.com