19 Απριλίου 2021

Τρία βότανα που ηρεμούν το έντερο και βοηθούν το πεπτικό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ανακαλύψτε τρία αρωματικά και θεραπευτικά βότανα που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα αλλά καταναλώνονται και ως αφεψήματα συμβάλλοντας στην εύρυθμη πεπτική λειτουργία και την καταπολέμηση τυχόν πεπτικών ενοχλήσεων



Set of fresh herbs hanging over wooden vintage bac

Γιατι να φτάσουμε μέχρι το φαρμακείο για να λύσουμε κάποιο εντερικό πρόβλημα όταν μπορούμε να προσφύγουμε στο «φαρμακείο της φύσης»; Η ελληνική φύση μας έχει χαρίσει πλήθος θεραπευτικών βοτάνων που ήδη από την αρχαιότητα συστήνονταν για την καλή υγεία και την ευεξία λύνοντας πλήθος διαταραχών του πεπτικού συστήματος. Τα γιατροσόφια αυτά, αρκετά από τα οποία χρησιμοποιούνται παραδοσιακά, συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου. Επιστρέφοντας στο σήμερα, δεν είναι λίγοι οι διατροφολόγοι που συστήνουν βότανα, κυρίως αποξηραμένα άνθη, για τη δυσπεψία και για άλλες γαστρεντερικές διαταραχές. Ανακαλύψτε παρακάτω τρία από αυτα.

Μάραθος

Ένα βότανο που μπορείτε να έχετε σε κάποια γωνιά του κήπου σας ή σε μία γλάστρα στο μπαλκόνι σας είναι ο μάραθος. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν ιδιαίτερο και χαρακτηριστικό άρωμα που θυμίζει το άρωμα του γλυκάνισου και τα κομμάτια του, από τις ρίζες μέχρι τους σπόρους και τα φύλλα, μπορούν να καταναλωθούν ή να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική και σε σαλάτες σαν μυρωδικό. «Οι σπόροι του μάραθου βελτιώνουν την πέψη και βοηθούν στις διαταραχές του εντέρου» σημειώνει η διατροφολόγος Ginger Hultin. Αυτό συμβαίνει διότι ο μάραθος έχει την ιδιότητα να χαλαρώνει τους μυς της πεπτικής οδού. Ακόμα, είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, πράγμα που σημαίνει ότι βοηθά το πεπτικό σύστημα εν γένει. Επιπλέον, ορισμένες έρευνες υποστηρίζουν ότι το συγκεκριμένο βότανο έχει αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις και αντιικές ιδιότητες.

Δεν είναι τυχαίο επομένως που ο Ιπποκράτης πρότεινε το βότανο αυτό ως καταπραϋντικό των πόνων του στομάχου αλλά και των βρεφικών κολικών.

Ταραξάκο

Το βότανο με τα πολλά ονόματα, καθώς μπορεί και να το έχετε ακούσει και σαν **πικραλίδα, δανδελίων ή αγριοράδικο,** είναι ένα εξαιρετικά θρεπτικό φυτό, γεμάτο βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Τα ενεργά συστατικά του έχουν μεταξύ άλλων διουρητικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ενώ συμβάλλουν ακόμα και στην καλή λειτουργία του ήπατος. Σύμφωνα με στοιχεία ερευνών, η πρόσληψη του φυτού μπορεί να αυξήσει δύο πολύτιμους τύπους προβιοτικών που σχετίζονται με την υγεία του εντέρου, το Lactobacillus και το Bifidobacterium. Τα φύλλα του μπορούν να καταναλώθουν μαγειρεμένα ή ωμά στη σαλάτα. Η ρίζα συνήθως αποξηραίνεται και μπορεί να καταναλωθεί ως ρόφημα.

Χαμομήλι

Ίσως ένα από τα πιο γνωστά γιατροσόφια των γιαγιάδων για πόνους και μικροερεθισμούς όπως π.χ. των αυτιών ή των ματιών. Οι θεραπευτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες του χαμομηλιού είναι αδιαμφισβήτητες μιας και είναι ένα από τα πιο διάσημα φυσικά ηρεμιστικά. Παράλληλα όμως είναι και ένα εξαιρετικό βότανο που προάγει την υγεία του πεπτικού μας συστήματος. Ορισμένες μελέτες αναφέρουν ότι μπορεί να συμβάλλει θετικά σε διάφορες γαστρεντερικές διαταραχές όπως τον μετεωρισμό, τη δυσπεψία, τη διάρροια, την ανορεξία και τη ναυτία και τον έμετο. Εκτός από ρόφημα χαμομηλιού, μπορείτε να δοκιμάσετε τα αποξηραμένα του λουλούδια σε κάποιο σμούθι.

Όποιο και από τα παραπάνω βότανο επιλέξετε, βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλο προς βρώση.

Πηγή: ygeiamoy.gr