



20

Φυσικά τσάγια

για αποτοξίνωση και απώλεια βάρους



Η δύναμη των φυσικών συστατικών που περιέχονται στα φυτά, τα βότανα και τα φρούτα είναι ευρέως γνωστή στην ανθρωπότητα.

Για αιώνες οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τοπικά φυσικά προϊόντα και με το πέρασμα του χρόνου ανακάλυπταν τις χρήσιμες ιδιότητες τους. Τέτοιες ιδιότητες εκφράζονται σε διάφορες πτυχές της ζωής των ανθρώπων.

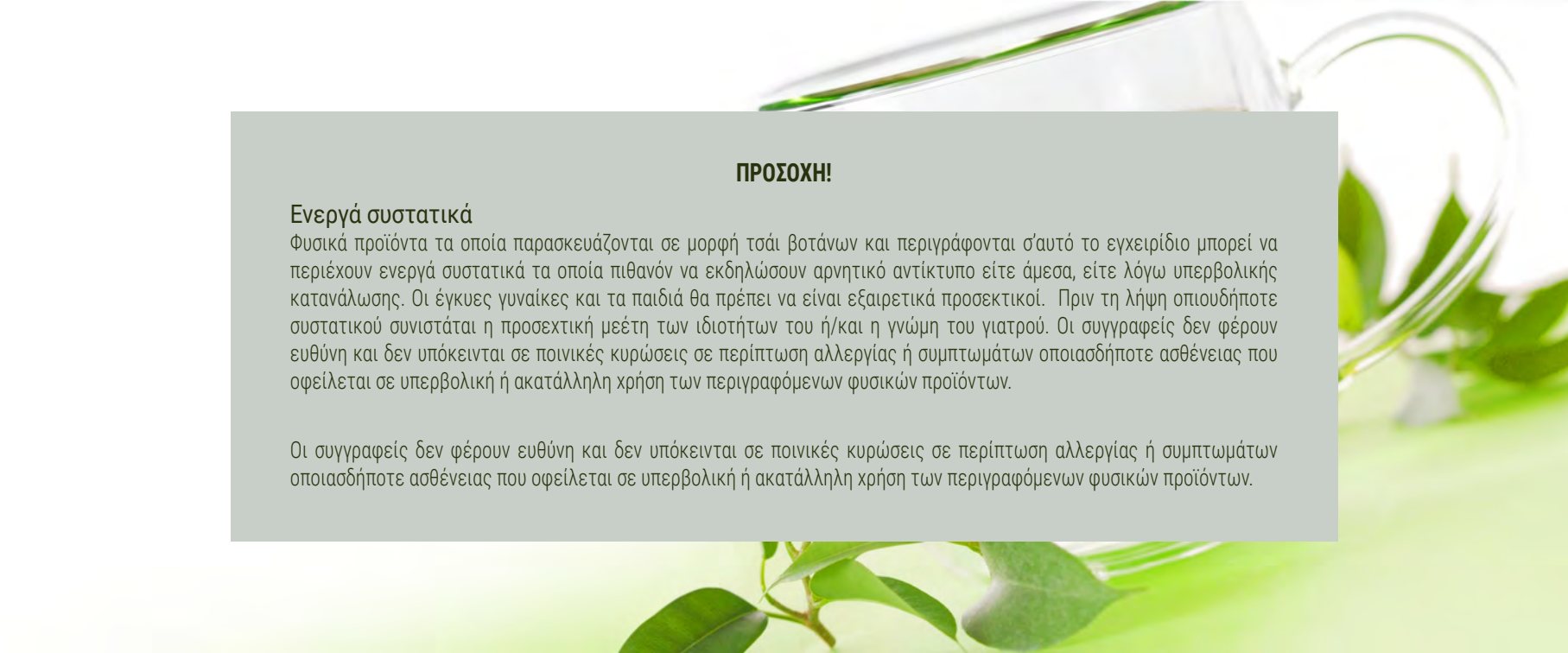
Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για όσους είναι περίεργοι να μάθουν περισσότερα για μερικά από τα πιο δημοφιλή και ευρέως χρησιμοποιημένα φυτά.

Επειδή συνήθως καταναλώνονται σε μορφή τσάι, έχουμε επιλέξει 20 φυτά και βότανα που σε συνδυασμό μπορούν να επηρεάσουν ευεργετικά την υγεία και να σας τονώσουν.

Περιεχόμενο:

Φυσική Καρύδα (Cocos Nucifera)
Γερμανικό χαμομήλι (Chamomilla Matricaria)
Αγριοτριανταφυλλιά (Rosa Canina)
Λεβάντα (Lanadula Angustifolia)
Πεντάνευρο (Plantago)
Νεροκάρδαμο (Nasturtium Officinale)
Φλοιός άγριων κερασιών (Prunus serotina)
Μέλι (Honey)
Κλουβίδα ή Χηνοπόδιο (Chenopodium Album)
Γλιστρίδα (Portulaca Oleracea)

Πιπερόριζα/Τζίντζερ (Zingiber Officinale)
Μάραθος (Foeniculum vulgare)
Κόκκινο τριφύλλι (Trifolium pratense)
Λεμόνι (Citrus limon x)
Μολόχα (Malva)
Πικραλίδα (Taraxacum)
Ιβίσκος της Ερυθραίας (Hibiscus sabdariffa)
Μέντα η πιπερώδης (Mentha Piperita)
Δενδρολίβανο (Rosmarinus officinalis)
Τσουκνίδα (Urtica Dioica)

A background image showing a glass pitcher pouring water over green leaves, creating a fresh and natural atmosphere.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Ενεργά συστατικά

Φυσικά προϊόντα τα οποία παρασκευάζονται σε μορφή τσάι βοτάνων και περιγράφονται σ' αυτό το εγχειρίδιο μπορεί να περιέχουν ενεργά συστατικά τα οποία πιθανόν να εκδηλώσουν αρνητικό αντίκτυπο είτε άμεσα, είτε λόγω υπερβολικής κατανάλωσης. Οι έγκυες γυναίκες και τα παιδιά θα πρέπει να είναι εξαιρετικά προσεκτικοί. Πριν τη λήψη οποιουδήποτε συστατικού συνιστάται η προσεκτική μεέτη των ιδιοτήτων του ή/και η γνώμη του γιατρού. Οι συγγραφείς δεν φέρουν ευθύνη και δεν υπόκεινται σε ποινικές κυρώσεις σε περίπτωση αλλεργίας ή συμπτωμάτων οποιασδήποτε ασθένειας που οφείλεται σε υπερβολική ή ακατάλληλη χρήση των περιγραφόμενων φυσικών προϊόντων.

Οι συγγραφείς δεν φέρουν ευθύνη και δεν υπόκεινται σε ποινικές κυρώσεις σε περίπτωση αλλεργίας ή συμπτωμάτων οποιασδήποτε ασθένειας που οφείλεται σε υπερβολική ή ακατάλληλη χρήση των περιγραφόμενων φυσικών προϊόντων.

Το τσάι βοτάνων διαφέρει σημαντικά από το κανονικό τσάι. Κατά την παρασκευή τυποποιημένου τσαγιού, χρησιμοποιούνται φύλλα από ένα συγκεκριμένο φυτό - *Camellia Sinensis*. Από την άλλη πλευρά, το τσάι με βότανα είναι μια πλούσια ποικιλία φυτικών φύλλων, σπόρων, ριζών και φλοιού. Αυτός ο τύπος τσαγιού είναι δημοφιλής με τα οφέλη για την υγεία και μια θετική επίδραση στο σώμα. Ο σημαντικότερος λόγος για την κατανάλωση αυτών των συστατικών με τη μορφή τσαγιού είναι επειδή παίρνουμε τα οφέλη των βοτάνων σε μια εύπεπτη μορφή.

Σε αντίθεση με το κανονικό τσάι, υπάρχουν χιλιάδες διαφορετικά συστατικά σε βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να συνδυαστούν με πολλούς τρόπους. Αυτή η ποικιλία καθιστά πολύ δύσκολη την επιλογή των συγκεκριμένων συστατικών. Αυτό το εγχειρίδιο σας δίνει την ευκαιρία να μάθετε για τα χαρακτηριστικά και την επίδραση 20 προσεκτικά επιλεγμένων βοτάνων. Τα βότανα σε αυτό το βιβλίο επιλέγονται λόγω του υψηλού ιατρικού και θρεπτικού τους περιεχομένου με έντονη εστίαση στα βότανα που μπορεί να έχετε καλλιεργήσει στον κήπο σας ή μπορείτε εύκολα να τα καλλιεργήσετε στο σπίτι.

Προετοιμασία του τσαγιού βοτάνων:

Όταν προετοιμάζετε κανονικό τσάι πιο καλά να αφήνετε το τσάι στο νερό περίπου 2-3 λεπτά, επειδή το τσάι μπορεί να γίνει πικρό, αν το αφήσετε περισσότερο. Η προετοιμασία τσαγιού βοτάνων είναι διαφορετική από αυτή του κανονικού, επειδή τα περισσότερα συστατικά από βότανα δεν πικρίζουν, γι' αυτόν το λόγο μπορείτε να το αφήσετε στο νερό μέχρι δέκα λεπτά, για να λάβετε τα περισσότερα χρήσιμα εκχυλίσματα. Συνιστάται επίσης να καλύψετε το τσάι ενώ το έχετε στο νερό, για να κρατήσει τον ατμό και έτσι να πάρετε περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

Η προετοιμασία των περισσότερων αφεψημάτων βοτάνων γίνεται στους 100 βαθμούς Κελσίου, αλλά για μερικά από αυτά η θερμοκρασία πρέπει να είναι χαμηλότερη, διότι μπορεί να αλλάξει κάποια από τα δραστικά συστατικά που βρίσκονται συχνά στα βότανα.

Τα οφέλη του τσαγιού από φρέσκα υλικά:

Με το μοντέρνο και γρήγορο ρυθμό ζωής μας, η ευκολία της κατανάλωσης του αποξηραμένου τσαγιού είναι πολύ δελεαστική. Εάν μπορείτε, όμως, να βρείτε χρόνο για να φτιάξετε τσάι από φρέσκα υλικά, θα σας προσφέρουν επιπλέον οφέλη στην υγεία.

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αποξήρανσης κάποια βότανα χάνουν κάποια ενεργά συστατικά, πράγμα που σημαίνει ότι θα χάσετε το πλήρες όφελος από το βότανο. Επιπλέον, καλλιεργώντας τα βότανα μόνοι σας, μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι είναι βιολογικά. Αυτό δεν είναι μόνο προς όφελος του περιβάλλοντος, είναι επίσης μια οικονομικά αποδοτική λύση.



Φυσική Καρύδα (*Cocos Nucifera*)

Οι μοναδικές ιδιότητες της καρύδας γίνονται όλο και περισσότερο γνωστές και την κατατάσσουν στην πρώτη θέση ανάμεσα στις υπερτροφές. Το "δέντρο που δίνει ό,τι είναι απαραίτητο για τη ζωή" έχει αποδεδειγμένη δράση – έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων στη φύση, τα οποία επιταχύνουν τον μεταβολισμό και βοηθούν στην παραγωγή ενέργειας. Εξαιρετικός βοηθός στην απορρόφηση των βιταμινών όπως Α, D, Ε και Κ. Επίσης είναι γνωστή ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, συνιστάται να το προστίθεται στο τσάι, ενώ το λάδι της καρύδας μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα ως υποκατάστατο της ζάχαρης ή κάποιου λαδιού μαγειρέματος.

Χάρη σε αυτό το προϊόν πολλοί υπέρβαροι άνθρωποι κατάφεραν να απαλλαχθούν από τα παραπάνω κιλά. Η κατανάλωση της καρύδας συνιστάται σε άτομα που υποφέρουν από δυσπεψία και προβλήματα του ήπατος ή της χολής. Όταν προσθέτετε τακτικά καρύδας στη διατροφή σας, τα επίπεδα της χοληστερόλης ομαλοποιούνται, προστατεύοντας τον εαυτό σας από το άγχος και την κούραση.

Τις ευεργετικές ιδιότητες της καρύδας τις βρίσκει στο **CocoSlimmer** – ρόφημα με φυσικά εκχυλίσματα καρύδας και πράσινου καφέ που σας βοηθά να αδυνατίσετε. Καίει γρήγορα το λίπος, ενώ το σώμα σας βρίσκεται σε κορεσμό και η όρεξη έχει κατασταλλεί.

Μόνο ένα φλιτζάνι την ημέρα έχει αποδειχθεί ότι περιέχει 7 γρ. Φυτικών ινών, ενώ είναι πηγή σιδήρου, ψευδαργύρου, ασβεστίου, φωσφόρου, καλίου, νατρίου και μαγγανίου.

Παραγγείλετε το CocoSlimmer εδώ!





Γερμανικό Χαμομήλι (Chamomilla Matricaria)

Το τσάι χαμομηλιού είναι ένα από τα αγαπημένα των νοικοκυριών. Γνωρίζετε ότι σε μερικές περιοχές το χαμομήλι θεωρείται επιβλαβές χόρτο, ενώ σε άλλες το τρώνε; Το φυτό του χαμομηλιού έχει μακριούς μίσχους με αρκετά λευκά αρωματικά άνθη, όπως η μαργαρίτα.

Το άρωμα και η γεύση του χαμομηλιού έρχονται συχνά σε σύγκριση με το τραγανό μήλο, κάτι που δεν αποτελεί έκπληξη δεδομένου ότι το όνομά του προέρχεται από τα αρχαία ελληνικά και σημαίνει «μήλο της γης». Χαμομήλι χρησιμοποιείται σαν φάρμακο για την ανακούφιση του πόνου, για την χαλάρωση του στομάχου, καθώς επίσης έχει αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριακή δράση.

Χαμομήλι περιέχει βιταμίνη Α, φολικό οξύ, χολίνη, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο, φθοριούχο, και πολλά άλλα ενεργά συστατικά. Το γερμανικό χαμομήλι ανθίζει μία φορά το χρόνο και είναι σχετικά εύκολο να το συντηρήσετε στο βοτανόκηπο σας.

Συνιστάται να πιέζετε τα άνθη του ώστε τα κυτταρικά τοιχώματα να καταστρέφονται και τα ενεργά συστατικά να απελευθερώνονται.

Οι βοτανολόγοι πιστεύουν ότι είναι καλύτερο να παρασκευάζουμε τσάι από φρέσκα φύλλα χαμομηλιού, γιατί κάποια από τα αιθέρια έλαια μπορεί να χαθούν κατά τη διάρκεια μιας πιθανής αποξήρανσης.

Το χαμομήλι είναι ένα από τα πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά και μέταλλα φυτά, κατάλληλο για καλλιέργεια στο σπίτι, ενώ χρησιμοποιείται πολύ συχνά στην ιατρική.



Αγριοτριανταφυλλιά (Rosa Canina)

Η αγριοτριανταφυλλιά είναι ένα εδώδιμο φρούτο του είδους της τριανταφυλλιάς. Παρόλο που μπορείτε να φάτε τους καρπούς από σχεδόν όλα τα είδη τριανταφυλλιάς, η αγριοτριανταφυλλιά θεωρείται η πιο νόστιμη λόγω της γλυκιάς της γεύσης και των μεγάλων κόκκινων καρπών της. Η αγριοτριανταφυλλιά καλλιεργείται ως διακοσμητικό φυτό σε κήπους και εντοπίζεται στην Ευρώπη, στη βορειοδυτική Ασία, στη Βόρεια Αμερική και στην Αυστραλία.

Το τσάι αγριοτριανταφυλλιάς είναι ελαφρώς ξινό αφήνοντας μία γλυκιά αίσθηση και μοιάζει με τη γεύση του μύρτιλου. Η αγριοτριανταφυλλιά είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης σε οργανικές ενώσεις και σε φυτοχημικά. Περιέχει βιταμίνες C, A, E & B και μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο, σελήνιο, μαγγάνιο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, θείο, πυρίτιο και ψευδάργυρο. Η αγριοτριανταφυλλιά χρησιμοποιείται στην ιατρική για τη μείωση της χοληστερόλης, για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, για τη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στους διαβητικούς, για την ομαλοποίηση των λειτουργιών του στομάχου και του ουροποιητικού συστήματος, αλλά και για τις διαταραχές των νεφρών και για την αύξηση της ροής του αίματος στο σώμα.

Η αγριοτριανταφυλλιά αναγνωρίζεται ως ένα σημαντικό μέσο για την περιποίηση του δέρματος. Επιπλέον, έχει πολλές εφαρμογές στη μαγειρική. Χρησιμοποιείται συχνά σε σούπες, ζελέ ακόμα και στην παρασκευή του κρασιού.

Είναι εύκολο να ετοιμάσετε στο σπίτι λοσιόν προσώπου που προστατεύει το δέρμα σας από τη διαδικασία της γήρανσης. Χρειάζεστε μόνο έλαιο τζοτζόμπα, βιταμίνη E και φρέσκα ισχία αγριοτριανταφυλλιάς.

Βράστε τα συστατικά και αποθηκεύστε σ' ένα μικρό δοχείο. Η αγριοτριανταφυλλιά περιέχει μεγάλο αριθμό θρεπτικών συστατικών. Επίσης, χρησιμοποιείται ευρέως στην ιατρική και καλλιεργείται εύκολα.



Λεβάντα (*Lanadula Angustifolia*)

Η λεβάντα είναι η αγαπημένη των κηπουρών, είναι ένα φυτό μεσαίου μεγέθους με όμορφα άνθη τυλιγμένα σε στεφάνια. Η λεβάντα είναι γνωστή για την ομορφιά της και το γλυκό λουλουδάτο άρωμα της και χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση από την αρχαιότητα. Η λεβάντα έχει γεύση ελαφριά και γλυκιά και εκλεπτυσμένο λουλουδάτο άρωμα.

Περιέχει περισσότερες απο εκατό γνωστές ενώσεις, συμπεριλαμβανομένων αντιοξειδωτικών, βιταμινών και μετάλλων.

Οι πιο αξιοσημείωτες φυτοχημικές ενώσεις (φυσικές χημικές ουσίες των φυτών) είναι το Λιμονένιο (αποτοξίνωση του ήπατος).

Η λεβάντα χρησιμοποιείται σε αντικαταθληπτικά, αντισηπτικά και παυσίπονα σκευάσματα, αλλά και για την επούλωση πληγών.

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε διάφορα κλίματα και εντοπίζεται στην Ευρώπη, τη Β. Αφρική και σε περιοχές της Ινδίας/Ασίας και τη Μεσόγειο.

Καλλιεργείται σχετικά εύκολα σε καλώς αποστραγγισμένο, αμμώδες, αλκαλικό έδαφος και χρειάζεται πολύ ηλιακό φως.

Η λεβάντα είναι εξαιρετική για την ανακούφιση του άγχους και της πίεσης πριν τον ύπνο.

Για να κοιμηθείτε, ετοιμάστε ένα ζεστό τσάι, βάζοντας τα μπουμπούκια στο ζεστό νερό και τρίβοντας τα άνθη με τα δάχτυλα σας. Στη συνέχεια τρίψτε τους κροτάφους σας.

Η λεβάντα καλλιεργείται πολύ εύκολα, χρησιμοποιείται ευρέως στην ιατρική και είναι ένα βότανο, όπως και τα άλλα της τάξεως του, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

[Μάθετε περισσότερα για τη λεβάντα εδώ](#)





Πεντάνευρο (Plant)

Το πεντάνευρο είναι μία υπερτροφή και θεωρείται αιωνόβιο "αγριόχορτο". Βρίσκεται σχεδόν παντού στη Β. Αμερική, την Ευρώπη, την Κεντρική Ασία και μπορεί να εγκλιματιστεί και σε άλλα μέρη του πλανήτη, ενώ εντοπίζεται πολύ συχνά στους κήπους.

Τα φύλλα του έχουν γυαλιστερό σκούρο πράσινο χρώμα και το μέγεθος του εξαρτάται από την κατάσταση του χώματος και του ηλιακού φωτός που δέχεται.

Το πεντάνευρο ανήκει στην πιο ευρέως διαδεδομένη θεραπευτική παράδοση παγκοσμίως.

Όταν προετοιμάζετε τσάι με αυτό το φυτό το χρώμα του είναι ανοικτό πράσινο, ενώ όταν είναι αποξηραμένο το χρώμα του τσαγιού εμφανίζεται καφέ. Η γεύση του είναι απαλή και ευχάριστη.

Ωστόσο, για μερικούς ανθρώπους οι γεύση του είναι δυσάρεστη. Προκαλεί έκπληξη το γεγονός πως το πεντάνευρο χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του αίματος. Συχνά συνταγογραφείται για την προστασία του ήπατος απο επιβλαβής συνέπειες που σχετίζονται με εξωγενείς τοξίνες στο σώμα.

Είναι επίσης γνωστό ότι βοηθά στη μείωση του οιδήματος που έχει προκληθεί απο νεφρικές παθήσεις και χρησιμοποιείται στη θεραπεία των πετρών στα νεφρά καθώς διασπά το ασβέστιο και το μαγνήσιο.

Αρκετά ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι το πεντάνευρο μεταφέρθηκε αρχικά στις Ηνωμένες Πολιτείες και τη Νέα Ζηλανδία απο ευρωπαίους αποίκους που εκτιμούσαν ιδιαιτέρως τις θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες του. Γι' αυτό το λόγο οι γηγενείς Αμερικάνοι του απέδωσαν το όνομα "η πατημασιά του λευκού άντρα".

Το πεντάνευρο είναι πολύ δημοφιλές στην ιατρική, εύκολο στην καλλιέργεια και με πολλά ευεργετικά αποτελέσματα, χάρη της πλούσιας φύσης του.



Νεροκάρδαμο (Nasturtium Officinale)

Το νεροκάρδαμο είναι ένα πολυετές φυτό που ευδοκιμεί φυσικά σε καθαρό και κρύο νερό το οποίο έχει δύο με έξι ίντσες βάθος.

Συνήθως καλλιεργείται για τα φύλλα του που έχουν σκούρο πράσινο χρώμα και το σχήμα τους θυμίζει φτερό.

Το νεροκάρδαμο προέρχεται από την Ευρώπη, αλλά πλέον μπορεί να βρεθεί και σε άλλες ηπείρους.

Είναι χρήσιμο γιατί διεγείρει τα πεπτικά υγρά με το πικάντικο και ζεστό άρωμά του.

Η μυρωδιά των φύλλων μαζί με την υπέροχη γεύση του αναφέρονται στο γενόσημο όνομά του Nasturtium που προέρχεται από τις λατινικές λέξεις "nasi tortium" που σημαίνουν "η μύτη που τινάζεται".

Οι βοτανολόγοι συνδέουν την σπουδαιότητα του φυτού με την πλούσια θρεπτική αξία του και τη χημική του ανάλυση.

Αυτό υποδεικνύει ότι το νεροκάρδαμο περιέχει σημαντική ποσότητα ζωτικών μετάλλων και βιταμινών. Συμπεριλαμβάνει βιταμίνες Α και C, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, άζωτο και θείο.

Πίνοντας το χυμό από νεροκάρδαμο είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να απαλλαγούμε από τα υπερβολικά υγρά που συσσωρεύονται στους ιστούς του σώματος, γεγονός που εκδηλώνεται σε περιπτώσεις ουρικής αρθρίτιδα ή συμφόρηση από βλέννα στους πνεύμονες.

Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη ρύθμιση της λειτουργικής ικανότητας του ήπατος, καθώς και στη φροντίδα του καθαρισμού του αίματος.

Το νεροκάρδαμο είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Αρκετά συχνά χρησιμοποιείται στην ιατρική, αλλά είναι δύσκολο στην καλλιέργεια.



Φλοιός άγριων κερασιών (Prunus Serotina)

Ο φλοιός των άγριων κερασιών έχει ωσειδές σχήμα και τα φύλλα του είναι ελαφρώς οδοντωτά, χαρακτηριστικό της οικογένειας του τριαντάφυλλου. Η αγριοκέρασα στιγματίζει τη μνήμη των ανθρώπων με τα εντυπωσιακά χρώματά της και με τους εξαιρετικά νόστιμους καρπού της.

Ωστόσο, όλες οι θεραπευτικές ιδιότητες των άγριων κερασιών συγκεντρώνονται στο φλοιό τους. Χρησιμοποιούνται ως ιαματική και αναγεννητική θεραπεία στην παραδοσιακή ιατρική πολλών πολιτισμών ανά τον κόσμο.

Ο φλοιός των άγριων κερασιών διχοτομείται προσεκτικά σχηματίζοντας ακανόνιστες γραμμές στην κόψη. Όταν κόψετε ένα κομμάτι από αυτό, το άρωμα που αναδύεται έχει θαυμάσια ευωδία παρόμοια μ' αυτή του φρούτου της αμυγδαλιάς.

Η γεύση τους είναι ακόμα πιο γοητευτική και ελαφρώς γλυκιά. Το δέντρο της αγριοκερασιάς φυτρώνει σε περιοχές της Β. Αμερικής, αλλά έχει μεταφερθεί και εγκλιματιστεί στην Ιαπωνία, τον Καναδά και τη Νέα Ζηλανδία.

Δεν είναι ασυνήθιστο το φυτό να καλλιεργείται στο σπίτι. Μπορείτε να φτιάξετε τσάι βοτάνων με το φλοιό των άγριων κερασιών, ο οποίος χρησιμοποιείται ευρέως για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και εκτιμάται ιδιαίτερα από διάφορες ινδιάνικες φυλές. Τρίβουν ή σπάνε το φλοιό των αγριοκέρασων για να ανακουφίσουν τον πόνο των αρρώστων, ενώ είναι αρκετά αποτελεσματικός στην πρόληψη της διάρροιας και της δυσφορίας των πνευμόνων.

Οι αρχαίοι Κινέζοι βοτονολόγοι εφάρμοσαν αυτόν το φλοιό επιτυχώς στη θεραπεία του βήχα. Εκτός από την εναλλακτική και παραδοσιακή ιατρική, βρίσκει εφαρμογή και στην δυτική ιατρική.

Είναι σημαντικό οι οπαδοί των αφεψημάτων από βότανα να μην το παρακάνουν με την ποσότητα που καταναλώνουν, καθώς ο φλοιός των αγριοκέρασων περιέχει υδροκυάνιο. Επίσης, είναι δύσκολος στην πέψη, όταν βρίσκεται σε ακατέργαστη μορφή. Τα αγριοκέρασα καλλιεργούνται εύκολα στο σπίτι, έχουν ευρεία εφαρμογή στην ιατρική και είναι εξαιρετικά πλούσια σε ευεργετικά ιχνοστοιχεία.



Μέλι (Honey)

Αχ, το μέλι...! Οι περισσότεροι άνθρωποι το αγαπούν για τη μοναδική και χρήσιμη γλυκάδα του. Η δύναμη του, όμως, κρύβεται στην ποιότητα του ως υπερτροφή. Μπορεί να δράσει σα μία γρήγορη πηγή ενέργειας, διότι ο οργανισμός το απορροφά σχεδόν άμεσα.

Δείτε Περισσότερα



Τα χημικά συστατικά του μελιού περιέχουν δύο τύπους απλών σακχάρων που ονομάζονται λεβουλόζη και δεξτρόζη. Η συγκέντρωσή τους ποικίλει ανάλογα με τον τύπο του φυσικού προϊόντος, αλλά η διαφορά μπορεί να είναι σοβαρή, αν μεταφέρεται από τη μία κυψέλη στην άλλη.

Ένας ακόμα καθοριστικός παράγοντες είναι η πηγή του νέκταρος από την οποία συλλέγουν οι μέλισσες. Το ακατέργαστο μέλι περιέχει περισσότερα από 80 διαφορετικά συστατικά σημαντικά για μια σωστή και υγιεινή διατροφή.

Για να συμπληρώσει τη φρουκτόζη και τη γλυκόζη υπάρχει μια σύνθεση βιταμινών A, B, C, D και K. Επίσης, ενδιαφέρον είναι ότι περιέχει ιχνοστοιχεία και μέταλλα όπως θείο, μαγνήσιο, φώσφορο, ασβέστιο, σίδηρο, χλώριο, ιώδιο, κάλιο, νάτριο, μαγγάνιο και χαλκό.

Συχνά χρησιμοποιείται ως καταπραϊντικό μέσο για τα αποστήματα, αλλά και σε μορφή διαλύματος για γαργάρα με σκοπό την ανακούφιση του πονόλαιμου. Δεν μπορεί να παγώσει σε σπιτικά ψυγεία και καταψύξεις.

Η θερμοκρασία κατά την οποία φτάνει σ' αυτή την στερεή κατάσταση ρευστότητας είναι -45°C . Ακόμα κι αν φαίνεται παγωμένο, μπορεί να κινηθεί πολύ αργά. Ο βασικός λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι το μέλι είναι πιο βαρύ από το νερό σε υγρή μορφή. Περιέχει μόνο 18% από αυτό, κάτι που το κάνει άτρωτο στην ψύξη. Το μέλι χρησιμοποιείται ευρέως στην ιατρική και είναι εξαιρετικά πλούσιο σε ευεργετικά συστατικά ζωτικής σημασίας.



Κλουβίδα ή Χηνοπόδιο (Chenopodium Album)

Η κλουβίδα ή το χηνοπόδιο, όπως ονομάζεται διαφορετικά, είναι ένα είδος βοτάνου με κολλώδη φύλλα κατάλληλα για ανθρώπινη κατανάλωση. Θεωρείται, επίσης, κηπευτικό φυτό.

Μεταφέρθηκε στην Αμερική από τους ευρωπαίους αποίκους και τώρα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στις Ηνωμένες Πολιτείες. Μία λιγότερο γνωστή πληροφορία είναι ότι η γεύση είναι σχεδόν πανομοιότυπη με αυτή του σπανακιού και περιέχει περισσότερο σίδηρο από το ωμό σπανάκι και το λάχανο.

Το συγκεκριμένο φυτό περιέχει μεγαλύτερη συγκέντρωση βιταμίνης Β1 και ασβεστίου από το ωμό λάχανο και περισσότερη βιταμίνη Β2 από το ωμό σπανάκι και το λάχανο. Επίσης περιέχει ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, βιταμίνη C, και μεγάλες ποσότητες της βιταμίνης Α.

Ο ευκολότερος τρόπος για να αναγνωρίσετε την κλουβίδα είναι η λευκή λεβάντινη σκόνη που εντοπίζεται στα νεοσύστατα μπουμπούκια ή ακριβώς κάτω από τα φύλλα. Είναι κατάλληλη για άμεση κατανάλωση ή σε μορφή αφειψήματος.

Είναι εξαιρετικό υποκατάστατο του σπανακιού σε σχεδόν κάθε συνταγή. Απορροφά εύκολα τα νιτρικά άλατα, έτσι δε συνιστάται η καταναλωσή της, αν έχει συλλεχθεί από μολυσμένο χώμα. Υπερβολικά πλούσια σε ευεργετικά συστατικά, καλλιεργείται εύκολα στο σπίτι, αλλά δεν έχει πολλές εφαρμογές στην ιατρική



Γλιστρίδα (Portulaca Oleracea)

ΑΤο βότανο αυτό ευδοκιμεί μία φορά το χρόνο και ανήκει στην οικογένεια Portulacaceae. Η γλιστρίδα διακρίνεται από τα μεγάλα και σαρκώδη στελέχη που έχουν μια διακριτική ροζ απόχρωση. Τα φύλλα της είναι πανομοιότυπα σε σχήμα μεταξύ τους.

Φυτρώνει είτε σε στοίβες είτε σε τούφες και έχουν ανοικτό πράσινο χρώμα. Στο τέλος του καλοκαιριού δίνουν άνθη, μονά ή σε ομάδες δύο ή τριών, που έχουν βαθή κίτρινο χρώμα. Ανθοφορεί μόνο για μια μικρή χρονική περίοδο.

Γλιστρίδα προέρχεται από την πλούσια ποικιλία των φυτών που μεταφέρθηκαν στην Ευρώπη κατά τον Μεσαίωνα. Πιστεύεται ότι είναι εξαιρετικά χρήσιμη για την απώλεια βάρους, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, καταπραΐνει τις λοιμώξεις του δέρματος, μειώνει τη χοληστερόλη, ενώ έχει κι άλλες πολλές χρήσεις. Η γεύση της είναι ελαφρώς ξινή και πικρή και θυμίζει βασιλικό που έχει αναμειχθεί με δυόσμο.

Μπορεί να καταναλωθεί στην ακατέργαστη μορφή της, αλλά το καλύτερο είναι να μαγειρεύεται ή να τοποθετείται σε άλμη για κάποιο χρονικό διάστημα. Η φρέσκια μορφή του είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, Β και C όπως και σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, και ανόργανα άλατα όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και κάλιο.

Η γλιστρίδα είναι εξαιρετικά χρήσιμη και εφαρμόζεται ευρέως στην ιατρική. Είναι επίσης κατάλληλη για καλλιέργεια στο σπίτι.



Πιπερόριζα/Τζίντζερ (Zingiber Officinale)

Η πιπερόριζα είναι περισσότερο από δημοφιλής παγκοσμίως, καθώς καλλιεργείται πιο διαδεδομένα από οποιοδήποτε άλλα μπαχαρικό. Υπάρχουν περισσότερες από 50 ποικιλίες μόνο στην Ινδία. Είναι ένα πολυετές φυτό με σκούρα πράσινα φύλλα που αναπτύσσονται έως και 2-3 πόδια από το έδαφος.

Το χώμα που είναι κατάλληλο για την καλλιέργεια της πιπερόριζας βρίσκεται σε υγρά και ζεστά κλίματα. Για να φυτρώσει σωστά χρειάζεται πολύ ηλιακό φως και το χώμα χρειάζεται να είναι ορθώς προσαρμοσμένο με χρήσιμα και ωφέλιμα συστατικά.

Η γεύση του βοτάνου είναι έντονη και καυτερη με μια μικρή αίσθηση γλυκύτητας. Μια μικρή προσθήκη στο τσάι σας κάνει τη γεύση του πιο απαλή. Μέντα, μέλι και λίγο λεμόνι μπορούν να προσθεθούν στο αφέψημα σας για να εμπλουτίσουν το άρωμα και να αυξήσουν τις ευεργετικές ιδιότητες του.

Συνιστάται να φυλλάσετε σ' ένα ερμητικά κλειστό δοχείο, μακριά από το ηλιακό φως και σε θερμοκρασία δωματίου. Η ρίζα του φυτού έχει υψηλή θρεπτική αξία χαρή στην υψηλή συγκέντρωση σε βιταμίνη C, μαγνήσιο και μέταλλα.

Γνωστή για την αντισηπτική της δράση, χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως καταπραϋντική θεραπεία για τη ναυτία, για τα πεπτικά προβλήματα και για τους πόνους των αρθρώσεων. Είναι δύσκολο να καλλιεργηθεί στο σπίτι. Ωστόσο είναι πολύ πλούσια σε χρήσιμα και ωφέλιμα συστατικά με αμέτρητες εφαρμογές στην ιατρική.



Μάραθος (Foeniculum vulgare)

Οι σπόροι του μάραθου, αντιπροσωπευτικοί της Μεσογείου, περιέχουν μεγάλο αριθμό πρωτεϊνών και θρεπτικών συστατικών. Αναπτύσσεται δυναμικά, όπως το ζιζάνιο ή η ρόκα, και σήμερα καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο.

Το χόρτο αυτό είναι μαγειρικού τύπου, καθώς εμπλουτίζει και αναζωογονεί τη γεύση των φαγητών που προστίθεται. Στο παρελθόν χρησιμοποιούταν ευρέως κατά την αρωματική θεραπεία της δυσπεψίας.

Θυμίζει αρκετά τη γλυκόριζα. Οι σπόροι του μάραθου είναι οβάλ, σχηματίζοντας διακριτικά αυλάκια, με κιτρινοπράσινο χρώμα. Το ιδανικό χώμα για την καλλιέργεια του μάραθου είναι βαθύ, καλώς αποστραγγιζόμενο και χωρίς όξινη σύνθεση.

Είναι κοινό συστατικό σε πολλές ευρωπαϊκές θεραπείες του βήχα, καθώς διασπά το συσσωρευμένο φλέμα και το απομακρύνει από το σώμα. Είναι κατάλληλος για την αντιμετώπιση του πόνου και είναι γνωστό ότι έχει καταπραϋντικές ικανότητες. Οι μητέρες μπορούν για διαλύσουν λίγο μάραθο στο νερό για να ανακουφίσουν τα μωρά τους από τους επίπονους και ενοχλητικούς κολικούς.

Ο μάραθος περιέχει χρήσιμα λιπαρά οξέα και φλαβονοειδή. Σε ανθρώπους που πάσχουν από συχνά οιδήματα στομάχου, συνιστάται η λήψη βοτάνων με τέτοιου είδους σπόρους.

Παρακινούν την απορρόφηση των ενζύμων από τα αναλώσιμα φαγητά και στη συνέχεια τη σωστή απορρόφηση τους από το σώμα. Αυτό συμβαίνει λόγω των αιθέριων ελαίων που υπάρχουν στο φυτό και μπορούν να διευκολύνουν τη λειτουργία του στομάχου και του εντέρου.

Ο μάραθος και οι σπόροι του έχουν θετική επίδραση στον οργανισμό. Είναι μέρος πολλών θεραπευτικών μέσων, καθώς είναι κορεσμένα με χρήσιμα ένζυμα. Ο μάραθος μπορεί εύκολα να καλλιεργηθεί στο σπίτι.



Κόκκινο τριφύλλι (Trifolium pratense)

Το κόκκινο τριφύλλι προέρχεται από την Ευρώπη, τη Βόρεια Αφρική και ορισμένες περιοχές της Ασίας. Επίσης καλλιεργείται στην Αμερική και την Αυστραλία ως αγροτική και περιστροφική καλλιέργεια. Σκοπός είναι η αύξηση της γονιμότητας του εδάφους και ο έλεγχος των επιπέδων διάβρωσης.

Τα στελέχη του έχουν τρία κλαδιά και το χρώμα των ανθών είναι σκούρο ροζ, ακόμα και μωβ.

Το κόκκινο τριφύλλι περιέχει χημικές ενώσεις και συστατικά που μοιάζουν με τα οιστρογόνα και τα φύλλα του είναι πρωταρχικώς υπεύθυνα για τη θετική επίδραση στη γονιμότητα των γυναικών.

Πολλοί απολαμβάνουν την ελαφρώς γλυκιά γεύση του, ενώ το άρωμα του προσελκύει τις μέλισσες.

Η γεύση του είναι γλυκιά, αλλά καυτερή και προέρχεται από τα φύλλα και τα άνθη. Όμως, μόνο τα άνθη του χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς.

Το φυτό αυτό περιέχει γλυκοσίδες, κυανογόνους, φλαβονοειδή, σαλικυλικά, κουμαρίνες και ανόργανα οξέα. Χάρη στην έντονη αποχρεμπτική του δράση, το κόκκινο τριφύλλι χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό μέσο στη βρογχική λοίμωξη και το άσθμα.

Είναι ενδιαφέρον ότι οι πρώτοι χριστιανοί θεώρησαν το κόκκινο τριφύλλι σύμβολο της Αγίας Τριάδας και την εποχή του Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε ως μέσο ενάντια στο κακό μάτι και την κακοτυχία. Επί του παρόντος, λόγω της μετάλλαξης των ειδών το φυτό έχει αποκτήσει τέσσερα φύλλα και το βλέπουμε σα σύμβολο καλής τύχης.

Μη ξεχάσετε να φάξετε αυτήν την παραλλαγή όταν συλλέγετε φύλλα για το αφέψημα βοτάνων που επιθυμείτε να ετοιμάσετε. Το κόκκινο τριφύλλι είναι ένα από τα πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά και μέταλλα φυτά, κατάλληλο για καλλιέργεια στο σπίτι, όπως επίσης για εφαρμογή στην ιατρική.



Λεμόνι (Citrus x limon)

Το τυπικό περιβάλλον για να αναπτυχθεί το λεμόνι είναι οι τροπικές περιοχές της Ασίας, αλλά χάρη στις μοντέρνες τεχνικές, καλλιεργείται ήδη σ' όλα τα μέρη του κόσμου. Εξαπλώνεται σε καλώς αποστραγγιζόμενο έδαφος με άμεση έκθεση στο ηλιακό φως.

Τα φρούτα του δέντρου είναι ξινά στη γεύση γιατί είναι εξαιρετικά πλούσια σε κιτρικό οξύ. Ωστόσο, το άρωμά του είναι γλυκό. Είναι γνωστό ότι έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και καθαρίζει επιτυχώς τον οργανισμό από τις συσσωρευμένες τοξίνες.

Τα λεμόνια μπορούν να εξισορροπήσουν το pH στο στομάχι. Αυτό είναι ένα αξιοσημείωτο επίτευγμα, καθώς το φρούτο είναι όξινο, αλλά έχει αλκαλική επίδραση στον οργανισμό. Έτσι, εναρμονίζονται οι εσωτερικές διεργασίες του οργανισμού. Όντας πλούσια σε βιταμίνη C, και άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά κάλιο και βιταμίνη B1. Έχει την ικανότητα να ανακουφίζει το λαιμό και να διασπά το φλέμα. Στο ξεκίνημα ενός κρυολογήματος είναι χρήσιμο να πίνουμε ένα ζεστό τσάι με λεμόνι, καθώς ενδυναμώνει τους προστατευτικούς μηχανισμούς του σώματος και βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ένα ενδιαφέρον ιστορικό γεγονός για το λεμόνι είναι ότι το έφερε στην Ευρώπη ο Χριστόφορος Κολόμβος μετά το δεύτερο ταξίδι του στα Κανάρια Νησιά.

Είναι εύκολο να καλλιεργηθεί στο σπίτι, έχει μέτρια περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά και μέταλλα και μεγάλη γκάμα ιατρικών εφαρμογών.

Δείτε τα Top 10 προϊόντα αδυνατίσματος





Μολόχα (Malva)

Η μολόχα είναι ένα ετήσιο ή διετές αρωματικό φυτό, συχνά χνουδωτό. Η κοινή μολόχα φυτρώνει φυσικά στην Ασία και την Ευρώπη, ενώ έχει εγκλιματιστεί στην Αυστραλία, στη Βόρεια και στη Νότια Αμερική, βρίσκεται στη φύση, αλλά και ως οικιακό φυτό.

Ανθίζει μεταξύ Μαΐου και Αυγούστου και τα πολύ όμορφα άνθη της έχουν χρώμα ροζ-μωβ , ενώ τα πέταλα έχουν πλάτος περίπου 5 εκατοστών, και μπορεί να φυτρώσει σε διαβρωμένο έδαφος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μολόχα σαν καρύκευμα στη σούπα σας, ταιριάζει με το σπανάκι και δεν έχει την πικρή γεύση που συνιθίζεται στα χόρτα. Τα φύλλα της δεν έχουν άρωμα και είναι πολύ λεπτά.

Ο φλοιός της μολόχας είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός στην ανακούφιση του πόνου των μικρών παιδιών, όταν αλλάζουν δόντια. Μία από τις πιο πολύτιμες ιδιότητες του βοτάνου είναι η ικανότητά του να καταπραΰνει τους βλενογόννους. Είναι επίσης χρήσιμο για το αναπνευστικό, αναπαραγωγικό, πεπτικό και απεκκριτικό σύστημα. Συχνά χρησιμοποιείται ως φάρμακο για τον πονόλαιμο και βήχα.

Η μολόχα απορροφά τα νιτρικά άλατα του εδάφους, γι' αυτό να είστε προσεκτικοί κατά την κατανάλωση. Χρησιμοποιείτε ευρέως για θεραπευτικούς σκοπούς και είναι σχετικά πλούσια σε ιχνοστοιχεία. Ωστόσο, είναι δύσκολο να καλλιεργηθεί στο σπίτι.

🔗 [Μάθετε περισσότερα](#)



Πικραλίδα (Taraxacum)

Η πικραλίδα αποτελείται από τη ρίζα, τα φύλλα και τα λουλούδια της και όλα τα μέρη της μπορούν να καταναλωθούν ωμά ή μαγειρεμένα. Καλλιεργείται ευρέως στη Γαλλία και τη Γερμανία, αλλά είναι γενικά άγρια στον υπόλοιπο κόσμο. Συνιστάται να φυτεύεται την άνοιξη, ενώ εξαπλώνεται εύκολα μέσω των σπόρων της. Έχει γήινη, ελαφρώς πικρή γεύση που θυμίζει ξηρούς καρπούς.

Τα φυτικά έλαια που προέρχονται από τα φύλλα της πικραλίδας μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διουρητικά, αλλά και για την αποτοξίνωση. Αντίθετα με τα άλλα διουρητικά, η πικραλίδα είναι πλούσια σε κάλιο. Χρησιμοποιείται πολύ για την αντιμετώπιση αιματολογικών προβλημάτων και αποβάλλει τα περιττά υγρά του οργανισμού. Τα φύλλα της περιέχουν γλυκοζίδια, καροτενοειδή, άλατα καλίου, σιδήρο και βιταμίνες Α, Β, C και D.

Μια ακόμα κοινή ονομασία για την πικραλίδα είναι το γαλλικό όνομα Dandelion που προέρχεται από το "dent de lion" και σημαίνει το δόντι του λιονταριού μιας και τα φύλλα της έχουν οδοντωτές άκρες. Σχτίζεται με τον Ήλιο, το Φεγγάρι και τα Αστέρια – το κίτρινο χρώμα της συμβολίζει τον Ήλιο, το γκρι χνούδι το Φεγγάρι και οι λαμπεροί σπόροι τα Αστέρια. Η πικραλίδα περιέχει ικνοστοιχεία και έχει γνωστές θεραπευτικές ικανότητες. Είναι εύκολο να καλλιεργηθεί.

Διαβάστε περισσότερα:

[Σούπερ τρόφιμα για την απώλεια λίπους](#)

[Καρύδα – 5 εύκολοι τρόποι για αδυνάτισμα](#)

[Detox Πρόγραμμα](#)



Ιβίσκος της Ερυθραίας (Hibiscus Sabdariffa)

Αυτό το είδος ιβίσκου προέρχεται από τη Δυτική Αφρική και έχει όμορφα ροζ λουλούδια. Η μαζική καλλιέργειά του στην Ινδονησία τη δεκαετία του 20 του 20ο αιώνα σύμφωνα με ένα πρόγραμμα της τοπικής αυτοδιοίκησης που αναζητούσε τρόπους βοήθειας των παραγωγών ζάχαρης να αποκτήσουν αρκετή κλωστή για τα τσουβάλια αποθήκευσης.

Ο ιβίσκος της Ερυθραίας ευδοκίμει είτε μία φορά το χρόνο είτε ολόχρονα και αναπτύσσεται από ένα μέχρι δύο μέτρα. Έχει ξινή και αναζωογονητική γεύση και χρησιμοποιείται για την προετοιμασία φαγητών και ροφημάτων. Ο λόγος είναι η συγκέντρωση οργανικών συστατικών στα άνθη του ιβίσκου. Τα κόκκινα λουλούδια του εξάγονται στις Η.Π.Α και την Ευρώπη, ειδικά στη Γερμανία όπου χρησιμοποιείται στις χρωστικές φαγητών.

Έχει διουρητική και καθαρτική δράση, αντιυπερτασικές ιδιότητες και περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά – ειδικά βιταμίνη C. Φυτρώνει σε γόνιμο και υγρό έδαφος και είναι εύκολο να καλλιεργηθεί είτε από το στέλεχος είτε από τους σπόρους. Μπορείτε να το φυτέψετε στον κήπο σας, ακόμα και σε μια γλάστρα στο σπίτι σας. Απαιτούνται τουλάχιστον 6 ώρες έκθεσης στον ήλιο ημερησίως ώστε να αναπτυχθεί εντελώς.

Ο ιβίσκος της Ερυθραίας είναι σχετικά πλούσια σε ιχνοστοιχεία και έχει καλές θεραπευτικές ιδιότητες, αλλά είναι ιδιότροπος στην καλλιέργεια.



Μέντα η πιπερώδης (Mentha Piperita)

Η μέντα η πιπερώδης έχει μια μακρά ιστορία της καλλιέργειας και ξεκίνησε να χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα και για ατρικούς σκοπούς πριν από το 1500 π.Χ. Μέχρι το 1696 δεν είχε ταξινομηθεί σε υποείδος. Πιστεύεται ότι προέρχεται από τη Βόρεια Αφρική και τη Μεσόγειο.

Υπάρχουν περίπου είκοσι πέντε είδη μέντας. Η Mentha Piperita είναι ένα υβρίδιο της Mentha spicata και της Mentha aquatica. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, γιατί ενισχύει τη γεύση και εισάγεται σε ένα πλήθος προϊόντων που πρόκειται να καταναλωθούν ως τσίχλα. Τα στελέχη της είναι λεία, τετράγωνα και σκούρα με διακριτικό κόκκινο χρώμα. Τα φύλλα της είναι επίσης λεία, σκούρα πράσινα με μια κόκκινη χροιά.

Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση πεπτικών προβλημάτων. Αν πάσχετε από οίδημα ή κολικό, αυτή είναι η απάντηση. Η μέντα είναι βασικό ενεργό συστατικό της Mentha Piperita. Είναι ένα τελείως οργανικό συστατικό κι έχει δροσιστική επίδραση και μπορεί να εφαρμοστεί στο δέρμα. Επίσης, είναι ελαφρή ηρεμιστικό και αναλγητικός παράγοντας. Πλούσια σε ιχνοστοιχεία, με υψηλές θεραπευτικές ιδιότητες και εύκολα καλλιεργήσιμη στο σπίτι.

Για περισσότερες πληροφορίες – Κάντε κλικ εδώ





Δενδρολίβανο (Rosmarinus Officinalis)

Το δενδρολίβανο είναι ένα αρωματικό, ξυλώδες και αειθαλές βότανο. Πρόκειται για ένα ετήσιο φυτό με βελονοειδή φύλλα και ροζ, μπλε ή λευκά λουλούδια. Προέρχεται από τη Μεσόγειο και είναι μέλος της οικογένειας Lamiaceae. Σε πολλούς αρέσει το άρωμα ροδιού που αναδίδει και η έντονη, ελεφρώς καυτερη γεύση του, όταν προστίθεται σε μια μεγάλη γκάμα φαγητών. Σήμερα καλλιεργείται σ' όλο τον κόσμο.

Τα φύλλα του δενδρολίβανου περιέχει φλαβονοειδή που ενδυναμώνουν τα τριχοειδή αγγεία και τη διαπερατότητα τους. Το φυτό έχει πράσινο-κίτρινο χρώμα και χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. Προστατεύει από την άσχημη αναπνοή, ενώ είναι ένα βότανο που μπορεί να καταπραΰνει τα συμπτώματα του ιλίγγου και της επιληψίας.

Το δενδρολίβανο έχει αντισηπτικές ιδιότητες, καθώς είναι αντιβακτηριακό και αντιμυκητιακό. Οι ιδιότητες αυτές βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Όταν έχετε πυρετό, το δενδρολίβανο σας κάνει να ιδρώσετε κι έτσι να πέφτει η θερμοκρασία του σώματος.

Μπορείτε εύκολα να φυτέψετε το δενδρολίβανο στο σπίτι και να το χρησιμοποιήσετε με όλους τους πιθανούς τρόπους. Είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και έχει καταπληκτικές θεραπευτικές ιδιότητες.



Τσουκνίδα (Urtica Dioica)

Η τσουκνίδα είναι ένα ποώδες φυτό που ανθοφορεί κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αφρική, την Ασία και στις δυτικές περιοχές της Βόρειας Αμερικής. Ο βλαστός είναι σκληρός και τα φύλλα της πολύ σκούρα πράσινα. Όταν ανθίζει, παράγει χρώματα που μόλις διακρίνονται. Παγκοσμίως εφαρμόζεται στην αντιμετώπιση αναπνευστικών προβλημάτων και στη μείωση των συμπτωμάτων του άσθματος.

Οι βοτανοθεραπείες που περιέχουν τσουκνίδα χρησιμοποιούνται για την αφαίμαξη, για τη μείωση της αιμορραγίας, ως διουρητικό και ως τονωτικό για την γενική βελτίωση της υγείας.

Η τσουκνίδα περιέχει καροτίνη, βιταμίνες Α και C, και έχει ισχυρές διουρητικές ιδιότητες. Είναι ένα βρώσιμο φυτό με υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά. Μερικά είδη είναι ιδιαίτερα πλούσια σε πυρίτιο, σίδηρο και κάλιο. Η γεύση της είναι έντονη και χαρακτηριστική. Κυρίως χρησιμοποιείται για τις καθαρτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητές του, αλλά έχει και πολλές ακόμα εφαρμογές.

Η τσουκνίδα αποτελείται από ίνες οι οποίες είναι πολύ χρήσιμες στην υφασματοβιομηχανία.

Είναι δύσκολο να καλλιεργηθεί στο σπίτι, αλλά είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία και έχει υψηλές θεραπευτικές ιδιότητες.



ΛΣτην ιστοσελίδα **omorphy-ynea.com** μπορείτε να βρείτε βιολογικά προϊόντα τα οποία περιέχουν ειδικά επιλεγμένα βότανα, φυτά και φυσικά συστατικά. Καθένα από αυτά έχει διαφορετικά αποτελέσματα και ιδιότητες που βοηθούν τον οργανισμό να αντιμετωπίσει μερικά από τα πιο κοινά προβλήματα υγείας.

Το εγχειρίδιο αυτό περιέχει χρήσιμες και συνοπτικές πληροφορίες και απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να ζουν οικολογικά.

www.omorphy-ynea.com