

ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

- ◉ Η μαντζουράνα είναι πιο γνωστή για τις στομαχικές της ιδιότητες ως χωνευτικό και καταπραϊντικό για τους στομαχόπονους. Για τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος θεωρείται αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό και ευεργετικό για το νευρικό βήχα, το κρυολόγημα, τις αμυγδαλές, τη βρογχίτιδα, το άσθμα . Είναι ακόμη διουρητικό, αγγειοδιασταλτικό, υποτασικό, αντιδιαβητικό, αλλά και ευεργετικό σε νευρικής φύσεως παθήσεις.



ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

- ⦿ Θεωρείται πολύ σημαντική η συμβολή του στην καταπολέμηση των ιών. Έρευνες επιβεβαιώνουν μάλιστα την αποτελεσματικότητά του σε περιπτώσεις επιχείλιου έρπητα.



ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

- Ολοένα και περισσότερες έρευνες επισημαίνουν τις θαυματουργές ιδιότητες του ελληνικού τσαγιού του βουνού και τη συμβολή του στη μάχη εναντίον της ασθένειας Αλτσχάιμερ η οποία προκαλεί εκφυλισμό των εγκεφαλικών κυττάρων



ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ

- ⦿ Αξίζει να μάθουμε λίγα πράγματα για το σπαθόλαδο και τις θεραπευτικές και επουλωτικές του ιδιότητες .Το σπαθολαδο μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για την επούλωση τραυμάτων, εγκαυμάτων και ουλών, ειδικά στα άκρα.



ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ

- ◉ Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου θεωρείται σπουδαίο αντισηπτικό και ισχυρό αντιβιοτικό. Καταπραΰνει οξείες και χρόνιες βρογχίτιδες, άσθμα και πονόλαιμο ενώ επουλώνει πληγές και ελαφριά εγκαύματα.



ΒΑΛΣΑΜΟ

- ◉ Το Βάλσαμο είναι ένα αρωματικό φυτό με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Το Βάλσαμο όταν ληφθεί εσωτερικά έχει ηρεμιστική και αναλγητική δράση. Θεωρείται κατάλληλο βότανο για τις αλλαγές της εμμηνόπαυσης ή το προεμμηνόρροϊκό σύνδρομο που οδηγούν σε ευερεθιστότητα και ανησυχία. Καταπραΰνει τη συνδετικήτιδα, την ισχιαλγία και τους ρευματικούς πόνους. Εξωτερικά είναι ένα πολύτιμο επουλωτικό και αντιφλεγμονώδες βότανο.



ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ

- ◉ Γλυκάνισο αποτελεί τη βάση για την εσωτερική χρήση του ιάματος για τον κολικό πόνο, τον εντερικό κολικό και τον τυμπανισμό. Έχει επίσης ισχυρή αποχρεμπτική και αντισπασμωδική δράση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη βρογχίτιδα, στην τραχειίτιδα όταν υπάρχει επίμονος ερεθιστικός βήχας, και στον κοκίτη. Εξωτερικά, το έλαιο μπορεί να συνδυαστεί με μια βάση αλοιφής για τη θεραπεία της ψώρας. Το γλυκανισέλαιο βοηθά στην αποβολή των ψειρών.



ΛΕΒΑΝΤΑ

- Στη σύγχρονη βοτανοθεραπεία, τα αποξηραμένα άνθη Λεβάντας χρησιμοποιούνται κυρίως για τη μείωση του άγχους και της υπερέντασης. Η Λεβάντα γενικά θεωρείται πως έχει ηρεμιστικές ιδιότητες και για αυτό το λόγο μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις μελαγχολίας και ήπιας κατάθλιψης. Το εκχύλισμα της θεωρείται από πολλούς βοτανοθεραπευτές κατάλληλο για την αντιμετώπιση των νευρικών πονοκεφάλων και της αϋπνίας. Ένα απλό εκχύλισμα Λεβάντας όταν χρησιμοποιηθεί σε κομπρέσα και τοποθετηθεί στο μέτωπο, θεωρείται πως βοηθάει στην ανακούφιση από τις ημικρανίες, την υπερένταση, την κούραση, και την επίδραση της έντονης κατανάλωσης αλκοόλ .



ΜΑΡΑΘΟΣ

- ◉ Το Μάραθο δρα ως, αρωματικό, αντισπασμωδικό, διεγερτικό, γαλακταγωγό, φλογιστικό και αποχρεμπτικό. Είναι ένα εξαιρετικό ίαμα για το στομάχι και τα έντερα, που ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και τον κολικό, ενώ ταυτόχρονα διεγείρει την πέψη, ανοίγει την όρεξη και καταπολεμά την γρίπη.



ΆΝΗΘΟΣ

- Ο άνηθος έχει μακρόχρονη ιστορία στη θεραπευτική. Το αφέψημα των σπόρων του έχει ορεκτικές, χωνευτικές και διουρητικές ιδιότητες και διευκολύνει την παραγωγή γάλακτος σε μητέρες που θηλάζουν. Ανακουφίζει από στομαχικές διαταραχές, ιδιαίτερα των μικρών παιδιών, κολικούς και εμετό και ωφελεί παιδιά που έχουν προσβληθεί από ιλαρά και ανεμοβλογιά. Οι έγκυες, δεν πρέπει να πίνουν αφεψήματα άνηθου γιατί μπορεί να τους προκαλέσουν αποβολή.

Το μάσημα των σπόρων του καταπολεμά την κακοσμία του στόματος.

Το ανιθέλαιο χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική ως αντιβηχικό, σπασμολυτικό και γαλακταγωγό.



ΔΑΦΝΗ

- Η δάφνη ως αφέψημα θεωρείται χρήσιμο και σε περιπτώσεις δυσπεψίας και ανορεξίας, ενώ συγχρόνως τα φύλλα της δάφνης πιστεύεται ότι διαθέτουν στυπτικές, αντιδιαρροϊκές και διουρητικές ιδιότητες. Για τον πονόλαιμο αλλά και τις στοματικές μολύνσεις μπορούμε επίσης να κάνουμε γαργάρες με το παραπάνω αφέψημα, ενώ τα επιθέματα με κομπρέσες με νερό όπου έχουμε βράσει δέκα φύλλα δάφνης ενδέχεται να καταπραΰνουν και τα αποστήματα. Παράλληλα το αιθέριο έλαιο της δάφνης θεωρείται ότι καταπολεμά την αεροφαγία αλλά και τους πόνους που οφείλονται σε ρευματισμούς και αρθριτικά.

