

2 Ιουλίου 2013

## Φυτέψτε 9 φάρμακα στο μπαξέ σας

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Υπάρχουν βότανα και μυρωδικά τα οποία λειτουργούν σαν «φάρμακα» άμεσης πρόσβασης και θα πρέπει πάντα να διατηρούμε στο κήπο ή τις γλάστρες μας.

Η καλλιέργεια τους είναι εύκολη υπόθεση και επιπλέον προσδίδουν μια επιπλέον νότα νοστιμιάς στη κουζίνα μας. Εμπλουτίστε τον κήπο σας με τα παρακάτω φυτά και δε θα το μετανιώσετε.

**Αλόη**

Μια πραγματική επένδυση σε μέγεθος γλάστρας. Η αλόη αποτελείται από 96% νερό, ενώ το υπόλοιπο 4% περιλαμβάνει αμινοξέα και ένζυμα που θρέφουν και αναπλάθουν το κατεστραμμένο δέρμα. Εγκαύματα, πληγές, κοψίματα, ερεθισμοί ή δερματοπάθειες, η αλόη είναι εδώ για εσάς. Έχουμε εξαντλήσει το θέμα αλόη σε προηγούμενες αναρτήσεις.

Βάλτε τη σε ρηχή αλλά πλατιά γλάστρα και ποτίζετε τη με κάποια σχετική συχνότητα. Κόβετε και χρησιμοποιείτε τα φύλλα που είναι χαμηλά και πλησιέστερα στο χώμα, μιας και αυτά είναι τα πιο ώριμα και περιεκτικά σε θρεπτικές ουσίες.

## **Βασιλικός**

Είναι ιδανικός για καλλιέργεια σε γλάστρα. Μαζεύετε και χρησιμοποιείτε τις τρυφερές κορυφές. Μπορείτε να τον αποξηράνετε, ωστόσο διατηρεί το άρωμα του καλύτερα αν τον καταψύξετε. Κόβετε τα άνθη του αμέσως μόλις εμφανιστούν για να μη πικρίσει το βότανο. Πέρα από τη προφανή χρήση του στη μαγειρική, ιδίως στη σάλτσα pesto, τρίψτε κοπανισμένα φύλλα βασιλικού στους κροτάφους σας για να ανακουφιστείτε από ημικρανίες και πονοκεφάλους. Βράστε νερό, βάλτε μέσα φύλλα βασιλικού, αφήστε το αφέψημα να φτάσει σε θερμοκρασία δωματίου και κάντε ποδόλουτρο για να ανακουφίσετε τα πόδια σας μετά από μια κουραστική μέρα.

## **Λεβάντα**

Τι να πρωτοπούμε για το μοσχομυρωδάτο μωβ λουλούδι; Αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες και αρωματικό βότανο με πολλές χρήσεις και άριστες καλλυντικές ιδιότητες. Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#) και μάθετε να φτιάχνετε λάδι λεβάντας [εδώ](#).

Η λεβάντα αγαπάει τον ήλιο αλλά δε της αρέσει το πολύ νερό, οπότε το χώμα που θα τη βάλετε χρειάζεται να έχει καλή αποστράγγιση. Χρησιμοποιήστε μέτρια γλάστρα, τοποθετήστε στον πάτο της χαλίκια ή βότσαλα και από επάνω ελαφρύ χώμα. Φυτέψτε και ποτίζετε κανονικά.

## Μελισσόχορτο

Ένα από τα προσωπικά μου αγαπημένα. Είναι επανορθωτικό για το δέρμα βοτάνι με ηρεμιστικές ιδιότητες, κατάλληλο για τη θεραπεία διαφόρων γαστρεντερολογικών διαταραχών αλλά και του έρπητα των χειλέων. Τρίψτε τα φύλλα απευθείας πάνω σε δήγματα εντόμων για άμεση ανακούφιση. Φτιάξτε και πιείτε το αφέψημα του.

Περιορίστε το σε γλάστρα γιατί αλλιώς θα αποικίσει όλο το κήπο σας. Φτάνει σε ύψος τα 30 - 45 cm. Αγαπάει και αυτό τον ήλιο και τη καλή αποστράγγιση του εδάφους. Αν αποξηράνετε τα φύλλα του μπορείτε να τα διατηρήσετε σε αεροστεγές δοχείο για ένα έτος.

## Μέντα

Άλλο ένα βότανο με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες και απαραίτητο συστατικό στα καλοκαιρινά mojito! Η μέντα πάει παντού και κάνει εξαιρετικό έργο. Διαβάστε περισσότερα [εδώ](#).

Η μέντα αγαπάει τη σκιά περισσότερο από τον ήλιο, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει πως πρέπει να τη περιορίσετε στο υπόγειο του σπιτιού σας. Αποφύγετε να βάλετε τη γλάστρα σε σημείο όπου τα βλέπει ο ήλιος για πολλές ώρες. Έχει και αυτή την τάση να εξαπλώνεται ραγδαία. Αν τη φυτέψετε σε κήπο βάλτε τη πρώτα σε γλάστρα και έπειτα φυτέψτε όλη τη γλάστρα στο χώμα. Με αυτό τον τρόπο θα την αποτρέψετε να πνίξει τον κήπο σας και τα γειτονικά της φυτά.

## Μαϊντανός

Ο μαϊντανός είναι must σχεδόν σε κάθε συνταγή φαγητού και αν δε μπαίνει στο φαγητό θα μπαίνει σίγουρα σαν διακόσμηση του πιάτου. Έχει ανοσοενισχυτική δράση και περισσότερη βιταμίνη C από το πορτοκάλι. Μασουλήστε και καταπιείτε

λίγο μαϊντανό αν έχετε φάει σκόρδο ή απλά μυρίζει η αναπνοή σας. Η χλωροφύλλη που περιέχει σε μεγάλη ποσότητα λειτουργεί σαν αποσμητικό.

Χρειάζεται υγρό χώμα και αρκετό ηλιακό φως. Προμηθεύετε τον συχνά με λίπασμα. Αν θέλετε να τον διατηρήσετε προτιμήστε να τον καταψύξετε και όχι να τον αποξηράνετε.

## **Δενδρολίβανο**

Πολύτιμο βότανο στη κουζίνα αλλά και το «πράσινο» φαρμακείο. Διαβάστε περισσότερα για τις φυσικές του ιδιότητες [εδώ](#) και μάθετε να φτιάχνετε εκχύλισμα από δενδρολίβανο [εδώ](#).

Το δένδρολίβανο προτιμά το αμμώδες έδαφος και λατρεύει τον ήλιο. Μπορεί να λιάζεται με τις ώρες. Προτιμήστε να αγοράσετε έτοιμα φυτά και να μη το σπείρετε γιατί μεγαλώνει με πολύ αργό ρυθμό. Μπορείτε να αποξηράνετε τις βελόνες ή να τις καταψύξετε. Διατηρούνται το ίδιο καλά.

## **Φασκόμηλο**

Υπάρχει ένα παλιό αγγλικό ρητό που λέει: «**Why should anyone die who has sage in their garden?**», και αυτό δεν απέχει πολύ από την αλήθεια. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Salvia officinalis*, με το πρώτο συνθετικό να προέρχεται από τη λατινική λέξη «**salve**» που σημαίνει «**σωτηρία**». Το φασκόμηλο έχει αντισηπτική, στυπτική και κατευναστική δράση. Είναι χρήσιμο ως αντιβηχικό, σε πονοκεφάλους, διάρροιες, κράμπες, κρυώματα, υπερβολική εφίδρωση, εξάψεις (εμμηνόπαυση), κατάθλιψη και διαταραχές άγχους, δερματοπάθειες, καθώς και σε αιμορραγίες. Επιπλέον ξεπλένουμε τα μαλλιά με αφέψημα από φασκόμηλο σε περίπτωση πιτυρίδας, ξηροδερμίας ή λιπαρότητας. Η χρήση που ίσως δε γνωρίζετε είναι ο απογαλακτισμός του νεογνού. Διακόπτει τη παραγωγή γάλακτος από το μαζικό αδέννα.

Χρειάζεται αρκετό ήλιο και σχετικά ξηρό έδαφος (καλή αποστράγγιση), είτε βρίσκεται σε γλάστρα είτε στο έδαφος. Το μαζεύουμε πριν ανθίσει (Ιούνιο), φτιάχνουμε ματσάκια και το κρεμάμε ανάποδα σε σκιερό μέρος να ξεραθεί. Έπειτα

το αποθηκεύουμε σε αεροστεγές δοχείο και το χρησιμοποιούμε κατά βούληση.

## **Θυμάρι**

Είναι ένα εξαιρετικό αντιοξειδωτικό βότανο με θαυμάσια γεύση στη μαγειρική. Επιπλέον είναι αντισηπτικό και είναι πολύ βοηθητικό ως αφέψημα για τη θεραπεία του κρυώματος. Μη το χρησιμοποιείτε σε περίπτωση εγκυμοσύνης.

Το φυτεύουμε σε ελαφρύ έδαφος, καλά αποστραγγιζόμενο. Χρειάζεται και αυτό τον ήλιο του. Κάνουμε την ίδια διαδικασία για τη συλλογή του όπως και με το φασκόμηλο.

**Πηγή:** [oliviart-gr.blogspot.com](http://oliviart-gr.blogspot.com)