

Τρία ελληνικά βότανα που κατεβάζουν τον πυρετό και ανακουφίζουν από πόνους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Aloe

Κατεβάζουν τον πυρετό και ηρεμούν τον πονοκέφαλο, ανακουφίζουν από ημικρανίες, νευρικούς πόνους και πόνους στα αφτιά, διαλύουν τις πέτρες στα νεφρά, βοηθούν το πεπτικό σύστημα, ανακουφίζουν τους πόνους των ρευματισμών και σταματούν τον πονόδοντο.

Έχουν αφροδισιακές ιδιότητες, είναι τονωτικά του πεπτικού, αυξάνουν την έκκριση πεπτικών υγρών και χολής και βοηθούν στη δυσπεψία και τον τυμπανισμό.

Πρόκειται για τις ελάχιστες από τις ιδιότητες που εμφανίζουν τα βότανα, ένας απέραντος θησαυρός της ελληνικής φύσης, ο οποίος μένει αναξιοποίητος και πιο πολύ άγνωστος στο πλατύ κοινό.

Ο γεωπόνος-βοτανολόγος Σωκράτης Βασιλάκος έχει αφιερώσει την ζωή του στην οικολογία και πιστεύει στην ευεργετική επιρροή, που ασκεί η φύση και το φυσικό περιβάλλον στον άνθρωπο. Προϊόν αυτής της σκέψης αποτελεί το τρίτο του βιβλίο με τίτλο «Βοτανολόγιο», το οποίο περιέχει χρήσιμες πληροφορίες για τα βότανα καθώς και σύντομη αλλά περιεκτική περιγραφή για 33 βότανα με τις σχετικές έγχρωμες φωτογραφίες τους.

Ενδεικτικά αναφέρουμε τρία βότανα:

Το ταραξάκο (*Taraxacum officinale*)

Το σούπερ φυτό με απίστευτες ιδιότητες λέγεται και αγριοράδικο ή πικραλίδα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Όλα τα μέρη του φυτού (φύλλα, βλαστοί, ρίζες, λουλούδια) φρέσκα και αποξηραμένα. Μερικές από τις ιδιότητες: Το τελειότερο διουρητικό: Αντιμετωπίζει υπέρταση, σκορβούτο, φλεγμονές, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, βήχα, προβλήματα στομαχιού, εξάψεις της εμμηνόπαυσης, χολολιθίαση, ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, εκζέματα, χρόνιες δερματίτιδες, ακμή φαγούρα, έρπητα, παχυσαρκία, δυσκοιλιότητα, αϋπνία.

Αποτοξινώνει συκώτι και χοληδόχο κύστη. Ενισχύει την καθαρότητα και τη λειτουργικότητα του νου, καθαρίζει το αίμα, διεγείρει τη λειτουργία των νεφρών, βοηθάει στον έλεγχο του σακχάρου στα άτομα με διαβήτη, ενισχύει την πρόσληψη καλίου και ασβεστίου.

Η Αλόη (Aloe vera)

Η αλόη σύμφωνα με τον κ. Βασιλάκο είναι ένα φαρμακείο σε γλάστρα. Είναι Επουλωτικό, μαλακτικό, ενυδατικό. Χρησιμοποιείται για εγκαύματα από καυτά υγρά ή από τον ήλιο, για εκδορές και για όλα σχεδόν τα δερματικά προβλήματα. Επιταχύνει το ρυθμό επούλωσης και ελαττώνει τον κίνδυνο μολύνσεων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εσωτερικά για έλκη του πεπτικού.

Ο χυμός σε μικρές δόσεις δρα ως πικρό τονωτικό διεγείροντας τη διαδικασία της πέψης καθώς και την έκκριση χολής. Σε μεγαλύτερες δόσεις λειτουργεί ως ισχυρό καθαρτικό προκαλώντας έντονες συσπάσεις στο κόλον. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις βραχυχρόνιας δυσκοιλιότητας.

Το Γκίνγκο Μπίλομπα (Ginkgo Biloba): Το βότανο της μνήμης

Το Γκίνγκο είναι πολύ γνωστό για την φαρμακευτική του δράση, κυρίως λόγω της ιδιότητας που έχει να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και να τροφοδοτεί τον εγκέφαλο με οξυγόνο, γεγονός που ενισχύει τις διανοητικές λειτουργίες, όπως την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και η καλή μνήμη. Στην γεροντική άνοια το Γκίνγκο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν χορηγηθεί στα πρώτα στάδια αυτής της διαταραχής.

Αυξάνει την κυκλοφορία στα άκρα του σώματος, ανακουφίζει από το αίσθημα του κρύου, βελτιώνει την ικανότητα στο βάδισμα και μειώνει τις μυϊκές κράμπες στα πόδια. Βοηθά στην πρόληψη της εξασθένησης της όρασης στους ηλικιωμένους. Μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία του εκφυλισμού της ωχρής κηλίδας. Διεγείρει τη λειτουργία του κυκλοφοριακού και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση κισρών και φλεβίτιδας. Μειώνει τις ελεύθερες ρίζες προστατεύοντας τους ιστούς από τη γήρανση.

Έχει αντιαλλεργικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και χρησιμοποιείται στη θεραπεία του άσθματος. Αναφέρεται και ως «Viagra της φύσης» καθώς θεωρείται ότι βοηθάει στην καλύτερη αιμάτωση των γεννητικών οργάνων και στην αντιμετώπιση του φαινομένου της στυτικής δυσλειτουργίας.

Πρόκειται για το βότανο με την μεγαλύτερη συνταγογράφηση παγκοσμίως.

Σε Γερμανία και ΗΠΑ συνταγογραφείται επίσημα για πρόληψη και θεραπεία της νόσου του Alzheimer (Αλτσχάϊμερ)

Τα τελευταία 4 χρόνια, αναφέρει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο κ. Βασιλάκος, τον έχει συναρπάσει η βοτανολογία γιατί το ταξίδι στο χώρο της είναι και συναρπαστικό και μαγευτικό. Ως ένδειξη αλληλεγγύης στον συνάνθρωπό του έγραψε αυτό το σύντομο βοτανολόγιο. Σήμερα είναι 72 χρόνων και ο ίδιος με χιούμορ και πίστη λέει ότι έχει προγραμματίσει να ζήσει κάπου ως το έτος 2075, οπότε συμπληρώνει τα 130.

(Με πληροφορίες από ΑΠΕ -ΜΠΕ)

Πηγή: huffingtonpost.gr