

Τι είναι τα Βότανα

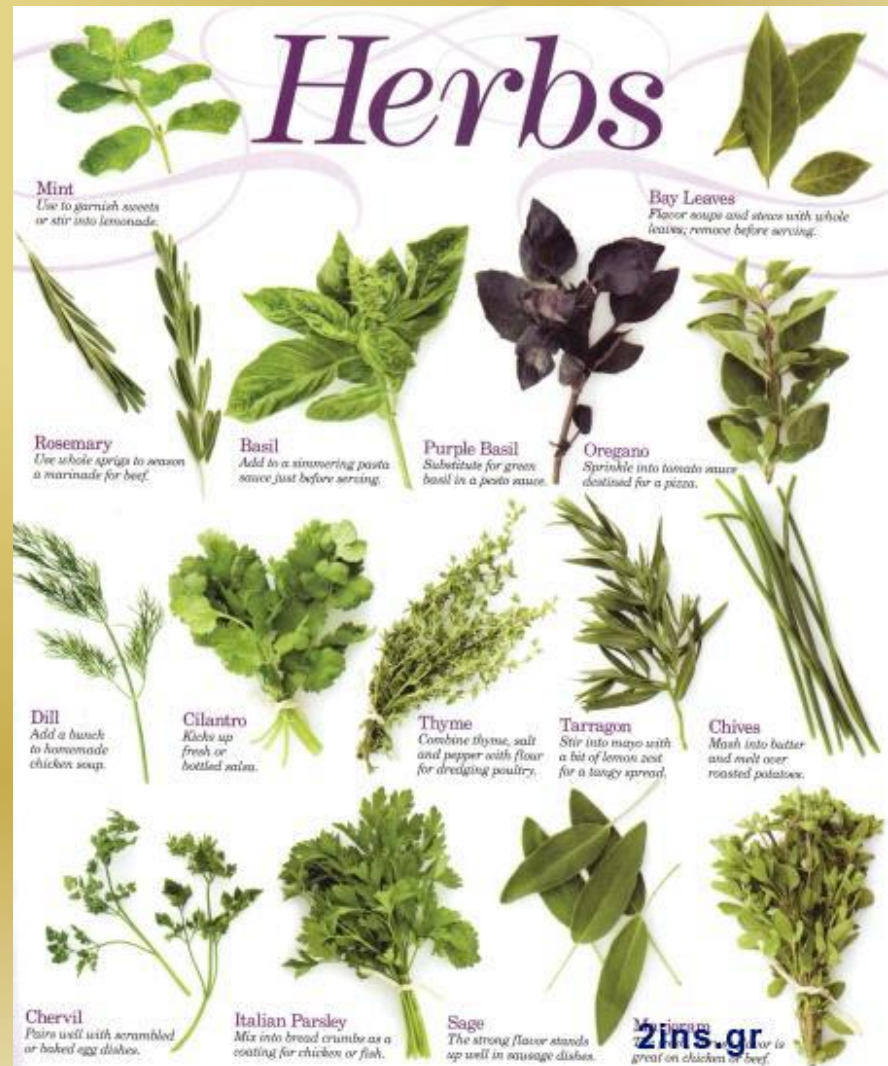
Βότανο: ονομάζεται οποιοδήποτε φυτό ή μέρος του φυτού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να γίνει θεραπευτικό μέσο / όργανο.

ΕΙΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ



• Τα βότανα που συναντάμε στην περιοχή μας είναι τα εξής:

- 1)Λεβάντα
- 2)Μέντα
- 3)Ρίγανη
- 4)Τσάι βουνού
- 5)Θυμάρι
- 6)Άνιθος
- 7)Γαρίφαλο
- 8)Τσουκνίδα
- 9)Τριαντάφυλλο
- 10)Λουίζα
- 11)Χαμομήλι
- 12)Τίλιο
- 13)Μελισσόχορτο
- 14)Δυόσμο
- 15)Δενδρολίβανο
- 16)Φασκόμηλο
- 17)Μαϊντανός
- 18)Αγγελική
- 19)Βαλεριάνα
- 20)Βάλσαμο
- 21)Γαΐδουράγκαθο
- 22)Ευκάληπτο
- 23)Εχινάκεια
- 24)Κρόκος
- 25)Άρνικα



• Κάποια από αυτά τα βότανα είναι ιδιαίτερα γνωστά για τις ιδιότητές τους:

♣ Τίλιο: Το τίλιο χρησιμοποιείται ως έγχυμα και αφέψημα. Με την χρήση των ανθών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά ως επίθεμα πάνω σε εγκαύματα, καψίματα, και διάφορες φλεγμονές, για να μετριάσει τον πόνο.





PHOTO: MARY CHARISKOU - SHEBLOGS.EU

♣ Βάλσαμο: Το
βάλσαμο
ανακουφίζει
σωματικούς και
ψυχικούς
πόνους ή
ευφραίνει τις
αισθήσεις.

♣ Δενδρολίβανο: Κατά τον Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν για να ξορκίσουν τα κακά πνεύματα. Στις μέρες μας, ερευνάται η συμβολή του στην αντιμετώπιση της νόσου 'Αλτσχάιμερ'.





♣ Κρόκος:

Είναι γνωστός για τις χρωστικές και αρωματικές του ουσίες, για τις οποίες καλλιεργείται σε χωριό της Μακεδονίας που φέρει το όνομα του φυτού.

♣ Λεβάντα: Η ηρεμιστική της δράση είναι γνωστή από το Μεσαίωνα και το αιθέριο έλαιο της αποτελεί το διασημότερο, ίσως, έλαιο βοτάνου.





♣ Λουΐζα: Αποτελεί δημοφιλές βότανο στις μέρες μας, λόγω της συμβολής της στο αδυνάτισμα. Επίσης, γνωστή είναι η ιδιαίτερη και ξεχωριστή γεύση που μπορεί να προσδώσει στο φαγητό, αν χρησιμοποιηθεί ως αρωματικό.

♣ Τσουκνίδα:
Χαρακτηριστικό
είναι το
τσούξιμο που
προκαλείται
από την επαφή
με το δέρμα.





♣ Φασκόμηλο: Η ετυμολογία του λατινικού ονόματος του φυτού το συνδέει με την υγεία, καθότι προέρχεται από το ρήμα *salvere*, που σημαίνει <είμαι υγιής>.

♣ **Χαμομήλι**: Το όνομα του σημαίνει <μήλο της γης> και οφείλεται στο άρωμα του. Περιέχει κάδμιο, γεγονός ασυνήθιστο για τα φυτά και έχει την ιδιότητα να δυναμώνει τα ασθενικά φυτά δίπλα στα οποία φύεται.





♣ Βαλεριάνα: Είναι το ηρεμιστικό, χωρίς παρενέργειες, με το οποίο έχει προικίσει η φύση του τον άνθρωπο, όμως η χρήση της δυσχεραίνεται από την δυσάρεστη μυρωδιά των προϊόντων της.

♣ Μελισσόχορτο:
Το όνομα του το οφείλει στην προτίμηση που δείχνουν οι μέλισσες στα λουλούδια του.





♣ Τσάι

βουνού: Αποτελεί κεντρικό στοιχείο της κινέζικης ιστορίας και παράδοσης, που καταναλώνεται για περισσότερα από πέντε χιλιάδες χρόνια.