

Τα βότανα του χειμώνα που θωρακίζουν τον οργανισμό

Μαθητική Ομάδα: Γ' τάξη ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου) Λιβαδειάς του τομέα Γεωπονίας, Τροφίμων και Περιβάλλοντος

Υπεύθυνοι εκπ/κοί: Κιάφας Γεώργιος & Ρηγογιάννης Χρήστος



Ας προετοιμαστούμε να αντιμετωπίσουμε τις χειμωνιάτικες ιώσεις μαθαίνοντας ποια βότανα μπορούν να θωρακίσουν την άμυνά μας και να απαλύνουν τα ενοχλητικά συμπτώματα του κρυολογήματος.. Αυτόν τον χειμώνα προτείνουμε να αντιμετωπίσουμε τις ιώσεις με πιο φυσικό τρόπο . Μια από τις καλύτερες ‘συντροφίες’ για της κρύες ημέρες του χειμώνα, αποτελεί αδιαμφισβήτητα ένα φλιτζάνι ζεστό αφέψημα.

Ας δούμε λοιπόν από κοντά κάποια από τα φυτά από τα οποία παίρνουμε ευεργετικά ροφήματα, τονώνοντας την άμυνα του οργανισμού μας.

Ξεκινώντας από το **‘τσάι του βουνού’** θα πρέπει να τονίσουμε πως ουδεμία σχέση έχει με το κλασικό τσάι που γνωρίζουμε ως καθημερινή συνήθεια των Άγγλων.

Το τσάι του βουνού εμπεριέχει τρεις φυτοχημικές ομάδες με έντονη βιοχημική δράση: φλαβονοειδή, διτερπένια και συγκεκριμένα πτητικά συστατικά.

Οι ουσίες αυτές ευθύνονται τόσο για την αντιφλεγμονώδη δράση σε οξεία φάση φλεγμονής που παρουσιάζει το τσάι του βουνού, όσο και για της αντιοξειδωτικές του ιδιότητες. Συνιστάται κατά των κρυολογημάτων, των ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος και του ουροποιητικού συστήματος. Το ελληνικό τσάι του βουνού αποδείχτηκε ότι περιέχει θαυματοργές ιδιότητες και συμβάλλει σημαντικά στη μάχη κατά της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Το τσάι του βουνού δεν εμφανίζει διεγερτική δράση σε αντίθεση με το κλασικό και συνεπώς μπορεί να καταναλωθεί και βράδυ χωρίς να επηρεάσει τον ύπνο.

Το φασκόμηλο

Εμπεριέχει πλειάδα βιοενεργών συστατικών με ισχυρά αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη λουτεολίνη. Ασκήι ευεργετική δράση σε περιπτώσεις κρυολογήματος, λαρυγγίτιδας και φαρυγγίτιδας.

Το χαμομήλι.

Τονώνει το ανοσοποιητικό, έχει αποδειχτεί ότι το χαμομήλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, απαλλάσσοντάς μας από τα κρυώματα και τις ιώσεις που «κολλάμε» όταν το ανοσοποιητικό μας δύστημα είναι πεσμένο. Ακόμη, κι αν αρρωστήσουμε με γρίπη ή συνάχι, η εισπνοή ατμού από το εκχύλισμα του χαμομηλιού μπορεί να καταπραΰνει το κρύωμά και να μειώσει την καταρροή.

Εχινάτσεια

Στις πρώτες θέσεις, ανάμεσα στα βότανα που εμπλέκονται στη θωράκιση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, φιγουράρει η Εχινάτσεια (Echinacea). Το φυτό των αστέρων του Χόλυγουντ, όπως συνηθίζεται να αποκαλείται η Echinacea, μοιάζει με μαργαρίτα και εμπεριέχει μια άκρως δραστική ουσία την εχινακίνη που καταπολεμά τα βακτήρια σαν φυσικό αντιβιοτικό.

Ευκάλυπτος

Λειτουργεί ως ισχυρό αντιμικροβιακό και αντιβιοτικό. Οι εισπνοές ατμών ευκαλύπτου ανακουφίζουν το αναπνευστικό και καταπραΰνουν τις βρογχίτιδες. Επιπλέον, ανακουφίζει από τον πονόλαιμο και τους πονοκεφάλους, ενώ έχει την ιδιότητα να δρα και ως αντιπυρετικό.

Αγριοτριανταφυλλιά

Οι καρποί της περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, περισσότερη και από τα εσπεριδοειδή (5 φορές περισσότερη C από τα λεμόνια) και τα ακτινίδια, περιέχουν βιταμίνες A, B1, B2 C, E, K και P, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, καροτένια, πηκτίνη, νιασίνη, ρητίνη, ζάχαρα, ταννίνη, μηλικό οξύ, κιτρικό οξύ, κιτρικά άλατα, οργανικά οξέα και φλαβονοειδή. Λόγω των πολλών βιταμινών, συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος βοηθώντας τον οργανισμό στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων του θώρακα, του κρυολογήματος, της γρίπης και του βήχα καθώς και στην καλή απορρόφηση του σιδήρου και του ασβεστίου.

ΠΗΓΕΣ:

(www.vita.gr) Γιάννα Περγαντά Καλλιόπη Κανά http://back-to-nature.gr/2013/01/blog-post_8784.htmlwww.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/13980/ta-efergetika-rofimata-toy-xeimwna.htmlhttp://markos-arthra.blogspot.com/2013/01/blog-post_25.htmlwww.clickatlife.gr/your-life/story/6956