

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Οι κατωτέρω οδηγίες δέν αποτελούν ιατρικές συνταγές. Εάν κάποιος επιθυμεί να χρησιμοποιήσει τα βότανα ως θεραπευτική αγωγή, δηλαδή να καταπολεμήσει κάποια πάθηση ή ασθένεια, ώστε να πρέπει να καταναλώσει μεγάλη ποσότητα βοτάνων για μεγάλα χρονικά διαστήματα, πρέπει όπωσδήποτε να συμβουλευτείται ειδικόν ιατρό

ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ - ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΒΟΗΘΑ	ΒΟΤΑΝΟ
Ανοσοποιητικό σύστημα	
Αντιαλλεργικό	Χαμομήλι
Αντιβιοτικό	Τριαντάφυλλο
Αντιπυρετικό	Ζαμπούκκος, Αλουίζα, Χαμομήλι
Αντισηπτικό	Θυμάρι, Λεβάντα, Μαντζουράνα, Ρίγανη, Σπατζιά, Χαμομήλι
Βακτηριοκτόνο	Λεβάντα, Χαμομήλι
Ενισχύει την φυσική άμυνα του οργανισμού	Θυμάρι, Μαντζουράνα (αύξάνει τα λευκά αιμοσφαίρια)
Επουλωτικό	Χαμομήλι
Φλεγμονές (άντιφλεγμονώδες)	Ρίγανη, Σπατζιά
Αύτια - Άκοή	
Πόννοι στα αυτιά (βοηθά ως κατάπλασμα)	Αλουίζα
Πόνος και βούισμα στα αυτιά	Μέλισσα
Γενικά	
Αλκοολισμός: βοηθά σε περιπτώσεις καταπολέμησής του	Θυμάρι
Ανεβάζει την θερμοκρασία του σώματος	Βασιλικός
Απωθεΐ τα έντομα	Λεβάντα
Έφιδρωτικό (ρίχνει τον πυρετό)	Ζαμπούκκος, Αλουίζα, Μαντζουράνα, Μέλισσα, Σιδηρίτης, Χαμομήλι
Παχυσαρκία: βοηθά στην μείωσή της	Δενδρολίβανο, Ζαμπούκκος, Αλουίζα, Χαμομήλι
Σωματική υπερέκπτωση	Δενδρολίβανο, Σπατζιά
Τονωτικό	Γεράνι, Δάφνη, Δενδρολίβανο, Δυόσμος, Μένθα, Θυμάρι, Αλουίζα, Ρίγανη, Σιδηρίτης, Σπατζιά
Υπερευαισθησία	Μαντζουράνα
Ψυχική υπερέκπτωση	Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Σπατζιά

Ωφέλιμο σε έξασθενημένους όργανισμούς	Σιδηρίτης
Δέρμα - Μαλλιά	
Αναφυλαξία, φαγούρα, οίδημα	Χαμομήλι (βοηθά ως έκχυμα)
Παθήσεις του δέρματος	Θυμάρι, Λεβάντα (βοηθά με πλύσεις)
Πιτυρίδα	Λεβάντα
Τονωτικό για τα μαλλιά	Λεβάντα
Τριχόπτωση: με πλύσεις την σταματά	Θυμάρι
Καρδιά - Αγγεία	
Αίμοκαθαρτικό	Ζαμπούκκος
Αντιαιμορραγικό	Γεράνι
Αντιδιαβητικό	Γεράνι, Δενδρολίβανο, Άλουίζα, Μαντζουράνα, Σπατζιά (έλαφρως)
Αρτηριοσκλήρωση (βοηθά σε όρισμένες περιπτώσεις)	
Καρδιακές νευρώσεις (παροξυσμική εμφάνιση δυνατών κτύπων καρδιάς, συνοδευόμενων από ταχυκαρδία και δυνατό φόβο ότι η καρδιά μπορεί να σταματήσει να κτυπά, και οι όποιοι οφείλονται σε έρεθισμο του νευρικού συστήματος λόγω ψυχολογικής έντασης ή νευρώσεων ή άλλων αιτιών)	Λεβάντα, Μέλισσα
Καρδιοτονωτικό	Γεράνι, Δενδρολίβανο, Λεβάντα, Μέλισσα, Σπατζιά, Τριαντάφυλλο
Κυκλοφορία του αίματος: βοηθά	Μαντζουράνα
Κυκλοφοριακές ανωμαλίες	
Προφυλάσσει από έγκεφαλικά επεισόδια και άποπληξία (αίφνιδια παράλυση ως άποτέλεσμα βλάβης κάποιου τμήματος του έγκεφάλου)	Μαντζουράνα
Ευθμιστικό της αρτηριακής πίεσης	Γεράνι
Σιδηροπενικές αναιμίες	Σιδηρίτης
Στυπτικό (άντιμετώπιση αιμορραγιών-διαρριών)	Γεράνι, Δενδρολίβανο, Άλουίζα
Ταχυκαρδίες	Λεβάντα
Τονωτικό του κυκλοφοριακού συστήματος	Σπατζιά
Υπερτασικό (ψηλώνει την πίεση)	Δενδρολίβανο, Θυμάρι, Σπατζιά
Υποτασικό (χαμηλώνει την πίεση)	Γεράνι, Λεβάντα, Μαντζουράνα
Χοληστερόλη: την μειώνει	Γεράνι, Δενδρολίβανο
Μάτια - Όραση	

Τονώνει την όραση	Δενδρολίβανο
Μῦες - Ἀρθρώσεις - Ὄστα	
Ρευματικοὶ πόνοι (κατευναστικὸ - ἀνακουφιστικὸ)	Δάφνη, Λεβάντα (έντριβές), Μαντζουράνα (πλύσεις με ἀφέψημα), Ρίγανη, Σπατζιά
Ἀντισπασμωδικὸ (προλαβαίνει καὶ καταπραΰνει μυϊκοὺς σπασμοὺς καὶ κράμπες)	Χαμομήλι
Ἀρθριτικοὶ πόνοι (κατευναστικὸ - ἀνακουφιστικὸ)	Δάφνη, Λεβάντα (έντριβές), Μαντζουράνα (πλύσεις με ἀφέψημα), Σπατζιά
Σπασμολυτικὸ (βλ. Πεπτικὸ)	Χαμομήλι
Νευρικὸ σύστημα - Ὕπνος	
Ἄγχος	Βασιλικός, Θυμάρι, Μαντζουράνα, Χαμομήλι
Ἀυπνίες	Βασιλικός, Θυμάρι, Λεβάντα, Μαντζουράνα, Σιδηρίτης, Χαμομήλι
Ἀϋξάνει τὴν ψυχικὴ διαύγεια	Βασιλικός
Βοηθᾷ στὴν ὁμαλὴ τροφοδοσίᾳ τοῦ ἐγκεφάλου με αἷμα	
Ζαλάδες	Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Τριαντάφυλλο, Χαμομήλι
Ἡμικρανίες	Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Δυόσμος, Μένθα, Θυμάρι, Λεβάντα, Μαντζουράνα, Μέλισσα, Χαμομήλι
Ἡρεμιστικὸ	Δυόσμος, Μένθα, Θυμάρι, Μέλισσα, Σιδηρίτης, Σπατζιά, Τριαντάφυλλο, Χαμομήλι
Κατάθλιψη	Βασιλικός, Θυμάρι, Σπατζιά
Καταπραϋντικὸ τοῦ Κεντρικοῦ Νευρικοῦ Συστήματος	Χαμομήλι
Κατευνάζει τὸ νευρικὸ σύστημα	Λεβάντα, Ρίγανη
Λιποθυμίες	Λεβάντα
Μελαγχολία	Βασιλικός, Λεβάντα, Μέλισσα
Νεῦρα - Ὑστερίες	Χαμομήλι
Νευρασθένειες	Λεβάντα, Μαντζουράνα, Μέλισσα
Νευρικὴ ὑπερένταση	Θυμάρι, Λεβάντα, Μέλισσα
Νευρωτικὲς καταστάσεις	Σπατζιά
Πονοκέφαλοι	Ἄλουίζα (ὡς κατάπλασμα), Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Δυόσμος, Μένθα, Λεβάντα, Μέλισσα, Τριαντάφυλλο
Σπασμολυτικὸ (βλ. Πεπτικὸ)	Χαμομήλι
Τονώνει τὰ νεῦρα	Θυμάρι, Τριαντάφυλλο
Τονώνει τὴν μνήμη	Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Μαντζουράνα, Μέλισσα, Χαμομήλι
Τονώνει τὸν ἐγκέφαλο	Μέλισσα

Νεφροί - Ούροποιητικό σύστημα	
Διουρητικό	Δενδρολίβανο, Ζαμπούκκος, Άλουίζα, Μαντζουράνα, Σιδηρίτης, Σπατζιά
Πνεύμονες - Αναπνευστικό σύστημα	
Αποχρεμπτικά (διεγείρουν τον βήχα και βοηθούν στην ρευστοποίηση και άποβολή των φλενιάτων)	Δενδρολίβανο, Ζαμπούκκος, Σπατζιά
Άσθμα	Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Ζαμπούκκος
Βήχας (άντιβηχικό)	Βασιλικός, Γεράνι, Ζαμπούκκος, Θυμάρι, Σιδηρίτης, Σπατζιά, Χαμομήλι
Βράγχνισμα	Ζαμπούκκος
Βρογχικά	Βασιλικός, Ζαμπούκκος
Βρογχίτιδα	Δενδρολίβανο, Θυμάρι
Γρίπη	Γεράνι, Δενδρολίβανο, Ζαμπούκκος, Θυμάρι, Ρίγανη, Σπατζιά
Κρυολογήματα	Γεράνι, Ζαμπούκκος, Μαντζουράνα, Ρίγανη, Σιδηρίτης, Σπατζιά, Χαμομήλι
Λαρυγγίτιδα	Δάφνη (άντισηπτικό όταν χρησιμοποιείται για γαργάρες), Ζαμπούκκος
Πνευμονία	
Πονόλαιμος	Ζαμπούκκος
Προβλήματα αναπνευστικού συστήματος	Ζαμπούκκος, Θυμάρι
Σπασμολυτικό (βλ. Πεπτικό)	Χαμομήλι
Τονώνει το αναπνευστικό σύστημα	Βασιλικός
Φαρυγγίτιδα	Δάφνη (άντισηπτικό όταν χρησιμοποιείται για γαργάρες), Ζαμπούκκος, Σπατζιά
Φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος	Χαμομήλι
Στομάχι - Πεπτικό σύστημα	
Άεροφαγία	Δάφνη
Αμυγδαλές	Γεράνι (βοηθά όταν χρησιμοποιείται για γαργάρες)
Ανορεξία	Βασιλικός, Μαντζουράνα, Ρίγανη, Χαμομήλι
Άντιεμετικό	Μαντζουράνα, Μέλισσα
Άντιφυστικό (βοηθά στην πέψη αποτρέποντας την δημιουργία αερίων στο στομάχι και τα έντερα)	Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Λεβάντα, Μαντζουράνα, Μέλισσα, Ρίγανη, Σπατζιά, Χαμομήλι
Γαστρορραγίες	
Διαταραχές στομάχου - εντέρων	Θυμάρι, Ρίγανη
Δόντια: τα καθαρίζει και τα ανακουφίζει	Θυμάρι

Δυσπεψίες	Βασιλικός, Δάφνη, Δενδρολίβανο, Ζαμπούκκος, Ρίγανη
Έντεροστομαχικές νευρωτικές καταστάσεις	Μέλισσα
Εύκοιλιο	Βασιλικός, Θυμάρι, Τριαντάφυλλο (είδικα ή μαρμελάδα από ροδοπέταλα)
Εύκοιλιότητα - Διάρροιες	Δυόσμος, Μένθα, Ρίγανη, Σπατζιά, Χαμομήλι
Ευστόμαχο	Βασιλικός, Δυόσμος, Μένθα, Άλουίζα, Μαντζουράνα, Ρίγανη
Όρεκτικό	Δυόσμος, Μένθα, Θυμάρι, Μαντζουράνα, Μέλισσα, Ρίγανη, Σπατζιά, Χαμομήλι
Πονόδοντος: δρᾶ ὡς ἀναλγητικὸ καὶ τὸν κατευνάζει	Λεβάντα, Μέλισσα, Ρίγανη
Πόννοι στὸ στομάχι καὶ τὰ ἔντερα	Βασιλικός, Μαντζουράνα, Μέλισσα
Προβλήματα χολῆς, Πέτρα στὴν χολῆ (δυόσμος, μένθα)	Δυόσμος, Λεβάντα, Μένθα
Σκοτώνει τὰ σκουλήκια στὰ ἔντερα	Θυμάρι
Σπασμολυτικό (χαλαρώνει τοὺς μῦς, ἰδιαίτερα τοῦ ἐντέρου, καταπραΰνει νευροπάθειες, ἀϋπνία, κρίσεις ἄσθματος)	Χαμομήλι
Στυπτικό (ἀντιμετώπιση αἱμορραγιῶν-διαρροιῶν)	Γεράνι, Δενδρολίβανο, Άλουίζα
Τονώνει τὴν λειτουργία τοῦ συκωτιοῦ καὶ τῆς χολῆς	Μαντζουράνα, Ρίγανη
Φλογώσεις τῆς στοματικῆς κοιλότητας	Ζαμπούκκος
Χοληναγωγὸ (αὐξηση χολῆς - καθαρτικὸ ἐντέρων)	Δενδρολίβανο, Χαμομήλι
Χωνευτικό	Βασιλικός, Γεράνι, Δυόσμος, Μένθα, Θυμάρι, Άλουίζα, Μαντζουράνα, Μέλισσα, Σπατζιά, Χαμομήλι

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

Τὰ βότανα χρησιμοποιοῦνται ὡς ρόφημα, ζεστὸ ἢ κρύο. Μερικὰ μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν καὶ στὸ φαγητὸ

ὅπως ἡ ρίγανη, ὁ δυόσμος κ.ἄ. Ὡς ροφήματα ὑπάρχουν δύο τρόποι ἐτοιμασίας, τὸ ἔκχυμα καὶ τὸ ἀφέψημα.

Όλα τὰ ἀνωτέρω βότανα ἐτοιμάζονται πρὸς πόση ὡς ἔκχυμα, μὲ ἐξαίρεση τὸ ἄνθος τῆς μοσφιλιᾶς, τὸ ὁποῖο παρασκευάζεται ὡς ἀφέψημα.

ΑΦΕΨΗΜΑ:

Ρίχνουμε τὸ βότανο μέσα σὲ μπρίκι μὲ νερό, βράζουμε γιὰ 5 λεπτά, σουρώνουμε καὶ γλυκαίνουμε κατὰ βούληση.

ΕΚΧΥΜΑ:

Βάζουμε ζεστὸ νερὸ στὸ φλυτζάνι, ρίχνουμε μέσα κάποια ποσότητα βοτάνου καὶ ἀφήνουμε γιὰ 5-10 λεπτά.

Μετὰ σουρώνουμε καὶ γλυκαίνουμε κατὰ βούληση.