



Φυτικά ροφήματα



Από την αρχαιότητα τα βότανα εκτιμήθηκαν για τις αναλγητικές και θεραπευτικές τους ικανότητες. Σήμερα ένα ποσοστό περίπου 75% των φαρμάκων βασίζονται στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Οι κοινωνίες μας, διά μέσου των αιώνων, ανέπτυξαν τις δικές τους παραδόσεις για να καταφέρουν να κατανοήσουν τα φαρμακευτικά φυτά και τις χρήσεις τους. Τα φυτικά βότανα της ελληνικής γης χρησιμοποιούνται εδώ και πολλά χρόνια για προληπτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς, καθώς και ως απολαυστικά αφεψήματα. Δεν είναι δύσκολο να καλλιεργήσετε βότανα στο σπίτι σας και στη συνέχεια να τα αποξηράνετε (στη σκιά και ποτέ στον ήλιο).



Χαμομήλι



Το χαμομήλι ή *Matricaria Chamomilla* είναι ένα βότανο με πολύπλευρη δράση. Συνιστάται σχεδόν για κάθε οργανική διαταραχή, αλλά η χαλαρωτική του επίδραση είναι ίσως η πιο σημαντική. Σπασμολυτικό, ηρεμιστικό για τα νεύρα (ημικρανίες, νευραλγίες, αϋπνίες και άλλα), η χρήση του συνιστάται ιδιαίτερα σε νευρικά παιδιά και σε νεογέννητα και νήπια την περίοδο της οδοντοφυΐας.

Φασκόμηλο



Το φασκόμηλο, ή *salvia triloba*, από το λατινικό ρήμα *salvare* (σώζω). Ένα λαϊκό ρητό λέει ότι «όποιος καλλιεργεί φασκόμηλο στο κήπο του δεν χρειάζεται γιατρό». Το τσάι του χρησιμοποιείται για τα έλκη του στόματος, όπως η ουλίτιδα και η στοματίτιδα, καθώς και για τις παθήσεις και τα έλκη του λαιμού, τη φαρυγγίτιδα την αμυγδαλίτιδα και γενικά τις ερεθισμένες αμυγδαλές. Ρυθμίζει τη λειτουργία των εντέρων και έχοντας οιστρογόνο επίδραση, σταματά το γάλα στις γυναίκες, όταν διακόπτουν το θηλασμό.

Τσάι του Βουνού



Τσάι του Βουνού είναι η κοινή ονομασία μιας οικογένειας φυτών του γένους *Sideritis*. Έχει αντιμικροβιακή δράση και θεωρείται άριστο βότανο κατά του κρυολογήματος και του πονόλαιμου τους χειμερινούς μήνες. Οι ευεργετικές επιδράσεις του οφείλονται στις αντιφλεγμονώδεις, βακτηριοστατικές και αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει.

Μελισσόχορτο



Το μελισσόχορτο ή *Melissa Officinalis* είναι επίσης γνωστό ως μελισσόφυλλο. Τα φύλλα του μοιάζουν με εκείνα της μέντας αλλά βγάζουν ένα γλυκό και ελαφρώς λεμονάτο άρωμα. Από τα άνθη του φυτού οι μέλισσες φτιάχνουν ένα από τα καλύτερα μέλια. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται ως ρόφημα για τη μελαγχολία και την κατάθλιψη. Είναι τονωτικό ρόφημα για το σώμα και το πνεύμα, λέγεται δε ότι ενισχύει την μνήμη.

Μέντα



Η μέντα, ή *Mentha piperata* χρησιμοποιείται ευρέως από την αρχαιότητα ως αρωματικό στη μαγειρική, στην οινόποιία και στη φαρμακοποιία. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν με φύλλα μέντας την επιφάνεια του τραπεζιού πριν από το γεύμα στα συμπόσια, για να το αρωματίσουν και να το απολυμάνουν. Έχει αντισπασμωδική επίδραση στο πεπτικό σύστημα και το ανακουφίζει. Είναι επίσης γνωστή ως τονωτικό για το κοινό κρυολόγημα, τη λαρυγγίτιδα και τη βρογχίτιδα, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί με άριστα αποτελέσματα για την υγιεινή του στόματος.

Βαλσαμόχορτο (Σπαθόχορτο)



Το βαλσαμόχορτο, ή *Hypericum Perforatum* είναι επίσης γνωστό στα ελληνικά σαν Υπέρικον ή και σαν Σπαθόχορτο, καθώς την παλιά εποχή χρησιμοποιούνταν σαν επουλωτικό των πληγών των μονομάχων. Σαν βότανο είναι ευρέως γνωστό για την αντιμετώπιση της ήπιας κατάθλιψης και η μεγάλη του αποτελεσματικότητα έχει επιβεβαιωθεί από πρόσφατες έρευνες. Με τον ίδιο τρόπο, βοηθά και στην καταπολέμηση της αϋπνίας ενώ γιατρεύει και το έλκος στομάχου.

Rose Buds ή τριανταφυλλιά



Rose Buds ή *rosa gallica* ή τριανταφυλλιά. Πριν ακόμα ανοίξει το άνθος τριανταφυλλιάς, το μπουμπούκι μαζεύεται από τον θάμνο. Το υπέροχο άρωμά του μπορεί να αναβαθμίσει κάθε ρόφημα. Έχει αντικαταθλιπτική και αντιφλεγμονώδη δράση και μπορεί να μειώσει τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης.

Παρασκευή ροφημάτων

- Η παρασκευή των ροφημάτων πρέπει να γίνεται σε πορσελάνινη ή σε μαντεμένια τσαγιέρα.
- Η προσθήκη μελιού ή λεμονιού επηρεάζει θετικά την αντιοξειδωτική δράση των μειγμάτων.
- Η προσθήκη ζάχαρης ή γάλακτος μπορεί να έχει αδιάφορα αποτελέσματα ως προς την αντιοξειδωτική δράση των μειγμάτων.
- Συστήνεται η χρήση εμφιαλωμένου μαλακού νερού (ολιγομεταλλικό νερό) για την παρασκευή των εγχυμάτων και αφεψημάτων.
- Προτείνεται η συντήρηση της δρόγης σε σκοτεινό μέρος χωρίς υγρασία, καθότι το φως και η υγρασία μπορεί να επηρεάσουν τα αντιοξειδωτικά συστατικά των μειγμάτων, αλλά και τη γεύση τους.
- Γενικά για την παρασκευή των ροφημάτων και για εφάπαξ δόση, υπολογίζουμε 3 γραμμάρια μίγματος (1 κουταλάκι του γλυκού) ανά φλιτζάνι των 150 ml και ετοιμάζουμε έγχυμα (εμβάπτιση της δρόγης σε ζεστό νερό για διάστημα από 5 έως 30 λεπτά ανάλογα με το μείγμα)
- Όλα τα ροφήματα μπορούν να καταναλωθούν και παγωμένα, αρκεί να τοποθετηθούν στο ψυγείο μετά την παρασκευή τους. Ο χρόνος παραμονής τους δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 24 ώρες.



Για το Σχέδιο Δράσης «Καφές — Φυτικά ροφήματα» εργάστηκαν:

Οι εκπαιδευόμενοι του ΣΔΕ Σαπών:
Κουγιουμτζίδου Όλγα, Οσμάν Νεζνέτ, Καλουζίδου Παρθένα, Αλή Ογλού Φουντά, Γιαννοπούλου Έλενα, Γιουσούφ Μεμέτ, Λατήφ Ταρίκ, Μουσταφά Πισκά Μεμέτ Αλή, Πισκά Αϊσέ, Πισκά Μεσούτ, Μεμέτ Ριτβάν, Σελήμ Κεχαγια Τζεναν, Τσαρκά Αρήφ Τζενγκίς, Χασάν Χασάν

Οι εκπαιδευτές του ΣΔΕ Σαπών:
Ιντζεβίδης Αβραάμ, Νεραντζάκη Αλεξάνδρα, Χρυσάφη Ειρήνη

Επιμέλεια :
Νεραντζάκη Αλεξάνδρα