

Τα ευεργετικά ελληνικά ροφήματα



Τσάι του βουνού, χαμομήλι, δίκταμο, φασκόμηλο, λουίζα έρχονται να μπου στην διατροφή μας... Ροφήματα που επανέρχονται στο «προσκήνιο» καθώς όλο και περισσότερες μελέτες αναδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες τους αλλά και γιατί τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια στροφή στα ελληνικά προϊόντα.

Τσάι του βουνού. Το τσάι του βουνού δεν έχει μόνο ωραία γεύση αλλά διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και τα αιθέρια έλαια του παρουσιάζουν αντιμικροβιακές ιδιότητες. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα εκχυλίσματα του τσαγιού μπορούν να συνεισφέρουν προληπτικά στην οστεοπόρωση. Τέλος, μεγάλη έρευνα Γερμανών επιστημόνων , όπου εξετάστηκαν 150 φυτά και βότανα , ανέδειξε την ευεργετική επίδραση του σιδηρίτη στην νόσο του Αλτσχάιμερ.

Χαμομήλι. Το ταπεινό χαμομηλάκι είναι ένα φυτό με μακρά ιστορία στην παραδοσιακή ιατρική αλλά και με λαμπρό μέλλον. Τα αποξηραμένα άνθη του χαμομηλιού περιέχουν σημαντικές ποσότητες τερπενοειδών και флаβονοειδών , ουσίες με σημαντική αντιοξειδωτική δράση. Το ρόφημα του χαμομηλιού βοηθάει σε πολλές διαταραχές του πεπτικού συστήματος όπως σε διάρροιες, στη ναυτία, σε δυσπεψίες ακόμη και στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Διαθέτει καταπραυντικές και χαλαρωτικές ιδιότητες και κάνει καλό στην αϋπνία, στους πόνους της έμμηνου ρύσης. Στα παιδιά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις κολικών και πυρετού. Επίσης, το χαμομήλι είναι ωφέλιμο και για εξωτερική χρήση.

Tip ομορφιάς: τα χρησιμοποιημένα φακελάκια χαμομηλιού μπορούν να βελτιώσουν την όψη των πρησμένων ματιών. Απλά τοποθετήστε για λίγη ώρα στα μάτια σας

Φασκόμηλο. Κι αυτό το ρόφημα είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις ευεργετικές του ιδιότητες. Το φασκόμηλο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (απιγενίνη, διοσμετίνη) αλλά και σε χρήσιμα θρεπτικά συστατικά όπως η βιταμίνη Κ. Έρευνες δείχνουν ότι παρουσιάζει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, και ότι φαίνεται να ενισχύει τη μνήμη τόσο σε υγιείς όσο και σε ανθρώπους με τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Επίσης, μέσα από κλινικές μελέτες φαίνεται ότι το φασκόμηλο μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2. Θα πρέπει να τονίσουμε ότι δεν επιτρέπεται η κατανάλωση φασκόμηλου από μικρά παιδιά, εγκυμονούσες και θηλάζουσες.