

8 Δεκεμβρίου 2014

## **Ανακαλύψτε 6 + 1 οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό**

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το φασκόμηλο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά προσφέρει «απλόχερα» στον ανθρωπινό οργανισμό σημαντικά οφέλη. Ήδη από την αρχαιότητα, αρκετοί λαοί αναγνώρισαν τη θρεπτική του δράση, με τις Ελληνίδες να υποδέχονται τους άνδρες τους από τον πόλεμο με ένα ρόφημα από φασκόμηλο για να «διεγείρουν» τη γονιμότητά τους και το Διοσκουρίδης, γνωστό φαρμακολόγο, να το συνιστά για τις αιμορραγίες ή την άτακτη περίοδο. Ανακαλύψτε τα οφέλη του φασκόμηλου πιο κάτω.

**Παρεμποδίζει τον ιδρώτα.** Η πιο αξιοσημείωτη θεραπευτική δράση του φασκόμηλου είναι ότι παρεμποδίζει την εφίδρωση. Η δράση αυτή αρχίζει δύο ώρες μετά την πρόσληψη του τσαγιού και μπορεί να κρατήσει ορισμένες μέρες.

**Κατάλληλο για τη στοματική υγιεινή.** Τα φύλλα του τριβόμενα στα δόντια και στα ούλα έχουν αντισηπτικές και καθαρτικές ιδιότητες. Έτσι είναι ιδανικά για γαργάρες και στοματικές πλύσεις.

**Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.** Το φασκόμηλο χάριν στη δράση των αντιοξειδωτικών έχει την ικανότητα να αποσβένει τις ελεύθερες ρίζες που παράγονται στον άνθρωπο από διάφορους μηχανισμούς και που είναι υπεύθυνες για πολλές χρόνιες παθήσεις.

**Ανακουφίζει από τον βήχα και τον πονόλαιμο.** Το έλαιο ή τα αποξηραμένα φύλλα προστίθενται στο ζεστό νερό και γίνονται γαργάρα. Το συγκεκριμένο βότανο έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και παρέχει ένα χαλαρωτικό αίσθημα στο λαιμό. Εναλλακτικά, απολαύστε ένα θρεπτικό τσάι φασκόμηλο.

**Θετική επίδραση στη θεραπεία του Αλτσχάιμερ.** Το φασκόμηλο (κυρίως το αιθέριο έλαιο) βελτιώνει τη μνήμη αλλά και τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Journal Pharmacological

Biochemical Behavior, διαπιστώθηκε πως άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Αλτσχάιμερ, θα ήταν καλό να έχουν στη διατροφή τους το φασκόμηλο.

**Βότανο κατά του διαβήτη.** Έρευνα που έγινε στο Research Institute of Medicinal Plants στο Ιράν έδειξε πως το φασκόμηλο συμβάλει στη μείωση της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2.

**Τσίμπημα από κουνούπια;** Τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του φασκόμηλου το ερεθισμένο σημείο, αντιμετωπίζονται τα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες.



Πώς να εντάξετε το φασκόμηλο στην καθημερινότητά σας;

Φτιάξτε μικρά μπρουσκετάκια και σερβίρετέ τα με λάδι, φασκόμηλο και σκόρδο.

Χρησιμοποιήστε το φασκόμηλο ως καρύκευμα για τη σάλτσα ντομάτας σας.

Προσθέστε φρέσκο φασκόμηλο στις ομελέτες σας.

Φτιάξτε δροσιστική σαλάτα από φύλλα φασκόμηλου, πιπεριές, αγγούρια, κρεμμύδια και γιαούρτι.

Τοποθετήστε μερικά φρέσκα φύλλα φασκόμηλου στο ψάρι ή στο κοτόπουλο και ψήστε το στη λαδόκολλα.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://offsite.com.cy)