

## Το βότανο της Λουίζα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αρχικά θα σας μαγέψουν τα μικρά ανθάκια που στολίζουν αυτόν τον όμορφο φυλλοβόλο θάμνο, άλλοτε λευκά, μοβ ή ανοιχτόχρωμα πράσινα. Στη συνέχεια, η όσφρησή σας θα συλλάβει εκλεπτυσμένες λεμονάτες εσάνς να δροσίζουν ευχάριστα τον χώρο, ενώ όταν βράσετε τα λογχοειδή πράσινα φύλλα της, θα γευτείτε στον ουρανίσκο σας μια ευχάριστα ξινή γεύση που θα σας χαρίσει ευεξία.

Το βότανο της Λουίζα, με το λατινικό όνομα «*Lippia citriodora*» ανήκει στην οικογένεια των *Verbenaceae* (που περιλαμβάνει περίπου 250 είδη) και κατάγεται από την Νότιο Αμερική και συγκεκριμένα τη Χιλή οι Ισπανοί την έφεραν στην Ευρώπη τον 17ο αιώνα. . Σήμερα όμως τη θεωρούμε πλέον και δικό μας φυτό και την αναφέρουμε εκτός από τα επιστημονικά της ονόματα Λιπία η κιτρίσμος και λεμονόχορτο, λόγω της λεμονάτης μυρωδιάς των ανθών και των φύλλων της, αλλά στην Κρήτη που της έχουν ιδιαίτερη αδυναμία θα ακούσετε να την αποκαλούν και γοργογιάννη. Το άλλο του όνομα είναι λεμονόχορτο, αφού αν πιάσετε τα μικρά, λευκά του ανθάκια το χέρι σας θα μυρίζει... λεμόνι!

Είναι πολυετές φυλλοβόλος θάμνος με ύψος από 1 μέχρι 2-2,5 μέτρα με έντονη οσμή λεμονιού(για αυτό λέγεται και λεμονόχορτο). Τα φύλλα της είναι οδοντωτά

σε σχήμα λογχοειδές με χρώμα πολύ ανοικτό πράσινο, ενώ τα άνθη της είναι μικρά λευκά ή λευκορόδινα. Αγαπάει τον ήλιο, αντέχει στην παγωνιά (όχι σε πολύ χαμηλή) και θέλει το νεράκι της το καλοκαίρι(καλό πότισμα κάθε βδομάδα). Αναπτύσσεται καλύτερα σε ουδέτερα ή ελαφρά όξινα εδάφη που είναι πλούσια σε οργανική ύλη. Πολλαπλασιάζετε με μοσχεύματα αρχές Μαρτίου και θέλει το κλαδεματάκι της όταν πέσουν τα φύλλα της το φθινόπωρο.

Η όμορφη λουίζα είναι ένα ένα φαρμακευτικό λουλούδι που φροντίζει για την καλή μας υγεία με πολλούς τρόπους, ως αφέψημα ή λάδι, αφού τόσο τα άνθη, όσο και τα φύλλα της είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

### **Σε τι βοηθά;**

- Για τα νοσήματα του στομάχου και του πεπτικού συστήματος το αφέψημά της είναι ευεργετικό και βοηθάει, όταν υποφέρουμε από δυσπεψία, μετεωρισμό, νευραλγίες και κολικούς του στομάχου και των εντέρων.
- Σταματά τη διάρροια και την αιμορραγία
- Βοηθά στο αδυνάτισμα και στην εξαφάνιση της κυτταρίτιδας και στην αποβολή των περιττών υγρών.
- Είναι αποτελεσματικό τονωτικό, αλλά ταυτόχρονα και καταπραϋντικό.
- Είναι αντιπυρετικό.
- Είναι διουρητικό και συνίσταται σε περιπτώσεις νεφρολιθιάσεων.
- Βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Ανακουφίζει από τις ημικρανίες.
- Καταπολεμά την κακοσμία του στόματος.
- Το ζεστό έγχυμα της λουίζας είναι φημισμένο για της αφροδισιακές του ιδιότητες.
- Χρησιμοποιήστε το έγχυμα του βοτάνου, για να πλύνετε και να καθαρίσετε το πρόσωπό σας.
- Το έλαιό της βοηθά τις πληγές να επουλωθούν.
- Ευεργετικό με καταπλάσματα στους νευρικούς πόνους και νευρικές κεφαλαλγίες, καθώς και στους πόνους των αυτιών.
- Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία, ζαχαροπλαστική, ποτοποιία κ.λ.π.



**Δίαιτα :** Οι ευεργετικές ιδιότητες της λουίζας βοηθούν στην αποτοξίνωση και την αποβολή των περιττών υγρών από τον οργανισμό αλλά και την καύση της

κυτταρίτιδας. Είναι από τα πιο διάσημα βότανα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η συχνή χρήση της βοηθά στην αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού, στη ρύθμιση της όρεξης και στη διούρηση - γι' αυτό και είναι μια καλή επιλογή για όσους ταλαιπωρούνται από κατακράτηση υγρών. Ακόμα, βοηθάει σημαντικά στη σύσφιξη του δέρματος. Επιλέξτε να πίνετε ένα φλιτζάνι αφέψημα περίπου 20 λεπτά πριν τα γεύματά σας. Προσπαθήστε να το τηρήσετε για 1-2 μήνες, κάντε ένα διάλειμμα 2 εβδομάδων και συνεχίστε ανάλογα με τα κιλά που θέλετε να χάσετε. Αν θέλετε, μπορείτε να το χρησιμοποιείτε και ως κομπρέσα.

**Κακοσμία του στόματος :** Αν νιώθετε ή σάς έχουν πει ότι το στόμα σας μυρίζει άσχημα, πιείτε ένα αφέψημα λουίζας. Φυσικά η κακοσμία είναι σύμπτωμα που οφείλεται σε πολλούς και διαφορετικούς λόγους, όπως στοματικά, οδοντιατρικά, αναπνευστικά ή γαστρεντερικά προβλήματα. Μέχρι να βρει την οριστική λύση, αφήστε 50 γρ. φύλλα λουίζας να μουλιάσουν για 15 λεπτά σε 1 λίτρο κρύο νερό και μετά βράστε τα για λίγα δευτερόλεπτα. Αφήστε τα να κάτσουν για άλλα 10 λεπτά, ώστε να διαλυθεί στο νερό το αιθέριο έλαιο του φυτού. Πιείτε 3-4 φλιτζάνια από αυτό το «τσάι» μέσα στη μέρα, και θα διαπιστώσετε ότι η κακοσμία θα καταπολεμηθεί.

### **Πού τη βρίσκουμε:**

*Η Λουίζα ανθίζει το καλοκαίρι και συνήθως φυτρώνει στις άκρες των εξοχικών δρόμων, στα πετρώδη εδάφη πολλών νησιών, ενώ σε περιοχές με γόνιμο έδαφος το ύψος της φτάνει το ενάμισι μέτρο. Καλλιεργείται σε κήπους ή σε γλάστρες στο μπαλκόνι και αντέχει ακόμα κι αν δεν ποτίζεται συχνά. Αποξηραμένα φύλλα βρίσκουμε σε όλα τα καταστήματα με βότανα, στα μεγάλα σούπερ μάρκετ ή σε φαρμακεία.*

### **Οδηγίες Προετοιμασίας ...**

**Έγχυμα :** Αφού βράσει το νερό στο μπρίκι, το αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέτετε τη συνιστώμενη δόση του βοτάνου και το αφήνετε σκεπασμένο για 5 λεπτά. Το σουρώνετε και το πίνετε.

**Αφέψημα :** Το αφέψημα ενδείκνυται για τα σκληρά φύλλα και τις ρίζες των βοτάνων. Στην περίπτωση αυτή, βράζετε το βότανο μαζί με το νερό για 5 λεπτά, το σουρώνετε και το πίνετε.

**Το αιθέριο έλαιο :** Το αιθέριο έλαιο της λουίζας θα το βρείτε εύκολα στα φαρμακεία ή στα καταστήματα βιολογικών ειδών. Λίγες μόνο σταγόνες πάνω σε ένα βαμβάκι, βοηθούν τις πληγές να επουλωθούν και τους μώλωπες να υποχωρήσουν. Όμως μην το παρακάνετε, γιατί η λουίζα έχει ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε καμφορά και μπορεί να σάς φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.

### **Αρωματική πρόταση:**

*Λουίζα με λεβάντα για ήρεμες ημέρες και νύχτες*

### **Συστατικά:**

- 5-6 φύλλα λουίζας
- 1 1/2 κουταλιά του γλυκού λεβάντα
- 1 κούπα φυσικό μεταλλικό νερό
- 1 κουταλιά του γλυκού μέλι

**Οδηγίες:** Βράστε το φυσικό μεταλλικό νερό στους απαιτούμενους βαθμούς (100° Κελσίου ) και κατόπιν ρίξτε τα φύλλα λουίζας και τα άνθη λεβάντας.

Αφήστε τα να βγάλουν το άρωμα τους για 4-5 λεπτά και, αφού το σουρώσετε και το σερβίρετε στην αγαπημένη σας κούπα, προσθέστε το μέλι.

Χαλαρώστε και απολαύστε το.

### **Λίγα μυστικά ακόμα**

Μπορείτε ακόμα να φτιάξετε το ρόφημα του ενός λίτρου και να το βάλετε στο ψυγείο. Έτσι θα απολαύσετε το χαλαρωτικό ποτό σας παγωμένο ακόμα και στο γραφείο σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Φτιάξτε παγάκια από το ρόφημα που ετοιμάζετε και όχι από νερό, καθώς έτσι θα διατηρήσετε τη γεύση του ποτού σας αναλλοίωτη.

Αν η μείωση της κυτταρίτιδας είναι ο κύριος στόχος σου βάλε στην άκρη, το δημοφιλές για αδυνάτισμα, πράσινο τσάι. Αν και είναι εξαιρετικό ρόφημα σίγουρα με σημαντικά ωφέλη στη αποτοξίνωση του οργανισμού, στην αύξηση του μεταβολισμού και γενικά στην υγεία και συνολική ευεξία του οργανισμού, για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας το νούμερο ένα βότανο είναι η Λουίζα!

**Η Λουίζα είναι από τα πιο φημισμένα φαρμακευτικά βότανα στον κόσμο για την συμβολή της στο αδυνάτισμα, τη λιποδιάλυση, την καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών και ως εκ τούτου στη μείωση της κυτταρίτιδας.**

Τα πλεονεκτήματά της δεν σταματούν όμως εκεί!

Βοηθά επίσης στην αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού και στην αντιμετώπιση του τυμπανισμού & των αερίων. Είναι δε πολύ εύγεστο ρόφημα με ελαφρώς λεμονάτο άρωμα και είναι ιδανικό για το βράδυ μιας και προσφέρει ένα αίσθημα χαλάρωσης και ευεξίας.

### **Οδηγίες:**

1. Βράζεις λίγο νερό σε ένα μπρίκι και μετά ρίχνεις μέσα μερικά φυλλαράκια χωρίς να συνεχίσεις το βράσιμο και το αφήνεις για 3-5 λεπτά ώστε να βγάλει το βότανο τις ωφέλιμες ουσίες του.
2. Στραγγίζεις το ρόφημα από τα φύλλα
3. Έτοιμο! Τέλειο για την κυτταρίτιδα αλλά και απολαυστικό ταυτόχρονα!

### **Έξτρα συμβουλές:**

**1.** Μην βάλεις ζάχαρη! Αν θέλεις να το γλυκάνεις οπωσδήποτε χρησιμοποίησε stevia που είναι ένα φυσικό και υγιεινό γλυκαντικό. Μπορείς να το βρεις σε καταστήματα υγιεινής διατροφής αλλά και σε e-shop στο διαδύκτιο.

**2.** Η λουίζα μπορεί να αποτελέσει έναν σημαντικό σου σύμμαχο στην μάχη ενάντια στην κυτταρίτιδα αλλά από μόνη της δεν κάνει θαύματα. Θα πρέπει να είναι μέρος μιας συστηματικής ολικής αντιμετώπισης και συνοδεύεται με υγιεινή διατροφή, άσκηση και τοπική φροντίδα.

### **Προσοχή!**

Συστήνεται να αποφεύγεται η χρήση της από όσους πάσχουν από υπόταση, επειδή είναι διουρητική και μειώνει την πίεση.

**Πηγές:** [www.naturanrg.gr](http://www.naturanrg.gr) , [www.iator.gr](http://www.iator.gr), [back-to-nature.gr](http://back-to-nature.gr)- [enallaktikos.gr](http://enallaktikos.gr)