

## Αυτά τα Ζιζάνια του Κήπου Έχουν Ευεργετικές Ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



– Την

Επόμενη Φορά Ξανασκεφτείτε το Πριν τα Πετάξετε

Τα **ζιζάνια** έχουν τρομερή προσαρμοστικότητα στις συνθήκες της περιοχής όπου φύονται και από τη στιγμή που θα εγκατασταθούν είναι δύσκολο να απαλλαγούμε από αυτά. Αρκετά από αυτά φαίνεται να ξεφυτρώνουν εκεί όπου το έδαφος καλλιεργείται. Αυτό συμβαίνει επειδή οι μικροσκοπικοί σπόροι τους μπορούν να

επιβιώνουν για αρκετά χρόνια στο χώμα και όταν βρίσκουν ευκαιρία και μικρό ανταγωνισμό βλασταίνουν.

Οι ιδιότητες του εδάφους και η σύστασή του παίζουν καθοριστικό ρόλο για το είδος των ζιζανίων που θα φυτρώσουν σε μια περιοχή. Ενώ για τους περισσότερους, τα ζιζάνια δεν είναι τίποτα άλλο από μια ενόχληση για την καλλιέργειά τους, μερικά από τα πιο κοινά ζιζάνια του κήπου είναι επωφελή **βότανα με ευεργετικές ιδιότητες.**

## **Τα Κοινά Ζιζάνια που μπορούν να Χρησιμοποιηθούν σαν Ευεργετικά Βότανα**

Πάρα πολλά ζιζάνια έχουν χρησιμοποιηθεί για τις φαρμακευτικές και αρωματικές τους ιδιότητες και άλλα είναι βρώσιμα και προσθέτονται στην μαγειρική. Τα πιο γνωστά από αυτά είναι:

### **Χρυσόβεργα (*Solidago virgaurea*)**

Το βότανο αυτό είναι ένα αυτοφυές «ζιζάνιο» που φύεται σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές της Ελλάδας. Η προέλευσή του είναι από τη Β. Αμερική και την Δυτική Ασία. Το φυτό αυτό χρησιμοποιήθηκε από αρχαίους πολιτισμούς για τη θεραπεία αναπνευστικών προβλημάτων. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε για την επούλωση πληγών, για το διαβήτη και τη φυματίωση. Τα φύλλα της χρυσόβεργας αποξηραίνονται και μπορεί κάποιος να φτιάξει με αυτά τσάι (αφέψημα) για τη θεραπεία του άγχους και της κατάθλιψης.

### **Πικραλίδα (*Taraxacum officinale*)**

Οι πικραλίδες (ή αλλιώς *ταραξάκο* ή *αγριοράδικο*) είναι άλλο ένα ζιζάνιο που χρησιμοποιείται ως ευεργετικό και βρώσιμο βότανο. Μπορείτε επίσης να το αναγνωρίσετε από τις κίτρινες κεφαλές των ανθέων και από τους σπόρους που φέρουν χνουδωτό λευκό αλεξίπτωτο και διασπείρονται από τον άνεμο. Ενώ για τους περισσότερους οι πικραλίδες είναι ενοχλητικά ζιζάνια, στην ουσία είναι μια πλούσια πηγή βιταμινών Α, βιταμινών του συμπλέγματος Β, C και D, καθώς και ανόργανων στοιχείων όπως ο σίδηρος, το κάλιο και το ψευδάργυρο. Το βρώσιμο βότανο έχει χρησιμοποιηθεί για την τόνωση της πέψης, τη θεραπεία κονδυλωμάτων και την ανακούφιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το κοινό κρυολόγημα.

## **Πεντάνευρο (*Plantago major*)**

Είναι πολύ γνωστό ζιζάνιο και το χαρακτηριστικό του είναι οι πέντε νευρώσεις των φύλλων από που παίρνει και το όνομά του. Αυτό το επιβλαβές ζιζάνιο μπορεί να φυτρώσει γρήγορα στο γκαζόν και να το χαλάσει. Λέγεται ότι έχει στυπτικές ιδιότητες και αντιμετωπίζει τη φλεγμονή του δέρματος. Ως αποτέλεσμα αυτών, έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία ήσσονος σημασίας ερεθισμών του δέρματος, όπως τσιμπήματα, δαγκώματα, εγκαύματα και κοψίματα.

## **Άγριο σκόρδο (*Allium ursinum*)**

Άλλο ένα ζιζάνιο που μπορεί να φυτρώσει ανεξέλεγκτα σε ορεινές περιοχές και σε δασικό περιβάλλον. Ο πολτοποιημένος χυμός των φύλλων του μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως απωθητικό σκόρου, αλλά και ολόκληρο το φυτό έχει εντομοαπωθητική δράση.

## **Χαμοκέρασο (*Fragaria vesca*)**

Το χαμοκέρασο ή αλλιώς *άγρια φράουλα* μπορεί να έχει ταχεία εξάπλωση στις περιοχές που εγκαθίσταται. Ωστόσο, είναι βρώσιμο και έχει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνεται η χρήση του ως αντιπηκτικό, αντισηπτικό, και αντιπυρετικό. Τα φρέσκα φύλλα μπορούν επίσης να πολτοποιηθούν και να απαλειφθούν στο δέρμα ως θεραπεία για εγκαύματα, τριχοφυτίες, και τσιμπήματα εντόμων.

## **Στελλάρια (*Stellaria media*)**

Η στελλάρια είναι πιθανώς ένα από τα πιο κοινά ζιζάνια σε όλο τον κόσμο. Εξαπλώνεται και καλύπτει γρήγορα όλο το έδαφος, αν δεν ελεγχθεί στα πρώτα στάδια της ανάπτυξής της. Απ' την άλλη όμως, είναι πραγματικά πολύ νόστιμη σε σαλάτες και σούπες ή όταν χρησιμοποιείται ως γαρνιτούρα στα πιάτα. Αυτό το ζιζάνιο είναι επίσης μια καλή πηγή βιταμινών A, B και C, ασβεστίου και καλίου.

## **Αθανασία (*Tanacetum parthenium*)**

Η αθανασία λέγεται αλλιώς και *τανατσέτο* ή *βαλσαμόχορτο* και είναι πολυετές ζιζάνιο της οικογένειας των συνθέτων στην οποία ανήκουν οι μαργαρίτες. Στην χώρα μας το συναντάμε σε περιοχές της Βόρειας Ελλάδας. Ολόκληρο το φυτό

βρίσκει χρήση στην φαρμακευτική και μερικές από τις ιδιότητές του είναι η ανακούφιση των ημικρανιών και της αρθρίτιδας.

## **Αγριαψιθιά (*Achillea millefolium*)**

Αλλιώς λέγεται *αχίλλεια* ή *τσουκνίδα διαβόλου*. Δύσκολα μπορεί να ελεγχθεί όταν εγκατασταθεί σε μια περιοχή. Τα αρωματικά και πτεροειδή φύλλα του προσθέτουν μια πιπεράτη γεύση στις σαλάτες. Το έλαιο αυτού του φυτού, επίσης λέγεται ότι είναι ένα αποτελεσματικό εντομοαπωθητικό, ενώ τα φύλλα του όταν πολτοποιούνται μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να σταματήσουν την αιμορραγία των πληγών.

## **Βερμπάσκο (*Verbascum sp.*)**

Το βερμπάσκο ή αλλιώς *φλόμος* είναι άλλο ένα φυτό που βρίσκουμε στον κήπο και το θεωρούμε ζιζάνιο. Παρ'όλα αυτά, έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό ενάντια σε ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος, του βήχα, του πονόλαιμου, των αιμορροϊδών και της διάρροιας.

## **Αντράκλα (*Portulaca oleracea*)**

Η αντράκλα αλλιώς λέγεται *γλυστρίδα* ή *ανδράχλη* και είναι ένα πολύ συνηθισμένο ζιζάνιο των αγρών με σαρκώδη βλαστό και μικρά λογχοειδή φύλλα. Είναι ιδιαίτερα θρεπτικό και χρησιμοποιείται στις σαλάτες. Επίσης, δρα ως καθαρτικό του αίματος και ως διουρητικό.

Αυτά και άλλα πολλά ζιζάνια που φυτρώνουν στον κήπο είναι βρώσιμα ή παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες. Υπάρχουν ακόμα περισσότερα που δίνουν όμορφα λουλούδια όταν ανθίζουν. Έτσι, πριν απομακρύνετε τα ζιζάνια του κήπου, δώστε τους μια καλή ευκαιρία κάπου αλλού που μπορεί να σας φανούν χρήσιμα. Μπορείτε να ξαφνιάσετε τον εαυτό σας αν αποφασίσετε κάποια στιγμή να αφήσετε χώρο στον κήπο σας για να αναπτυχθούν μερικά επιθυμητά “ζιζάνια”.

\*Οι πληροφορίες που περιέχονται στο <http://share24.gr> δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την γνώμатеυση του ιατρού σας. Αν αποφασίσετε να ακολουθήσετε κάποια διατροφή ρωτήστε τον προσωπικό ιατρό σας.

Πηγή: [share24.gr](http://share24.gr)