

21 Αυγούστου 2023

Το μαγικό βοτάνι που διώχνει το άγχος, τονώνει τη μνήμη και την άμυνα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ένα «μαγικό» αρωματικό υπάρχει στα ντουλάπια και τα ράφια της κουζίνας πολλών νοικοκυριών ή και φυτεμένο σε γλαστράκια, το οποίο υπόσχεται σημαντικά οφέλη για την υγεία



«Κα' μένε δεντρολίβανε κανείς νερό δε σου 'βανε. Κανείς δε σου 'βανε νερό κι ήρθα και σ' εύρηκα ξερό», λένε οι στίχοι ενός παραδοσιακού τραγουδιού από την Απείρανθο της Νάξου. Πέραν της τέχνης, το δενδολίβανο ή απόσπληνος όπως αποκαλούσαν οι αρχαίοι ημών, βρήκε ευρεία εφαρμογή ανά τους αιώνες και στην παραδοσιακή ιατρική πολιτισμών και λαών. Οι αρχαίοι Έλληνες το τοποθετούσαν ως στεφάνη στο κεφάλι τους προς ενίσχυση της μνήμης, ο πρώτος Αυτοκράτορας της Αγίας Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας Καρλομάγνος απαιτούσε να καλλιεργείται στους βασιλικούς κήπους και ήταν κύριο συστατικό της κολόνιας του Ναπολέοντος Βοναπάρτη, η οποία είχε και αντισηπτικές ιδιότητες.

Η χρήση του αρωματικού βοτάνου προβλεπόταν επίσης για την αντιμετώπιση γαστρεντερικών και νευρολογικών διαταραχών, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, την ανακούφιση από το άγχος και τον εφοδιασμό του οργανισμού με πλήθος θρεπτικών στοιχείων μεταξύ των οποίων φυτοχημικές ενώσεις που συμβάλλουν στην καλή υγεία των ματιών και του ήπατος, μέταλλα (ασβέστιο, σίδηρος, μαγγάνιο) και πολλές βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β5, Β1, Β2 ή ριβοφλαβίνη, φυλλικό οξύ, Β3 ή νιασίνη) καθώς επίσης Α και C.

- **Εγκεφαλική υγεία:** Το δεντρολίβανο ενισχύει εγκεφαλικές λειτουργίες όπως η εκτέλεση γνωστικών διεργασιών, η μνήμη, η εγρήγορση και η συγκέντρωση. Οι εν λόγω ιδιότητες αξιοποιούνται πολλούς αιώνες ήδη μέσω της αρωματοθεραπείας ενώ σύγχρονες μελέτες έχουν αναδείξει τα οφέλη αυτά. Έρευνα έχει διαπιστώσει βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας μέσα σε 20

λεπτά από την εισπνοή αιθέριου ελαίου δενδρολίβανου.

- **Αγχολυτική δράση:** Τα αφεψήματα με τα φύλλα του αλλά και το αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου ανακουφίζουν από τη νευρική εξάντληση, το χρόνιο άγχος, βελτιώνοντας παράλληλα τη διάθεση και τον ύπνο.
- **Αντισηπτικές ιδιότητες:** Το εκχύλισμα του βοτάνου φέρει αντιμυκητιασικές, αντιικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες χάρη στην περιεκτικότητά τους σε καρνοσικό και ροσμαρινικό οξύ. Η κατανάλωσή του από την άλλη έχει συνδεθεί μέσω ερευνών με μικρότερο κίνδυνο μόλυνσης και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Κυκλοφορία αίματος:** Τα αντιοξειωτικά και αντιφλεγμονώδη στοιχεία που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος αφθονούν στο δενδρολίβανο.
- **Επιδερμίδα και μαλλιά:** Τα θρεπτικά συστατικά του προφυλάσσουν τα κύτταρα του δέρματος από τις επιπτώσεις της ηλιακής ακτινοβολίας και των ελεύθερων ριζών και προάγουν την παραγωγή κολλαγόνου. Το έλαιο δενδρολίβανου φημίζεται για την ενίσχυση του τριχωτού της κεφαλής με προαγωγή της τριχοφυΐας και προστασία από την πιτυρίδα και την ξηροδερμία.

Πηγή: ygeiamou.gr