



ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ ΜΕ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΑΓΡΙΟ-ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ

Οι καρποί της αγριοτριανταφυλλιάς, γνωστά και ως κυνόραβα, είναι πλούσια σε βιταμίνη C και πολύτιμο σύμπλοκο μικρών και μεγάλων στην αντιμετώπιση των ιδώσεων. Έχουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων διαφόρων τύπων αρθρίτιδας. Τα πέταλα, τόσο της άγριας όσο και της ήμερης τριανταφυλλιάς, εκχυλίζονται σε λάδι και μπαίνουν σε καλλυντικές κρέμες.



ΒΙΟΛΛΑ

Τα φύλλα και τα άνθη της βιόλλας είναι πλούσια σε μέταλλα και βιταμίνες. Τρώγονται ωμά στις σαλάτες μας, μπαίνουν σε πατάκια για τα παιδιά μας, σπάζουν το γλυκό μας και πολλά ακόμα, ανάλογα με τη φαντασία μας. Είναι ισχυρά λεμφοαγωγά βότανα και χρησιμοποιείται από παιδιά για τις αντικαρκινικές ιδιότητές του. Το άνθη γίνεται σιρόπι για τον ξηρό βήχα. Το άρωμα της βιόλλας ψευδαίνει το πνεύμα και καταπραΰνει τον θυμό.



ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ

Τα κίτρινα και πορτοκαλί άνθη της άγριας καλέντουλας φωτίζουν τους χειμώνες μας, αφού τη βρισκόμαστε ανθισμένη στην Κέρκυρα από τον Νοέμβριο μέχρι τον Απρίλιο. Η κηροειδής με άνθη καλέντουλας καταπραΰνει όλων των ειδών τα δερματικά προβλήματα με τις αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις και επούλωτικές ιδιότητές της. Τα πέταλα είναι βρώσιμα και μπορούν να δώσουν κίτρινο χρώμα σε διάφορες μαγειρικές δημιουργίες μας. Το βότανο καλέντουλας χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό μικρών πληγών, σαν οσμωτικό διάλυμα και για κολλήσεις πλύσις.



ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

Η τσουκνίδα είναι μια εξαιρετική και νόστιμη τροφή και ένα πολύ χρήσιμο φαρμακευτικό φυτό. Οι φρέσκες κορφές της μπορούν να εμπλουτίσουν όλες τις παρασκευές με μείγματα χόρτων και γίνονται εξαιρετικό ππέστο. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά φυτά για την οστεοπόρωση και την αναμμία. Οι αντισταμινικές της ιδιότητες βοηθούν στην αντιμετώπιση της εποχιακής αλλεργίας. Η ρίζα της είναι ένα από τα πιο σημαντικά βότανα για την υπερηλασία του προσώπου, ενώ οι σπόροι μπαίνουν σε θεραπευτικά πρωτόκολλα για τη νευρική ανεπάρκεια.



ΣΑΜΠΟΥΚΟΣ

Οι καρποί του σαμπούκου τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και έχουν ισχυρές αντιικές ιδιότητες. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν είναι πολύτιμες για το καρδιαγγειακό σύστημα και την όρασή μας. Το σιρόπι των καρπών του σαμπούκου είναι πολύ νόστιμο σε πηγάτες, γυαυρί ή παγωτό. Το άνθη έχουν αντιπυρετικές ιδιότητες και βοηθούν στην ανακούφιση από το μπουκάμα και την καταρροή. Είναι ιδανικά για πλύσεις στα μάτια και μπαίνουν σε κρέμες για διάφορα δερματικά προβλήματα. Το αρωματικό αναψυκτικό από τα άνθη του σαμπούκου μας βοηθάει να καταβάρουμε τη θερμοκρασία του οργανισμού τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.



ΒΕΡΜΠΑΣΚΟ

Το Βερμπάσκο στέκεται στέπα σαν λαμπάδα στις όκρες των ορεινών δρόμων. Τα κίτρινα άνθη του εκχυλίζονται σε ελαιόλαδο και χρησιμοποιούνται παραδοσιακά για την αντιμετώπιση της υπέρτασης. Τα φύλλα του καθαρίζουν τους πνεύμονες των πρώην καπνιστών και βοηθούν στην αντιμετώπιση του ξηρού βήχα και του άσθματος. Είναι πλούσια σε μέταλλα και βοηθούν στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και στην ταχύτερη επώλωση των κοσμημάτων. Η ρίζα του βερμπάσκο χρησιμοποιείται σε φάρμακα για την υπερηλασία του προσώπου, καθώς και για προβλήματα ακρότητας.



ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ

Το πεντάνευρο υπάρχει σχεδόν παντού γύρω μας και είναι ένα πολύτιμο βότανο πρώτων βοθειών για μικρά τραύματα και κυρίως για τοιμητάματα εντόμων. Ανακουφίζει άμεσα τα τοιμητάματα από τα κουνούπια, τις μύσες, τις αλογόμυγες και διάφορα είδη τσούκων και θαλάσσιων ανεμώνης. Χρησιμοποιείται συχνά σε θεραπευτικά πρωτόκολλα για την αντιμετώπιση λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος και μπαίνει σε σιρόπια για τον βήχα. Το τσάι του είναι πολύτιμο για την υγεία του βλεννογόνου του πεπτικού συστήματος.



ΠΟΛΥΚΟΜΠΙ

Το πολυκόμπι είναι από τα αρχαιότερα φυτά πάνω στον πλανήτη. Είναι πλούσιο σε μέταλλα και χρησιμοποιείται για διάφορα προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος, καθώς και για να έχουμε υγιή μαλλιά, δυνατά νύχια και δόντια. Έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά βότανα για την πρόληψη και αντιμετώπιση της αρτηριοσκλήρωσης. Είναι επίσης ένα σημαντικό διουρητικό βότανο.



ΤΑΡΑΞΑΚΟ

Το βότανο αυτό δεν είναι άλλο από το γνωστό μικρορόδινο, που είναι ένα συνηθισμένο χόρτο της μεσογειακής κουζίνας. Το ταραξάκο είναι ένα από τα πιο σημαντικά βότανα για την ενίσχυση της λειτουργίας του σκελετού και την αποτοξίνωση του οργανισμού. Η μικρόδα του βελτιώνει την πέψη. Είναι ένα από τα καλύτερα διουρητικά βότανα που μπορεί να μας προσφέρει η φύση.



ΚΡΑΤΑΙΓΟΣ

Ο κράταιγος είναι γνωστός σαν το βότανο τόσο της συναισθηματικής όσο και της φυσικής μας καρδιάς. Δυναμώνει την καρδιά, ομαλοποιεί τον καρδιακό παλμό, αυξάνει την ελαστικότητα των αρτηριών και μπαίνει σε φάρμακα για την υπέρταση. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες και είναι ένα από τα βασικά βότανα για την αντιμετώπιση του πένθους. Συχνά μπαίνει σε φάρμακα για την υπερκινητικότητα και τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής στα παιδιά.



ΚΟΚΚΙΝΟ ΓΑΝΟΔΕΡΜΑ

Γνωστό στην Κίνα και ως το μανιτάρι της αθανασίας, το κόκκινο γανόδερμα τόνώνει την ενέργεια αί, ηρεμεί το πνεύμα και ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ανήκει στα «εν δυνάμει» προσαρμογόνα βότανα. Είναι συχνά μέρος θεραπευτικών πρωτοκόλλων για την αντιμετώπιση του καρβίνου. Τονώνει τη λειτουργία της καρδιάς και του καρδιαγγειακού συστήματος. Έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.



ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ ΜΕ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



ΓΑΝΟΔΕΡΜΑ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Το μανιτάρι αυτό είναι γνωστό και ως λευκό γανόδερμα γιατί το λευκό κάτω μέρος του είναι σαν καμβάς ζωγραφικής, όπου ό,τι γράψει ή ζωγραφίσει κάποιος μπορεί να διατηρηθεί για πολύ καιρό. Είναι πιθανό να βρείτε πάνω του γράμματα ή ζωγραφίες από κάποιον περαστικό. Ανήκει στα μανιτάρια με ανοσορρυθμιστικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Πολλοί λαοί το χρησιμοποιούν παραδοσιακά για τη μείωση του σιλικόνη οξέως.



ΑΡΜΙΛΛΑΡΙΑ Η ΜΕΛΕΝΙΑ

Η αρμιλλάρια χρησιμοποιείται συχνά αντί για το γνωστό στην κινέζικη ιατρική βότανο *Gastrodia elata*, το οποίο κινδυνεύει με εξαφάνιση. Το φυτό είναι ένα είδος ορχιδέας που έχει μυκηριζική σχέση με το μανιτάρι και, ουσιαστικά, παίρνει από αυτό τις θρεπτικές ουσίες που του δίνουν τις ιδιότητές του. Τα χάπια αρμιλλάριας χρησιμοποιούνται για τις ζαλάδες, την υπέρταση, την επιληψία, τις εμβοές και άλλα συμπτώματα που ανήκουν στην κατηγορία συμπτωμάτων που η κινέζικη ιατρική ονομάζει «Άνεμος Ήπατος». Η ταυτόχρονη κατανάλωση με αλκοόλ προκαλεί σοβαρές ενδοφλέβιες και, για τον λόγο αυτό, το συγκεκριμένο μανιτάρι δεν γίνεται βήμα.



ΣΧΙΖΟΦΥΛΛΟ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

Το ακιζόφυλλο είναι άλλο ένα από τα πιο κοινά μανιτάρια στη φύση της Κέρκυρας. Είναι γνωστό για τη δυνατότητά του να χρησιμοποιεί το εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος ή το ανθρώπινο δέρμα σαν υπόστρωμα για να αναπτύξει μυκήλιο, δημιουργώντας σοβαρά προβλήματα υγείας σε άτομα με υποστηρικτικό ανοσοποιητικό σύστημα. Παρόλα αυτά, πουλιέται στις λαϊκές αγορές πολλών χωρών, όπου οι άνθρωποι το χρησιμοποιούν ουσιαστικά στη διατροφή τους. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και υδατοδιαλυτά και τα αποδίδονται ανοσορρυθμιστικές, αντιικές, αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες.



ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ

Τα μανιτάρια πλευρώτους φύονται όγρια στην Κέρκυρα, αλλά ταυτόχρονα, αποτελούν το είδος του μανιταριού που μπορούμε να βρούμε πιο εύκολα από κάθε άλλο στην αγορά και να λαμβάνουμε τα πολλαπλά οφέλη του μέσω από τη χρήση στη διατροφή μας. Το πλευρώτους είναι από τα πιο θρεπτικά μανιτάρια και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, υδατοδιαλυτά και λιπώδη συμπλέγματα. Ταυτόχρονα, είναι μία πολύ καλή πηγή φυτικών ινών με πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας. Δύο τρεις μερίδες την εβδομάδα είναι ιδανικές για να βοηθήσουν στον έλεγχο της LDL χοληστερόλης και τη μείωση των τριγλυκεριδίων.



ΚΟΡΔΙΟΚΕΦΑΛΟΣ

Ένα από τα πιο ιδιαίτερα θεραπευτικά μανιτάρια. Καρποφορεί πάνω σε προνύμφες εντόμων από όπου απομυζά θρεπτικά συστατικά. Στο εμπόριο το βρίσκουμε κυρίως καλλιεργημένο σε υποστρώματα σταφύλι, ρυζιού ή καλαμποκιού. Ανήκει στα μανιτάρια με ανοσορρυθμιστικές και αντικαρκινικές ιδιότητες και στο πρεμιστικό προσαρμογόνα βότανα. Τονώνει την ενέργεια αί του πνεύματος και αποτελεί μέρος θεραπευτικών πρωτοκόλλων για το άσθμα, τη Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια και το εμφύσημα πνευμόνων. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά βότανα για τη νυχτρική αναπνοή.



ΤΡΕΜΙΣΚΗ

Η τρεμισκή έχει ζελατινώδη υφή και είναι ένα κατεξοχήν ενδοτικό μανιτάρι. Στην κινέζικη ιατρική χρησιμοποιείται συχνά για την ανακούφιση του ξηρού ερεθιστικού βήχα, της δυσκολιόπνοιας που οφείλεται σε ξηρότητα του εντέρου, των συμπτωμάτων λωμώδους του αναπνευστικού με θερμά/ξηρά χαρακτηριστικά και ως καταπραυντικό και επουλωτικό του βλεννογόνου του πεπτικού συστήματος σε παθήσεις όπως το έλκος στομάχου.



ΑΥΤΙ ΤΟΥ ΙΟΥΔΑ

Μανιτάρι που χρησιμοποιείται στην κινέζικη ιατρική σαν γενικό τονωτικό του οργανισμού. Ανήκει στα μανιτάρια με ενδοτικές ιδιότητες. Καταπραΐνει και επουλώνει τον βλεννογόνο του πεπτικού συστήματος, ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και μωάνει τη χοληστερίνη. Καλό είναι να αποφεύγεται η ταυτόχρονη κατανάλωση με αντιπηκτικά φάρμακα.



ΛΥΚΟΠΕΡΔΟ

Ένα από τα πιο γνωστά βότανα πρώτων βοηθειών. Οι σπόροι χρησιμοποιούνται σε πληγές και εγκαύματα σε όλα τα μέρη του κόσμου για τη ισχυρές αντιμικροβιακές ιδιότητές τους. Πριν απορρίψει το μανιτάρι, μια γέτα της σάρκας μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάνω σε μικρές πληγές.



ΤΡΑΜΕΤΗΣ

Ο τρεμής είναι το πιο συνηθισμένο μανιτάρι με φαρμακευτικές ιδιότητες που μπορεί να συναντήσει κανείς στη φύση της Κέρκυρας. Συνήθως το βρίσκουμε κατά ομάδες πάνω σε νεκρούς κορμούς όλες τις εποχές του χρόνου. Περιέχει τις περισσότερες Β-γλυκάνες από οποιοδήποτε άλλο είδος και για αυτό έχει πολύ σημαντικές ανοσορρυθμιστικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.