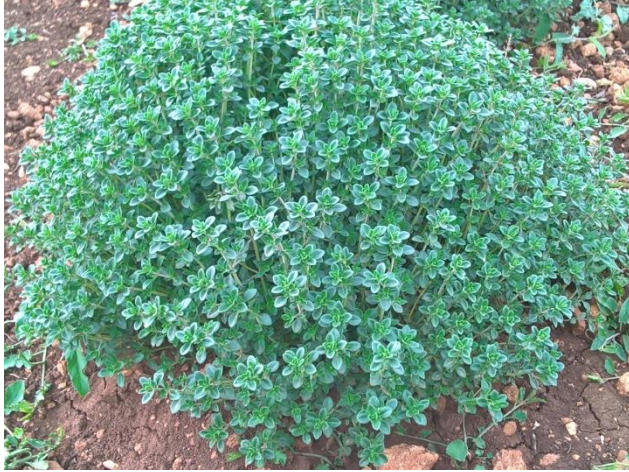


ΛΕΜΟΝΟΘΥΜΑΡΟ (Thymus citriodorus)



Το Λεμονοθύμαρο ή αλλιώς Θυμαρί Λεμονάτο, είναι ένας πολυετής αιθαλείς και αρωματικός θάμνος προσφέροντάς μας ακόμα και φαρμακευτικές ιδιότητες. Συγγενεύει με το θυμάρι με αισθητή όμως τη διαφορά μεταξύ αυτών των δύο τόσο στη μυρωδιά όσο και στην όψη.

Το άρωμα του Λεμονοθύμαρου θυμίζει περισσότερο αυτό του λεμονιού. Το φύλλα του είναι μικρά και σε αποχρώσεις του πράσινου και του κίτρινου. Είναι μικρής ανάπτυξης και δύσκολα θα τον δούμε να ξεπερνάει τα 30 εκατοστά σε ύψος.

Αν και η χρήση του στη μαγειρική είναι λιγότερο διαδεδομένη από ότι αυτή του θυμαριού αποδίδει **ισάξια** αποτελέσματα που θα σας καταπλήξουν. Μπορεί να συνδυαστεί άριστα τόσο σε νωπή όσο και σε αποξηραμένη μορφή, με σχεδόν όλα τα ψητά κρέατα όπως και με τις πατάτες φούρνου.

Ως αφέψημα το Λεμονοθύμαρο ανακουφίζει από τα συμπτώματα της γρίπης και λειτουργεί στον οργανισμό μας ως τονωτικό του ανοσοποιητικού και του νευρικού μας συστήματος. Έχει μια σπάνια και μοναδική γεύση και το άρωμα του είναι υπέροχο.

Η συστηματική χρήση του μπορεί να βοηθήσει στην μείωση και την ανακούφιση των συμπτωμάτων από διάφορες ασθένειες όπως την ρευματοειδή αρθρίτιδα, τη χρόνια θυρεοειδίτιδα, τον συστηματικό ερυθματώδη λύκο, την ινομυαλγία, τον ίλιγγο και την σκλήρυνση κατά πλάκας.

Το Λεμονοθύμαρο όπως και το Θυμαρί είναι κυριολεκτικά μία βόμβα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Είναι πολύ πλούσιο σε σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο και επομένως μπορεί να βοηθήσει στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στο σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της φλεγμονής, της οξειδωσης των κυττάρων ενώ είναι πλούσιο σε βιταμίνες της ομάδας Β, σε βιταμίνη Α, σε βιταμίνης C και φολικό οξύ.

Τα αιθέρια έλαια του έχουν αντισπασμωδικές ιδιότητες και μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία της βρογχίτιδας, στους ερεθισμούς του λαιμού, στο βήχα, στη λαρυγγίτιδα, το άσθμα, στις φλεγμονές του στόματος και στις λοιμώξεις του λαιμού.