

Μέντα ή φλισκούνη: Το βότανο θησαυρός.



Μέντα ή αλλιώς φλισκούνη. Θα το βρείτε και ως Φλεσκούνι ή φλουσκούνι, Γληφώνη, Γληχούνι, Βληχώνι, Πριντζιόλλα.

Το φλισκούνη έχει την εξαιρετική ιδιότητα να ανακουφίζει από τον τυμπανισμό. Ένα πρόβλημα που ταλαιπωρεί σύμφωνα με τις έρευνες, το 40% του πληθυσμού.

Χαλαρώνει το κοιλιακό άλγος, ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και θεραπεύει από την ανησυχία και την αναστάτωση που προκαλείται στον οργανισμό από τις σπαστικές κινήσεις του εντέρου.

Συγκεκριμένα το αρωματικό, πτητικό του έλαιο επιδεικνύει την μεγαλύτερη δραστηριότητα στην αντιμετώπιση του πόνου της κοιλιάς που προκαλείται από την πίεση του εσωτερικού αέρα.

Παρόλο που το φλουσκούνι είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για αυτή του την ιδιότητα παρόλα αυτά χρησιμοποιείται με επιτυχία και ευρέως, ως εμμηναγωγό καθώς διεγείρει την εμμηνορυσιακή λειτουργία.

Στο παρελθόν, έχει μάλιστα χρησιμοποιηθεί (σε μεγάλες φυσικά δόσεις) ως εκτρωτικό-αμβλωτικό. Φυσικά από όλα αυτά, εύκολα μπορεί να καταλάβει κανείς ότι το βότανο της μέντας είναι απαγορευτικό για τις εγκύους όπως συμβαίνει και με την αγαπημένη κανέλλα και τόσα άλλα. Η εκτρωτική δράση του βοτάνου, οφείλεται στους σπασμούς της μήτρας τους οποίους και προκαλεί.

Ένα αφέψημα μέντας, προσφέρει επίσης αποτοξίνωση στους καπνιστές.

Βελτιώνει την πέψη, προστατεύει από την τροφική δηλητηρίαση και ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο και τη ναυτία.

Από όλα τα είδη του δυόσμου, η μέντα περιέχει την πιο πολλή μενθόλη. Η μενθόλη, είναι ένα καταπληκτικό φυτοχημικό που καταπολεμά τους μυϊκούς σπασμούς σε όλο το σώμα.

Βοηθά την πέψη, συμβάλλοντας στην πρόληψη της κράμπας στην κοιλιακή χώρα.

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η μέντα καταπολεμά επιτυχώς τα συμπτώματα στις γαστρεντερικές ενοχλήσεις και μπορεί ακόμα να βοηθήσει στην πρόληψη σχηματισμού ελκών στο στομάχι. Το τσάι μέντας έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία κολικών, καούρας, δυσπεψίας και για το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Tip: Εάν δεν αντέχετε τη ζέστη της πόλης, και πρέπει να κατεβείτε οπωσδήποτε στο κέντρο για δουλειές κατακαλόκαιρο, βάλτε στο πίσω μέρος του λαιμού σας μια σταγόνα μέντας. Θα σας δροσίσει και θα σας ανακουφίσει από το στρες της ζέστης.

Μασώντας νωπά φύλλα του βοτάνου, απαλλάσσετε από τη μυρωδιά του σκόρδου.

Το βότανο γίνεται έγχυμα: Σε μια κούπα βραστό νερό βάλτε 1-2 γραμμάρια ξηρά φύλλα μέντας και σουρώστε μετά από 10-15 λεπτά.

Μπορείτε να πίνετε από αυτό το ρόφημα, τρεις φορές τη μέρα.

[Μέντα από τα "Αρωματικά Σιδερών"](#)