

## **Φασκόμηλο: Ιδιότητες και τρόπος χρήσης**

Το φασκόμηλο είναι ένα από τα πιο χαρισματικά και πλούσια σε ιδιότητες βότανα της Ελλάδας.

Το ύψος του φτάνει τα 20-60 εκατοστά. Το κατώτερο μέρος είναι ξυλώδες. Η πάνω επιφάνεια των τετραγωνικών κλάδων καλύπτεται με βελούδινο τρίχωμα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη είναι τα φύλλα μετά από αποξήρανση σε σκιά αλλά και τα άνθη.

### **Ιστορία και παράδοση**

Χρησιμοποιείται από τα πολύ αρχαία χρόνια. Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν ιερό φυτό και το είχαν αφιερώσει στο θεό Δία. Οι γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα υποδέχονταν τους άνδρες από τον πόλεμο με ένα ρόφημα από φασκόμηλο για να «διεγείρουν» τη γονιμότητα.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έδιναν στις γυναίκες να πίνουν φασκόμηλο, για να αυξήσουν τη γονιμότητά τους.

Οι Άραβες αναρωτούνται: «Πώς μπορεί ο άνθρωπος να πεθάνει, όταν έχει στον κήπο του φασκόμηλο;» και πίστευαν ότι μπορούσε να θεραπεύσει τα πάντα.

Οι σπουδαίες ιδιότητες του φασκόμηλου εκθειάζονται από το Θεόφραστο, τον Ιπποκράτη, Διοσκουρίδη, Γαληνό, Αέτιο κ.α. Οι Λατίνοι ονόμαζαν τη φασκομηλιά, ιερό φυτό (*herba sacra*). Τη θεωρούσαν το ιερό φυτό της αθανασίας και τη χρησιμοποιούσαν σε τελετές, ενώ εκείνοι της Σχολής του Σαλέρνο έλεγαν για το φασκόμηλο ότι δεν υπάρχει άλλο, καλύτερο φάρμακο κατά του θανάτου.

Οι Κινέζοι, στους οποίους γνώρισαν τη φασκομηλιά οι Ολλανδοί, την εκτίμησαν τόσο πολύ ώστε άλλαζαν 2 κιβώτια τσαγιού δικού τους με 1 κιβώτιο φασκόμηλου.

### **Φασκόμηλο: Θεραπευτικές ιδιότητες και χρήσεις**

-Η πιο αξιοσημείωτη θεραπευτική αρετή του φασκόμηλου είναι ότι παρεμποδίζει την εφίδρωση (η δράση αυτή αρχίζει 2 ώρες μετά την πρόσληψη του ποτού και μπορεί να κρατήσει πολλές μέρες).

-Επίσης έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση.

-Σταματά την παραγωγή γάλακτος, είναι αντιφυσητικό, σπασμολυτικό, τονωτικό, αντιδιαρροϊκό και έχει οιστρογόνο επίδραση.

-Ασκεί βλεννολυτική δράση (βήχας, ιγμορίτιδα).

-Σαν στυπτικό, διεγερτικό και τονωτικό, προκαλεί μια θερμότητα στο στομάχι, διευκολύνει τη χώνεψη, προκαλεί τη διούρηση, επιταχύνει την κυκλοφορία, ασκεί σημαντική επίδραση στον εγκέφαλο και σαν αντισπασμωδικό και κατευναστικό φάρμακο, μετριάζει τον ερεθισμό του νευρικού συστήματος.

- Είναι το ισχυρότερο προοιστρογονικό βότανο, χρήσιμο ως εκ τούτου, στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και δυσμηνόρροιας (εμμηναγωγό), ιδιαίτερα στις εφιδρώσεις.
- Το φασκόμηλο με τη μορφή αφεψήματος είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος σε περίπτωση τραυματισμών, άφτρων, φαρυγγίτιδας και κατά της ουλίτιδας.
- Διεγείρει τα νεύρα, τα επινεφρίδια και το κυκλοφορικό σύστημα. Συνιστάται για κάθε μορφή ατονίας και αδυναμίας, νευρικής αδυναμίας, τρόμου, ίλιγγου και νευραλγιών.
- Δρα κατά του σακχάρου, των ρευματισμών, της ουρικής αρθρίτιδας και της διάρροιας.
- Το φασκόμηλο χάριν στη δράση των αντιοξειδωτικών έχει την ικανότητα να αποσβένει τις ελεύθερες ρίζες που παράγονται στον άνθρωπο από διάφορους μηχανισμούς και που είναι υπεύθυνες για πολλές χρόνιες παθήσεις.
- Τονώνει και αναζωογονεί τους κουρασμένους και πονεμένους μύες. Ανακουφίζει τις κράμπες.
- Το έλαιο ή τα αποξηραμένα φύλλα προστίθενται στο ζεστό νερό και γίνονται γαργάρα. Το συγκεκριμένο βότανο έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και παρέχει ένα χαλαρωτικό αίσθημα στο λαιμό.
- Το φασκόμηλο (κυρίως το αιθέριο έλαιο) βελτιώνει τη μνήμη αλλά και τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Journal Pharmacological Biochemical Behavior, διαπιστώθηκε πως άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Αλτσχάιμερ, θα ήταν καλό να έχουν στη διατροφή τους το φασκόμηλο.
- Λέγεται ότι οξύνει τη διάνοια και ιδιαίτερα την οξυδέρκεια.

### **Άλλες χρήσεις**

- Βοηθά στα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες, τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του φασκόμηλου, το ερεθισμένο σημείο.
- Είναι ευεργετικό για τα μαλλιά, αν το χρησιμοποιούμε στο ξέβγαλμα.
- Στη μαγειρική χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό διαφόρων ζωμών, φαγητών και του ξιδιού ενώ θεωρείται και μελισσοτροφικό φυτό παρέχοντας μέλι εκλεκτής ποιότητας.
- Το ποδόλουτρο με έγχυμα φασκόμηλου δροσίζει και ασκεί αποσμητική δράση.
- Βελτιώνει το χρώμα των σκούρων και γκρίζων μαλλιών. Τονώνει και δίνει λάμψη στα ξηρά και ευαίσθητα μαλλιά.
- Είναι στυπτικό, σαν μάσκα στο πρόσωπο.
- Ως καλλυντικό συνιστάται για λιπαρά δέρματα, ως μάσκα για βαθύ καθαρισμό του προσώπου και ως ατμόλουτρο.
- Η αντιοξειδωτική δράση του, το κάνει χρήσιμο στη βιομηχανία τροφίμων αφού είναι συντηρητικό και αντικαθιστά τα συνθετικά συντηρητικά, στις βιομηχανίες παραγωγής και συσκευασίας

προϊόντων τυριών, λαχανικών, επεξεργασμένων τροφών και αναψυκτικών.

-Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται και στην αρωματοποίηση.

-Η γεύση του είναι αρκετά πιπεράτη και ταιριάζει πολύ με λιπαρά κρεατικά και τυριά. Επίσης ταιριάζει με ψάρια και θαλασσινά.

## **Παρασκευή – δοσολογία**

### **Έγχυμα**

Ρίξτε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε 1-2 κ.γ φύλλα και αφήστε το για 10 λεπτά και μετά, σουρώνετε. Πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

### **Βάμμα**

2-4 ml βάμματος τρεις φορές την ημέρα.

### **Πλύσεις του στόματος**

Ρίξτε 2 κ.γ φύλλα σε ½ λίτρο νερό, βράστε το και κατόπιν, κατεβάστε το από τη φωτιά και αφήστε το σκεπασμένο για 15 λεπτά. Κάντε βαθιές γαργάρες με το ζεστό ρόφημα επί 5-10 λεπτά, αρκετές φορές την ημέρα.

### **Έμβρεγμα**

Βάζουμε 80 γρ. φύλλα μέσα σε 1000 γρ. κρασί Σάμου και τα αφήνουμε να μουσκέψουν για 8 μέρες. Παίρνουμε καθημερινά 1-3 κ.σ μετά το φαγητό.

## **Εντάξτε το φασκόμηλο στην καθημερινότητά σας:**

Φτιάξτε μικρά μπρουσκετάκια και σερβίρετέ τα με λάδι, φασκόμηλο και σκόρδο.

Χρησιμοποιήστε το φασκόμηλο ως καρύκευμα για τη σάλτσα ντομάτας σας.

Προσθέστε φρέσκο φασκόμηλο στις ομελέτες σας.

Φτιάξτε δροσιστική σαλάτα από φύλλα φασκόμηλου, πιπεριές, αγγούρια, κρεμμύδια και γιαούρτι.

Τοποθετήστε μερικά φρέσκα ή ξερά φύλλα φασκόμηλου στο ψάρι ή στο κοτόπουλο και ψήστε το στη λαδόκολλα.

Δοκιμάστε το Λικέρ με Φασκόμηλο που φτιάχνουν στα μοναστήρια.

Χρησιμοποιείστε το για να φτιάξετε υπέροχα αρωματικά ξύδια.

## **Προφυλάξεις**

Μεγάλες ποσότητες φασκόμηλου προκαλούν τοξικά φαινόμενα.

Το φασκόμηλο διεγείρει τους μύες της μήτρας, γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Σε μεγάλες δόσεις αυξάνει τη ροή του αίματος στα υπογάστρια όργανα και πιθανώς είναι επιβλαβές στο νευρικό σύστημα.

Το φασκόμηλο καλό θα είναι να αποφεύγεται από άτομα υπερτασικά και αιματώδους κράσεως καθώς και από παιδιά λόγω της διεγερτικής του επίδρασης.

Δεν πρέπει να λαμβάνεται συνεχόμενα πάνω από δύο βδομάδες εξαιτίας των πιθανών τοξικών επιδράσεων του αιθερίου ελαίου της θουξόνης.

Η χρήση του πρέπει να γίνεται με σύνεση γιατί υπάρχουν περιπτώσεις δηλητηρίασης από υπερβολική χρήση που οφείλεται κυρίως στην ουσία θουγιόνη που υπάρχει στο φυτό.

**Προσοχή:** Το παραπάνω άρθρο έχει ενημερωτικό σκοπό. Πριν χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε συνταγή ή πριν αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες, ζητήστε τη γνώμη του κατάλληλου επαγγελματία υγείας ή διατροφολόγου. Εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις.