

## Φασκόμηλο: ένα υπέροχο αφέψημα και οι εκπληκτικές θεραπευτικές του ιδιότητες



Το φασκόμηλο ή φασκομηλιά (Σάλβια η φαρμακευτική). Ελελίφασκος ο φαρμακευτικός, *Salvia officinalis*) ανήκει στο γένος των Αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών Ελελίφασκος (*Salvia*). Το φασκόμηλο, πολυετές, θαμνώδες, με πολυάριθμα κλαδιά, ύψους μέχρι μισό μέτρο, βρίσκεται σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας κυρίως σε ξηρούς και πετρώδεις τόπους.

Τα φύλλα του είναι επιμήκη και παχιά, χρώματος λευκοπράσινου. Τα άνθη του φύονται κατά σπονδύλους, είναι χρώματος μοβ και ανθίζουν από το Μάιο ως τον Ιούνιο.

Το φασκόμηλο είναι πολυετές θαμνώδες φυτό, γνωστό από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως πολυφάρμακο και έχει εκθειαστεί από τον Διοσκουρίδη, τον Γαληνό, τον Αέτιο και τον Ιπποκράτη.

Οι Άραβες πίστευαν ότι μπορούσε να θεραπεύσει τα πάντα. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν το ιερό φυτό της αθανασίας και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. Οι Γάλλοι το ονομάζουν «ελληνικό τσάι» και το χρησιμοποιούν – όπως και οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι – τόσο στη μαγειρική, όσο και για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι Κινέζοι το αποκαλούν «ελληνικό βραστάρι» και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι.

Το φυτό έχει έντονη αρωματική οσμή και καλλιεργείται για τις φαρμακευτικές ιδιότητες του, ως αφέψημα και ως καρύκευμα. Τα φύλλα που είναι και το κατεξοχήν χρησιμοποιούμενο μέρος του φυτού συλλέγονται λίγο πριν ή κατά την αρχή της ανθοφορίας με ξηρό και ηλιόλουστο καιρό, το Μάιο ή τον Ιούνιο και ξηραίνονται στη σκιά.

Περιέχει ως κύρια ουσία αιθέριο έλαιο, φασκομηλόλαδο, άχρωμο ή ερυθροκίτρινο, σαπωνίνες, πικρές ουσίες, τερπένια, ρητίνες, πικρά

διτερπένια, ταννίνες, τριτερπένια, φλαβονοειδή και θουγιόνη (thujone, μια μονοτερπενική κετόνη).

Τα φύλλα έχουν αντισηπτικές, αποχρεμπτικές και σπασμολυτικές ιδιότητες. Το φυτό έχει στομαχικές, τονωτικές και καρδιοτονωτικές ιδιότητες ενώ χρησιμοποιείται και κατά των νευραλγιών. Η φασκομηλιά χρησιμοποιείται στη θεραπευτική με τη μορφή αφεψήματος εσωτερικά ως ανθιδρωτικό (ιδιαίτερα κατά του νυχτερινού ιδρώτα φυματικών και νευρασθενών).

Το φασκόμηλο με τη μορφή αφεψήματος είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος σε περίπτωση τραυματισμών, άφτρων, φαρυγγίτιδας και κατά της ουλίτιδας.

Ελαττώνει τα αέρια του εντέρου, είναι διουρητικό και εμμηναγωγό. Ακόμη είναι αιμοστατικό, και τοπικό αναισθητικό του δέρματος. Επίσης έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση.

Σε αρχαίες εποχές το χρησιμοποιούσαν για δαγκώματα φιδιών και εντόμων, για να αυξήσουν τη γονιμότητα των γυναικών και για να διώχνουν τα κακά πνεύματα κτλ. Στις περιοχές της Μεσογείου αποξηραίνεται και πίνεται ως αφέψημα, το γνωστό φασκόμηλο.

Στην μαγειρική χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό διαφόρων ζωμών, φαγητών και του ξιδιού ενώ θεωρείται και μελισσοτροφικό φυτό παρέχοντας μέλι εκλεκτής ποιότητας.

Η γεύση του είναι αρκετά πιπεράτη και ταιριάζει πολύ με λιπαρά κρεατικά και τυριά.

Σύμφωνα με τελευταίες έρευνες, η χρήση του έχει θετική επίδραση στη θεραπεία του Αλτσχάιμερ και στην υπερλιπιδαιμία.

Ως αφέψημα είναι ιδανικό για τη θεραπεία της φαρυγγίτιδας, της ουλίτιδας, καθώς και των άφτρων, αλλά και διαφόρων τραυματισμών του στόματος.

Επίσης, τονώνει το νευρικό σύστημα, αυξάνει τη μνήμη και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος.

Εάν κάνουμε πλύσεις με αφέψημα στα μέρη του σώματος που πάσχουν από κράμπες, θα ανακουφιστούν.

Αντιμετωπίζονται τα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες, τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του φασκόμηλου το ερεθισμένο σημείο.

Άτομα που πάσχουν από δυσπεψίες, δυσεντερίες και έλκος στομάχου, μπορούν να αφήσουν να μουσκέψουν φύλλα φασκόμηλου μέσα σε κόκκινο κρασί (80 γρ. φασκόμηλο σε 1 λίτρο κρασί) για μία βδομάδα και να πίνουν

μία έως τρεις κουταλιές της σούπας από αυτό το μίγμα, μετά από κάθε γεύμα. Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται και στην αρωματοποίηση.

Πάντως 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. Το γένος περιλαμβάνει σύμφωνα με διάφορες πηγές γύρω στα χίλια είδη που εξαπλώνονται σχεδόν σε όλες τις κυρίως εύκρατες περιοχές της γης.

Πηγή: [healthpress.gr](http://healthpress.gr)