

## Η Μέντα μας

Η Μέντα της Οικοτεχνίας μας προέρχεται από αυτοφυή φυτά, που τα συναντάμε κυρίως στα Πιέρια Όρη και στον Όλυμπο. Πρόκειται για την άγρια Μέντα με την επιστημονική ονομασία (Mint Calamintha) το ρόφημα της οποίας κυριαρχεί στους κατοίκους της Δυτικής Μακεδονίας και ιδιαίτερα στην περιοχή Βελβεντού και Σερβίων.

Διακρίνεται για το πλούσιο και δροσιστικό άρωμα της. Ένα κλωνάρι Μέντας σε μισό ποτήρι ζεστού νερού φτάνει, να αρωματίσει το σπίτι σας για ολόκληρη την μέρα. Είναι ένα από τα πιο δημοφιλή βότανα, που είναι γνωστά από τα πρώτα χρόνια του Χριστιανισμού για το ξεχωριστό τους άρωμα και την θεραπευτική τους αξία.

Η Μέντα είναι γνωστή για τις αναλγητικές, αναισθητικές, αντισηπτικές, αντιμικροβιακές και αντισπασμωδικές ιδιότητες.

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει, ότι η Μέντα βοηθάει στη θεραπεία πολλών παθήσεων, όπως των στομαχικών διαταραχών. Γενικά προσδίδει μία αναζωογονητική φρεσκάδα στους γευστικούς κάλυκες και στις αναπνευστικές οδούς.

Η Μέντα χρησιμοποιείται στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική αλλά και στην καθαριότητα, καθώς απομακρύνει ποντίκια, ψείρες, αράχνες, κουνούπια κλπ.

Έχει κυρίαρχη γεύση, οπότε να χρησιμοποιείτε με φειδώ με άλλα βότανα.

## Ρόφημα Μέντα : Δοσολογίες και οδηγίες



Για ένα ποτήρι ο σωστός τρόπος παρασκευής ροφήματος έχει ως εξής:

- Βράζουμε πρώτα το νερό (ένα ποτήρι) και λίγο πριν κοχλάσει το αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα ένα ή δύο γραμμάρια ξερής άγριας Μέντας από τα **"Αρωματικά Σιδερών"** και το αφήνουμε για 8 λεπτά. Το σουρώνουμε και το πίνουμε
- Συνδυάζεται τέλεια με μέλι και πίνετε όλο τον χρόνο ζεστό ή κρύο, έως δύο ποτήρια την ημέρα.

**Παρατήρηση-Συμβουλή:** Οι πληροφορίες που παρέχονται έχουν καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν πρέπει να αντικαθιστούν τις συμβουλές ή οδηγίες του γιατρού σας. Η πληροφόρηση που δίνεται εδώ δεν είναι, δεν μπορεί και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως επιλογή θεραπείας.

[Επιστροφή](#)

[Συνεχίστε για την παραγγελία σας](#)