

Το Φασκόμηλο μας

Προέρχεται από το λατινικό ρήμα Salutare που σημαίνει «σώζω» ή «θεραπεύω».

Το Φασκόμηλο της οικοτεχνίας μας, όπως όλα τα Αρωματικά μας φυτά καλλιεργείται στα αγροκτήματα μας σε υψόμετρο 1020 μέτρων.

Έχει διάφορες ονομασίες. Στο χωριό μας τα Σιδερά Κοζάνης, το ονομάζουν Τσοπάν Τσιρά, δηλαδή το προσκέφαλο του τσοπάνου. Η ιδιαίτερη και πλούσια μυρωδιά του απωθεί τα φίδια και για αυτό το λόγο οι τσοπάνηδες το χρησιμοποιούσαν ως προσκέφαλο.

Το μικρό σχετικά μέγεθος του και το πλούσιο άρωμα του το κάνουν ξεχωριστό από τα άλλα είδη Φασκόμηλου, που φύονται στην πατρίδα μας.

Θεωρείτε ως το «βότανο της μακροζωίας» ή της αθανασίας και καλλιεργείτε για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες.

Είναι ένα βότανο προικισμένο με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείτε για τις λοιμώξεις του αναπνευστικού, για την χαλάρωση της κυκλοφοριακής συμφόρησης, τη θεραπεία του βήχα και την αντιμετώπιση της δυσπεψίας και του διαβήτη.

Ως αφέψημα είναι ιδανικό για τη θεραπεία της φαρυγγίτιδας, της ουλίτιδας, των άφτρων, αλλά και διαφόρων τραυματισμών του στόματος. Ακόμη τονώνει το νευρικό σύστημα, αυξάνει τη μνήμη και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος. Κάποιες έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην πρόληψη της νόσου του **Alzheimer**.

Ανακουφίζει πολύ στα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες, τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του το ερεθισμένο σημείο.

Χρήσεις στην μαγειρική

Στη μαγειρική χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό διαφόρων ζωμών, φαγητών και του ξιδιού.

Είναι κατάλληλο για να μαρινάρει, για να συνοδέψει κρέατα (χοιρινό, κοτόπουλο) και να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες σάλτσες. Συνδυάζεται καλά με την ρίγανη, το θυμάρι και το λεμονοθύμαρο

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.

Ρόφημα Φασκόμηλου: 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 Φασκόμηλου από τα **"Αρωματικά Σιδερών"** και το αφήνουμε για 8-10 λεπτά. Το σουρώνουμε και το πίνουμε
- Συνδυάζεται τέλεια με μέλι και πίνετε όλο τον χρόνο ζεστό ή κρύο, έως ένα ποτήρι την ημέρα.

Μπορούμε να το φυλάξουμε στο ψυγείο και να το απολαύσουμε παγωμένο. Διατηρείτε μέχρι 24 ώρες.

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](#)