

## Δυόσμος ο Ελληνικός

Ο Δυόσμος που καλλιεργούμε είναι ένα είδος που μας το κληρονόμησαν οι γονείς μας στα Σιδερά Κοζάνης σε υψόμετρο 1020 μέτρων.

Πρόκειται για ένα ενδημικό φυτό ενδημικό του Χωριού μας και καλλιεργείται βιολογικά και ξερικά στα κτήματα μας.

Διακρίνεται για το πλούσιο άρωμα και η την μοναδική γεύση του.

Η επιστημονική ονομασία του δυόσμου είναι spearmint.

Εκτός από διαιτητικές χρήσεις ο δυόσμος χρησιμοποιήθηκε ήδη από την Αρχαία Ελλάδα για ασθένειες όπως λοιμώξεις και καταστάσεις λόξιγκα.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα του δυόσμου, οφείλονται στο μοναδικό συνδυασμό βιταμινών ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών που περιέχει.

Ο Δυόσμος παρουσιάζει αντιφλεγμονώδεις, τονωτικές και αντιοξειδωτικές δράσεις και χρησιμοποιείται πάρα πολύ στην Ιατρική

Σήμερα η ιατρική χρήση του δυόσμου γίνεται σε προβλήματα πέψης, σε καταστάσεις κακής μνήμης, σε ορμονικές διαταραχές, σε προβλήματα γονιμότητας, σε αρθρίτιδες, σε προβλήματα χολής, σε καταστάσεις άγχους και stress και πολλά άλλα.

## Χρήσεις

Χρησιμοποιείται σε προϊόντα υγιεινής διατροφής, οδοντόκρεμες, στοματικά διαλύματα και καλλυντικά.

Στην μαγειρική ο δυόσμος βρίσκεται κυρίως σε αλμυρές συνταγές και αποτελεί αγαπημένο συστατικό πολλών σεφ.

Συνδυάζεται ωραία με πολλά λαχανικά, ντολμαδάκια, γεμιστές πιπεριές όπως και σε πατάτες, τομάτες, καρότα και μπιζέλια.

Σημειώνεται ότι έχει πρωτεύουσα θέση στην Ποντιακή κουζίνα.

**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.