

Κράμβη, Brassica oleracea

Το γνωρίζουμε καλά, είναι μέρος της χειμερινής διατροφής μας, καιρός λοιπόν να μάθουμε και τις θεραπευτικές του ιδιότητες που είναι πολύτιμες!

Καλλιεργείται από το 400 π.χ και ο Διοσκουρίδης το αναφέρει σαν φάρμακο του πεπτικού συστήματος, των αρθρώσεων και του δέρματος. Ο Ιπποκράτης το έδινε σε κολικούς και δυσεντερία.

Το άγριο λάχανο το συναντάμε κοντά στη θάλασσα, δίπλα στα βράχια, το βρέχει το κύμα και μυρίζει ιώδιο! Είναι ένα ανθεκτικό φυτό με μεγάλα δαντελωτά φύλλα και κίτρινα λουλουδάκια.

Τα καλλιεργημένα είδη είναι πολλά και με παρόμοιες ευεργετικές ιδιότητες. Πράσινο και κόκκινο λάχανο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών και άλλα. Τα συστατικά που περιέχουν και τα κάνουν τόσο ευεργετικά για τον οργανισμό είναι πρώτα απ' όλα το θείο(S), απαραίτητο στοιχείο για το ανθρώπινο σώμα. Πλούσιο σε βιταμίνη C, A και B, λιπαρά, οξέα και αμινοξέα, το λάχανο έχει αντιφλεγμονώδη, αντισηπτική, αντιβακτηριακή και αντιρευματική δράση. Επουλώνει τους ιστούς του σώματος, πληγές, εγκαύματα, έλκος στομάχου. Αποτοξινώνει τον οργανισμό και καθαρίζει το ήπαρ. Καθαρίζει ακόμα και το αναπνευστικό σύστημα και βοηθάει και σε περιπτώσεις αϋπνίας, άγχους και εκνευρισμού! Σε περιπτώσεις δε ρευματικών πόνων, ισχιαλγίας και αρθρίτιδας η ανακούφιση είναι μεγάλη!

Συμβουλές

Σε ισχιαλγία, αρθρίτιδα, ρευματισμούς, σιδερώστε λαχανόφυλλα, χωρίς το σκληρό μέρος, και βάλτε τα εκεί που υπάρχει έντονος πόνος. Τα αφήνετε 5-6 ώρες και τα ανανεώνετε.

Ανοιξιιάτικη ανανέωση με λαχανόσουπα και αφέψημα από λάχανο για όσες μέρες αντέχετε, το πολύ μέχρι πέντε μέρες. Σκέτη λαχανόσουπα με ένα κρεμμύδι και δύο σκελίδες σκόρδο, μια κουταλιά λάδι ωμό και αρκετό λεμόνι. Το λιγότερο κάθε 4 ώρες θα καταναλώνετε την σούπα και στα ενδιάμεσα το αφέψημα. Μπορείτε να καθαρίσετε τον οργανισμό σας και μόνο με αφέψημα. 3-4 φλιτζάνια την ημέρα.

Η φαρμακοποιός σας

Ημερομηνία καταχώρησης: 7.4.2008