

ΔΥΟΣΜΟΣ



Ο δυόσμος ήταν ένα φυτό που ήρθε στην Ευρώπη από την Ανατολή. Ήταν ένα από τα πιο σπουδαία αρωματικά φυτά για τους αρχαίους Αιγυπτίους, Έλληνες και Ρωμαίους. Η χρήση του βοηθούσε πολλούς ανθρώπους σε διάφορες απασχολήσεις και πράγματα. Έως και σήμερα ο δυόσμος χρησιμοποιείται πολύ σε φαγητά μεσογειακών χωρών, αρωματίζει σάλτσες, κρασιά, ξίδια, κεφτέδες.



Είναι πολυετές φυτό (πόα) που φτάνει έως και τα 70εκ. ύψος. Μοιάζει πολύ με την μέντα, από την οποία διαφέρει στο χρώμα του βλαστού, που στον δυόσμο είναι πράσινος σε αντίθεση με αυτό της μέντας που είναι ιώδες.



Η περίοδος ανθοφορίας του είναι από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο. Ο δυόσμος ανθίζει το καλοκαίρι, όμως μαζεύεται το φθινόπωρο.



Ο δυόσμος απαντάται αυτοφυής σε υγρούς, ορεινούς τόπους αλλά πολλές φορές καλλιεργείται σε κήπους ή γλάστρες. Αναπτύσσεται πολύ καλά σε γλάστρες και είναι καλό να επιλέγουμε γλάστρες που να στραγγίζουν εύκολα. Σε σχέση με το πότισμα ο δυόσμος έχει ανάγκη

από νερό. Δεν μπορεί να διατηρηθεί περισσότερο από 2-3 χρόνια. Δεν αντέχει στο κρύο, γι' αυτό μαραίνεται το χειμώνα.



Ο δυόσμος θεωρείται φαρμακευτικό φυτό. Για παράδειγμα, φρέσκα φύλλα δυόσμου αν τα τρίψουμε στο μέτωπο ανακουφίζουν τον πονοκέφαλο. Επίσης, ο δυόσμος ηρεμεί τις αϋπνίες, κράμπες λόξιγκα κ.λπ. Ακόμη μαλακώνει τους πόνους της περιόδου. Επιπλέον οι άνθρωποι, οι οποίοι υποφέρουν από χολή έχουν τη δυνατότητα να πίνουν ένα μικρό φλιτζανάκι, με έγχυμα δυόσμου μετά από κάθε γεύμα ή ακόμα μπορούν να τρώνε 2 ή 3 ωμά φύλλα δυόσμου μετά το φαγητό. Χρησιμοποιείται επίσης ο δυόσμος και σαν φυσικό έντομο-απωθητικό.



Πηγές:

1. «Τα βότανα στην Τρίτη χιλιετία και η χρήση τους στην οικογένεια», Χρήστος Λ. Κάτσης, Εκδόσεις Χιλιόφυλλο, 2001, σελ. 109
2. «100 βότανα 1000 θεραπείες», Κώστας Μπαζαίος, Εκδόσεις Διατροφή & Υγεία, 1999, σελ. 158, 159, 160
3. <http://www.kathimerini.gr/4Dcqi/4dcqi/ w articles kathcommon 2 09/09/2008 1287663>
4. <http://www.healthyherbs.gr/content/%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BF%CE%B9-%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%AD%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82>
5. <http://www.ktimabioma.com/shopexd.asp?id=5107>

Ρία Γκοβίνα

«Μέλος της περιβαλλοντικής ομάδας»

Ομάδα: «Γοργούρι»