

## ΕΛΙΑ



Η ελιά είναι ένα αειθαλές, ευρύτατα καλλιεργούμενο δέντρο των ζεστών παραμεσόγειων περιοχών, που φθάνει σε ύψος μέχρι 15 μέτρα. Είναι σχετικά ανεκτική στο κρύο, αλλά ευαίσθητη στους παγετούς. Αναπτύσσεται σε ηλιόλουστα μέρη και θέλει εδάφη με καλή αποστράγγιση. Αντέχει και σε φτωχά και ξηρά εδάφη.



Ανθίζει από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους που φυτεύονται το φθινόπωρο και με ημιώριμα κλωνάρια που φυτεύονται το καλοκαίρι.



Τα φύλλα της ελιάς έχουν αντισηπτική, ηρεμιστική και αντιπυρετική δράση. Το αφέψημα των φύλλων και της φλούδας, είναι αποτελεσματικό φάρμακο κατά του πυρετού και σε πιο συμπυκνωμένη μορφή κατά των ρευματισμών και των αρθριτικών. Το έγχυμα των φύλλων ηρεμεί τη νευρική ένταση. Επίσης, η φρέσκια φλούδα της ελιάς και τα χλωρά φύλλα της μπορούν να κατεβάσουν την πίεση όταν έχουμε υπέρταση.



Το παρθένο λάδι της ελιάς αυξάνει την έκκριση της χολής και δρα σαν ανακουφιστικό με το να βοηθάει τη δυσκοιλιότητα. Επίσης, το λάδι της ελιάς έχει ευεργετική επίδραση στην καρδιά. Το παρθένο λάδι κι οι φρέσκιες ελιές είναι τροφές πλούσιες σε αρκετά λιπαρά οξέα και σε βασικά μέταλλα, άρα πολύτιμες στον οργανισμό μας. Εξωτερικά το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στα εγκαύματα, μελανιάσματα, δαγκώματα εντόμων, στραμπουλήγματα και για να καταπραΰνει τη φαγούρα.



#### **Πηγές πληροφοριών:**

- 1. «100 βότανα 1000 θεραπείες», Κώστας Μπαζαίος, Εκδόσεις Διατροφή & Υγεία, 1999**
- 2. «Τα βότανα στην τρίτη χιλιετία και η χρήση τους στην οικογένεια», Χρήστος Λ. Κάτσης, Εκδόσεις Χιλιόφυλλο, 2001**
- 3. «Θάμνοι και δέντρα στην Ελλάδα - Τόμος II», Θεόδωρος Ι. Αραμπατζής, Εκδόσεις Οικολογική Κίνηση Δράμας, 2001**
- 4. «Χίλιες ιδέες MILLEPIANTE», μετάφραση Θάνου Βαϊόπουλου, 1996**

**Ραρρά Ζωή**