

## Σαλάτα η αγχολυτική

Δημοσιεύθηκε από ΝΤΙΝΑ - 07/08/2009 14:03

---

<http://img33.imageshack.us/img33/9189/080709172022.jpg>

Μια σαλάτα για να καταπολεμήσετε με υγιεινό τρόπο, τα στρες και τα άγχη σας ..Μεταξύ των άλλων συστατικών της περιέχει και το φυτό βαλεριάνα

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται πάνω από 2.000 χρόνια στην Ιατρική «το φαρμακευτικόν φυτόν νάρδος ή διοσκοριδεις, αγριοζαμπούκος». Ο Διοσκουρίδης (40 - 80 μ.Χ.) περιγράφει διάφορα είδη βαλεριάνας, ενώ ο Γαλενιανός (περίπου 131 - 208 μ.Χ.) αναφέρεται στις ηρεμιστικές ουσίες. Τον 16ο αιώνα την χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή αρώματος. Πιθανώς το όνομα του γένους να προέρχεται από τη λατινική λέξη valere, που σημαίνει δυνατός και υγιής και οφείλεται είτε στη χρήση της στην Ιατρική είτε στο δυνατό του άρωμα. Σύμφωνα με μίαν άλλη εκδοχή, ονομάστηκε έτσι από τον Βαλεριάν ο οποίος, όπως πιστεύεται, το χρησιμοποίησε πρώτος στην Ιατρική.

Είναι θάμνος που φτάνει σε ύψος από 1-15 μέτρα Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούμε την ρίζα του φυτού, αλλά και τα ξεραμένα φύλλα που με αυτά φτιάχνουμε τσάι.

Αν βρούμε φρέσκα φυλλαράκια τα προσθέτουμε στην σαλάτα μας .Παντα σε αναλογία που μας εχει υποδείξει εξειδικευμένο άτομο

Υποψιν μπορείτε να την καλλιεργήσετε και σε γλάστρα .

Είναι φυτό με ήπια αγχολυτική δράση .Και λέω ήπια γιατί τα βότανα θέλουν προσοχή .

Και μια επισήμανση, γιατί τα τελευταία χρόνια ,εχει γίνει μόδα ,να δίνουν συνταγές βοτάνων αβασάνιστα ,λες και γίναμε ολοι βοτανολόγοι, γιατί ξαφνικά ανακαλύψαμε την βαλεριανα το βαλσαμοχορτο και τις ιδιότητες τους .

Κανείς δεν ειπε το βαλσαμοχορτο οπως και η βαλεριανα δεν ενδुकνείται οταν παράλληλα λαμβάνονται οι ουσίες, ινδιναβίρη , κυκλοσπορίνη , θεοφυλλίνη ,αντισυλληπτικά γενικώς φάρμακα αντικαταθλιπτικά .

Για αυτό όταν μιλάμε για χόρτα, καλό είναι να αναφέρουμε πρώτα τις φαρμακευτικές ιδιότητες τους και τελευταία ως συστατικό σε μια σαλάτα η σαν αφέψημα .

Και μην ξεχνάμε οτι κάθε άνθρωπος είναι και ένας διαφορετικός οργανισμός .

Να και η συνταγή μου !!

λιγό λάχανο ψιλοκομμένο

1/2 κουταλιά της σούπας βασιλικό

1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό

2 κουταλιές της σούπας φρέσκια τρυφερή βαλεριάνα

4 μεγάλα φύλλα μαρούλι

5 λιαστές ντομάτες

4-5 λεπτές φέτες κεφαλογραβιέρα

4 κουταλιές αρωματικό ελαιόλαδο με μάραθο, χυμό από ένα λεμόνι ,ξύδι ένα κουταλάκι του γλυκού

Σε μια μεγάλη γαβάθα, τεμαχίστε το λάχανο, το μαρούλι, το μαϊντανό, το βασιλικό Αλατίζετε και ανακατεύετε Βάζετε από πάνω τη βαλεριάνα τις λιαστές ντομάτες και το τυρί .

Σε ένα μπλέντερ βάζετε όλα τα υγρά ,λάδι, ξύδι, , λεμόνι και τα ανακατεύετε ώστε να γίνει μια παχύρρευστη σάλτσα με την οποία ραντίζετε όλη τη σαλάτα.

Δοκιμάστε την ειδικά το βράδυ .Θα με θυμηθείτε

Και κάτι ακόμα που ίσως βοηθήσει πιο πολύ απο τη σαλάτα μου .

Η πραγματική ηρεμία δεν μπορεί να επιτευχθεί με το να βάζετε τη συνειδησή σας ή το πνεύμα σε τεχνητή ηρεμία , αλλά με το να εναρμονίσετε τη ζωή σας, με το ρυθμό και την ομορφιά του πνεύματος.

=====

**Απ:Σαλάτα η αγχολυτική**

Δημοσιεύθηκε από Ηλιαννα - 07/08/2009 14:59

---

Αυτή η σαλάτα είναι ότι πρέπει για μένα....:laugh: :laugh: :laugh: Πάντως η βαλεριάνα δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη, δυστυχώς!!!

=====

**Απ:Σαλάτα η αγχολυτική**

Δημοσιεύθηκε από ΝΤΙΝΑ - 07/08/2009 15:12

---

Ηλιαννα έγραψε:

Αυτή η σαλάτα είναι ότι πρέπει για μένα....:laugh: :laugh: :laugh: Πάντως η βαλεριάνα δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη, δυστυχώς!!!

Τι να πω εγω Ηλιαννα μου ,που παιρνω φωτια αμεσως ? :laugh: :laugh: :laugh:

Η βαλεριαννα υπαρχει σε ολα τα μπαχαροβοτανομαγαζα, στα ειδη υγειινης διατροφης και στα βιολογικα προιοντα

Δεν ξερω αν μπορω να αναφερω εδω ,απο που την προμηθευομαι στον Πειραια .

Υπαρχει και σε αποξηραμενη μορφη ,που την παρασκευαζεις σαν αφεψημα .Εαν προσθεσεις και λιγη πασιφλορα ,εκει κοιμασαι πραγματικα τον υπνο του δικαιου .

Θες παιδι μου ενα τσουβαλι να σου στειλω ? :laugh: :laugh: :laugh:

Αλλα με αναλογιες παντα .ειπαμε τα βοτανα θελουν σωστες αναλογιες και σωστη ενημερωση .Αν ηταν ετσι απλα θα την πουλαγαν και στην λαικη .

=====

**Απ:Σαλάτα η αγχολυτική**

Δημοσιεύθηκε από Ηλιαννα - 07/08/2009 15:20

---

Και φυσικά να αναφέρεις από πού παίρνεις τη βαλεριάνα, δεν έχουμε κανένα πρόβλημα.

Είπα είναι ότι πρέπει για μένα, διότι ότι περιέργο και παράξενο ....Η Βασίλω πρώτη ...:laugh: :laugh: :woohoo:

=====

**Απ:Σαλάτα η αγχολυτική**

Δημοσιεύθηκε από ΝΤΙΝΑ - 07/08/2009 15:56

---

Ηλιαννα έγραψε:

Και φυσικά να αναφέρεις από πού παίρνεις τη βαλεριάνα, δεν έχουμε κανένα πρόβλημα.

Είπα είναι ότι πρέπει για μένα, διότι ότι περιέργο και παράξενο ....Η Βασίλω πρώτη ...:laugh: :laugh: :woohoo:

Δυστυχως Ηλιαννα μου ,με τους τρελους ρυθμους που ζουμε οι ανθρωποι σημερα ,λιγο που φυγαμε απο το θεο ,λιγο που ψαχνουμε χαρες στα μεγαλα ,αναζητουμε ολο και πιο πολυ καποιο σκευασμα για να μας χαλαρωσει.Ευτυχως που οι πιο φαγμενοι δεν πεφτουν αμεσως στη λυση των χημικων .

Το μαγαζι ειναι στην αγορα του Πειραια .Λεγεται Μανδραγορας .

Γνωστο μαγαζι με εδωδιμα .Δεν υπαρχει βοτανο δεν υπαρχει μπαχαρι απο ολο τον κοσμο και να μην το εχει .Επισης υπαρχει εξειδικευμένος υπαλληλος που σου παρεχει οδηγιες .Ειναι πολυ βασικο αυτο .