



κού μάζ δίνει περίπου το 1/10 της ποσότητας σιδήρου που χρειαζόμαστε ημερησίως.

**Γαρίφαλο**

Χρησιμοποιείται ως φάρμακο για τον πόνο, τη δυσπεψία και τη ναυτία. Θεωρείται επίσης πολύ καλό απολυμαντικό, αναλγητικό και αντισηπτικό (παλαιότερα οι χειρουργοί αποστειρώναν με αυτό τα χέρια τους), ενώ του αποδίδονται και αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι Ανατολίτες συνήθιζαν να το μασούν, για να τονώσουν την ερωτική τους διάθεση.

Σε γλυκά και κρέατα καλύτερα να το αφαιρείτε πριν από το σερβίρισμα. Το γαρίφαλο μπαίνει επίσης ως τονωτικό σε αλκοολούχα ποτά, αλλά χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία.

**Κόλιαντρος**

Είναι δυνατό φάρμακο, καθώς ο χυμός του σε μεγάλη δόση μπορεί να προκαλέσει μέθη. Τσάι των ξηρών σπόρων κόλιαντρον έχει επιδρωτική δράση, μετριάσει τα φουσκώματα και τις κράμπες των πεπτικών οργάνων, δυναμώνει τα νεύρα. Έχει χρησιμοποιηθεί, επίσης, στις περιπτώσεις παθήσεων των εντέρων και κατά της υστερίας.

Στη μαγειρική χρησιμοποιείται για να «διορθώνει» τη γεύση, συνοδεύει τέλεια κρέατα και μανιτάρια. Στην Αλγερία παστώνουν τα κρέατα με αλατοπίπερο και κόλιαντρο. Χρησιμοποιείται στην αροποιία, τη ζαχαροπλαστική, αλλά και την οινοποιία.

**ΚΑΝΕΛΑ**

**Με δράση αντιμικροβιακή**  
Παρουσιάζει αντιμικροβιακή δράση, συμβάλλοντας στην προφύλαξη των τροφών από βακτήρια και ιούς.

Μειώνει τη χοληστερίνη. Τα έλαια της κανέλας και πιο συγκεκριμένα η cinnamaldehyde εμποδίζει τη συσσώρευση αιμοπεταλίων και μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο

αίμα, προφυλάσσοντας τον οργανισμό από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Περιέχει μαγνήσιο και σίδηρο. Η κανέλα αποτελεί εξαιρετική πηγή μαγνήσιου και σιδήρου και, όταν μάλιστα συνδυάζεται με μήλο και πορτοκάλι, η απορρόφηση του σιδήρου της μεγιστοποιείται, λόγω της περιεκτικότητας αυτών των φρούτων σε βιταμίνη C.

**ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ**

**Τονωτικό και διεγερτικό**

Αν και θεωρείται τονωτικό και διεγερτικό, το αιθέριο έλαιό του μπορεί σε μεγάλες ποσότητες να προκαλέσει τον θάνατο. Προσοχή στη χρήση του: Καταπολεμά την κούραση, αλλά η χρήση του πρέπει γενικά να γίνεται με προσοχή.

Πάει παντού: Τα αποξηραμένα φύλλα και τα άνθη του φυτού νοστιμίζουν το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο, το κουνέλι, τα λαχανικά.

**ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ**

**Κατά της μελαγχολίας**

Το αιθέριο έλαιό του, που λαμβάνεται έπειτα από απόσταξη, χρησιμοποιείται σε καρυκεύματα και στην αρωματοποιία. Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται τα αποξηραμένα φύλλα και δίνουν έντονη, γλυκιά αρωματική γεύση.

Το αφέψημα του βασιλικού έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες, αλλά η συχνή χρήση του μπορεί να προκαλέσει λήθαργο.

Ο Ιπποκράτης τον συνιστούσε για την αντιμετώπιση του εμετού και την καταπολέμηση της μελαγχολίας.

**ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ**

**Μειώνει την πίεση**

Η θρεπτική του αξία συνίσταται στην περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά, καθώς και στις βιταμίνες Α και C. Έρευνες έχουν δείξει ότι μειώνει την πίεση περισσότερο από 40%. Επίσης, αυξάνει την κινητικότητα του εντέρου χάρις σ' ένα από τα κύρια αιθέρια έλαιά του που ονομάζεται Myristicin. Σ αυτό οφείλεται και η ελαφρά παραισθησιογόνος δράση του. Οχι στην υπερβολή: Το έλαιο του μαϊντανού, που ονομάζεται Apiole, ευθύνεται για την αυξημένη κινητικότητα της μήτρας και ίσως να σχετίζεται με διαταραχές του κύκλου της γυναίκας, όταν καταναλώνεται σε μεγάλες δόσεις.



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

**Euro Funeral Services**

**Τηλ. 9759 9759**

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ**

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



• **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**

**Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.**

• **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές**

**ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**

• **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**

• **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

• **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

**Head Office and Chapel**

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

**ACROPOLIS**  
FUNERAL SERVICES  
ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΥ

**EARLWOOD - HEAD OFFICE**  
212 Homer Str. NSW 2206  
**9558 1770**

**14536**



**ΚΟΓΑΡΑΗ**  
18/5 Belgrave Str. NSW 2217  
απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού  
**9587 6188**

**ΚΙΝΓΣΦΟΡΔ**  
120-122 Gardeners Rd. NSW 2032  
100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυριδωνά  
**9697 3199**

*Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο*



**ΚΟΣΜΑΣ ΒΙΚΥ ΜΙΧΑΛΗΣ**