

ΟΙ
ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ
ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ
ΕΛΛΗΝΩΝ



ΚΕΙΜΕΝΑ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Δημήτρης Λούκας

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Βασιλική Αντωνοπούλου

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πέτρος Καρούτσος

ISBN: 978-618-82531-4-8

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολο ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης - Παρισιού που κυρώθηκε με τον ν. 100/1975. Τέλος απαγορεύεται η αναπαραγωγή της συνολικής αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου (στοιχειοθεσία, εξωφύλλου κ.λπ.) με φωτοτυπίες ή άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του ν. 2121/1993.

ΟΙ
ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ
ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ
ΕΛΛΗΝΩΝ





Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Οι υπερτροφές των αρχαίων Ελλήνων	7
--	----------

Οι θαυματουργές ιδιότητες

των ελληνικών υπερτροφών	15
Μαστίχα Χίου: Η ασπίδα του πεπτικού	15
Σταφίδα	18
Αποξηραμένα σύκα: Η τροφή των αρχαίων ηρώων	20
Ελιά: Η απόλυτη ελληνική υπερτροφή!	29
Σκόρδο: Ασπίδα κατά του καρκίνου	31
Κούμαρα και κουμαριά: Ένα άγριο φρούτο της ελληνικής γης με σπάνιες ιαματικές δράσεις	35
Λιναρόσπορος «ο Χρησιμότατος»	40
Κάππαρη: Ένας τόσο μικρός καρπός	46
Φιστίκια Αιγίνης: Μια πλήρης τροφή για τη χοληστερίνη, την καρδιά και τα μάτια	48
Φρέσκος χυμός σπαρόχορτου: Το μάννα του Θεού!	52
Τρούφα: Η τροφή των θεών	56
Ιπποφαές: Ένας δυναμίτης υγείας	59
Ρόδι: Ο καρπός της Περσεφόνης κατά του καρκίνου	67
Κρόκος: Μια λουλουδάτη θεραπεία	75
Κρανιά και κράνα: Από την εποχή του Ιπποκράτη έως σήμερα	77
Γαϊδουράγκαθο: Το θαυματουργό ξερόχορτο	80
Βατόμουρο: Το ευεργετικό	86
Λυκίσκος: Ο αγνοημένος θησαυρός της Ελλάδας	90
Κράταιγος: Το βότανο της καρδιάς!	92
Σπρουλίνα: Η πολυτροφή του μέλλοντος	93

Οι υπερτροφές των αρχαίων Ελλήνων

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ το ενδιαφέρον των επιστημόνων διατροφής έχει στραφεί στη μελέτη των λεγόμενων «**υπερτροφών**» ή, αλλιώς, «**super foods**». Ανάλογη πορεία ακολουθεί και η βιομηχανία ανάπτυξης και τυποποίησης συμπληρωμάτων διατροφής, ανταποκρινόμενη στη ζήτηση του κοινού. Παράλληλα, γίνεται προσπάθεια για τη διάδοση της συστηματικής καλλιέργειας πολλών εξ αυτών των τροφών.

Όμως, τι χαρακτηρίζουμε ως «υπερτροφές»;

Πρόκειται για φυσικές τροφές (κυρίως καρποί, βλαστοί ή βολβοί, αυτοφυείς σε πρώτη φάση) για τις οποίες οι κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι περιέχουν ιδιαίτερα υψηλές συγκεντρώσεις σε διάφορα πολύτιμα για τον οργανισμό συστατικά, όπως αντιοξειδωτικά, φυτοχημικά, βιταμίνες, μέταλλα, ωμέγα 3, λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες.

Οι υπερτροφές αυτές αποκαλούνται «θαύματα της φύσης», καθώς υπόσχονται περισσότερη **φυσική ενέργεια, μεγαλύτερη ζωτικότητα, ευεξία, αύξηση της ερωτικής διάθεσης, διατήρηση της νεανικότητας και βελτίωση της υγείας**. Οι υπέρμαχοι των υπερτροφών υποστηρίζουν ότι η συστηματική τους κατανάλωση αυξάνει τη ζωτική ενέργεια, αποτοξινώνει και αναζωογονεί το σώμα, το βοηθάει να λειτουργεί



καλύτερα, να διατηρείται υγιές και να έχει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στις ασθένειες. Τονίζουν μάλιστα ότι σε αρκετές περιπτώσεις οι ευεργετικές τους ιδιότητες στην υγεία είναι ευθέως συγκρίσιμες με εκείνες πολλών φαρμάκων, χωρίς όμως τις παρενέργειές τους, αφού πρόκειται για εντελώς φυσικές τροφές.

Σε κάθε υπερτροφή υπάρχουν 100 έως 200 πολύτιμα θρεπτικά στοιχεία υψηλής βιοδιαθεσιμότητας, ανάμεσα στα οποία και κάποια δυσεύρετα στα συνήθη τρόφιμα. Επομένως, άτομα που έχουν αυξημένες θρεπτικές ανάγκες, όπως οι αθλητές, όσοι δεν διατρέφονται ισορροπημένα, κάνουν δίαιτα αδυνατίσματος ή ακολουθούν ειδικού τύπου διατροφή (όπως αποτοξίνωσης, χορτοφαγίας ή ωμοφαγίας) ωφελούνται σχεδόν πάντα από την κατανάλωσή τους. Ενδεχομένως, είναι επίσης χρήσιμες σε άτομα με δραστήρια ζωή, που κουράζονται πολύ, έχουν μειωμένη ενέργεια ή νιώθουν εξασθενημένα. Επιπλέον, κάποιες από αυτές τις τροφές μπορεί να ενισχύσουν τις αποτοξινωτικές και αυτοθεραπευτικές ικανότητες του οργανισμού, συμβάλλοντας έτσι θετικά στη βελτίωση της λειτουργίας του.

Η κατανάλωση υπερτροφών δεν υποκαθιστά την αναγκαιότητα για μια πιο ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Λόγω των αυξημένων υποχρεώσεων, της έντασης της ημέρας και του στρες που μας καταβάλλει, και κυρίως λόγω της έλλειψης χρόνου, σήμερα στρεφόμαστε όλοι σε γρήγορες διατροφικές λύσεις που όμως δεν προσφέρουν και τίποτα στον οργανισμό. Από την άλλη, οι υπερτροφές είναι εύχρηστες και ωφέλιμες. Για το λόγο αυτό, έχουν αποκτήσει πάρα πολλούς οπαδούς σε όλο τον κόσμο και έχουν γίνει η νέα τάση στη διατροφή.

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΑΥΤΕΣ, αν και ήταν ήδη γνωστές από την αρχαιότητα, δεν διατήρησαν τη θέση τους στο σύγχρονο εδεσματολόγιο, γεγονός που οφείλεται κυρίως σε ιστορικές-πολιτισμικές ανακατατάξεις.

Παρότι η επιστήμη τώρα ανακαλύπτει τα μυστικά της διατροφής των προγόνων μας και μας ενημερώνει καθημερινά γι'



αυτή την «καινούρια» κατηγορία τροφών, οι υπερτροφές είναι, πολύ απλά, οι αρχαιότεροι καρποί και φρούτα που φυτρώνουν στον πλανήτη μας. Μερικές από αυτές είναι το ελαιόλαδο, το ιπποφαές, η αλόη, το κακάο, το goji berry, η μάκα από το Περού, το λάδι καρύδας, το μύρτιλλο κ.ά.

Ο Όμηρος αναφέρει στην *Οδύσσεια* ότι η Κίρκη πρόσφερε στον Οδυσσέα και τους συντρόφους του **καρπούς κρانيάς**.

Υπάρχουν μαρτυρίες ότι τόσο στην Κρήτη, στα **ανάκτορα του Μίνωα**, όσο και στην Πύλο, στα **ανάκτορα του Νέστορα**, υπήρχε ειδικό δωμάτιο με τα «ζειδωρα» αιθέρια έλαια.

Ακόμη, τα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου χρησιμοποιούσαν το λεγόμενο **ιπποφαές** (δηλαδή, «φωτεινό άλογο», στα νέα ελληνικά), προκειμένου να αναζωογονηθούν τα ταλαιπωρημένα από τις μάχες άλογά τους.

Ο **Ιπποκράτης** είχε εντοπίσει και αναγνωρίσει 1.150 ενδημικά φυτικά είδη. Η ελληνική χλωρίδα, άλλωστε, χαρακτηρίζεται από τις πλουσιότερες της Ευρώπης, καθώς αριθμεί περισσότερα από 6.200 φυτικά είδη!

Ο **Γαλνός** και άλλοι γιατροί πίστευαν ότι η γεύση είναι μέτρο της διατροφικής ισχύος και η κατανάλωση τροφίμων που βοηθούν την εύκολη κυκλοφορία των υγρών του σώματος ενισχύει τον οργανισμό.

Θεωρούσε ότι η διατροφή αποτελεί ένα από τα τρία βασικά συστατικά της ιατρικής επιστήμης, μαζί με τη φαρμακευτική αγωγή και τη χειρουργική επέμβαση. Συνιστούσε στους ασθενείς του μια διατροφή πλούσια σε σκόρδο και κρεμμύδια, τα οποία βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Μεταξύ των τροφίμων που προτιμούσε ο Γαλνός ήταν και οι φακές, για τις οποίες συνιστούσε να βράζονται μόνο μία φορά και με μόνο καρύκευμα τις σάλτσες από ψάρια και ελαιόλαδο, αλλιώς χάνουν τις καθαριστικές ιδιότητές τους και προκαλούν ξήρανση στο στομάχι και στο έντερο.



ΤΑ ΠΡΩΤΑ «SUPER FOODS» στη σύγχρονη ιστορία ήταν οι βιταμίνες, που ανακαλύφθηκαν το 1911. Τότε ο κόσμος έμαθε ότι τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να προσφέρουν πολύ περισσότερα συστατικά εκτός από υδατάνθρακες. Το 1958, διαπιστώθηκε η ύπαρξη των ελευθέρων ριζών, στις οποίες αποδόθηκε η εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου. Τη λύση έδωσαν οι βιταμίνες και, πιο συγκεκριμένα, οι **αντιοξειδωτικές ιδιότητες των βιταμινών C και E, που αποδείχτηκε ότι εξουδετερώνουν τη δράση των ελευθέρων ριζών**. Αυτό το γεγονός οδήγησε σε μία ακόμη σημαντική ανακάλυψη, τα φυτοχημικά, τα οποία είναι μη διατροφικά συστατικά των φυτών που τους προσδίδουν το χρώμα και



τη γεύση. Οι επιστήμονες συμπέραναν ότι η κατανάλωσή τους βοηθά στην αντίσταση στις ασθένειες και στην πρόληψη νοσημάτων όπως τα καρδιαγγειακά ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και κάποιες μορφές καρκίνου.

Μερικές από τις τροφές αυτές, λόγω ακριβώς της αξίας τους, καλλιεργούνται ήδη συστηματικά στην ελληνική ύπαιθρο και η φήμη τους έχει ξεπεράσει τα σύνορα της χώρας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων υπερτροφών είναι η **μαστίχα Χίου** και ο **κρόκος Κοζάνης**. Τα αρτύματα αυτά, πέραν των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους, παρουσιάζουν μοναδική ενδημικότητα, μια και καλλιεργούνται αποκλειστικά στις περιοχές της Χίου και της Κοζάνης αντίστοιχα.

Δίπλα σε αυτές τις υπερτροφές έχουν τελευταία συμπεριληφθεί και άλλες, λιγότερο γνωστές στο ευρύ κοινό, οι λεγόμενες «καινοτόμες» τροφές, οι οποίες παρουσιάζουν μεγάλα περιθώρια ανάπτυξης και προοπτικής στους νέους καλλιεργητές.

Πρόκειται για θαμνώδη και δενδρώδη δασικά φυτά που μπο-

ρούν να αξιοποιηθούν για διατροφική ενίσχυση, δρώντας ταυτόχρονα ευεργετικά στην υγεία. Καλύπτουν την άμυνα του οργανισμού, προστατεύουν από κρύο και λοιμώξεις, είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά και δεν είναι ακόμη πολύ γνωστά στους αγρότες.

Τέτοια φυτά είναι η **κουμαριά**, η **κάπαρη**, η **κρανιά**, ο **κράταιγος**, η **άγρια τριανταφυλλιά**, η **βατομουριά** και άλλα πολλά.

Οι καρποί της αγριοτριανταφυλλιάς, για παράδειγμα, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και φλαβονοειδή, δηλαδή αντιοξειδωτικές ουσίες. Ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και προστατεύουν από τις λοιμώξεις. Από τους καρπούς αυτών είναι δυνατόν να παρασκευαστεί σιρόπι, λικέρ, τσίπουρο, κονιάκ και μαρμελάδα.

Το **αφέψημα** από τα φύλλα της κουμαριάς περιέχει αρβουτίνη και τανίνες, που έχουν αντισηπτικές ιδιότητες και είναι ωφέλιμες για το ουροποιητικό σύστημα. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε τα φύλλα της κουμαριάς ως κατάπλασμα για τη θρομβοφλεβίτιδα. Η σύγχρονη φαρμακευτική παράγει αντιπηκτικά με κουμαρίνη.

Τα φυτά αυτά συναντώνται περισσότερο στην **ηπειρωτική Ελλάδα**, ημιορεινή και ορεινή, όπου προσφέρονται οι πιο κατάλληλες βιοκλιματικές (θερμοκρασία, βροχοπτώσεις) και οικολογικές (έδαφος, ηλιοφάνεια) συνθήκες για την αποδοτική καλλιέργεια και αξιοποίησή τους, ώστε να παραχθούν επίσης τα δευτερογενή προϊόντα τους (μαρμελάδα, ποτά, χυμοί).

Η **Μακεδονία** έχει την πιο πλούσια και παλαιότερη καλλιέργεια φυτωρίων. Στην Κοζάνη, την Έδεσσα και τη Δράμα υπάρχουν φυτώρια και καλλιέργειες **ροδιάς**, **βατόμουρου**, **σμέουρου**, **μύρτιλλου**, **κράταιγου**, **φραγκοστάφυλου** κ.ά.

Ανάλογη δραστηριότητα παρουσιάζεται επίσης στα ημιορεινά της **Κρήτης**.

Οι καλλιέργειες των υπερτροφών απαιτούν ήλιο, εδάφη αποστραγγιζόμενα, κυρίως ξερικά, υψόμετρα κυρίως ημιορεινά,



πλαγιές ελατοδασών: η αγριοτριανταφυλλιά και ο κράταιγος, που είναι αυτοφυή σε τέτοιες περιοχές, απαιτούν ελάχιστες βροχοπτώσεις. Τα περισσότερα αντέχουν σε χαμηλές θερμοκρασίες (η κρτανιά μπορεί να επιβιώσει και στους -30°C . Παράλληλα, είναι ανθεκτικά στη φωτιά: **η κουμαριά, μάλιστα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ανάπλαση δασικών εκτάσεων.**

Συνοψίζοντας, η κατανάλωση των υπερτροφών πρέπει να εντάσσεται στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης και ποιοτικής διατροφής. Οι όποιες ευεργετικές τους επιδράσεις στον οργανισμό μας οφείλονται στη συνεργία (δηλαδή τη συνδυασμένη δράση) των συστατικών τους, και όχι σε κάποια μεμονωμένη ουσία που ενδεχομένως να εμπεριέχεται στα συμπληρώματα διατροφής του εμπορίου.



Οι θαυματουργές ιδιότητες των ελληνικών υπερτροφών

Μαστίχα Χίου: Η ασπίδα του πεπτικού

Η ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ (Chios mastic) είναι η αρωματική ελαιορρητίνη που λαμβάνεται από ένα αειθαλές μικρό δέντρο με το βοτανικό όνομα *Pistacia lentiscus* (L.) var. *chia* (Duham), γνωστό και ως Μαστιχόδενδρο Χίου.

Εικάζεται ότι τα βασικά αίτια της ενδημικότητας του μαστιχόδεντρου μόνο στο νότιο τμήμα της Χίου είναι:

- η όξινη σύσταση των εδαφών (λόγω του υποθαλάσσιου ηφαιστείου),
- τα πολύ καλά στραγγιζόμενα εδάφη της περιοχής,
- το ευνοϊκό μικροκλίμα της περιοχής (η απουσία ακραίων θερμοκρασιών και ιδιαίτερα η έλλειψη χαμηλών θερμοκρασιών). Σε θερμοκρασίες υπό του μηδενός τα μαστιχόδεντρα καταστρέφονται.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μαστίχας είναι γνωστές από την αρχαιότητα, από τον Διοσκουρίδη, τον Ιπποκράτη και τον Γαληνό. Σήμερα χρησιμοποιείται πολύ σε φαρμακευτικά προϊόντα αλλά και ως διατροφικό συμπλήρωμα (άρτυμα).

Ο μοριακός μηχανισμός της αντιφλεγμονώδους δράσης της μαστίχας δεν είναι απόλυτα γνωστός. Από χημική άποψη, η ανάλυση της ρητίνης του μαστιχόδεντρου καταδεικνύει κυρίως τερπένια στη μάζα της (ελανολικού και ολεανολικού οξέος).

Σε πρόσφατες έρευνες ανιχνεύθηκαν επίσης πολυφαινόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες).

Από τα πιο γνωστά οφέλη της μαστίχας Χίου είναι η προστασία που παρέχει από την περιοδοντίτιδα, γι' αυτό και συχνά αποτελεί σημαντικό συστατικό στις οδοντόκρεμες.

Η μαστίχα Χίου έχει επίσης διαπιστωμένη αντικαρκινική δράση, λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών της. Φαίνεται πως λειτουργεί προστατευτικά σε διάφορες μορφές καρκίνου, όπως του πνεύμονα, της αίματος, του προστάτη και του εντέρου, μέσω ενός μηχανισμού που περιορίζει τον πολλαπλασιασμό και την επιβίωση των καρκινικών κυττάρων.

Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι η μαστίχα Χίου έχει αντιμικροβιακή δράση και δρα επουλωτικά, λύοντας συγκεκριμένες φλεγμονές του πεπτικού συστήματος.

Μόλις το 1983, οι B. Marshall & R. Warren εκτίμησαν ότι η γαστρική φλεγμονή και το πεπτικό έλκος είναι αποτέλεσμα μόλυνσης από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού (*Campylobacter Pyloridis*). Τα τελευταία χρόνια διαπιστώθηκε ότι σ' αυτό το ελικοβακτηρίδιο οφείλεται συχνά η γαστρίτιδα, το πεπτικό έλκος και το αδενοκαρκίνωμα του πεπτικού συστήματος.

Έχει αποδειχτεί ότι τα αντιβιοτικά σχήματα ξεριζώνουν επιτυχώς το ελικοβακτηρίδιο. Παρά ταύτα, η μη συμμόρφωση πολλών ασθενών και η αντιβιοτική τους αντίσταση δημιούργησε την ανάγκη να βρεθούν νέες μέθοδοι για την καταστροφή του ελικοβακτηριδίου. Έρευνα έδειξε ότι η κατανάλωση μαστίχας Χίου

για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να αποτρέψει την εξάπλωση και τον αποικισμό του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, βοηθώντας έτσι στην προστασία του πεπτικού συστήματος.

Σημαντική είναι η επίδραση της μαστίχας Χίου στη λειτουργία του ήπατος, καθώς ενεργοποιεί την αποτοξινωτική του δραστηριότητα.





Στο εργαστήριο Χημείας-Βιοχημείας-Φυσικοχημείας Τροφίμων του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου έγινε μελέτη in vivo αναφορικά με την κλινική εικόνα και τους εργαστηριακούς δείκτες δέκα ασθενών με νόσο του Crohn. Η χορήγηση μαστίχας Χίου σε μορφή κάψουλας σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική θεραπεία τους έχει δώσει ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Οι ασθενείς εμφανίζουν βελτιωμένη κλινική εικόνα και βελτιωμένους εργαστηριακούς δείκτες. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, η ωφέλεια είναι μεγαλύτερη με τη μάσηση ανεπεξέργαστης μαστίχας: της μοναδικής στον κόσμο μαστίχας Χίου, όπως βγαίνει από το μαστικόδενδρο, χωρίς καμία βιομηχανική επεξεργασία.

Συνοψίζοντας, η μαστίχα Χίου αποτελεί ένα μοναδικό φυσικό προϊόν του τόπου μας, με ιδιαίτερο άρωμα και γεύση. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως φάρμακο. Σήμερα έχει αναγνωριστεί η συμβολή της στην υγεία και στην ομορφιά, γεγονός το οποίο αξιοποιούν τα σύγχρονα συμπληρώματα διατροφής και η κοσμετολογία. Πέρα από τη γνωστή μασώμενη μορφή της, κυκλοφορεί επίσης φυσικό κόμμι μαστίχας, σκόνη μαστίχας και μαστιχέλαιο.

Η καθημερινή κατανάλωση μαστίχας, ιδίως σε ανεπεξέργαστη μορφή, ωφελεί τα μέγιστα τον ανθρώπινο οργανισμό

και παράλληλα αποτελεί ασπίδα προστασίας για την υγεία του, χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά της σε αντιοξειδωτικές ουσίες, αλλά και στην αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση της. Η συμβολή της στη θεραπεία **παθήσεων του πεπτικού και του ήπατος** είναι επίσης σημαντική.

Δρα κατά των τριγλυκεριδίων και της χοληστερόλης.

Η μαστίχα δρα επουλωτικά στις φλεγμονές όπως η περιοντίτιδα, η οισοφαγίτιδα, η γαστρίτιδα, το δωδεκαδακτυλικό έλκος, μέχρι και στην κολίτιδα και τις αιμορροΐδες.

Ανακουφίζει από δυσάρεστες καταστάσεις όπως, η δυσπεψία ή ο τυμπανισμός.

Η μαστίχα και το παράγωγό της, το κολοφώνιο, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή χειρουργικών νημάτων. Τα ράμματα αυτά απορροφώνται από τον οργανισμό και δεν χρειάζεται επέμβαση απομάκρυνσής τους.

Σταφίδα

ΟΙ ΜΑΥΡΕΣ ΣΤΑΦΙΔΕΣ καλλιεργούνται αποκλειστικά και μόνο στην Κόρινθο. Γι' αυτό και η συγκεκριμένη ποικιλία είναι γνωστή παγκοσμίως ως Κορινθιακή σταφίδα ή *Corinthian raisin*.

Οι μαύρες σταφίδες είναι το τελικό προϊόν που προκύπτει από την αποξήρανση μαύρου σταφυλιού (με κουκούτσι) στον ήλιο.

Περιέχουν φρουκτόζη και γλυκόζη σε συμπυκνωμένη, αφυδατωμένη μορφή και δίνουν άμεση ενέργεια και τόνωση.

Είναι πλούσιες σε σίδηρο, απλούς υδατάνθρακες, θερμίδες και βιταμίνη C (τα 100 gr περιέχουν 300 mg βιταμίνης C).

Αγαπημένη τροφή των ορειβατών, των φαντάρων και όσων θέλουν να αυξήσουν το σωματικό τους βάρος, η μαύρη κορινθιακή σταφίδα μπορεί να βοηθήσει σε προβλήματα όπως:

- **Δυσκοιλιότητα:** Λόγω της περιεκτικότητάς της σε φυτικές ίνες, απορροφά νερό δίνοντας όγκο στα κόπρανα, διευκολύνοντας κατόπιν έτσι την αποβολή τους.



- **Αύξηση βάρους:** Η φρουκτόζη και η γλυκόζη που περιέχει δίνουν εύκολες αφομοιώσιμες θερμίδες υπό τη μορφή απλών σακκάρων, χωρίς χοληστερόλη. Το σελήνιο, ο φώσφορος και η βιταμίνη C βοηθούν μαζί με άλλα μέταλλα και βιταμίνες στην αξιοποίηση και αφομοίωση των πρωτεϊνών από τον ανθρώπινο οργανισμό.
- **Τοξαιμία:** Γνωστή και ως δηλητηρίαση του αίματος όταν το Ρh έχει περιέλθει σε όξινη κατάσταση, θεωρείται η κύρια αιτία των περισσότερων προβλημάτων υγείας στην εποχή μας. Η μαύρη σταφίδα, χάρη στο μαγνήσιο και το κάλιο που παρέχει στον οργανισμό (δύο αλκαλικά μεταλλικά άλατα), βοηθά να επανέλθει η οξεοβασική ισορροπία.
- **Αναιμία:** Η μαύρη σταφίδα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο.
- **Πυρετός:** Η μαύρη σταφίδα περιέχει φαινόλες, φυτοθρεπτικά συστατικά με αντιβιοτικές, αντιοξειδωτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες.
- **Σεξουαλικά προβλήματα:** Στην κορινθιακή σταφίδα περιέχεται αργινίνη, ένα αμινοξύ που αυξάνει την ερωτική διάθεση (libido).
- **Οστεοπόρωση:** Ενώ δεν προσφέρει πολύ ασβέστιο, εντού-

τοis περιέχει βόριο, ένα μέταλλο χρήσιμο στο σχηματισμό των οστών και την απορρόφηση του ασβεστίου.

- **Φροντίδα ματιών:** Χάρη στις φαινόλες, στη βιταμίνη Α και σε άλλα αντιοξειδωτικά, η μαύρη σταφίδα συμβάλλει στην υγεία των οφθαλμών.
- **Υγεία δοντιών:** Περιέχει ελαιικό οξύ, το οποίο παρέχει προστασία κατά της οδοντικής πλάκας, της τερηδόνας και του στρεπτόκοκκου. Όσο περισσότερη ώρα μένουν στα δόντια οι σταφίδες τόσο το καλύτερο για την αδαμαντίνη.
- **Άλλα οφέλη:** Λόγω της κατεχίνης, μιας αντιοξειδωτική φαινόλης που περιέχει η σταφίδα, φαίνεται ότι προστατεύει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Αποξηραμένα σύκα: Η τροφή των αρχαίων ηρώων

ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟ ΣΥΚΟ αποτελούσε τροφή ύψιστης διατροφικής σημασίας. Η εξαγωγή του φρούτου απαγορευόταν, για να προστατευτεί η ποικιλία. Το σύκο, φρέσκο ή αποξηραμένο, μαζί με την ανάλατη ελιά, τα φρούτα και το σκόρδο υπήρξαν τα «αναβολικά» των αρχαίων Ελλήνων κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τους για τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Από την Ελλάδα, το σύκο διαδόθηκε και εξαπλώθηκε πρώτα στην Αίγυπτο, και από εκεί, μέσω της Συρίας, του Ισραήλ και της Αραβίας, σε όλο τον κόσμο.

Τα φρέσκα σύκα είναι ιδιαίτερα ευπαθή κατά τη μεταφορά τους μετά τη συγκομιδή, γι' αυτό και συνήθως στις μέρες μας κόβονται, ως επί το πλείστον, άγουρα και πρώιμα. Έτσι, πολλοί καταναλωτές τα βρίσκουν άνοστα. Η δε τιμή τους τα καθιστά σχεδόν απρόσιτα. Ο μόνος εύκολος και πρακτικός τρόπος να







απολαύσει κανείς όλο το χρόνο σύκα είναι να τα καταναλώσει αποξηραμένα.

Ιδιότητες

Τα σύκα είναι πλούσια σε σάκχαρα (70% υδατάνθρακες), οπότε παρέχουν πολλή και άμεση ενέργεια. Λόγω της βλεννίνης και της πηκτίνης που περιέχουν, διαθέτουν υπακτικές ιδιότητες. Είναι τροφή πλούσια σε ασβέστιο (200 mg/100 gr) και μαζί με ένα ολόκληρο μαρούλι, 50 gr ωμά, ανάλατα αμύγδαλα και 4 πορτοκάλια εξασφαλίζουν την απαραίτητη καθημερινή πρόσληψη ασβεστίου (1.000 mg την ημέρα).

Σε όσους τρώνε γαλακτοκομικά προσφέρουν έναν καταπληκτικό συνδυασμό αλκαλικών μεταλλικών αλάτων, όπως ασβέστιο - μαγνήσιο - κάλιο -νάτριο, όταν καταναλωθούν μαζί με κατσικίσιο τυρόγαλα (ορρό γάλακτος) ή ανάλατο κατσικίσιο ανθότυρο.

Ο συγκεκριμένος συνδυασμός είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος για τους πάσχοντες από αρθριτικά, για αθλητές μετά την προπόνηση, για όσους αναρρώνουν από εγχειρήσεις ή ασθένειες και ειδικά για τα άτομα που επιθυμούν να αυξήσουν το μυϊκό ιστό τους.

Το διατροφικό προφίλ του σύκου:

	Φρέσκα σύκα	Αποξηραμένα σύκα
	Περιεκτικότητα ανά 100 γραμμάρια	Περιεκτικότητα ανά 100 γραμμάρια
Ενέργεια (θερμίδες – kcal)	79	249
Νερό (γραμ.)	30	2,5
Υδατάνθρακες (γραμ.)	19	64
Εκ των οποίων σάκχαρα (γραμ.)	16	48
Πρωτεΐνες (γραμ.)	0,8	3
Λίπος (γραμ.)	0,2	1
Φυτικές ίνες (γραμ.)	3	10
Κάλιο (mg)	232	680
Νάτριο (mg)	1	10
Ασβέστιο (mg)	35	162
Μαγνήσιο (mg)	17	68
Σίδηρος (mg)	0,4	2

Πηγή: USDA National Nutrient Database for Standard Reference SR-23

Ένα φρέσκο σύκο ζυγίζει 40-50 γραμμάρια (το αποξηραμένο ζυγίζει 8-9 γραμμάρια). Η μερίδα του φρούτου ορίζεται σε 2 μέτρια σύκα (φρέσκα ή αποξηραμένα). Όπως φαίνεται και στον πίνακα, τα σύκα είναι πολύ καλή πηγή ενέργειας και θρεπτικών στοιχείων και μπορούν να αποτελέσουν μέρος μια ισορροπημένης διατροφής και να καταναλωθούν ανάμεσα στα γεύματα. Ειδικά τα αποξηραμένα σύκα αποτελούν εύκολη λύση



για άτομα με γρήγορους ρυθμούς ζωής, καθώς μεταφέρονται εύκολα και δεν χαλάνε.

Λόγω της περιεκτικότητάς τους σε απλά σάκχαρα και της ιδιαίτερης υφής και γεύσης τους, τα φρέσκα σύκα συχνά χρησιμοποιούνται για την παρασκευή μαρμελάδας και γλυκού του κουταλιού.

Η απαλή φλούδα, οι τραγανοί σπόροι και η γευστική σάρκα τους δίνουν στα σύκα πλούσια υφή και γεύση. Περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες Α, Β1 και Β2, αλλά και μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, μαγγάνιο, νάτριο, κάλιο κ.ά.

Τα αποξηραμένα σύκα πρέπει να τα μουσκεύουμε για 6-12 ώρες σκεπασμένα σε νερό, ώστε να είναι μια πιο εύπεπτη και αφομοιώσιμη πηγή ενέργειας.

Μπορείτε να τα καταναλώσετε σκέτα ή να τα προσθέσετε στο επιδόρπιο, τη σαλάτα σας ή σε ορισμένα πιάτα με κρέας για να δώσετε έξτρα γεύση, αποκομίζοντας ταυτόχρονα όλα τα οφέλη που οι ειδικοί υπόσχονται ότι προσφέρουν.

Αναλυτικά, τα οφέλη από την κατανάλωση των σύκων είναι:

Ρίχνουν την αρτηριακή πίεση

Δεν είναι λίγοι αυτοί που δεν καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά –τουλάχιστον όχι τόσα όσα θα έπρεπε–, ενώ την ίδια στιγμή ακολουθούν διατροφή υψηλή σε νάτριο (αλάτι) και επεξεργασμένες τροφές που δεν περιέχουν επαρκή ποσότητα καλίου. Μια τέτοια διατροφή, όμως, μπορεί να οδηγήσει εύκολα στο δρόμο της... υπέρτασης και στα παρελκόμενα αυτής. Τα σύκα έρχονται να σώσουν την κατάσταση, καθώς αποτελούν πλούσιες πηγές καλίου, το οποίο βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Μελέτες, μάλιστα, έχουν δείξει ότι όσοι καταναλώνουν περισσότερο κάλιο έχουν χαμηλότερη πίεση σε σχέση με τους υπόλοιπους.

Ανακουφίζουν από τη δυσκοιλιότητα

Λόγω της δράσης τους σαν ήπια καθαρτικά, τα σύκα μπορούν να δώσουν τη λύση σε ανθρώπους που ταλαιπωρούνται από το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας και θέλουν να δοκιμάσουν μια φυσική μέθοδο. Η καθημερινή κατανάλωση τριών σύκων βοηθά στην ανακούφιση από το πρόβλημα. Αν αναρωτιέστε τι θα επιλέξετε, φρέσκα ή αποξηραμένα, οι ειδικοί τονίζουν ότι έχουν την ίδια επίδραση.

Συμβάλλουν στον έλεγχο του βάρους

Τα καλοκαιρινά αυτά φρούτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες όσο περισσότερο συμπεριλαμβάνονται στην καθημερινή μας διατροφή, τόσο καλύτερα αποτελέσματα θα έχουμε όσον αφορά την επίτευξη του επιθυμητού βάρους. Ο λόγος είναι ότι επιβραδύνουν την πέψη και καθυστερούν την αποβολή των τροφών από το στομάχι, διατηρώντας για περισσότερη ώρα το αίσθημα του κορεσμού. Έτσι, μετά την κατανάλωσή τους δεν πεινάμε σύντομα και δεν τσιμπολογάμε.

Προστατεύουν από τον καρκίνο του μαστού

Έρευνα 8 χρόνων που διεξήχθη στη Σουηδία με υποκείμενα περισσότερες από 50.000 γυναίκες στην ηλικία της εμμηνόπαυσης έδειξε ότι όσες καταλάωναν τις περισσότερες φυτικές

ίνες από φρούτα (τα πλουσιότερα των οποίων είναι τα σύκα, τα μήλα, τα αχλάδια και τα δαμάσκηνα) μείωσαν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού κατά **34%** σε σχέση με τις γυναίκες που λάμβαναν λιγότερες φυτικές ίνες, και από άλλες πηγές.

Προλαμβάνουν τις καρδιακές παθήσεις

Μελέτες σε πειραματόζωα έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση του λακταριστού αυτού φρούτου μπορεί να ρίξει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα και κατ' επέκταση να αποτρέψει μακροπρόθεσμα την εκδήλωση καρδιαγγειακών παθήσεων. Τα τριγλυκερίδια είναι η κύρια μορφή λίπους που κυκλοφορεί στο αίμα. Όσο πιο αυξημένα είναι τα επίπεδά τους, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων.

Παρουσιάζουν αντιδιαβητική δράση

Τα φύλλα της συκιάς, σύμφωνα με μελέτες, φαίνεται πως έχουν αντιδιαβητική δράση και μπορούν να μειώσουν την ποσότητα ινσουλίνης που λαμβάνουν οι διαβητικοί μέσω ενέσεων. Πώς μπορείτε να καταναλώσετε τα φύλλα συκιάς; Βράστε τα και πείτε τα σαν τσάι ή προσθέστε το εκχύλισμά τους στο πρωινό σας γεύμα.

Συμβάλλουν στη διατήρηση της πυκνότητας των οστών

Η πλούσια περιεκτικότητά των σύκων σε ασβέστιο, στο μέταλλο που δυναμώνει τα οστά μας, αλλά και σε κάλιο, το οποίο εμποδίζει την απώλεια ασβεστίου στα ούρα που προκαλείται από μεγάλη κατανάλωση αλατιού, καθιστά τα σύκα συμμάχους μας ενάντια στην οστεοπόρωση.

Βελτιώνουν τη σεξουαλική μας ζωή

Όλοι ξέρουμε ότι τα σύκα αποτελούν ένα φυσικό... αφροδισιακό, αναστατώνοντας τις ορμόνες μας – με την καλή έννοια! Μάλιστα, από τα παλιά χρόνια τα σύκα χρησιμοποιούνταν σε περιπτώσεις σεξουαλικής αδυναμίας. Γι' αυτό, αν δεν βρίσκεστε στην καλύτερη περίοδό σας στη σεξουαλική σας ζωή, δοκιμάστε λίγα σύκα και... απελευθερωθείτε.

Ανακουφίζουν από τον πονόλαιμο

Η κολλώδης ουσία των σύκων βοηθά πολύ στην περίπτωση που έχουμε ερεθισμένο λαιμό και αισθανόμαστε καταβεβλημένοι. Η ουσία αυτή όταν αναμειγνύεται με νερό διογκώνεται και θεωρείται ότι προστατεύει το λαιμό, μειώνει τον ερεθισμό και μαλακώνει τον πόνο.

Απολαύστε σύκα

- Μαζί με αμυγδαλόγαλα, τα αποξηραμένα σύκα (στο μπλέντερ ή ολόκληρα) αποτελούν ένα υπέροχο, δυναμωτικό πρωινό.
- Σε συνδυασμό με γάλα σόγιας, τα αποξηραμένα σύκα φτιάχνουν ένα θαυμάσιο κολατσιό και συντελούν στην αύξηση του βάρους. Ιδανικό σνακ για προβλήματα οστεοπόρωσης.
- Συνδυάζονται τέλεια με φρέσκα υπόξινα ή γλυκά φρούτα (ειδικά με μήλα ή μπανάνες), για ένα ιδανικό πρόγευμα.
- Ψιλοκόψτε τα σε σαλάτες, για πιο εξωτική γεύση.
- Χτυπήστε τα στο μπλέντερ (3-4 τεμάχια) με χυμό λαχανικών και 1-2 μπανάνες (προαιρετικά).

Προσοχή στην κατανάλωση

Παρά τα οφέλη τους, αν το παρακάνετε με τα σύκα, υπάρχει πιθανότητα διάρροιας, ενώ θα πρέπει να τα αποφεύγετε αν έχετε πρόβλημα στα νεφρά ή τη χοληδόχο κύστη.





Ελιά: Η απόλυτη ελληνική υπερτροφή!

Η ΕΛΙΑ θεωρείται σήμερα η πληρέστερη τροφή στον κόσμο. Στην αρχαία Ελλάδα, ο Σόλων θέσπισε νόμο για την προστασία αυτού του υπέροχου δέντρου. Οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που πρώτοι καθιέρωσαν την εξαγωγή του λαδιού από τον καρπό με τη μέθοδο της ψυχρής σύνθλιψης. Σήμερα είναι γνωστό ότι το μυστικό υγείας της μεσογειακής διατροφής βρίσκεται κυρίως στην κατανάλωση της ελιάς.

Η ελιά θεωρείται θαυματουργός καρπός και μπορεί να χαρίσει υγεία, ευτυχία και μακροβιότητα σε όσους την απολαμβάνουν στην αγνότερη, ανεπεξέργαστη μορφή της.

Η ελιά θεωρείται:

- ο καρπός με τα περισσότερα μεταλλικά άλατα,
- ο καρπός με το περισσότερο ασβέστιο,
- πλούσια σε μαγνήσιο,
- αλκαλική τροφή,
- πλούσια σε βασικά αμινοξέα,
- πλούσια σε μονοακόρεστα βασικά λιπαρά οξέα ω-9,
- εξαιρετική πηγή βιταμινών Α και Ε,
- θησαυρός αντιοξειδωτικών.

Η ελιά έχει την ικανότητα να διαλύει την τοξική βλέννα στο ανθρώπινο σώμα περισσότερο από κάθε άλλο καρπό.

Στο κλασικό έργο φυσικής υγιεινής του Arnold Ehret *The Mucusless Diet Healing System* παρατίθεται πίνακας με την ικανότητα ορισμένων τροφών να απορροφούν και να αποβάλλουν τοξική βλέννα και κατάλοιπα μαγειρεμένης τροφής από το ανθρώπινο σώμα. Σε αυτό τον πίνακα, λοιπόν, η ελιά κατατάσσεται πρώτη μεταξύ δεκάδων τροφών, με «σκορ» 30,56, κι ακολουθούν τα σύκα, με 27,81. Για να καταλάβετε τη θεραπευ-



τική δύναμη της ελιάς, ενδεικτικά αναφέρεται ότι το πορτοκάλι, γνωστό σε όλους για τις απεκκριτικές ιδιότητές του, έρχεται τρίτο στον πίνακα, με μόλις 09,61!

Η ελιά θεωρείται ιδανική τροφή για όσους έχουν λευχαιμία, προβλήματα υψηλής χοληστερόλης, υψηλές τρανσαμινάσες, αιμορροΐδες, πονοκεφάλους κ.ά., όπως και για αθλητές, για χειρωνακτικά εργαζομένους, αλλά και χορτοφάγους/ωμοφάγους που θέλουν να αυξήσουν το μυϊκό ιστό τους.

Όσον αφορά το **ελαιόλαδο**, είναι γεγονός ότι έχουμε κυριολεκτικά έξω απ' τη πόρτα μας την υπερτροφή που θα ζήλευε κάθε λαός. Περί τις 3.000 επιστημονικές μελέτες συνδέουν τη μεσογειακή διατροφή (η οποία δεν νοείται χωρίς το ελαιόλαδο) με την υγεία και τη μακροβιότητα. Έχει πλέον διαπιστωθεί η άμεση σχέση της κατανάλωσης ελαιόλαδου με τη μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πολλές επιδημιολογικές μελέτες ενισχύουν σημαντικά την υπόθεση ότι το ελαιόλαδο συμβάλλει στον περιορισμό του ενδεχόμενου εμφάνισης καρκίνου του μαστού και καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ επίσης επιδρά στην αντιμετώπιση της νόσου Alzheimer, του έλκους και της σεξουαλικής δυσλειτουργίας. Όλα τα παραπάνω οφείλονται στη ποικιλία των συστατικών του, που είναι κυρίως πολύτιμα λιπαρά και ισχυρά αντιοξειδωτικά.

Σκόρδο: Ασπίδα κατά του καρκίνου

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΥΛΙΚΟ στη μαγειρική, χαίρει ιδιαίτερης εκτίμησης για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες ήδη από την αρχαιότητα.

Το σκόρδο περιέχει ισχυρές θειούχες ενώσεις, με γνωστότερη και πιο δραστική την αλισίνη, στην οποία οφείλει και τη χαρακτηριστική μυρωδιά του. Η αλισίνη αποτελεί το φυσικό «προστάτη» του σκόρδου κατά των επιθέσεων από έντομα και μικροοργανισμούς. Επιπλέον, το σκόρδο είναι πλουσιότατο σε μαγγάνιο, βιταμίνη Β6 και βιταμίνη C, ενώ θεωρείται και καλή πηγή σεληνίου. Οι επιστημονικές έρευνες, αν και δεν συμφωνούν πάντα μεταξύ τους, συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι το σκόρδο έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες. Ας δούμε, λοιπόν, ποιες είναι αυτές.

Φιλικό με τα αγγεία

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι μια από τις πιο σημαντικές καρδιοπροστατευτικές δράσεις του σκόρδου είναι η ικανότητά του να παρεμποδίζει την οξειδωση της «κακής» χοληστερόλης – διαδικασία που θεωρείται η πλέον καθοριστική για τη δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία. Μάλιστα, υπάρχουν πολλές μελέτες που υποστηρίζουν την ευεργετική δράση του σκόρδου κατά της αθηρωμάτωσης. Σε σχετική έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση *Preventive Medicine* (2004), παρατηρήθηκε ότι οι ασθενείς που κατανάλωναν σκόρδο παρουσίασαν σημαντικά μικρότερο βαθμό εναπόθεσης ασβεστίου στις αρτηρίες τους (7,5%), συγκριτικά με εκείνους που έπαιρναν εικονικό φάρμακο, δηλαδή placebo (22,2%). Η εναπόθεση ασβεστίου αποτελεί έναν αξιόπιστο δείκτη μέτρησης της αρτηριοσκλήρυνσης. Επιπλέον, σε έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του



Βερολίνου, που δημοσιεύτηκε το 2002 στην *JAMA (Journal of the American Medical Association)*, παρατηρήθηκε ότι η κατανάλωση σκόρδου συμβάλλει στη μείωση του σχηματισμού της αθηρωματικής πλάκας σε ποσοστό που φτάνει το 40% κατά τα πρώτα στάδια της δημιουργίας της. Κατά συνέπεια, το σκόρδο φαίνεται ότι προστατεύει την καρδιά μας, συμβάλλοντας στη διατήρηση της ελαστικότητας των αγγείων.

Καταπολεμά την πίεση και τη χοληστερίνη

Πολλές εργαστηριακές έρευνες έχουν δείξει ότι το σκόρδο συμβάλλει στη μείωση της υψηλής χοληστερίνης και της πίεσης, σύμφωνα με σχετική δημοσίευση στην επιθεώρηση *Journal of Nutrition* (2006). Μάλιστα, οι συγγραφείς της εν λόγω μελέτης υπολόγισαν ότι από το 1993 το 44% των κλινικών ερευνών σε ανθρώπους έδειξαν ότι το σκόρδο μειώνει την ολική χοληστερίνη. Ωστόσο, υπάρχουν και έρευνες που δεν καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα, όπως αυτή που δημοσιεύτηκε στο *British Journal of Nutrition* (2004), όπου παρατηρήθηκε ότι με την κατανάλωση σκόρδου η χοληστερίνη των συμμετεχόντων δεν διαφοροποιήθηκε, αλλά τα τριγλυκερίδιά τους μειώθηκαν κατά 12%.

Αντιφατικά είναι και τα συμπεράσματα των κλινικών μελετών όσον αφορά την αρτηριακή πίεση, γεγονός όμως που, σύμφωνα με τους συγγραφείς, αποδίδεται σε πιθανά ερευνητικά λάθη (όπως, π.χ., η μικρή διάρκεια των ερευνών, αλλά και ο μικρός αριθμός των σχετικών μελετών, η λανθασμένη επιλογή των συμμετεχόντων και τα ακατάλληλα σκευάσματα σκόρδου). Για παράδειγμα, πρόσφατη επιδημιολογική μελέτη σε 7.703 ασθενείς με υπέρταση, που δημοσιεύτηκε στο *International Journal of Cardiology* (2007), δεν κατέληγε στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση σκόρδου μειώνει σημαντικά την αρτηριακή πίεση. Εντούτοις, οι ερευνητές θεωρούν ότι το σκόρδο είναι πολλά υποσχόμενο όσον αφορά τον έλεγχο των παραγόντων κινδύνου που απειλούν την καρδιά –όπως η υψηλή πίεση και η χοληστερίνη– και θεωρούν ότι χρειάζονται περισσότερες κλινικές μελέτες.



Ασπίδα κατά του καρκίνου

Αρκετές επιδημιολογικές έρευνες συσχετίζουν την αυξημένη κατανάλωση σκόρδου με το μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Είναι χαρακτηριστικό ότι η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρεία συμπεριλαμβάνει το σκόρδο στις τροφές με πιθανές αντικαρκινικές ιδιότητες. Μάλιστα, σε μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *American Journal of Clinical Nutrition* (2006), διαπιστώθηκε ότι η συστηματική κατανάλωση σκόρδου, καθώς και κρεμμυδιού, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διάφορων μορφών καρκίνου (όπως του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του μαστού, των ωοθηκών, του προστάτη και των νεφρών). Τα ποσοστά μείωσης του κινδύνου εμφάνισης νεοπλασίας κυμαίνονταν από 19% (για τον καρκίνο του προστάτη) έως 57% (για τον καρκίνο στον οισοφάγο).

Φυσικό αντιβιοτικό

Η αλισίνη του σκόρδου θεωρείται ένας ισχυρός αντιμικροβιακός παράγοντας που, σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C που περιέχει, ενισχύει την αντιβακτηριακή του δράση. Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *Journal of*

Nutrition (2001) παρατηρήθηκε ότι το σκόρδο παρουσίασε ισχυρή αντιμικροβιακή δράση κατά πολλών παθογόνων μικροοργανισμών, ακόμη και στελεχών μικροβίων που εμφανίζουν ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά. Μάλιστα, οι ερευνητές προτείνουν τη διεξαγωγή περισσότερων ερευνών, ούτως ώστε να διαπιστωθεί αν το σκόρδο μπορεί να αποτελέσει μια βιώσιμη εναλλακτική λύση τόσο για τη συντήρηση των τροφίμων (σε αντιδιαστολή με τη χρήση χημικών συντηρητικών), όσο και για τη διατήρηση του ωμού κρέατος για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στα ράφια των σουπερμάρκετ.

Για γερό στομάχι

Η ισχυρή αντιμικροβιακή δράση του σκόρδου φαίνεται ότι προστατεύει και από το έλκος του στομάχου. Στο πλαίσιο της μελέτης που αναφέρθηκε παραπάνω για την αντιβακτηριδιακή δράση του σκόρδου, η οποία δημοσιεύτηκε στο *Journal of Nutrition*, παρατηρήθηκε ότι το σκόρδο καταπολεμά και το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Πρόκειται για ένα βακτήριο που διαβιεί στο στομάχι μας και, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, ενοχοποιείται για την πρόκληση έλκους του στομάχου. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι το σκόρδο καταπολεμά ακόμη και ορισμένα στελέχη του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού που είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά. Για το λόγο αυτό προτείνουν τη διεξαγωγή κλινικών μελετών, ώστε να διερευνηθεί η πιθανότητα το σκόρδο να αποτελεί μια οικονομική μέθοδο εκρίζωσης αυτού του βακτηρίου.

Λιώστε το!

Αντί να φάτε τις σκελίδες του σκόρδου ολόκληρες, είναι προτιμότερο να τις ψιλοκόψετε ή να τις χτυπήσετε στο γουδί προτού τις καταναλώσετε, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε πέρυσι στην επιθεώρηση *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Με αυτό τον τρόπο, απελευθερώνονται και γίνονται πιο δραστικές οι ευεργετικές ουσίες του, όπως η αλισίνη.



Κούμαρα και κουμαριά: Ένα άγριο φρούτο της ελληνικής γης με σπάνιες ιαματικές δράσεις

Η ΚΟΥΜΑΡΙΑ είναι ένα από τα ωραιότερα φυτά της ελληνικής χλωρίδας. Είναι μεσογειακό είδος, αρκετά διαδεδομένο σε όλες τις χώρες της Μεσογείου. Υπάρχει ενδημεί στην Ιρλανδία (άλλα όχι στην Αγγλία).

Η κουμαριά αναπτύσσεται σε όλη την Ελλάδα στην ζώνη των αείφυλλων - πλατύφυλλων, που εκτείνεται μέχρι τα 1.000 μ. υψόμετρο. Τη συναντάμε σε θαμνώνες και δάση, σε ξηρές και πετρώδεις πλαγιές. Επειδή θεωρείται άριστο καλλωπιστικό φυτό, έχει μεταφερθεί σε όλο τον κόσμο. (Αμερική, Αυστραλία κ.λπ.)

Είναι αειθαλές φυτό, στην Ελλάδα έχει συνήθως τη μορφή θάμνου που μπορεί να φτάσει μέχρι τα 3 μέτρα ύψος, αλλά στις άλλες χώρες γίνεται δέντρο –ειδικά όσα χρησιμοποιούνται ως καλ-

λωποστικά φυτά-, που μπορεί να φτάσει και τα 10 μέτρα ύψος.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους που πέφτουν από τους καρπούς της στο έδαφος. Γι' αυτό θα παρατηρήσει κανείς ότι σε σημεία που υπάρχουν κουμαριές γύρω από το φυτό βλασταίνουν πολλά μικρά φυτά. Για να αναπτυχθεί χρειάζεται ήλιο. Τα κούμαρα ωριμάζουν έναν περίπου χρόνο μετά την ανθοφορία τους. Έτσι, σε κάποιες περιπτώσεις, μπορούμε να δούμε πάνω στο δέντρο την ίδια στιγμή άγουρους και ώριμους καρπούς, αλλά και λουλούδια.

Τα άνθη της είναι συνήθως λευκά και πιο σπάνια κόκκινα, τα οποία κρέμονται σε ταξιανθίες. Μοιάζουν με καμpanούλες, και ανθίζουν δύο φορές το χρόνο (Μάιο και Σεπτέμβριο). Γονιμοποιούνται από μέλισσες, και το μέλι της κουμαριάς είναι συνήθως πικρό. Ο καρπός της είναι σαρκώδης ρόγα -δρύπη-, με μέγεθος 1-2 εκατοστά, ο οποίος, πριν ωριμάσει είναι κίτρινος και σιγά-σιγά μετατρέπεται σε κατακόκκινο. Η επιφάνεια του καρπού είναι άγρια και ωριμάζει το φθινόπωρο, οπότε αρχίζει η ανθοφορία για την επόμενη καρποφορία. Περιέχει αρκετούς σπόρους στο εσωτερικό του.



Προσοχή: Τα κούμαρα τρώγονται αφού ωριμάσουν καλά. Είναι ένα από τα πιο γευστικά φρούτα της φύσης, αν και οι γνώμες δίστανται από αρχαιοτάτων χρόνων. Κάποιοι θεωρούν ότι δεν είναι καν φαγώσιμοι καρποί. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν τα προτιμούσαν ιδιαίτερα. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, ο Ρωμαίος επιστήμονας (φυσικός φιλόσοφος και ιστορικός), περίφημος κυρίως από το έργο του *Φυσική Ιστορία (Naturalis Historia)*, έδωσε το λατινικό όνομα της κουμαριάς. Το *Unedo* προέρχε-

ται από το λατινικό *unumedo*, που σημαίνει «τρώω ένα, μόνο».

Τα κούμαρα **δεν πρέπει να καταναλώνονται όταν δεν έχουν ωριμάσει πλήρως**. Δηλαδή, ο καρπός θα πρέπει να είναι κατακόκκινος και πολύ μαλακός στην αφή. Αν δεν έχει ωριμάσει πλήρως να το αποφεύγετε, γιατί η κατανάλωση αρκετών καρπών μπορεί να προκαλέσει τάση για εμετό και ναυτία. Ο ίδιος ο καρπός μάς προειδοποιεί: Αν δεν έχει ωριμάσει αρκετά είναι αρκετά στυφός και άγευστο, ενώ αν έχει ωριμάσει πάρα πολύ, έχει άσχημη γεύση.

Αποφεύγετε την κατανάλωση υπερώριμων κούμαρων.

Επειδή το κούμαρο ωριμάζει πολύ γρήγορα, μπορεί να ξινίσει (να γίνει ζύμωση της σάρκας και να σχηματιστεί αλκοόλη) ενώ βρίσκεται στο δέντρο, χωρίς εξωτερικά να φαίνεται κάτι ιδιαίτερο. Αν φάτε αρκετούς τέτοιους καρπούς, κινδυνεύετε σοβαρά από δηλητηρίαση.

Στην πλήρη ωρίμανσή του, το κούμαρο είναι πολύ εύγεστος και εκλεκτός καρπός.

Επειδή δεν αντέχει καθόλου μετά τη συγκομιδή, ο καλύτερος τρόπος να τα φάτε είναι κατευθείαν από το δέντρο. Είναι η αγαπημένη τροφή των πουλιών. Οι κότσυφες τρελαίνονται να τα τρώνε, («κουμαροφάγα» λέει αυτά τα πουλιά ο Αριστοφάνης στους *Όρνιθες*) αλλά τα αγαπούν επίσης τα αγριογούρουνα, οι αρκούδες και άλλα ζώα.

Η κουμαριά έχει σημαντικές **φαρμακευτικές ιδιότητες**. Τα φύλλα και ο τραχύς φλοιός της χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική (οι αιμοστατικές ιδιότητες του φυτού ήταν γνωστές από την αρχαιότητα), αλλά και στη βαφική.

Ο Ιπποκράτης, όπως έχουμε αναφέρει ήδη, χρησιμοποιούσε τα κούμαρα για την αντιμετώπιση της θρομβοφλεβίτιδας. Πριν από 60 χρόνια απομονώθηκαν από τα κούμαρα οι πρώτες **κουμαρίνες**, τα σημερινά αντιπηκτικά που δίνονται σε ασθενείς με θρομβώσεις.

Ο φλοιός της κουμαριάς περιέχει δεψικές ουσίες και αρβουτίνη, ενώ τα φύλλα περιέχουν κουμαρίνη και οι καρποί πικτίνες. Τα φύλλα της κουμαριάς, μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση φλεγμονών του εντέρου, των νεφρών και της ουροδόχου κύστης, καθώς έχουν αντισηπτικές, διουρητικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές και αιμοστατικές ιδιότητες.

Τα ώριμα κούμαρα συνιστώνται σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας και αεροφαγίας. Αφέψημα από φύλλα κουμαριάς χρησιμοποιείται σε φλεγμονές και άλλες παθήσεις των ουροφόρων οδών (κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα, ενούρηση, δυσουρία κ.ά.), σε αιματοουρίες και αιμορραγίες της μήτρας.

Βράζετε 2 γραμμάρια φύλλα σε 100 ml νερό. Δύο με τρία φλιτζάνια την ημέρα βοηθούν το ουροποιητικό σύστημα και αυξάνουν και τη διούρηση.

Για εξασθενημένους οργανισμούς, διαλύετε ώριμα κούμαρα σε αγνό κρασί και προσθέτετε 1 φλιτζάνι νερό, στο οποίο έχετε βράσει κανέλα και ζάχαρη.



Από τα κούμαρα γίνονται επίσης πολλά είδη ποτών και εξαιρετικό τσίπουρο. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας στα χρόνια του Μεσοπολέμου και νωρίτερα έφτιαχναν λικέρ και κονιάκ. Από κούμαρα φτιάχνεται δυνατό ρακί. Το ρακί από κούμαρα που παρασκευάζεται στην περιοχή του Πλαταμώνα πίνεται με ζάχαρη και κανέλα σαν φάρμακο για τη γρίπη και τον πυρετό και μόνο του χρησιμοποιείται συχνά για εντριβές. Στην Ευρώπη παρασκευάζουν κρασί, κονιάκ και ένα ηδύποτο γνωστό ως κουμαρόκρεμα (crème d'arbouse) που διευκολύνει την πέψη και στην Πορτογαλία είναι αγαπητό

ένα δυνατό κονιάκ από κούμαρα, με το όνομα medronho.

Το μέλι από άνθος κουμαριάς βοηθάει στη μείωση της χοληστερίνης και στις κεφαλαλγίες, ενώ ο Διοσκουρίδης το συνέσπινε επίσης για το στομαχόπονο.

Τα γλυκά του κουταλιού ή η μαρμελάδα από κούμαρα συνηθίζονταν στις αγροτικές περιοχές της χώρας μας και ήταν παραδοσιακά γλυκά. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση της παρασκευής τέτοιων δευτερογενών προϊόντων από την κουμαριά.

Συνοπτικά, η κουμαριά (καρπός ή φύλλα) έχει αντισηπτικές, διουρητικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές και αιμοστατικές ιδιότητες. Τα ώριμα κούμαρα συνιστώνται σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας και αεροφαγίας.

Ενδείκνυται σε προβλήματα φλεγμονών και άλλες παθήσεις του ουροποιητικού.

Οι κουμαριές είναι φυτά που αντέχουν στις πυρκαγιές. Μετά τη φωτιά πετούν αμέσως νέα άφθονα βλαστάρια, κι έτσι προστατεύονται τα εδάφη από τη διάβρωση της βροχής.

Τελειώνοντας, η κουμαριά είναι επίσης ένα όμορφο φυτό που φέρνει στο νου μας τα Χριστούγεννα και το χειμώνα!

Τι είναι η κουμαρίνη

Η κουμαρίνη είναι ένα φυτοχημικό με γεύση ανάλογη της βανίλιας και μυρωδιά που θυμίζει φρεσκοκομμένο γρασίδι. Βρίσκεται σε διάφορα φυτά, όπως στα φασόλια tonka, στον μελίλωτο, στην ασπερούλα (*Gallium* ή *Asperula Odorata*), στη συνηθισμένη και πολύ φτηνή ποικιλία της κανέλας από κασία (*Cinnamomum Cassia*, στην τριγωνέλλα (*Trigonella* ή *Foenum-graecum*), στη λεβάντα, στη γλυκόριζα, στις φράουλες, στο μαϊντανό, στο σέλινο, στο χαμομήλι, στο κόκκινο τριφύλλια, στα βερίκοκα, στα κεράσια και στο γλυκό γαρίφαλο, με μεγαλύτερη συγκέντρωση στα 4 πρώτα φυτά αυτού του καταλόγου.

Η κουμαρίνη μπορεί να εμφανιστεί είτε ελεύθερη είτε συν-

δυσασμένη με γλυκόζη (γλυκοζιτική κουμαρίνη). Με το όνομα κουμαρίνη συναντάμε πολλές ενώσεις με διαφορετικό τύπο και ποικίλες, αλλά περιορισμένης ευρύτητας δράσεις. Υπάρχουν όμως κάποια προϊόντα του μεταβολισμού των κουμαρινών με αξιόλογη δράση, όπως, για παράδειγμα, η δικουμαρόλη, μια ισχυρή αντιθρομβωτική ένωση, η οποία χρησιμοποιείται ως συστατικό πολλών σύγχρονων αντιθρομβωτικών φαρμάκων.

Η κουμαρίνη **είναι τοξική σε υψηλές δόσεις** στον άνθρωπο και προξενεί βλάβες στο συκώτι και στα νεφρά, γι' αυτό πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή, όπως και τα προϊόντα που την περιέχουν.

Βιβλιογραφία *Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων*
www.emedi.gr • www.haniotika-nea.gr

Λιναρόσπορος «ο Χρησιμώτατος»

Η ΜΕΓΑΛΗ ΣΗΜΑΣΙΑ αυτού του αρχαίου φυτού φαίνεται και από τη λατινική του ονομασία *Linus Usitatissimus*, που σημαίνει «λινάρι το χρησιμώτατο».

Το λινάρι είναι ετήσιο φυτό με δύο κυριότερες ποικιλίες του: αυτές που καλλιεργούνται για τις ίνες τους και λέγονται κλωστικές και αυτές που καλλιεργούνται για τους σπόρους τους, από όπου βγαίνει ένα είδος λαδιού, το λινέλαιο, και οι λιναρόσποροι, που είναι βρώσιμοι. Ο κάθε καρπός του φυτού έχει τη μορφή κάψας και περιέχει 10 περίπου γυαλιστερά, ωοειδή σπόρια, τους λιναρόσπορους. Στο φλοιό του βλαστού υπάρχουν πολλές ίνες που σταθεροποιούν τον καρπό. Είναι οι κλωστικές ίνες, οι οποίες χρησιμοποιούνται στην κατασκευή νημάτων και υφασμάτων.

Ο Λιναρόσπορος στην αρχαιότητα και στη λαϊκή ιατρική

Με σημαντικές διατροφικές και θεραπευτικές ιδιότητες γνωστές από





την αρχαιότητα, σύμφωνα με αναφορές στον Ιπποκράτη και στον Γαληνό, ο λιναρόσπορος περιέχει 25-40% λινέλαιο, ανάλογα με την ποικιλία του. Το λινέλαιο με την προσθήκη διαφόρων αλεύρων χρησιμοποιούνταν ως κτηνοτροφή. Καθώς είναι πλούσιο σε ικνοστοιχεία και ω-3 λιπαρά οξέα, είχε εφαρμογές και στη φαρμακευτική, για την ανακούφιση διάφορων παθήσεων του αναπνευστικού και του στομάχου και για την παρασκευή αλοιφών.

Ο λιναρόσπορος περιέχει πολλές βιταμίνες, ιδίως του συμπλέγματος Β, αντιοξειδωτικές ουσίες, λιγνάνες, ω-3, ω-6 λιπαρά οξέα και μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών. Η αντιοξειδωτική του δράση είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη και διαπιστωμένη. Η υψηλή περιεκτικότητα του λινέλαιου και του λιναρόσπορου σε θρεπτικά συστατικά τα καθιστούν σημαντικά στοιχεία μιας υγιεινής διατροφής.

Άλφα-λινολεϊκό οξύ

Το λινέλαιο περιέχει σε μεγάλες ποσότητες άλφα-λινολεϊκό οξύ (τον «πατέρα») των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων). Τα περισσότερα έλαια είναι πλούσια σε ωμέγα-6 και κάποια από αυτά (έλαιο ελαιοκράμβης, κανναβέλαιο, έλαια ξηρών καρπών κ.λπ.) περι-

έχουν επίσης ωμέγα-3 λιπαρά. Όμως **το λινέλαιο αποτελείται κατά 55% από άλφα-λινολεϊκό οξύ**. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς έχει αποδειχτεί ότι το πλεόνασμα των ωμέγα-6 προκαλεί οξειδωτικές και φλεγμονώδεις αντιδράσεις σε όλο σχεδόν τον οργανισμό. Όλες οι σοβαρές χρόνιες παθήσεις, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η αρθρίτιδα, το Άλτσχάιμερ και ενδεχομένως ο διαβήτης, επιδεινώνονται από τέτοιες φλεγμονώδεις καταστάσεις.

Η ισορροπία των ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων είναι πολύ σημαντική για την υγεία μας. Δυστυχώς όμως ο σύγχρονος τρόπος διατροφής χαρακτηρίζεται από πλεόνασμα ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιες οξειδωτικές και φλεγμονώδεις παθήσεις.

Η υψηλή περιεκτικότητα του λιναρόσπορου και κυρίως του λινέλαιου σε άλφα-λινολεϊκό οξύ μπορεί να συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην εξισορρόπηση των **ωμέγα-3** και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων, και έτσι να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εκδήλωσης χρόνιων νόσων.

Λιγνάνες

Ο λιναρόσπορος είναι επίσης πλούσιος σε λιγνάνες. Αυτές οι αντιοξειδωτικές ουσίες προστατεύουν την καρδιά, μετριά-ζουν τα συμπτώματα φλεγμονωδών νόσων και πιθανώς προστατεύουν από το διαβήτη τύπου 2. Ο λιναρόσπορος περιέχει και ορισμένα φυτοοιστρογόνα, που λειτουργούν προληπτικά απέναντι στον καρκίνο ή καθυστερούν την εξέλιξή του, μειώνουν τη χοληστερίνη και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Ακόμα, είναι πλούσιος σε ασβέστιο, βιταμίνη Ε και πρωτεΐνες. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, ενώ δεν περιέχει γλουτένη, με αποτέλεσμα το αλεύρι που παράγεται από αυτόν να είναι πιο εύπεπτο και ιδιαίτερα κατάλληλο για άτομα με κοιλιοκάκη ή γαστρεντερικά προβλήματα.

Πρόσφατες έρευνες παρουσιάζουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα ως προς τη θεραπευτική του δράση σε ψυχιατρικά και νευρολο-

γικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη και η διπολική διαταραχή.

Τέλος, μια μελέτη έδειξε ότι ο λιναρόσπορος μειώνει σημαντικά την υψηλή αρτηριακή πίεση. Οι αντιυπερτασιακές ιδιότητές του, μάλιστα, φάνηκε να εκπλήσσουν τους ερευνητές.

Ο λιναρόσπορος κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά σε διάφορους τύπους: ο σκούρος δεν έχει υποστεί καμιά επεξεργασία και είναι πολύ θρεπτικός, ο αποφλοιωμένος έχει ανοιχτό ξανθό χρώμα και ο γενετικά τροποποιημένος είναι πορτοκαλοκόκκινος. Στα σουπερμάρκετ και στα καταστήματα υγιεινής και διατροφής με βιολογικά προϊόντα μπορείτε να προμηθευτείτε έτοιμο αλεύρι από λιναρόσπορο. Όσον αφορά το λινέλαιο, βρώσιμο είναι αποκλειστικά το λινέλαιο ψυχρής έκθλιψης. Το λινέλαιο θερμής έκθλιψης χρησιμοποιείται μόνο ως διαλύτης και σταθεροποιητής βαφών στη ζωγραφική και στην επιπλοποιία.

Λινέλαιο: Προσοχή στη χρήση και την αποθήκευσή του

Το λινέλαιο είναι αρκετά εύχρηστο γιατί είναι λεπτόρρευστο. Είναι όμως ένα προϊόν που **οξειδώνεται και ταγγίζει πολύ γρήγορα**, για αυτό πρέπει να φυλάσσεται σε περιβάλλον χωρίς φως, σε σκούρα γυάλινα μπουκάλια, κατά προτίμηση στο ψυγείο. Αν κατά τη χρήση του λινέλαιου η θερμοκρασία του σκεύους είναι πολύ υψηλή, μπορεί ορισμένα συστατικά του να υποστούν υποβάθμιση. Έτσι, θεωρείται προτιμότερο να καταναλώνεται ωμό και **δεν ενδείκνυται για μαγείρεμα**.

Η ίδια προσοχή απαιτείται όταν θερμαίνεται για να χρησιμοποιηθεί στην κοσμετολογία και τη φαρμακευτική.

Επιπλέον, στο λινέλαιο δεν υπάρχουν οι διαιτητικές ίνες και τα αντιοξειδωτικά συστατικά του λιναρόσπορου, παρά μόνο τα ω-3 λιπαρά οξέα. Γι' αυτό είναι δευτερεύον συστατικό σε συμπληρώματα διατροφής φυσικά ή χημικά. Επειδή δεν έχει ιδιαίτερα ευχάριστη γεύση, καλύτερα να καταναλώνεται μαζί με κάτι πιο εύγεστο, όπως ο χυμός λεμονιού ή πορτοκαλιού, το μέλι ή το ταχίνι.

Διατηρείται στο ψυγείο, από όπου και το αγοράζουμε.

Για να έχουμε όλα τα οφέλη του λινέλαιου, μπορούμε να αντικαταστήσουμε ένα μέρος του ελαιόλαδου που βάζουμε στις σαλάτες μας με λινέλαιο ή να το αλείφουμε σε ψωμί για σάντουιτς.

Θρεπτική αξία λιναρόσπορου ανά 100 γρ

Θερμίδες:	450
Πρωτεΐνες:	26 γρ.
Λιπαρά:	35 γρ.
Ωμέγα-3 λιπαρά:	21 γρ.
Υδατάνθρακες:	32,5 γρ.
Φυτικές ίνες:	17 γρ.
Μαγνήσιο:	38 mg
Ασβέστιο:	210 mg
Φολικό οξύ:	278 μg

Χρήση του λιναρόσπορου

Πρέπει να γνωρίζουμε με ποιο τρόπο είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε το λιναρόσπορο, για να επωφεληθούμε από τα θρεπτικά συστατικά του. Αν βρείτε τελείως ανεπεξέργαστο λιναρόσπορο, να θυμάστε ότι χρειάζεται πρώτα πολύ καλό πλύσιμο.

Μη χρησιμοποιείτε ολόκληρο, στεγνό λιναρόσπορο.

Έχει σκληρό κέλυφος και το πεπτικό μας σύστημα αδυνατεί να τον αφομοιώσει. Μουλιάστε το λιναρόσπορο αποβραδής σε νερό, ώστε το κέλυφός του να μαλακώσει, και ανακατέψτε το με δημητριακά πρωινού, γιαούρτι ή οτιδήποτε άλλο σας αρέσει. Μπορεί να αλεστεί (ή να αγοραστεί αλεσμένος) και να μείνει το βράδυ σε νερό για να τον πείτε το άλλο πρωί. Θεωρείται σπουδαία μέθοδος για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, γιατί το μείγμα αυτό περνάει από το πεπτικό σύστημα και το καθαρίζει αποτελεσματικά.

Μπορείτε να μαγειρέψετε ή να φτιάξετε αφεψήματα με λι-



ναρόσπορο μόνο αν είναι φρέσκος ή φρεσκοτριμμένος. Ακόμα και λίγες ημέρες έκθεσης στο ατμοσφαιρικό αέρα ή στο φως μπορούν να υποβαθμίσουν τα έλαια και τα λιπαρά οξέα του και να γίνει άχρηστος ή ακατάλληλος για κατανάλωση. Είναι σκόπιμο να αναμειγνύεται με χλιαρό προς ζεστό νερό, όχι καυτό, για τους ίδιους λόγους.

Στη φαρμακευτική χρήση είναι καλό να χρησιμοποιείτε απεσταγμένο νερό για την παρασκευή καταπλάσμάτων, κρεμών ή αλοιφών με λιναρόσπορο, ώστε να μην υποβαθμίζεται η ποιότητα των παρασκευασμάτων.

Τα προϊόντα του λιναριού, όπως και όλα τα φυτικά συμπληρώματα διατροφής, δεν αποτελούν πανάκεια, ούτε είναι σωστό να υποκαθιστούν μια ολοκληρωμένη σωστή διατροφή. Η χρήση τους είναι βοηθητική, πρέπει να γίνεται προσεκτικά, συνετά και χωρίς υπερβολές.



Κάππαρη: Ένας τόσο μικρός καρπός

Η ΚΑΠΠΑΡΗ ανήκει στην οικογένεια των Καππαριδών. Είναι ο τρυφερός καρπός ενός πολυετούς θάμνου που δεν ξεπερνά σε ύψος το ένα μέτρο. Είναι γνωστή από την αρχαιότητα, και θεωρούνταν ότι διαθέτει θεραπευτικές αλλά και μαγικές ιδιότητες. Ο αρχαίος γιατρός Διοσκουρίδης συλλογιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα του φυτού για να εξαφανίζονται τα οιδήματα.

Η κάππαρη είναι αγαπητή στη μαγειρική. Η έντονη πικάντικη γεύση και η οξύτητά της προσδίδει ιδιαίτερο άρωμα και αλμυρότητα σε φαγητά, όπως σάλτσες για ζυμαρικά, πίτσα, ψάρια, κρέατα και σαλάτες. Στην πραγματικότητα, η έντονη γεύση της κάππαρης προέρχεται από το σιναπέλαιο (έλαιο μουστάρδας). Πέρα από τη χρήση της στο φαγητό, όλα τα μέρη του φυτού μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για ιατρικούς σκοπούς.

Θρεπτικές ουσίες

Το μπουμπούκι της κάπαρης διαθέτει ελάχιστες θερμίδες, αλλά είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά (αντιοξειδωτικά και βιταμίνες). Επίσης, η κάπαρη έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και νάτριο. Οι σπόροι της κάπαρης περιέχουν ευεργετικά λιπαρά οξέα. Σύμφωνα με χημική ανάλυση που δημοσιεύτηκε στο *European Food Research* (2000), η κάπαρη είναι πλούσια στα φλαβονοειδή της κερκετίνης και καμφερόλης.

Το βότανο θεωρείται ήπιο διουρητικό, καθώς συμβάλλει στην αποβολή των περίσσιων υγρών που κατακρατά ο οργανισμός μας (π.χ. πριν την έμμηνο ρύση). Με την κατανάλωσή του απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό μας και μπορεί να χαρακτηριστεί σαν απολυμαντικό των νεφρών. Κυρίως, όμως, λόγω της ισχυρής αντιφλεγμονώδους δράσης της, η κάπαρη φαίνεται πως είναι αποτελεσματική στην ανακούφιση του πόνου. Επιπλέον, θεωρείται φυτό με αντιοξειδωτική δράση, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και τονώνει την αναπνευστική λειτουργία. Γνωστή είναι και η χρήση της στα τσιμπήματα από σφήκες και στα δαγκώματα φιδιών.



Φιστίκια Αιγίνης: Μια πλήρης τροφή για τη χοληστερίνη, την καρδιά και τα μάτια

Η ΦΙΣΤΙΚΙΑ είναι φυλλοβόλο δέντρο του γένους Πιστακία και της οικογένειας των Ανακαρδιοειδών. Η καταγωγή της είναι από το Ιράν και σήμερα καλλιεργείται ευρύτατα από την Ασία μέχρι τις μεσογειακές χώρες και την Αμερική για τον καρπό της, το φιστίκι. Το ύψος του δέντρου φτάνει τα 10 μέτρα, με πλούσια διακλάδωση και κλαδιά χρώματος σταχτί. Τα φύλλα της φιστικιάς είναι δερματώδη και σύνθετα. Οι ταξιανθίες της σχηματίζουν τσαμπιά από μικρά άνθη. Οι φιστικές είναι αρσενικά και θηλυκά δέντρα, με τα αρσενικά να ανθίζουν νωρίτερα. Έτσι η γύρη συλλέγεται και συντηρείται σε ψυγεία, για να ραβτιστεί αργότερα στα θηλυκά άνθη (τεχνητή επικονίαση).

Ο καρπός του δέντρου έχει μήκος 1-2 εκατοστά και το περικάρπιο είναι δερματώδες, με πράσινο χρώμα, ενώ το εσωτερικό (ενδοκάρπιο) είναι ξυλώδες και σκληρό. Όταν ωριμάσει το περικάρπιο, γίνεται ωχρο, σκίζεται και πέφτει, αφήνοντας το ενδοκάρπιο, που με τη σειρά του ανοίγει για να προβάλει η εσωτερική ψίχα. Αυτή έχει χρώμα πράσινο και περιβάλλεται από λεπτό φλοιό ρόδινου χρώματος (περισπέρμιο). Οι καρποί της φιστικιάς σχηματίζουν ολόκληρα τσαμπιά.

Οι πρώτες φιστικές έφτασαν στο νησί της Αίγινας στα τέλη του 19ου αιώνα και αρκετές επιπλέον φυτεύτηκαν μεταξύ 1920 και 1940, αφού είχε ήδη παρατηρηθεί η καλή εδαφική προσαρμογή του δέντρου και η δυνατότητα προσπορισμού αξιόλογου

εισοδήματος. **Τα φρέσκα ελληνικά φιστίκια Αιγίνης και Μεγάρων αποτελούν από το 1994 προϊόν Π.Ο.Π. (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης), για**





να μην αντιμετωπίζουν αθέμιτο ανταγωνισμό. Πρόκειται πράγματι για μοναδικό προϊόν, αφού περιέχει σπάνιο συνδυασμό ικανού αριθμού παραγόντων, τα οποία του δίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, καθιστώντας το διάσημο.

Στην αγορά, τα φρέσκα ελληνικά φιστίκια Αιγίνης, αλλά και αυτά των άλλων περιοχών (Μέγαρα, Φθιώτιδα, Χαλκιδική και Εύβοια), κυκλοφορούν στις αρχές Σεπτεμβρίου. Εισάγουμε όμως και πολλά φιστίκια τύπου Αιγίνης, κυρίως από το Ιράν και τη Συρία, που θεωρούνται εξίσου καλής ποιότητας με τα ελληνικά. Εισαγωγές γίνονται επίσης από την Αμερική, αλλά η γεύση των αμερικανικών φιστικιών διαφέρει κατά πολύ από αυτή των Αιγίνης που γνωρίζουμε. Το Ιράν εμφανίζει τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο. Ακολουθούν οι ΗΠΑ, η Τουρκία και η Συρία. Η Ελλάδα είναι πρώτη στην Ευρώπη και έκτη στον κόσμο, με 9.500 τόνους ετησίως.

Τα φιστίκια χαρακτηρίζονται υπερσυμπυκνωμένη τροφή. Είναι από τα λίγα τρόφιμα τα οποία σε μικρή ποσότητα δίνουν πληθώρα ευεργετικών συστατικών. Πιο συγκεκριμένα, μία μόλις χούφτα καλύπτει σημαντικό ποσοστό των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια, καλά μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, βιταμίνες (ιδιαίτερος του συμπλέγματος Β), μέταλλα και αντιοξειδωτικά στοιχεία. Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και περιέχουν το 10% από τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία όπως η βιταμίνη Β6, η θειαμίνη, το μαγνήσιο, ο φώσφορος και ο χαλκός, μαζί με πολλές φυτικές ίνες. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές στερόλες, ουσίες που αποδεδειγμένα μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της χοληστερόλης, και αντιοξειδωτικά, τα οποία προστατεύουν από τη γήρανση και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η βιταμίνη Β6 μειώνει τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης, μιας ουσίας που σχετίζεται με την εμφάνιση αθηρωματικών πλακών και αρτηριοσκλήρυνσης.

Τα φιστίκια Αιγίνης, όπως αναφέραμε, εκτός του ότι είναι απολαυστικά, μπορούν ταυτόχρονα να μειώσουν τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακών προβλημάτων. σχετική έρευνα στην Πενσιλβάνια των ΗΠΑ έδειξε ότι καταναλώνοντας 40 γραμμάρια φιστίκια Αιγίνης την ημέρα για 4 εβδομάδες και διπλασιάζοντας την

ποσότητα για 4 επιπλέον εβδομάδες, η LDL («κακή») χοληστερόλη πέφτει κατά 9% το πρώτο διάστημα και φτάνει στο 12% το επόμενο. Η κατανάλωση φιστικιών στη διάρκεια και των 8 εβδομάδων μείωσε κατά 15% τα επίπεδα της ιντερλευκίνης-1, ενός δείκτη φλεγμονής που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση καρδιακών παθήσεων. Η μείωση αυτή οφείλεται στο γεγονός ότι τα φιστίκια έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και υψηλή σε ακόρεστα, ενώ δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά οξέα. Άλλη πρόσφατη έρευνα επιβεβαιώνει ότι η καθημερινή κατανάλωση φιστικιών βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Μελέτες έρχονται επίσης να πιστοποιήσουν ότι τα κελυφωτά φιστίκια περιέχουν συστατικά λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, συστατικά με ευεργετική επίδραση στα μάτια μας. Συγκεκριμένα, έχουν την ιδιότητα να απορροφούν την ακτινοβολία που καθημερινά δέχεται ο οφθαλμός, προστατεύοντας κατ' αυτό τον τρόπο τα μάτια από τη γήρανση.

Τα φιστίκια δεν θεωρούνται τροφή ιδανική για δίαιτα, αλλά, σύμφωνα με τελευταίες έρευνες, μπορούν να βοηθήσουν στο αδυνάτισμα. Οι έρευνες αυτές δείχνουν ότι κόβουν την όρεξη και δεν ανεβάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Επιπλέον, σύμφωνα με αμερικανική έρευνα, άτομα που περιλάμβαναν φιστίκια στη διατροφή τους δεν πήραν βάρος, ενώ είδαν παράλληλα πτώση στα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα τους. Τα φιστίκια περιέχουν τα λεγόμενα «καλά» μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που φαίνεται ότι συμβάλλουν και στη μείωση λίπους στο στομάχι. Είναι δε καλή πηγή πρωτεΐνης και ο συνδυασμός πρωτεΐνης-λίπους είναι ιδανικός για να μειώσει την όρεξη.



Φρέσκος χυμός σιταρόχορτου: Το μάννα του Θεού!

ΤΟ ΣΙΤΑΡΟΧΟΡΤΟ είναι ο βλαστός που παράγεται από το σπόρο του σιταριού. Όσοι έχουν αλλεργία στο σιτάρι δεν επηρεάζονται από το σιταροχυμό, διότι προέρχεται από το κόρτο και δεν περιέχει γλουτένη, το συστατικό που δημιουργεί τις αλλεργίες. Επίσης, το σιταρόχορτο είναι πλήρης και εύπεπτη πρωτεΐνη όταν αναπτύσσεται σε χώμα.

Το σιτάρι είναι διαθέσιμο όλο το χρόνο, οπότε μπορείτε όλες τις εποχές να πίνετε το χυμό του σιταρόχορτου. Να θυμάστε ότι είναι προτιμότερο να μην τρώτε ωμό τον καρπό του σιταριού.

Τρόπος παρασκευής:

- Βάζετε σπόρο σιταριού σε γυάλινο βάζο, το οποίο γεμίζετε με καθαρό νερό και το κλείνετε με ένα πανί στερεωμένο με λαστιχάκι για να αερίζεται, ή σε τουλπάνινο σακουλάκι που κλείνει με κορδέλα, για να μη σκορπίζονται οι σπόροι. Στην περίπτωση που επιλέξετε τη μέθοδο με το σακουλάκι, βυθίστε το σε ένα δοχείο με καθαρό νερό. Αφήστε τους σπόρους στο νερό για 10-12 ώρες, μέσα στο σπίτι, σε μέρος χωρίς ήλιο.



- Στη συνέχεια, αδειάζετε το νερό από το βάζο, ξεπλένετε και τοποθετείτε το βάζο με τους σπόρους σε γωνία 45 μοιρών (ημικλινές) και σκεπασμένο με το πανάκι του για δύο ημέρες, φροντίζοντας να το βρέχετε και να το στραγγίζετε τρεις φορές την ημέρα. Το στόμιο παραμένει σκεπασμένο με το πανάκι, για να αερίζονται οι σπόροι και να μη μouxλιάζουν.



- Αν χρησιμοποιήσετε σακουλάκι τουλπάνινο, το αφήνετε και αυτό επί δύο ημέρες σε ένα σουρωτήρι να στραγγίζει, αφού το βρέχετε τρεις φορές την ημέρα.
- Έπειτα από δύο ημέρες, είτε με τη μία μέθοδο είτε με την άλλη, βγαίνει το φυτό, το οποίο μπορεί να φυτευτεί ως ακολούθως:
- Μέσα σε πλαστικό κατά προτίμηση καφάσι ή σε ταψάκι πλαστικό με τρύπες, στρώνετε ένα χαρτί από σακούλα μαναβικής, αφού την έχετε τρυπήσει σε μερικά σημεία.
- Από επάνω ρίχνετε 2 εκατοστά κουμαρόχωμα, αν είναι δυνάτον αποστειρωμένο, και τοποθετείτε τα φύτρα του σπαραγιού σε πυκνή στρώση. Το ποτίζετε με ψεκαστήρα και το αφήνετε στο μπαλκόνι σκεπασμένο για να κρατά την υγρασία σε σημείο που να αερίζεται καλά, χωρίς όμως να το βλέπει απευθείας το φως του ήλιου.
- Το ψεκάζετε απαραίτητως τρεις φορές την ημέρα.

- Μετά από τέσσερις ημέρες αφαιρείτε το σκέπασμα ενώ συνεχίζετε το πότισμα. Σε πέντε ημέρες θα έχει παραχθεί πράσινο χορταράκι ύψους 15 εκατοστών περίπου. Κόβετε με ψαλίδι το απολύτως πράσινο τμήμα. Δεν χρειάζεται πλύσιμο. Το κώμα και οι ρίζες που έμειναν είναι άχρηστες πλέον. Για την παραγωγή νέου χορταριού η διαδικασία επαναλαμβάνεται εκ νέου.
- Το χορταράκι το οποίο πήρατε το αποχυμώνετε σε κατάλληλο για αποχύμωση σιταρόχορτου αποχυμωτή (δηλ. ψυχρής έκθλιψης), για να μην καταστρέφεται η κλωροφύλλη, και το πίνετε σύμφωνα με τις οδηγίες που ακολουθούν. Το περίσσειμα διατηρείται στο ψυγείο για μία εβδομάδα.

Η διαδικασία μπορεί στην αρχή να σας φανεί χρονοβόρα και δύσκολη, όμως τα οφέλη είναι πολλά.

Κατανάλωση

Πίνετε 2-4 κουταλιές της σούπας τρεις έως τέσσερις φορές την ημέρα και φυλάτε το υπόλοιπο στο ψυγείο. Το πίνετε αργά και με άδειο στομάχι. Επίσης τρώτε μισή ώρα αφότου έχετε πει το χυμό. Εάν δεν μπορείτε να τον πιείτε σκέτο λόγω της ασυνήθιστης γεύσης και μυρωδιάς του, μπορείτε να τον προσθέσετε σε χυμό από πράσινα λαχανικά.

Εάν ο χυμός είναι πικρός, σημαίνει ότι ο σπόρος ήταν πολυκαιρισμένος ή δεν ποτίστηκε αρκετά.

Για θεραπευτικούς σκοπούς, καλό είναι η κατανάλωσή του να συνδυάζεται με ωμοφαγία.

Οφέλη

Ο χυμός του σιταρόχορτου έχει την ιδιότητα να θεραπεύει με τοπική χρήση εγκαύματα, τραύματα, μολύνσεις.

Χρησιμοποιείται επίσης για καλλυντική χρήση και υποστηρίζεται ότι βοηθά να φυτρώσουν καινούριες ρίζες στα μαλλιά, επίσης με τοπική χρήση.

Η αναζωογονητική γεύση του φρεσκοστυμμένου βιολογικού χυμού σιταρόχορτου είναι ένα φυσικό τονωτικό που θα σας γεμί-

σει ενέργεια και θρέψη! Απλά πείτε μια μικρή ποσότητα χυμού καθημερινά και ο οργανισμός σας θα πάρει όλα τα ευεργετικά συστατικά που χρειάζεται. Αν το σπταρόχορτο είναι βιολογικής καλλιέργειας και χωρίς έκδοχα, απορροφάται πολύ πιο εύκολα και γρήγορα από τον οργανισμό σε σύγκριση με παρόμοια προϊόντα κατώτερης ποιότητας, χωρίς καμία παρενέργεια.

Το σπταρόχορτο είναι μία πραγματική αποθήκη φυσικών βιταμινών, ιχνοστοιχείων, χλωροφύλλης και ενζύμων. Υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη, περιέχει τα 8 βασικά αμινοξέα και τα περισσότερα από τα υπόλοιπα. Επίσης λόγω των αντιοξειδωτικών του ιδιοτήτων, είναι πολύ αποτελεσματικό για την αποτοξίνωση του οργανισμού.

Προσφέρει τόσο εσωτερική, όσο και εξωτερική αναζωογόνηση. Κάνει πολύ καλό στην επιδερμίδα, σε δερματικές παθήσεις και στη στοματική υγιεινή. Καθαρίζει το δέρμα από μέσα προς τα έξω και βοηθά το σώμα να απαλλαχθεί από τα επιβλαβή βακτήρια. Είναι κατάλληλο για δίαιτες αποτοξίνωσης. Περιέχει περισσότερες από 100 θρεπτικές ουσίες. Πολύ πλούσιο σε χλωροφύλλη (συμπυκνωμένη ηλιακή ενέργεια), είναι ιδανικό για οργανισμούς με τοξαιμία. Παρέχει ικανοποιητική προστασία από τους ατμοσφαιρικούς ρύπους και τις ελεύθερες ρίζες.



Τρούφα: Η τροφή των θεών

ΠΟΛΛΟΙ ΣΗΜΕΡΑ ονομάζουν την τρούφα «τροφή των θεών» «διαμάντι της κουζίνας» και «σκόρδο των πλουσίων», ενώ στην αρχαία Ελλάδα λεγόταν *ίτανο*, *ύκνο*, *ύκνο*, *υδανιά*, *χοιρόψωμο* ή *χοιρόχορτο* και *ύδνον* ή *κεραύνια*, καθώς θεωρούσαν ότι προκύπτει από τους κεραυνούς του Δία στη γη. Τι είναι όμως στ' αλήθεια οι τρούφες;

Οι τρούφες είναι ένα είδος υπόγειου μανιταριού με σχήμα στρογγυλοποιημένο ή λοβώδες ή ακανόνιστο. Ανήκουν στην κατηγορία των εξειδικευμένων και πολυτελών τροφίμων. Αναπτύσσονται στις ρίζες κάποιων ειδών δέντρων ή και θάμνων (φουντουκιά, βελανιδιά, ελιά, πεύκο, δρυς) και η σάρκα τους έχει συνεκτική σύσταση και δομή, είναι βρώσιμη και χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη γεύση και μοναδικό άρωμα. Ποικίλλουν σε μέγεθος: άλλες είναι μεγάλες όσο ένα φουντούκι κι άλλες όσο ένα μικρό πορτοκάλι. Υπάρχουν πολλών ειδών τρούφες, οι σημαντικότερες όμως, με την υψηλή γαστρονομική και οικονομική αξία, είναι η μαύρη χειμωνιάτικη τρούφα (*Ύδνον το Μελανόσπορον*), η οποία είναι γνωστή και ως τρούφα του Περιγκόρ, και η λευκή τρούφα, γνωστή ως *Tartufo bianco* ή τρούφα του Πιεμόντε.

Η ανακάλυψη της τρούφας στη φύση είναι πολύ δύσκολη και τις περισσότερες φορές συμβαίνει τυχαία. Για την ανίχνευση όμως των τοποθεσιών όπου φυτρώνουν οι τρούφες υπάρχουν ορισμένα σημάδια, όπως για παράδειγμα η ειδική χλωρίδα σε δέντρα, η ολοκληρωτική έλλειψη χόρτων, τα σμήνη από κιτρινόχρωμες μύγες που πετάνε σε χαμηλό ύψος πάνω από το συγκεκριμένο σημείο, το ελαφρό ανασήκωμα του χώματος και οι σχισμές στο έδαφος που





από κάτω του φυτρώνει το μανιτάρι κ.ά. Αλλά το πιο αξιόλογο απ' όλα τα σημάδια είναι ότι, όταν οι τρούφες ωριμάζουν, αναδίδουν μια έντονη μυρωδιά, ένα άρωμα που γίνεται αντιληπτό από ορισμένα ζώα, όπως το γουρούνι, ο σκύλος, ο σκίουρος, το ελάφι κ.λπ. Γι' αυτό, στη Γαλλία, κατά παράδοση, για την αναζήτηση (το «κυνήγι») της τρούφας χρησιμοποιούνται εκπαιδευμένα γουρούνια, ενώ στην Ιταλία, όπως και στην Ελλάδα, εκπαιδευμένα σκυλιά.

Για να θεωρείται καλής ποιότητας, η τρούφα θα πρέπει να είναι συνεκτική, αρωματική και γευστική. Κατά το πέρασμα του χρόνου, λόγω της οξειδώσεως που υφίσταται, χάνονται τα αρώματα και η ποιότητά της υποβαθμίζεται. Για το λόγο αυτό, πρέπει οι τρούφες να μαγειρεύονται και να καταναλώνονται όσο το δυνατόν πιο φρέσκες. Η τρούφα δίνει άρωμα σε κάθε υλικό που έρχεται σε επαφή μαζί της και παγιδεύεται συνήθως σε λιπαρές ουσίες όπως τα έλαια, το βούτυρο και η κρέμα. Στη μαγειρική ταιριάζει εξαιρετικά με διάφορα λαχανικά όπως είναι το σέλινο, η αγκινάρα, η κόκκινη γλυκοπατάτα κ.ά.

Διατροφική αξία

Από θρεπτική άποψη, η τρούφα περιέχει υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Έρευνες επίσης δείχνουν ότι περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό αμινοξέα, μεταλλικά άλατα και ικνοστοιχεία, όπως κάλιο, φώσφορο σε υψηλές συγκεντρώσεις, καθώς και υψηλά επίπεδα ασβεστίου, μαγνησίου, νατρίου, σιδήρου, χαλκού, ψευδαργύρου και μαγγανίου, αλλά και βιταμίνες B1, B2, B3, B12, και D. Της αποδίδονται επίσης θεραπευτικές ιδιότητες κατά των μυϊκών και αρθρικών πόνων, λόγω του καλίου, και μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερίνης, λόγω του παντοθενικού οξέος. Η σπανιότητα και το άρωμά της προσδίδουν στην τρούφα ιδιαίτερη αφροδισιακή αξία. Σε



διάφορες παραδόσεις, η κατανάλωσή της από τον νιόπαντρο άντρα θεωρούνταν ότι συνέβαλλε για να φέρει εις πέρας τα... συζυγικά του καθήκοντα.

Σύμφωνα με τις πρώτες αναφορές (17-16ος αι. π.Χ), οι Σουμερίοι την κατανάλωναν μαζί με όσπρια και δημητριακά. Οι βεδουίνοι τις τρώνε αλλά επίσης τις χρησιμοποιούν σαν φάρμακο για τα ερεθισμένα μάτια (συχνή πάθηση στην έρημο).



Στην αγορά μπορείτε να βρείτε τρούφες μαύρες και λευκές σε γυάλινα παστεριωμένα βαζάκια, λάδι με άρωμα τρούφας, κρέμα από μαύρη ή λευκή τρούφα, λεπτοκομμένη τρούφα μέσα σε λάδι τρούφας και βούτυρο με τρούφα.



Ιπποφαές: Ένας δυναμίτης υγείας

«**Ι**ΠΠΟΦΑΕΣ» σημαίνει φωτεινό, λαμπερό άλογο (ίππος=άλογο, φάος=φως, λάμψη).

Το ιπποφαές οφείλει το όνομά του στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Οι στρατιώτες παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού ανάρρωναν γρηγορότερα, αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους γινόταν πιο γερό και λαμπερό.

Το ιπποφαές περιέχει 190 πολύτιμες ουσίες και ένα μοναδικό συνδυασμό αντιοξειδωτικών συστατικών.

Ρώσοι και Κινέζοι επιστήμονες το τοποθετούν στην πρώτη δεκάδα των πιο ισχυρών θεραπευτικών φυτών στον κόσμο. Υποστηρίζουν ότι περιέχει περισσότερη βιταμίνη C από τη φράουλα, το ακτινίδιο, το πορτοκάλι, την ντομάτα, το καρότο και τον κράταιγο. Επίσης, ότι η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη E είναι υψηλότερη



από εκείνη του σιταριού, του καλαμποκιού και της σόγιας και ότι οι φυτοστερόλες του ξεπερνούν κατά πολύ εκείνες του ελαίου της σόγιας. Επιπλέον, περιέχει όλες τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β και όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό μέταλλα και ικνοστοιχεία. Επίσης, προσφέρει στον οργανισμό ακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως τα ω-3, ω-6, ω-7 και ω-9. Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, αναλγητική και επουλωτική δράση. Για όλους αυτούς τους λόγους, χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα διατροφής, ως συστατικό φαρμακευτικών και καλλυντικών σκευασμάτων, αλλά και ως αυτούσιο φαρμακευτικό σκεύασμα για πλήθος παθήσεων, ενώ από τους καρπούς του παρασκευάζονται χυμοί και μαρμελάδες.

Πριν από τους Παγετώνες...

Πρόκειται για ένα από τα αρχαιότερα φυτά στη Γη. Η παρουσία του χρονολογείται πολύ πριν από την εποχή των Παγετώνων. Η επιστημονική του ονομασία είναι Ιπποφαές το Ραμνοειδές (*Hipporhae rhamnoides*). Ευδοκimeί ακόμα και στα πιο φτωχά χώματα. Ανάλογα με το μικροκλίμα κάθε περιοχής, το συναντάμε σε παράκτιες ζώνες, αλλά και σε ημερημώδεις ή ορεινές περιοχές. Οι καρποί του μοιάζουν με ρώγες σταφυλιού, είναι πορτοκαλί και χυμώδεις, με υπόξινη γεύση.

Σύμφωνα με το «Διεθνές Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης για το Ιπποφαές», το φυτό ευδοκimeί και καλλιεργείται στην Ευρώπη και στην Ασία. Το συναντάμε κυρίως στην Κίνα, τη Μογγολία, την Ινδία, το Νεπάλ, το Πακιστάν, τη Ρωσία, την Ουκρανία, την Αγγλία, τη Γαλλία, τη Δανία, την Ολλανδία, τη Γερμανία, την Πολωνία, τη Φιλανδία, τη Σουηδία και τη Νορβηγία. Στη χώρα μας καλλιεργείται στη βόρεια Εύβοια, στην περιοχή Αχούρια.

Αν και στη σύγχρονη Ελλάδα το ιπ-



ποφάες χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια, στην αρχαιότητα ήταν πολύ διαδεδομένο. Σχετικές αναφορές υπάρχουν σε κείμενα του Θεόφραστου, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως του Διοσκουρίδη, του πατέρα της φαρμακολογίας.

Επιστημονικά αποδεκτό

Στην κλασική θιβητιανή φαρμακευτική βίβλο *Sibu Yidian*, που έχει γραφτεί το 18ο αιώνα, τριάντα ολόκληρα κεφάλαια είναι αφιερωμένα στις θεραπευτικές ιδιότητες και χρήσεις του ιπποφαούς. Στην Ινδία αποτελεί βασική παράμετρο της παραδοσιακής ιατρικής (*Ayurveda*), ενώ είναι αναπόσπαστο κομμάτι της κινεζικής φαρμακευτικής. Στη Μογγολία χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως άριστο τονωτικό. Ο θρύλος λέει ότι ο Τζένγκις Χαν και ο στρατός του έπιναν χυμό από ιπποφαές προκειμένου να αυξήσουν την αντοχή τους και να επιταχύνουν τη θεραπεία των πληγών τους.

Στη Ρωσία χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια ως συστατικό της διατροφής των αστροναυτών.

Το 1929 έγινε η πρώτη βιοχημική ανάλυση των συστατικών του. Οι πρώτες κλινικές δοκιμές για τις θεραπευτικές χρήσεις του φυτού ξεκίνησαν στη Ρωσία τη δεκαετία του 1950. Τη δεκαετία του 1970 συμπεριλήφθηκε στον επίσημο κατάλογο των φαρμακευτικών ουσιών που χρησιμοποιούνται στη Ρωσία και την Κίνα και τα επόμενα χρόνια συμπεριλήφθηκε στους επίσημους φαρμακευτικούς καταλόγους των χωρών όπου καλλιεργείται. Μέχρι σήμερα έχουν γίνει πολλές μελέτες, κυρίως στη Ρωσία και την Ασία, οι οποίες έχουν φέρει στο φως την πληθώρα των θρεπτικών συστατικών που περιέχει και την ευεργετική τους δράση στον ανθρώπινο οργανισμό.

Θεραπεύει και τη... φύση

Το πυκνό ριζικό σύστημα του ιπποφαούς και η αντοχή του σε άγονες και δύσκολες συνθήκες (κρύο, αλάτι, φτωχά εδάφη) είναι οι λόγοι που ο θάμνος αυτός φυτεύεται συστηματικά σε καμένες περιοχές για να εμποδίσει τη διάβρωση των εδαφών, όπως π.χ. σε μεγάλες εκτάσεις της βόρειας Κίνας, όπου



παράλληλα οι καρποί του συλλέγονται και αποφέρουν κάποιο εισόδημα στους ντόπιους πληθυσμούς.

Γεμάτο αντιοξειδωτικά

Το ιπποφαές συγκεντρώνει ένα μοναδικό συνδυασμό αντιοξειδωτικών συστατικών που δρουν προληπτικά κατά της γήρανσης, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου. Ειδικότερα, μεταξύ άλλων περιέχει:

Βιταμίνη C: Συνεισφέρει στην απορρόφηση του σιδήρου, βοηθά στο σχηματισμό κολλαγόνου του δέρματος, στην επούλωση των πληγών, στην επανόρθωση των ιστών και ενισχύει την άμυνα του οργανισμού.

Βιταμίνη E: Επιβραδύνει τη γήρανση των κυττάρων, βοηθά στην οξυγόνωση των ιστών και ενισχύει το γεννητικό σύστημα. Επιταχύνει την επούλωση των πληγών και προστατεύει από την αρτηριοσκλήρυνση.

Βιταμίνη A: Διατηρεί την υγεία των ματιών και του δέρματος.

Όλα τα μεταλλικά στοιχεία: Ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, χαλκό, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Είναι απαραί-

τητα για την πνευματική και σωματική υγεία. Όπως και οι βιταμίνες, δρουν ως καταλύτες σε πολλές βιολογικές αντιδράσεις και οι λειτουργίες τους είναι αλληλένδετες. Το σελήνιο και ο χαλκός έχουν πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Καροτενοειδή: Αποτρέπουν σε μεγάλο βαθμό την οξείδωση των κυττάρων και την καταστροφή τους. Το ιπποφαές περιέχει β-καροτένιο, που είναι πρόδρομος της βιταμίνης Α, καθώς και λυκοπένιο (αντικαρκινική δράση), α-καροτίνη, ζεαξανθίνη (πρόληψη κατά της γεροντικής ωχράς κηλίδας) και λουτεΐνη. Συχνά το ιπποφαές, ανάλογα με την περιοχή στην οποία καλλιεργείται, περιέχει καροτενοειδή σε μεγαλύτερες ποσότητες από κάθε άλλο φυτό.

Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα: Συγκεκριμένα: ω-3 (λινολεϊκό οξύ), ω-6 (λινελαϊκό οξύ), ω-7 (παλμιτελαϊκό οξύ), ω-9 (ελαϊκό οξύ). Το ιπποφαές θεωρείται από Ρώσους και Κινέζους επιστήμονες η πλουσιότερη πηγή φυτικών λιπαρών οξέων, που είναι απαραίτητα στον οργανισμό για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου, του νευρικού, του ανοσοποιητικού και του αναπαραγωγικού συστήματος, ενώ προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις, περιορίζουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης στο αίμα και έχουν και ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση. Το ω-7 λιπαρό οξύ είναι κυρίως ζωικής προέλευσης. Έχει εντοπιστεί μόνο στο έλαιο του φυτού μακαντέμια, αλλά σε συγκεντρώσεις 2 φορές χαμηλότερες από αυτές που έχουν βρεθεί στο ιπποφαές. Το ω-7 έχει αντιική, αντιβακτηριδιακή, επουλωτική και αντιγηραντική δράση.

Είναι επίσης πηγή...

...βιταμινών του συμπλέγματος Β: Βοηθούν στην καλή λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος, αλλά και της καρδιάς. Συμμετέχουν στη σύνθεση των ενζύμων και στο μεταβολισμό των λιπών, των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων. Συμβάλλουν στην ανάπτυξη και στην αναπαραγωγή, βοηθούν στην υγεία των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος.



...βιταμίνης D: Συμβάλλει στο μεταβολισμό του ασβεστίου, του φωσφόρου και του μαγνησίου στον οργανισμό και την ενσωμάτωσή τους στα οστά, ενισχύοντας την υγεία τους.

...βιταμίνης Κ: Παίζει καθοριστικό ρόλο στην πηκτικότητα του αίματος και βοηθά στο σχηματισμό των οστών και στην ανασύστασή τους.

...β-σιτοστερόλης: Ανήκει σε μια ομάδα στερολών που υπάρχουν μόνο στα φυτά. Έχει αποδειχτεί ότι μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες φυτικές στερόλες μειώνει τα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης στο αίμα. Επίσης, προστατεύει από την υπερπλασία του προστάτη, με ενδείξεις ότι προστατεύει επίσης από διάφορες μορφές καρκίνου.

...φλαβονοειδών: Πρόκειται για ουσίες που συναντάμε μόνο στα φυτά και έχουν παρόμοιες αντιοξειδωτικές ιδιότητες με αυτές των βιταμινών C, E και A.

Τι προσφέρει στον οργανισμό

1. Τόνωση, ευεξία και ενέργεια, γρήγορη ανάρρωση και επούλωση των πληγών.

2. Ενίσχυση του ανοσοποιητικού, προστασία από τον καρκίνο.
3. Προστασία και ενίσχυση του νευρικού συστήματος, μείωση του άγχους.
4. Ρύθμιση του μεταβολισμού.
5. Αντιμετώπιση της υπερπλασίας του προστάτη, παθήσεων του ήπατος, καθώς και γαστρεντερικών προβλημάτων, όπως η ελκώδης κολίτιδα, η οισοφαγίτιδα, η νόσος του Crohn.
6. Προστασία από καρδιαγγειακά προβλήματα, μείωση της «κακής» χοληστερόλης και του σακχάρου στο αίμα, προστασία των αγγείων, ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος.
7. Ανακούφιση από τα συμπτώματα της εμμηνοπαύσεως και τους πόνους της περιόδου, προστασία του αναπαραγωγικού συστήματος.
8. Επανόρθωση ιστών και κυττάρων έπειτα από μεγάλη έκθεση σε ακτινοβολία.
9. Προληπτική δράση εναντίον οφθαλμικών παθήσεων, όπως ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.
10. Αποτοξίνωση του οργανισμού, οξυγόνωση και ανανέωση των κυττάρων, αντιμετώπιση πρόωρης γήρανσης.
11. Αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων, όπως ακμή, δυσχρωμίες, έκζεμα, έγκαυμα, ψωρίαση.

Συμπερασματικά και σύμφωνα με τις έρευνες, το σημαντικότερο επιστημονικό εύρημα για το ιπποφαές δεν είναι μόνο ότι περιέχει όλες αυτές τις πολύτιμες για την υγεία ουσίες, αλλά και το ότι τόσο οι συγκεντρώσεις τους όσο και ο συνδυασμός τους έχουν συνταιριαστεί από τη φύση με τέτοιο τρόπο, ώστε να προσφέρουν την καλύτερη δυνατή κάλυψη στον ανθρώπινο οργανισμό, αφού δρα προληπτικά

- κατά της γήρανσης,
- των καρδιαγγειακών νοσημάτων και
- του καρκίνου.

Για καλύτερα αποτελέσματα, προτείνεται η κατανάλωση αρκετού νερού ώστε να διευκολυνθεί η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.



Ρόδι: Ο καρπός της Περσεφόνης κατά του καρκίνου

ΤΟ ΡΟΔΙ, καρπός σημαντικότετος και πασίγνωστος από την αρχαιότητα για τις εκπληκτικές θεραπευτικές ιδιότητές του, έρχεται σήμερα διά μέσου της σύγχρονης ιατρικής επιστήμης να επιβεβαιώσει και να συνηγορήσει με τους αρχαίους Έλληνες ιατρούς που το θεωρούσαν θαυματουργό φρούτο.

Εννοιολογικά, το ρόδι ή η ροδιά είναι άμεσα συνδεδεμένα με την λέξη *ρόδος*, που δηλώνει τη ροή και τη δύναμη.

Όμως τι μπορεί να σηματοδοτεί ως προς τη δομή του ο παράξενος αυτός καρπός;

Το ρόδι εμπεριέχει πολλούς κόκκους (σπυριά), τα οποία με τη σειρά τους εμπερικλείονται σε κίτρινες μεμβράνες, ενώ εξωτερικά, στο κάτω μέρος του καρπού, υπάρχει η προεξοχή που είναι ότι έχει απομείνει από το προγενέστερο άνθος. Αυτή η προεξοχή θα μπορούσε να μας υποδείξει τον αστέρα Ήλιο (έχει σχήμα ακτινωτό), ενώ οι εσωτερικοί κόκκοι με τα κουκού-

τσια τους τα γαιώδη σώματα (πλανήτες), που χωρίζονται από τις μεμβράνες σε αστρικά συστήματα!

Το φρούτο της γονιμότητας στην αρχαία Ελλάδα

Το σπάνε οι νεόνυμφοι στο σκαλοπάτι της οικίας τους πριν εισέλθουν σε αυτό. Σύμβολο της καλοτυχίας, της αφθονίας και της γονιμότητας, η ροδιά λέγεται ότι γεννήθηκε στην περιοχή ανάμεσα στο Ιράν και τη βόρεια Ινδία, για να καλλιεργηθεί αργότερα συστηματικά και στη Μεσόγειο, όπου μεταφέρθηκε από τους Φοίνικες και τους Άραβες εμπόρους. Κατά άλλους, η ροδιά προέρχεται από την Αιγύπτο, όπως τα περισσότερα είδη φυτών και ζώων της εύκρατης ζώνης.

Γνωστή κυρίως για τους νόστιμους τραγανούς καρπούς της, τους οποίους το έθιμο θέλει να σπάμε για γούρι την πρώτη μέρα του χρόνου, η ροδιά εντυπωσιάζει επίσης με την ομορφιά των πορτοκαλοκίτρινων ανθών της. Από την αρχαιότητα, ο χυμός των σπόρων υποβαλλόταν σε επεξεργασία για τη δημιουργία ανθεκτικών βαφών και μελάνης, ενώ σήμερα χρησιμοποιείται ευρέως στη φαρμακευτική και στην ποτοποιία. Σπόρια του ροδιού γεύτηκε και η Περσεφόνη, όταν ο Πλούτωνας την πήρε μαζί του στον Κάτω Κόσμο. Για το λόγο αυτό η κόρη της Δήμητρας είναι υποχρεωμένη να περνάει έξι μήνες στον Άδη.

Έμβλημα της Ήρας, της Δήμητρας και της Περσεφόνης

Κατά την ελληνική αρχαιότητα, το ρόδι συμβόλιζε την περιοδική επιστροφή της άνοιξης και της γονιμότητας πάνω στη Γη.

Στη διάρκεια των εορτών της Δήμητρας (τα «Θεσμοφορία»), οι Αθηναίες έτρωγαν τα μικροσκοπικά λαμπερά σπόρια για να αποκτήσουν γονιμότητα και ευημερία.

Η Αφροδίτη συνέδεσε επίσης το



όνομά της με την καταγωγή του ροδιού, μια και, όπως λέει ο μύθος, η ίδια φύτεψε την πρώτη ροδιά στην Κύπρο.

Η Ήρα, τέλος, η μητέρα των θεών, θεωρείται η προστάτιδα του γάμου και της γονιμότητας και απεικονίζεται συχνά κρατώντας στο δεξί της χέρι ένα ρόδι.

Στην ελληνική μυθολογία έχουμε πολλές αναφορές στη ροδιά. Ο πιο παλιός μύθος είναι ίσως αυτός που συνδέει τη ροδιά με τον Ωρίωνα.

Ο Ωρίων, ένας από τους μεγαλύτερους και λαμπρότερους αστερισμούς, ήταν ένας πελώριος Γίγαντας, γιος της Γης και ξακουστός για την ομορφιά του. Ήταν άξιος κυνηγός και σκότωνε τ' αγρίμια με χάλκινο ρόπαλο. Σύμφωνα με το μύθο, ο Ωρίωνας νυμφεύθηκε τη Σίδη, αλλά δεν στάθηκε τυχερός. Η Σίδη παινεύτηκε πως ήταν πιο όμορφη από την Ήρα, και η θεά, για να την τιμωρήσει, την έστειλε στον Κάτω Κόσμο, όπου μεταμορφώθηκε σε ροδιά. Η Σίδη, δηλαδή το ρόδι, συνδέεται με την μνήμη των νεκρών.

Σύμφωνα με άλλους μύθους, η ροδιά φύτρωσε από το αίμα του Ζαγρέα Διονύσου ή του Άττι-Άδωνι. Επίσης, στον τάφο του Πολυνείκη, του γιου του Οιδίποδα, φύτρωσε, σύμφωνα με τη θέληση των Ερινύων, μια ροδιά, που οι καρποί της έσταζαν αίμα όταν κάποιος τους άνοιγε.

Οι ιερείς της Δήμητρας στην Ελευσίνα, οι ιεροφάντες, ήταν στεφανωμένοι με κλαδιά ροδιάς κατά τη διάρκεια των μεγάλων Ελευσινίων Μυστηρίων. Το ίδιο το φρούτο ήταν απαγορευμένο στους μύστες, γιατί, ως σύμβολο γονιμότητας, φέρει την ιδιότητα να οδηγεί τις ψυχές στη σάρκα.

Θησαυρός υγείας

Ο χυμός από φρέσκο ρόδι αυξάνει την παραγωγή αίματος, ανακουφίζει από τον πυρετό και μειώνει την καρδιακή επιβάρυνση. Είναι ιδανικός για μικρά παιδιά, ειδικά εάν είναι κρυολογημένα και παρουσιάζουν βήχα και πυρετό. Ανακουφίζει από την πρωινή ναυτία τις εγκύους και συστήνεται ιδιαίτερα έπειτα από έντονη σωματική άσκηση, σε συνδυασμό με χυμό σταφυλιού.

Ο προφήτης Μωάμεθ έλεγε στους πιστούς του να καταναλώνουν ρόδια, διότι αυτά θα μπορούσαν να τους απαλλάξουν από πολλά κακά της ανθρώπινης φύσης. Στη Μέση Ανατολή τα ρόδια χρησιμοποιούνταν για πολλές παθήσεις (αιμορροΐδες, αμυγδαλίτιδα, επιπεφυκίτιδα, ακόμη και για τη φαλάκρα).

Τα παραδείγματα που φανερώνουν ότι το ρόδι ήταν ιδιαίτερα σημαντικό σε διάφορους πολιτισμούς είναι πολλά. Από την άλλη πλευρά, η σύγχρονη επιστήμη δείχνει ότι η σοφία των αρχαίων είχε γερές βάσεις. Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες C, A, E, σίδηρο, κάλιο και αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες. Περιέχει επίσης ψηλές ποσότητες φυτικών ινών, αλλά λίγες θερμίδες.

Το ρόδι παρουσιάζει υψηλή ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών. Η συγκέντρωση των ευεργετικών αυτών ουσιών είναι στο ρόδι 3 φορές μεγαλύτερη από ό,τι στο κόκκινο κρασί και στο πράσινο τσάι.

Οι αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες προστατεύουν το οργανισμό από τις αρνητικές επιδράσεις των οξειδωτικών ουσιών που σχηματίζονται καθημερινά από τον κανονικό μεταβολισμό των κυττάρων.

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες επιδρούν στο μεταβολισμό της χοληστερόλης, μειώνοντας έτσι τις καταστροφικές επιδράσεις της «κακής» χοληστερόλης (LDL) στα αιμοφόρα αγγεία. Επίσης, εκτός από το καρδιαγγειακό σύστημα, οι αντιοξειδωτικές ουσίες φαίνεται ότι έχουν σημαντική κατασταλτική δράση εναντίον του καρκίνου του προστάτη και του καρκίνου του δέρματος.

Το ρόδι και ο χυμός του είναι περιέχει σε μεγάλη ποσότητα τρεις διαφορετικές μορφές αντιοξειδωτικών ουσιών: τανίνες, ανθοκυανίνες και ελλαγικό οξύ. Η πρακτική κλινική αξία των δεδομένων αυτών έχει διαφανεί από πολλές έρευνες.

Το εκχύλισμα του ροδιού μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη του καρκίνου





του προστάτη ή στην επιβράδυνσή του, αν τα αποτελέσματα εργαστηριακών πειραμάτων μπορούν να έχουν πρακτική εφαρμογή, σύμφωνα με στοιχεία που έχουν δημοσιευθεί στο επιστημονικό έντυπο *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν με επικεφαλής τον Δρ Χασάν Μουκκτάρ εξηγεί ότι τα ρόδια είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, συστατικά που κάνουν το χυμό τους να έχει, όπως αναφέραμε, υψηλότερη αντιοξειδωτική δράση από το κόκκινο κρασί και το πράσινο τσάι.

Όταν οι ερευνητές επώασαν προστατικά καρκινικά κύτταρα με χαμηλές συγκεντρώσεις εκκύλισματος ροδιού, παρατήρησαν μια σχετιζόμενη με τη δοσολογία αναστολή της κυτταρικής ανάπτυξης.

Στα προστατικά καρκινικά κύτταρα που καθοδηγούνται από τα ανδρογόνα και εκφράζουν το ειδικό προστατικό αντιγόνο (PSA), η θεραπεία με εκκύλισμα ροδιού μείωσε τους υποδοχείς ανδρογόνων και την έκφραση του PSA.

Όταν ανθρώπινα προστατικά καρκινικά κύτταρα χορηγήθηκαν με ένεση σε ποντίκια, η σίτιση των πειραματόζων με εκκύλισμα ροδιού καθυστέρησε την εκδήλωση των όγκων. Η ανάπτυξη των όγκων ανεστάλη σημαντικά και η επιβίωση παρατάθηκε.

Όσο για το αν ο χυμός του ροδιού μπορεί να συστηθεί προς κατανάλωση στους άνδρες με καρκίνο του προστάτη, οι επιστήμονες, βασιζόμενοι στα στοιχεία, εκτιμούν ότι είναι απίθανο να έχει ανεπιθύμητα αποτελέσματα και πολύ πιθανό να λειτουργήσει ευεργετικά.

Τέλος, εφόσον από τα πειράματα προέκυψε ότι το εκκύλισμα ροδιού αναστέλλει και την ανάπτυξη του καρκίνου του δέρματος, είναι πιθανόν ο χυμός να είναι ωφέλιμος και για την αντιμετώπιση της συγκεκριμένης μορφής καρκίνου.

Σε μια άλλη εξίσου ενδιαφέρουσα έρευνα, επιστήμονες από τη Χάιφα του Ισραήλ βρήκαν ότι ο χυμός του ροδιού μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νόσων. Οι νόσοι

αυτές αποτελούν την κυριότερη αιτία θανάτων.

Επιδρώντας στο μεταβολισμό της χοληστερόλης, και ιδιαίτερα της LDL-χοληστερόλης, οι αντιοξειδωτικές ουσίες του ροδιού μειώνουν τον κίνδυνο αθηρωμάτωσης των αγγείων. Μειώνοντας τον κίνδυνο αυτό, περιορίζεται ταυτόχρονα ο κίνδυνος απόφραξης των αγγείων, εκδήλωσης εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Οι Ισραηλινοί επιστήμονες εισηγούνται την κατανάλωση ενός ποτηριού χυμό ρόδι την ημέρα για την πρόληψη και μείωση των θανάτων λόγω καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Σήμερα το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για τις εξαιρετικά ωφέλιμες επιδράσεις του ροδιού στην υγεία έχει αυξηθεί. Διεξάγονται κλινικές έρευνες σε ανθρώπους με στόχο να επιβεβαιώσουν τα πρώτα δεδομένα που προέκυψαν.

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι η σύγχρονη επιστήμη συμπεραίνει σταδιακά όσα εμπειρικά είχαν διαπιστώσει οι άνθρωποι διάφορων πολιτισμών της αρχαιότητας. Το ρόδι αποδεικνύεται ότι περιέχει πολύ ισχυρά συστατικά που δρουν κατά του καρκίνου και των καρδιαγγειακών παθήσεων. Στο μέλλον δεν αποκλείεται να επιβεβαιωθούν και άλλες ωφέλιμες δράσεις του, όπως, για παράδειγμα, σε ό,τι αφορά τη γονιμότητα και τις μολύνσεις.





Κρόκος: Μια λουλουδάτη θεραπεία

Ο ΚΡΟΚΟΣ περιέχει κολχικίνη, μια ουσία που εξάγεται από ένα ενδημικό στη Βρετανία είδος κρόκου, γνωστού ως «Σαφράν των λιβαδιών» ή «Γυμνή κυρία»). Αναφορές στην κολχικίνη υπάρχουν ακόμη και σε αρχαία εγχειρίδια όπου καταγράφονται ουσίες ενάντια στις φλεγμονές.

Ενώ είναι γνωστό ότι η κολχικίνη διαθέτει αντικαρκινικές ιδιότητες, είναι πολύ τοξική για τους υγιείς ιστούς, με αποτέλεσμα η χρήση της να είναι άκρως περιορισμένη.

Ερευνητές του Ινστιτούτου για τη Θεραπεία του Καρκίνου (ICT) στο Πανεπιστήμιο του Μπράντφορντ ανέφεραν πρόσφατα ότι βρήκαν τον τρόπο ώστε να κάνουν την κολχικίνη αποτελεσματική, χωρίς να είναι τοξική.

Σύμφωνα με τους ειδικούς που ανέπτυξαν τη θεραπεία, η ειδικά επεξεργασμένη κολχικίνη αποτελεί μια «έξυπνη αντικαρκινική βόμβα», η οποία μπορεί να εντοπίζει και να καταστρέφει ολοσχερώς συμπαγείς όγκους διαφορετικών μορφών της νόσου.

Το σημαντικότερο μάλιστα είναι ότι στοχεύει αποκλειστικά τα





καρκινικά κύτταρα, αφήνοντας ανέπαφους τους υγιείς ιστούς.

Εκτιμάται έτσι ότι θα περιορίσει την εφαρμογή των συμβατικών χημειοθεραπειών, με τις γνωστές επώδυνες παρενέργειες.

Κρόκος Κοζάνης, το όπλο κατά της νόσου Αλτσχάιμερ

Ο κρόκος Κοζάνης έχει σημαντική δράση κατά συγκεκριμένου ενζύμου που φέρεται ότι ευθύνεται για τη νόσο Αλτσχάιμερ. Για το λόγο αυτό, στη Γ' Νευρολογική Κλινική του ΑΠΘ, στο Νοσοκομείο «Παπανικολάου» ξεκίνησε πριν από λίγα χρόνια μελέτη σε ανθρώπους με ήπια άνοια, στους οποίους χορηγείται κρόκος παράλληλα με ριβαστιγμίνη, το φάρμακο που κυκλοφορεί σε μορφή αυτοκόλλητου για την αντιμετώπιση της νόσου.

Ακόμα πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι ενδεχομένως ο κρόκος Κοζάνης να λειτουργεί επίσης θεραπευτικά σε διαταραχές πήξης του αίματος, στη νόσο του Πάρκινσον και στη στεφανιαία αθηροσκλήρωση.

Κρανιά και κράνα: Από την εποχή του Ιπποκράτη έως σήμερα

ΞΕΡΕΤΕ ΤΑ ΚΡΑΝΑ; Αν όχι, θα πρέπει να κάνετε μια προσπάθεια όχι μόνο να τα δοκιμάσετε, μια και έχουν υπέροχη γεύση, αλλά και να τα εντάξετε στη διατροφή σας, αφού αυτά τα φθινοπωρινά μικρά κόκκινα φρούτα μπορούν να κάνουν θαύματα στην υγεία σας. Δείτε γιατί:

1. Αποτελούν εκπληκτικό τονωτικό του ανθρώπινου οργανισμού, γνωστό από την αρχαιότητα

Ο Θεόφραστος αναφέρει τον καρπό αυτού του φυτού ως κράνιον, ενώ ο Όμηρος βεβαιώνει ότι η Κίρκη προσέφερε στον Οδυσσέα και στους συντρόφους του για τροφή «**καρπόν κρανείας και άκυλλον βάλανον**», δηλαδή κράνα και πουρναρίσια βελανίδια. Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως και άλλοι λαοί, πίστευαν –και όχι αδίκως, όπως θα διαβάσετε παρακάτω– πως τα κράνα είχαν επίσης μαγικές ιδιότητες.



2. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει πως τα κράνα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή, ανθοκυάνες και φαινολικά παράγωγα κατά την περίοδο της ανάπτυξης και της ωρίμανσής τους. Σε άλλες εργαστηριακές έρευνες βρέθηκε μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο, βιταμίνη C και ασκορβικό οξύ (περισσότερο από ό,τι στις φράουλες, στα πορτοκάλια και στα ακτινίδια), καροτίνη και τανίνες, οι οποίες έχουν στυπτική δράση. Μάλιστα, θα μπορούσαμε να πούμε πως τα κράνα είναι πολύ πιο πλούσια σε βιταμίνη C από άλλους καρπούς που έχουν εφάμιλλο σχήμα και χρώμα.

3. Συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του εντέρου

Οι θεραπευτικές ιδιότητές τους ήταν γνωστές από πολύ παλιά. Χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα ενάντια στη διάρροια και στις εντερικές παθήσεις, λόγω της στυπτικότητάς τους, που οφείλεται στις τανίνες. Ο φλοιός, οι βλαστοί και οι ρίζες τους κορηγούνταν στο παρελθόν και ως αντιπυρετικά.

Στις ορεινές περιοχές της χώρας μας, τα κράνα χρησιμοποιούνται κατά των καρδιακών παθήσεων, του κοιλόπονου, των πόνων της περιόδου, των στομαχικών και εντερικών διαταραχών, αλλά και ως τονωτικό κατά τη διάρκεια της εργασίας. Το εκχύλισμα του φλοιού τους θεωρείται ότι θεραπεύει ακόμα και την ψώρα των σκύλων.

4. Άλλο κράνα, άλλο cranberries

Είναι γεγονός πως στο Διαδίκτυο υπάρχει μεγάλη σύγχυση ανάμεσα σε αυτά τα δύο είδη φρούτων, καθώς πολλοί μεταφράζουν τα cranberries (κράνμπερι) ως κράνα. Αυτό όμως δεν ισχύει. Τα cranberries είναι ένα είδος μύρτιλλων, τελείως διαφορετικό φρούτο από τα κράνα. Τα cranberries βοηθούν έναντι των λοιμώξεων του ουροποιητικού, ενώ τα κράνα συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού και του πεπτικού συστήματος.

5. Πίνουμε κρίνα;

Η κρίνια, το φυτό από το οποίο προέρχονται τα κρίνα, πέρα από τις «μαγικές» ιδιότητές της έχει και αισθητική αξία. Πρόκειται για ένα όμορφο καλλωπιστικό φυτό, αφού ανθίζει μέσα στο χειμώνα, ενώ και την περίοδο ωρίμανσης των καρπών της είναι εξαιρετικά καλλωπιστική.

Επίσης, για όσους τα γνωρίζουν και ξέρουν πού να τα βρουν, αρκετά συνηθισμένη είναι και η παρασκευή λικέρ από κρίνα, το οποίο θεωρείται από τα πλέον γνωστά, γευστικά, μυρωδάτα και ευεργετικά ποτά.

Για να το φτιάξετε θα χρειαστείτε

- 2 κιλά κρίνα,
- ½ κιλό ζάχαρη
- 1 κιλό κονιάκ.

Βάζετε σε ένα μεγάλο σκεύος τα κρίνα με τη ζάχαρη σε στρώματα εναλλάξ. Το τελευταίο στρώμα θα πρέπει να είναι η ζάχαρη. Αφήνετε το σκεύος στον ήλιο για 2 μήνες περίπου, ώσπου να λιώσει πολύ καλά η ζάχαρη. Ενδιάμεσα θα πρέπει να το ανακινείτε. Θα προσθέσετε το κονιάκ και θα το αφήσετε άλλες 15-20 μέρες στον ήλιο. Θα δοκιμάσετε αν χρειάζεται λίγο κονιάκ ή ζάχαρη ακόμη και τέλος θα φιλτράρετε και θα βάλετε το λικέρ σε μπουκάλια.

Σημαντική συμβουλή: Τα κρίνα πρέπει να είναι αρκετά ώριμα προκειμένου να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Μπορεί η παρασκευή του λικέρ να είναι λιγάκι μελαλιδική και χρονοβόρα, το μόνο σίγουρο όμως είναι ότι αξίζει τον κόπο, αφού θα γλυκάνει τον ουρανό σας και θα τονώσει τον οργανισμό σας.



Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τους καρπούς της κρανιάς για την καταπολέμηση πολλών ασθενειών του πεπτικού συστήματος, όπως φαίνεται από την παραδοσιακή ελληνική βοτανοθεραπεία.

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, διαπιστώνεται πως τα κράνα έχουν σημαντική διατροφική αξία, καθώς είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά **και η ολική αντιοξειδωτική τους ικανότητα είναι υψηλότερη από κάθε άλλο φρούτο με το οποίο συγκρίθηκαν.**

Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν ελληνικές ποικιλίες κρανιάς που ήδη καλλιεργούνται και έγινε σύγκριση με 62 ποικιλίες από 17 είδη οπωροφόρων με τη μέθοδο ΕΚΛΡ. Όπως προέκυψε, η αντιοξειδωτική ικανότητα των διαφόρων ειδών που μελετήθηκαν ήταν (με φθίνουσα σειρά): κράνα, τζίτζιφα, κεράσια, κόκκινα σταφύλια, βατόμουρα, αχλάδια, λωτοί, δαμάσκινα, ροδάκινα, λευκά σταφύλια, ρόδια, μήλα, νεκταρίνια, ακτινίδια, κυδώνια, σύκα, βερίκοκα. Διαφοροποιήσεις βρέθηκαν και μεταξύ ποικιλιών του κάθε είδους.

Πηγές: www.clickatlife.gr
www.e-geoponoι.gr

Γαϊδουράγκαθο: Το θαυματουργό ξερόχορτο

ΤΟ *SILYBUM MARIANUM* (καταγεγραμμένο και ως *Carduus Marianus* ή *Marian Alactea*) ανήκει στην οικογένεια *Asteraceae* (*Compositae*), ή αλλιώς στα σύνθετα φυτά. Είναι μια πόα γνωστή από την αρχαιότητα για τη δράση της σε παθήσεις του ήπατος και της χολής, καθώς και ως προστατευτικό του ήπατος σε δηλητηριάσεις από χημικές και περιβαλλοντικές τοξίνες, δαγκώματα φιδιών, τσιμπήματα εντόμων, δηλητηριώδη μανιτάρια και υπερκατανάλωση οινοπνεύματος. Το γαϊδουράγκαθο έχει μελετηθεί από τους επιστήμονες περισσότερο από κάθε άλλο φυτό για τη θεραπεία των ηπατοπαθειών.



Κάποιες από τις πιο κοινές ονομασίες του παγκοσμίως είναι: *Milk thistle*, *Mary's thistle*, *Blessed milk thistle*, *Holy thistle*, *Lady's thistle*, *Silybede Marie* και *Chardon Marie*. Μια από τις πιο γνωστές ονομασίες του φυτού, το *Milk thistle*, οφείλεται στις χαρακτηριστικές άσπρες λωρίδες κατά μήκος των νεύρων των φύλλων του φυτού, ενώ η πλειονότητα των υπολοίπων ονομασιών συσχετίζεται με το όνομα της Παναγίας.

Στην Ελλάδα είναι γνωστό με το όνομα γαιδουράγκαθο, αλλά και ως κουφάγκαθο, αγκάθι και αγκάβατος. Από την αρχαιότητα ακόμα έχει επικρατήσει η ονομασία «Σίλυβο».

Το φυτό είναι μονοετής ή διετής αγκαθωτή πόα, ύψους έως 1,5 μέτρο. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, με παρυφές οδοντωτές, ανοικτοπράσινα με άσπρα νεύρα, ενώ οι κεφαλές των ανθέων είναι μεγάλες και περιβάλλονται από πολυάριθμα βράκτια, με αγκαθωτές παρυφές που καταλήγουν σε μακρύ, βελονοειδές εξάρτημα. Τα σωληνοειδή ανθίδια έχουν χαρακτηριστικό κόκκινο-ιώδες χρώμα και οι καρποί που αποτελούν τη δρόγη του φυτού είναι μαύροι με σκληρό περίβλημα. Η συλλογή τους γίνεται κατά το τέλος του καλοκαιριού, μετά την ωρίμανσή τους. Το *Silybum*

Marianum είναι αυτοφυές κυρίως στη λεκάνη της Μεσογείου, αλλά καλλιεργείται στην υπόλοιπη Ευρώπη και στη Νότια Αμερική. Γενικά απαντάται συχνότερα στις άκρες των δρόμων, σε μέρη ακαλλιέργητα, αλλά και σε καλλιεργούμενο έδαφος.

Στη χώρα μας είναι ιδιαίτερα κοινό σε εδάφη με χαμηλό υψόμετρο. Οι πρώτες αναφορές στο φυτό έγιναν από τον Θεόφραστο κατά τον 4ο αι. π.Χ., όπου αναφέρεται με το όνομα «Πτέρνιξ». Αργότερα, ο Διοσκουρίδης συνέστησε το «Μέγα Κενταύριον», ή «Σίλυβον» για την επούλωση των πληγών. Ακολουθεί αναφορά από τον Πλίνιο τον Πρεσβύτερο, ενώ κατά τον Μεσαίωνα πλήθος βοτανολόγων συνιστούσαν το φυτό για διάφορες χρήσεις. Ο Άγγλος βοτανολόγος Nicholas Culpeper το πρότεινε ως εξαιρετικό φάρμακο για τη χολή και το σπλήνα. Στις αρχές του 20ού αιώνα, μια σχολή βοτανολόγων θεραπευτών, οι επονομαζόμενοι «Εκλεκτικοί», χρησιμοποιούσαν το εκχύλισμα του *Silybum Marianum* για την «ήπατική συμφόρηση». Τέλος, μετά το 1960 η χρήση του φυτού εξαπλώθηκε ευρέως, ξεκινώντας από τη Γερμανία, όπου ταυτόχρονα άρχισε και η ερευνητική μελέτη του.

Σύμφωνα με την παράδοση, το *Silybum Marianum* έχει χρησιμοποιηθεί για παθήσεις του ήπατος και της χολής, ως διεγερτικό της παραγωγής γάλακτος, ως αντικαταθλιπτικό, ως αντίδοτο σε δηλητηριάσεις από μύκητες του γένους *Amanita*, καθώς και από άλλες τοξίνες του περιβάλλοντος. Άλλες περιπτώσεις είναι για την αντιμετώπιση διαταραχών της εμμήνου ρύσεως, ανωμαλίες του σπλήνα και των νεφρών. Οι βλαστοί, τα φύλλα, τα άνθη, η ρίζα και ο μίσχος του φυτού είναι βρώσιμα, ενώ οι ψημένοι καρποί του αποτελούν υποκατάστατο του καφέ.

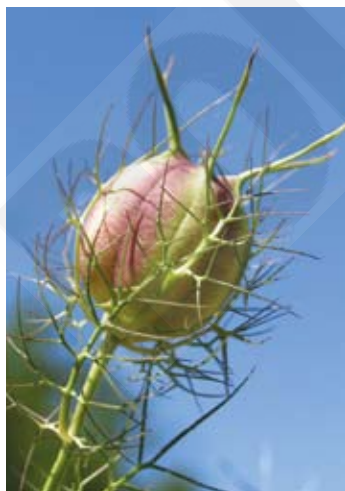
Ο καρπός του φυτού (δρόγη) οφείλει τις ιδιότητές του στη σιλυμαρίνη, η οποία είναι το τυποποιημένο εκχύλισμα των σπερμάτων του *Silybum Marianum*, με περιεκτικότητα 70-80% σε φλαβονολιγνάνες. Η κύρια φλαβονολιγνάνη της σιλυμαρίνης είναι η σιλυβίνη ή σιλυβινίνη, η οποία αποτελείται από μείγμα δύο διαστερεοϊσομερών Α και Β και παρουσιάζει τη



σημαντικότερη δράση σε σχέση με τις υπόλοιπες ουσίες. Άλλες φλαβονολιγνάνες που περιέχονται στο εκχύλισμα είναι η ισοσιλυβίνη, η δεϋδροσιλυβίνη, η σιλυκριστίνη και η σιλυδιανίνη, ενώ ένα από τα υπόλοιπα φλαβονοειδή του φυτού είναι η ταξιφολίνη. Όσον αφορά τη φαρμακοκινητική της σιλυμαρίνης, δεν είναι ευδιάλυτη στο νερό και γι' αυτό δεν χορηγείται με τη μορφή αφεψήματος, αλλά κυρίως ως τυποποιημένο εκχύλισμα σε κάψουλες. Περίπου το 20-50% της σιλυμαρίνης απορροφάται μετά τη χορήγηση από το στόμα, με το μεγαλύτερο ποσοστό να απεκκρίνεται από τη χολή. Τέλος, ο χρόνος ημιζωής της είναι 6-8 ώρες. Γίνονται προσπάθειες για αύξηση της εντερικής απορρόφησής της μέσω της σύζευξής της με άλλες ουσίες, όπως η φωσφατιδυλοχολίνη. Η πιο σημαντική φαρμακολογική δράση της σιλυμαρίνης είναι η ηπατοπροστατευτική ιδιότητα που παρουσιάζει απέναντι σε πλήθος τοξινών, όπως η ακεταμινοφαίνη και η αιθανόλη (οινόπνευμα). Το εκχύλισμα διαθέτει επίσης σημαντική αντιοξειδωτική δράση, ενώ παράλληλα αυξά-

νει την πρωτεϊνοσύνθεση των ηπατικών κυττάρων. Πρόσφατα ανακαλύφθηκε η αντικαρκινική, η καρδιοπροστατευτική και η νευροπροστατευτική του δράση του φυτού, όπως και το γεγονός ότι προκαλεί μείωση της χοληστερόλης. Σήμερα γίνονται μελέτες για τη δράση του *Silybum Marianum* και σε άλλα όργανα, όπως το πάγκρεας, οι πνεύμονες και τα νεφρά.

Σχετικά με το μηχανισμό δράσης της σιλυμαρίνης στο ήπαρ, η αντιτοξική της δράση σε περίπτωση δηλητηρίασης από το μύκητα *Amanita Phalloides* (τοξικό μανιτάρι) οφείλεται στη διακοπή της εντεροηπατικής κυκλοφορίας των τοξινών του μύκητα, στην παρεμπόδιση της σύνδεσής τους με τις μεμβράνες των ηπατικών κυττάρων, όπως και στην αποτροπή της εισόδου τους στο κύτταρο. Η αντιτοξική της δράση σε άλλες περιπτώσεις έχει διαφορετικό μηχανισμό. Η αναγεννητική δράση της στο ήπαρ σχετίζεται με τη σύνδεση της σιλυβίνης σε υπομονάδα της RNA-πολυμεράσης, που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της πρωτεϊνοσύνθεσης, ενώ η αντιινδιακή της δράση στο ήπαρ, η οποία την καθιστά σημαντικό θεραπευτικό συμπλήρωμα σε περίπτωση κίρρωσης, σχετίζεται με εμπλοκή της στο σχηματισμό λευκοτριενίων.



Σύμφωνα με τις μονογραφίες της γερμανικής Comission E (1986), οι ώριμοι καρποί του *Silybum Marianum* χορηγούνται σε περιπτώσεις δυσπεψίας, ενώ το τυποποιημένο εκχύλισμα της δρόνης ενδείκνυται για το ήπαρ που έχει υποστεί βλάβη λόγω τοξινών, αλλά και ως συμπληρωματική θεραπεία σε περιπτώσεις χρόνιας φλεγμονώδους ηπατικής ασθένειας και σε ηπατική κίρρωση. Άλλες περιπτώσεις στις οποίες χρησιμοποιείται σήμερα είναι: χοληστερίνη, ηπατίτιδα, πέτρα στη χολή, καρκίνος, αλλά και ως πρώτη ύλη για τη δημιουργία ομοιοπαθητικού φαρμάκου.

Ένα πολύ θετικό στοιχείο του *Silybum Marianum* είναι το γεγονός ότι πρόκειται για ένα πολύ ασφαλές φυτό. Παρότι έχει μελετηθεί και ερευνηθεί περισσότερο από άλλα, έχουν σημειωθεί ελάχιστες ανεπιθύμητες ενέργειες από τη χρήση του, χωρίς καμία από αυτές να είναι ιδιαίτερα σοβαρή. Έχει διαπιστωθεί ήπια καθαρτική δράση, κυρίως σε περιπτώσεις χορήγησης μεγάλης δόσης σιλυμαρίνης, ενώ δεν έχουν αναφερθεί αλληλεπιδράσεις του φυτού με άλλα φάρμακα.

Τα τελευταία χρόνια έχει δημοσιευτεί μεγάλος αριθμός θεωρητικών μελετών αλλά και κλινικών μελετών για το *Silybum Marianum*. Η συνήθης δόση που χορηγείται στις κλινικές μελέτες είναι 420 mg ημερησίως. Θετικότερα αποτελέσματα έχουν φανεί σε περιπτώσεις παιδικής κίρρωσης τύπου Α και σε αλκοολική κίρρωση, ενώ υπάρχουν έρευνες που δίνουν αντιφατικά αποτελέσματα ή δεν είχαν επαρκή αριθμό δείγματος για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα. Ερευνάται κυρίως η δράση του φυτού στην ηπατίτιδα C και στο πεδίο της ογκολογίας, καθώς και η στερεοχημεία της σιλυβίνης και παράγωγά της με καλύτερη φαρμακοκινητική.

Συμπερασματικά, το *Silybum Marianum* χρησιμοποιείται ευρέως για την αντιμετώπιση ηπατικών ασθενειών και φαίνεται πως έχει πολλά πλεονεκτήματα, όπως αποτελεσματικότητα μετά από χορήγηση από το στόμα, ασφαλή χρήση, αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, χαμηλό κόστος και εύκολη τυποποίηση του εκχυλίσματός του. Είναι πολύ πιθανόν στο μέλλον να χρησιμοποιηθεί και για τη δράση του σε άλλα όργανα, εκτός από το ήπαρ και τη χολή, ενώ προς το παρόν παραμένει, όπως φαίνεται από έρευνα που διεξήχθη στις ΗΠΑ, το πιο διαδεδομένο φαρμακευτικό φυτό σε ασθενείς με ηπατικές παθήσεις.

(Το παραπάνω κείμενο αποτελεί μέρος εργασίας που παρουσιάστηκε στην επιστημονική διημερίδα της Ελληνικής Εταιρείας Εθνοφαρμακολογίας σε συνεργασία με το Φ.Σ. Μαγνησίας, που πραγματοποιήθηκε στις 24-25 Μα ου 2008 στο Βόλο, με θέμα «Παθήσεις του Ήπατος και Φυτοφαρμακευτική Αντιμετώπισή τους», υπό την αιγίδα του Π.Φ.Σ.)

Πηγή: alttherapy.blogspot.gr

Βατόμουρο: Το ευεργετικό

Σ Ε... ΒΑΣΙΛΙΑ ΤΩΝ «SUPER FRUITS», των φρούτων με ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες, αναδεικνύει τα ταπεινά βατόμουρα μια νέα μελέτη. Σύμφωνα με τις διαπιστώσεις των επιστημόνων που τη διεξήγαγαν, τα βατόμουρα δεν είναι μόνο νόστιμα, αλλά περιέχουν και πλήθος θρεπτικά στοιχεία. Ιδού ορισμένα από αυτά:

1. Έχουν πολλή βιταμίνη C

Κατ' αρχάς, τα βατόμουρα αποτελούν πλούσια πηγή βιταμίνης C, με διπλάσια περιεκτικότητα από ό,τι το μύρτιλλο. Η διατροφολόγος Ούρσουλα Άρενς επισημαίνει: «Η βιταμίνη C έχει πολλές σημαντικές λειτουργίες για το σώμα. Είναι ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την καρδιαγγειακή υγεία, συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, βοηθά στη βελτίωση της απορρόφησης του σιδήρου από άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται την ίδια στιγμή, με αποτέλεσμα να μειώνει τον κίνδυνο αναιμίας».

2. Πλούσια σε φυτικές ίνες

Η Ούρσουλα Άρενς κάνει λόγο και για το πεπτικό σύστημα, παρατηρώντας ότι «τα βατόμουρα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες σε σύγκριση με τα περισσότερα άλλα φρούτα. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου και στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης».



3. «Σωτήριες» τανίνες

Ένα άλλο χαρακτηριστικό των βατόμουρων είναι ότι είναι πλούσια σε τανίνες, για τις οποίες η διατροφολόγος του Νοσοκομείου Princess Grace



στο Λονδίνο Σάρα Ουίλσον ενημερώνει ότι, «σε ενδεχόμενη επαφή τους με το δέρμα, σφίγγουν τους ιστούς, γεγονός που βοηθά στη συστολή των αιμοφόρων αγγείων και κατά συνέπεια στη μείωση της ελαφριάς αιμορραγίας. Οι τανίνες έχουν χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή ιατρική και ως κατάπλασμα για την επούλωση πληγών».

4. Αντιοξειδωτικές ανθοκυανίνες

Μια άλλη ιδιότητα των βατόμουρων είναι ότι περιέχουν ανθοκυανίνες, «φυτικές χρωστικές με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, όπως εικάζεται», παρατηρεί η Ούρσουλα Άρενς. Μερικές από τις ανθοκυανίνες αναστέλλουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Τα βατόμουρα περιέχουν επίσης φλαβονοειδή, τα οποία αποδεδειγμένα δρουν αποτελεσματικά έναντι του καρκίνου του δέρματος και του πνεύμονα.

5. Προστατεύει και τα μάτια!

Επιπρόσθετα, η λουτεΐνη των βατόμουρων προστατεύει το μάτι, δημιουργώντας χρωστικές στην ωχρά κηλίδα, την ευαί-

οθητη περιοχή στο πίσω μέρος του αμφιβλοπλοειδούς χιτώνα, ενώ συμβάλλει επίσης στην πρόληψη οφθαλμικών βλαβών που προκαλεί η υπερϊώδης ακτινοβολία.

6. Μαγγάνιο για τα κόκαλα

Μία κούφτα βατόμουρα δίνει σχεδόν το μισό της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε μαγγάνιο, το οποίο, όπως σύμφωνα με τη Σάρα Ουίλσον, «βοηθά στη δημιουργία ενός συνδετικού ιστού, ζωτικής σημασίας για την ισχυρή δομή των οστών».

7. Φυλλικό (για τα κύτταρα) οξύ

Τα βατόμουρα περιέχουν φυλλικό οξύ, που παίζει σημαντικό ρόλο στην υγιή διαίρεση και ανάπτυξη των κυττάρων. Η πρόσληψή του συνιστάται και για τις έγκυες, καθώς έχει την ιδιότητα να βελτιώνει ανωμαλίες όπως η δισχιδής ράχη.

8. Τα βατόμουρα ενισχύουν τη μνήμη

Ευεργετικά για τη μνήμη είναι τα βατόμουρα, σύμφωνα με νέα έρευνα Αμερικανών επιστημόνων από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Σινσινάτι. Όπως αποδείχτηκε από την έρευνα, ένα ποτήρι χυμού βατόμουρο την ημέρα ενισχύει τη μνήμη και βοηθά στην πρόληψη της νόσου Αλτσχάιμερ. Για τις ανάγκες της έρευνας, οι επιστήμονες εξέτασαν την επίδραση που είχε ο χυμός βατόμουρου σε 9 ενήλικους άνω των 70 ετών, οι οποίοι αντιμετώπιζαν προβλήματα μνήμης. Οι εθελοντές έπιναν για 12 εβδομάδες 2,5 κούπες χυμού από άγρια βατόμουρα ημερησίως. Το ίδιο διάστημα οι ερευνητές χορηγούσαν σε μια άλλη ομάδα ενηλίκων με προβλήματα μνήμης 2,5 κούπες αναψυκτικού (το οποίο δεν περιείχε βατόμουρα).

Στην αρχή και στο τέλος της έρευνας οι επιστήμονες διεξήγαγαν τεστ μνήμης και, όπως αποδείχτηκε, οι ενήλικοι στους οποίους χορηγούνταν χυμός βατόμουρου είχαν βελτιώσει σημαντικά τη μνήμη τους.

Αντίθετα, τα άτομα της ομάδας που για το ίδιο διάστημα έπι-



ναν άλλο ρόφημα, δεν παρουσίασαν καμία βελτίωση.

Τα μούρα ως μέρος της καθημερινής διατροφής ενδεχομένως να βοηθούν στη διατήρηση της μνήμης. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η κατανάλωση μούρων ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία και ίσως εμποδίζει την απώλεια μνήμης που συνδέεται με την ηλικία. Ο ερευνητής Marshall Miller, από το USDA-ARS Human Nutrition Research Center on Aging, σημειώνει στο *Journal of Agricultural and Food Chemistry* ότι, εκτός από τις γνωστές αντιοξειδωτικές ιδιότητές τους, η κατανάλωση μούρων έχει άμεση επίδραση στον εγκέφαλο.

Οι ερευνητές παρατηρούν ότι, όπως υποδεικνύουν έρευνες σε ζώα, η κατανάλωση μούρων έχει ωφέλιμη επίδραση στις οδούς μεταφοράς σημάτων του εγκεφάλου που εμπλέκονται σε φλεγμονή και κυτταρικό θάνατο. Το αποτέλεσμα αυτών των βελτιώσεων στη λειτουργία του εγκεφάλου μπορεί να σταματήσει εγκεφαλικές διαταραχές λόγω ηλικίας, όπως η άνοια και η νόσος Αλτσχάιμερ.

Οι ερευνητές επισκόπησαν πρόσφατες έρευνες για την επίδραση των μούρων στην αποστολή σημάτων του εγκεφάλου ή την εσωτερική επικοινωνία και συμπεριφορά. Η επισκόπηση δείχνει ότι έρευνες σε κύτταρα, ζώα και ανθρώπους επιβεβαι-

ώνουν ότι τα μούρα, όπως βατόμουρα, cranberries και φράουλες, ωφελούν με αρκετούς τρόπους τον εγκέφαλο που γερνά.

Το υψηλό σε αντιοξειδωτικά περιεχόμενο των μούρων βοηθά τα κύτταρα του εγκεφάλου στην προστασία από τη βλάβη των ελευθέρων ριζών.

Επίσης, τα μούρα αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι νευρώνες επικοινωνούν μεταξύ τους. Οι συγκεκριμένες αλλαγές μπορούν να εμποδίσουν τη φλεγμονή που οδηγεί σε βλάβη των κυττάρων του εγκεφάλου και να βελτιώσουν επομένως τον έλεγχο της κίνησης και τη λειτουργία. Για παράδειγμα, οι ερευνητές δηλώνουν ότι, σύμφωνα με έρευνες, τα μούρα μπορούν να ενισχύσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και τον έλεγχο της κίνησης στα ζώα.

Επιπλέον, ορισμένες έρευνες σε ανθρώπους έδειξαν ότι η συμπερίληψη των μούρων στη διατροφή μειώνει τη φλεγμονή. Τα σταφύλια και τα βατόμουρα φάνηκε επίσης να βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας με ελαφρά νοτική εξασθένηση.

Πηγή: www.tovima.gr

Λυκίσκος: Ο αγνοημένος θησαυρός της Ελλάδας

ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Ο ΛΥΚΙΣΚΟΣ χρησιμοποιείται από τους ειδικούς κυρίως για την αντιμετώπιση διαταραχών του νευρικού και του πεπτικού συστήματος (συμπεριλαμβανομένης της ανορεξίας).

Έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια τείνουν στο συμπέρασμα πως η κατανάλωση λυκίσκου επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Δηλαδή, δεν είναι μόνο ένα απλό μυοχαλαρωτικό, όπως πίστευαν αρχικά.

Σήμερα ο λυκίσκος θεωρείται αποτελεσματικός στην καταπολέμηση του άγχους, της υπερέντασης, της νευρικότητας,



της κατάθλιψης και της αϋπνίας. Έχει έντονα ηρεμιστικές και υπναγωγικές ιδιότητες. Αν και η παρουσία βαλεριανικού οξέως στα άνθη θεωρήθηκε αρχικά υπαίτια για αυτό, η πρόσφατη ανακάλυψη της περιεκτικότητάς του στη σύνθετη ουσία 2-methyl-3-buten-2-ol έχει αλλάξει τα δεδομένα. Η συγκεκριμένη ουσία μοιάζει πολύ με το γνωστό, εκτός χρήσης σήμερα, φαρμακευτικό υπνωτικό παρασκεύασμα Methylpentynol, και σε κλινικές έρευνες δείχνει να έχει τα ίδια ακριβώς αποτελέσματα.

Όσο αφορά την επίδραση του λυκίσκου στην αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών, οφείλεται κατά κύριο λόγο στη σπασμολυτική του δράση.

Σε έρευνες σε πειραματόζωα, η σπασμολυτική δράση του λυκίσκου φαίνεται να ανταγωνίζεται εκείνη της ατροπίνης. Οι μυοχαλαρωτικές ιδιοότητές του εξηγούν την αποτελεσματικότητά του στην περίπτωση εντερόσπασμου (σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, νεύρωση στομάχου, νόσος του Crohn).

Κράταιγος: Το βότανο της καρδιάς!

Ο ΚΡΑΤΑΙΓΟΣ χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά στην Ευρώπη για τις πέτρες των νεφρών και της ουροδόχου κύστης και ως διουρητικό.

Είναι ισχυρό καρδιοτονωτικό, που επιτρέπει την αποκατάσταση της υπότασης και της υπέρτασης, της ταχυκαρδίας και της αρρυθμίας. Ακόμα, είναι σπασμολυτικός και καταπραϋντικός, καθώς και πολύ αποτελεσματικός για την καταπολέμηση της αϋπνίας που οφείλεται σε νευρική υπερένταση, αφού ελαττώνει τις εξάψεις του νευρικού συστήματος και της στηθάγχης. Επιπλέον, ο κράταιγος προφυλάσσει από την αρτηριοσκλήρωση και επιδρά ευεργετικά στα αγγεία, ενώ θεωρείται επίσης αντιπυρετικό (ιδιαίτερα κατά του τριταίου πυρετού). Στην Κίνα οι καρποί του χρησιμοποιούνται ως χωνευτικό και στη Γαλλία για την ανακούφιση από τη δυσπεψία και τη διάρροια.

Ο κράταιγος δεν είναι μόνο ένα πολύτιμο γιατρικό για την υψηλή πίεση του αίματος. Αυξάνει επίσης τη χαμηλή πίεση. Οι βοτανοθεραπευτές, χρησιμοποιώντας τον κράταιγο, ανακάλυψαν ότι επαναφέρει την πίεση του αίματος σε κανονικά

επίπεδα. Φαίνεται παράξενο το γεγονός ότι το ίδιο φυτό μπορεί να βοηθά σε προβλήματα υπέρτασης και υπότασης. Αυτό οφείλεται στην αμφοτέρη δράση του βοτάνου, που εξομαλύνει την καρδιακή λειτουργία. Δηλαδή, στην ικανότητά του να χαλαρώνει ή να διεγείρει την καρδιά, ανάλογα με το τι χρειάζεται. Η ενίσχυση της συστολής του καρδιακού μυός βοηθά σε προβλήματα υπότασης, αλλά η παράλληλη ικανότητα του βοτάνου να προκαλεί διαστολή των αγγείων της στεφανιαίας κυκλοφορίας βοηθά σε προβλήματα υπέρτασης.





Σπιρουλίνα: Η πολυτροφή του μέλλοντος

Η ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ (*SPIRULINA*) ή κυανή άλγη δεν ανήκει ούτε στο ζωικό ούτε στο φυτικό βασίλειο. Στην πραγματικότητα είναι ένα κυανοβακτηρίδιο που υπάρχει στη Γη εδώ και πάνω από 3 δισεκατομμύρια χρόνια.

Πρόκειται για φαγώσιμο κυανό-πράσινο μικροφύκος που περιέχει περισσότερες από 100 πολύτιμες θρεπτικές ουσίες και αποτελεί εξισορροπημένο και πλήρες τρόφιμο, ένα από τα πιο πλούσια στη φύση.

Η σπιρουλίνα είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου (περιέχει 40 φορές περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι), βιταμινών (B12, E και προβιταμίνη A) και γ-λινολεϊκού οξέος. Συνιστά ένα απόλυτα ισορροπημένο «σούπερ δυνατό κόκτειλ», πλούσιο σε συστατικά απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Η υπερσυμπυκνωμένη αυτή τροφή είναι πλούσια σε πρω-

τε νες, υδατάνθρακες, καλά λιπαρά, αντιοξειδωτικά, φυτοθεραπευτικά (φυκοκυανίνη, σπιρουλάνη, χλωροφύλλη), μέταλλα, ικνοστοιχεία, βιταμίνες (συμπεριλαμβανομένης της Β12), ένζυμα και προβιοτικά.

Η σπιρουλίνα αυξάνει την ενεργητικότητα, καλυτερεύει την πέψη, βελτιώνει τη λειτουργία του εντέρου ενισχύοντας και εξισορροπώντας τη μικροβιακή του χλωρίδα, ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα, συνεισφέρει στην αποτοξίνωση του οργανισμού, προάγει την υγεία του δέρματος, βοηθά στην ελάττωση της όρεξης και εμμέσως στην απώλεια βάρους. Επιπλέον, ευνοεί την απορρόφηση και τη βιοδιαθεσιμότητα των συστατικών που προσλαμβάνουμε από τις άλλες τροφές, συμβάλλοντας έτσι στην επαρκέστερη θρέψη του οργανισμού.

Νεώτερες έρευνες αποδίδουν στη σπιρουλίνα έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες, θεωρείται ρυθμιστική της χοληστερίνης, ενισχυτική του ανοσοποιητικού, με αντιγηραντική δράση και γενικότερη αναζωογονητική επίδραση στον οργανισμό. Το γεγονός ότι έχει λίγες θερμίδες και μεγάλη περιεκτικότητα σε φαιτυλαανίνη, η οποία δρα στο εγκεφαλικό κέντρο ελέγχου της πείνας και τη μειώνει, επιτρέπει στους αθλητές την παρατεταμένη έντονη σωματική προσπάθεια. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται πολύ στις προπονήσεις.







Οι υπερτροφές των αρχαίων Ελλήνων

Γνωστές για πάνω από 2.500 χρόνια, από την εποχή του Ιπποκράτη, οι απόλυτες υπερτροφές.

Καρποί, βλαστοί και βολβοί της ελληνικής γης, με θαυματουργές ιδιότητες.

Από τη θεόσταλτη ελιά της Αθηνάς, στο ρόδι της Περσεφόνης και της Δήμητρας, στην κράνα της πλανεύτρας Κίρκης και από εκεί στο ιπποφάες του στρατού του Μεγάλου Αλεξάνδρου...

Η σύγχρονη Διατροφική και Φαρμακολογία τα «ανακαλύπτει» εκ νέου και μας προτείνει τα σημερινά superfoods.