

οικονομικοί παλμοί

Βότανα της Έλληνικής φύσης: νοστιμίζουν το φαγητό, αλλά και θεραπεύουν.

Γαλήνη Φούρα, δημοσιογράφος.

Τα βότανα που φυτρώνουν μόνα τους σε κάθε γωνιά της ελληνικής γης είναι ένας άνεκμετάλλετος πλούτος. Ζούμε σε μιὰ προικισμένη φύση με άπιστευτη ποικιλία ένδημικων θεραπευτικών φυτών, περίπου 1.200, όταν σε άλλες χώρες, όπως η Αγγλία και η Γερμανία τα ένδημικά φυτά είναι γύρω στα τριάντα. Το ξερικό καλοκαιρινό κλίμα ευνοεί την ανάπτυξή τους, ενώ η μεγάλη ήλιοφάνεια, τα ιδιαίτερα χρώματα και το διαφορετικό τοπικό κλίμα συμβάλλει στην άριστη ποιότητά τους. Έχουν υπέροχο άρωμα και γεύση. Τα πίνουμε σαν άφησημα, όταν τα βράζουμε σε νερό λίγα λεπτά και μετά το σουρώνουμε ή έγχυμα κυρίως τα άνθη, πέταλα και φύλλα- που τα ρίχνουμε μέσα σε βραστό νερό όταν το άποσύρουμε από τη φωτιά. Άλλα, δύσμος, ματζουράνα, ρίγανη, μάραθος τα χρησιμοποιούμε παραδοσιακά στο μαγείρεμα, σαν άρωματικά που δίνουν γεύση στην ελληνική κουζίνα. Το πιο πολύτιμο όμως χαρακτηριστικό τους, είναι οι φαρμακευτικές ιδιότητές τους, για όσους μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν με γνώση και σωστή κρίση.

Πολλά αποτελούν το φυσικό μας σύμμαχο για το κλειώνα, τώρα που η γρίπη, οι ιώσεις και το κοινό κρυολόγημα μάς χτυπούν την πόρτα με συνάχι, βήχα και πονόλαιμο. Τα γιατροσόφια της γιαγιάς έρχονται να μάς ανακουφίσουν και να ενισχύσουν το άνοσοποιητικό, χαμομήλι, τσάι του βουνού, φασκόμυλο, τίλιο, μέντα...

Που όφελούν;

Το χαμομήλι χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση στομαχικών διαταραχών αλλά και μολύνσεων. Έξωτερικά με τη μορφή κομπρέσας θεραπεύει δερματικά έξανθήματα, εγκαύματα και φλεγμονές ματιών.

Το άφησημα του τίλιου θεωρείται ήρεμιστικό, διουρητικό και ένεργητικό για τα αίμοφόρα άγγεια. Λέγεται μάλιστα ότι μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της υπέρτασης και της άρτηριοσκλήρυνσης. Το φασκόμυλο έχει άντιμικροβιακές και στυπτικές ιδιότητες. Το έγχυμά του χρησιμοποιείται για την δυσπεψία, ενώ είναι κατάλληλο για γαργάρες και στοματικές πλύσεις.

Το άφησημα της ματζουράνας θεωρείται όρεκτικό και διουρητικό, είναι άντισπασμωδικό ως κάνει καλό στο στομάχι. Διουρητικές ιδιότητες άποδίδονται στο έγχυμα της ρίγανης, το οποίο θεωρείται κατάλληλο για ένοχλήσεις στην κοιλιακή χώρα, συνιστάται κατά του βήχα και των παθήσεων του άναπνευστικού.

Άπο τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά της Κρήτης είναι και το δίκταμο, γνωστό άπο την Μινωική έποχή. Πίνεται ως άφησημα, είναι άντιοξειδωτικό στυπτικό και θεωρείται ότι καταπραίνει τους πόνους του στομάχου και του έντέρου. Είναι χωνευτικό και άνακουφίζει άπο τους νευρικούς πονοκεφάλους.

Ό μάραθος και η ρίζα του, που είναι γνωστή στην Ελλάδα άπο την ιταλική λέξη «φινόκιο», χρησιμοποι-

είται -ιδίως στη γειτονική χώρα- κατά κόρον στη μαγειρική. Είναι ένα άυτοφύες φυτό που το βρίσκουμε παντού στην Ελλάδα, το έγχυμα και το άφησημα του οποίου χρησιμοποιείται κατά της δυσπεψίας, των στομαχικών πόνων και των κολικών.

Στην καταπολέμηση της γαστρίτιδας των κολικών και της δυσπεψίας χρησιμοποιείται και το έγχυμα του δύσμου. Η είσπνοη των ύδρατιμών άπο το βράσιμο των φύλλων του είναι ευεργετική κατά του κρυολογήματος. Η ταπεινή τσουκνίδα, που βρίσκουμε στην Ελλάδα σε κάθε φράχτη και άκαλλιέργητο χωράφι, νοστιμίζει τις χορτόπιτες μας αλλά πίνεται και ως άφησημα, γιατί θεωρείται πολύ καλό άντιοξειδωτικό που βοηθάει στο σακχαρώδη διαβήτη και την άναιμία.

Άλλα βότανα είναι λιγότερο γνωστά. Ό κράταιγος άναφέρεται και ως βότανο της καρδιάς, γιατί η χρήση του λέγεται ότι βελτιώνει τη ροή του αίματος στον καρδιακό μυ και συμβάλλει στην όμαλοποίηση του καρδιακού ρυθμού. Ένα άπο τα πολυτιμότερα θεωρείται και η πικραλίδα, η άγριοράδιο (ταραξάκο) που είναι διουρητικό, τονώνει τις λειτουργίες του συκωτιού και βοηθάει να κρατήσουμε τη κοιλιοτερήνη σε χαμηλά επίπεδα, κυρίως εάν τα φύλλα καταναλωθούν όμα σαν σαλάτα.

Χρειάζεται όμως προσοχή, μέτρο, γνώση και σύνεση. Τα βότανα δέν άντικαθιστούν τα φάρμακα, μπορούν μόνο να άνακουφίσουν άπο συνήθη συμπτώματα και να ενισχύσουν με φυσικό τρόπο την άμυνα του οργανισμού. Σε όρισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να υπάρχουν άλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα ή βότανα και ιδίως εάν παίρνουμε κάποια φαρμακευτική άγωγή, καλό είναι να συμβουλευόμαστε το γιατρό μας.

Άυτά τα δώρα της ελληνικής φύσης μπορεί να συμβάλουν στην ύγεια, αλλά και στην έθνική οικονομία. Σήμερα υπάρχει σημαντική ζήτηση για ελληνικά βότανα στο έξωτερικό, καθώς παρατηρείται μιá στροφή του καταναλωτικού κοινού σε πιο ύψηλα μοντέλα διατροφής. Το τσάι του βουνού με τα μοναδικά χαρακτηριστικά του, άνετα άνταγωνίζεται το πράσινο τσάι που κατακλύζει τα ράφια των καταστημάτων, όπως μοναδικά είναι και τα χαρακτηριστικά του δίκταμου και του φασκόμυλου.

Για πολλή λίγα προϊόντα, όπως ο κρόκος Κοζάνης, η μαστίχα Χίου, το τσάι βουνού της Βρύταινας, υπάρχει έδω και χρόνια οργανωμένη παραγωγή, τυποποίηση και διάθεση. Και άυτά παρ' όλων ότι τα άγρια βότανα είναι ποιοτικά άνώτερα, αλλά και τα καλλιέργημένα έχουν ευεργετικές ιδιότητες. Η άνταπόκριση στη ζήτηση είναι άκόμη μικρή, άν και έχουν ξεκινήσει κάποιες προσπάθειες καλλιέργειας ρίγανης, μέντας, βασιλικού, φασκόμυλου, μελισσόχορτου, δειντρολίβανου, λεβάντας, αλλά και για τσάι του βουνού, χαμομήλι και θυμάρι κυρίως στη Στερεά, τη Θεσσαλία και την Κεντρική Μακεδονία. 🍏