

## Συμβουλή του γιατρού: Μια κουταλιά σπαθόλαδο το πρωί

/ [Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Αποτέλεσε το **περίφημο ίαμα των αρχαίων Σπαρτιατών**, με το οποίο θεράπευαν τις πληγές τους μετά τις μάχες, ενώ το πρότειναν οι θεραπευτές της εποχής για την **αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του έλκους στομάχου**.

Αναγνωρισμένο για τις πολλές του ιδιότητες, το **σπαθόλαδο** κατάφερε να διατηρηθεί ως «απαραίτητο γιατρικό», από αρχαιοτάτων χρόνων έως σήμερα, παρά το γεγονός ότι δεν είναι ευρέως γνωστό πού μπορεί να το βρει κανείς ή πώς να το παρασκευάσει.

**Στην περιφέρεια, πολλοί είναι εκείνοι που το φτιάχνουν μόνοι τους.**

Στις αρχές Μαΐου και για περίπου έναν μήνα ανθίζει το **σπαθόχορτο**, ένα από τα σημαντικότερα λουλούδια της ελληνικής πανίδας. Το φυτό αυτό διακρίνεται, όχι μόνο για το έντονο κίτρινο χρώμα του, αλλά και για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες - αντισηπτικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές και επουλωτικές.

Βοηθά δε σημαντικά, όπως λέγεται, στην αντιμετώπιση της ισχιαλγίας, των ρευματικών πόνων και των πόνων των αρθρώσεων κι έχει άριστες επουλωτικές ιδιότητες (συνίσταται για την επούλωση πληγών, μωλώπων και εγκαυμάτων πρώτου βαθμού).

Το σπαθόχορτο ή το βαλσαμόχορτο, όπως το γνωρίζει αρκετός κόσμος, αποτελεί το κύριο συστατικό του σπαθόλαδου που, σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη, είχε και ιδιότητες αντικαταθλιπτικού. Στις **ΗΠΑ, όπου καταγράφει υψηλές πωλήσεις, ύστερα από σχετικό πρόγραμμα του ABC News, τον Ιούνιο του 1997**

, το σπαθόλαδο αποτέλεσε το **εναλλακτικό «πρόζακ»** για την ήπια και μέτρια κατάθλιψη.

Στη **Γερμανία** το σπαθόλαδο, που χρησιμοποιείται ως αντισπασμωδικό αλλά και για την αντιμετώπιση αϋπνιών, αποτελεί συχνά συνταγογραφούμενο από τους γιατρούς φάρμακο κατά της μελαγχολίας.

Μεταξύ άλλων περιέχει υπερικίνη και ψευδο-υπερικίνη, φλαβονοειδή (16% στα φύλλα), ξανθόνες, φαινολικά οξέα, αιθέρια έλαια (0,13% σε ολόκληρο το φυτό).

Οι αναλγητικές ιδιότητες του βοτάνου είχε ειπωθεί πρώτα ότι οφείλονταν στις ουσίες **hypericin, pseudohypericin** και στα **φλαβονοειδή**, αλλά σύμφωνα με πρόσφατες φαρμακολογικές και κλινικές μελέτες τα αποτελέσματα επικεντρώνονται σε μια κυρίως δραστική ουσία του, την **hyperforin**.

Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται κυρίως σε νευραλγίες και τραυματισμούς νεύρων και γενικά συμπτωματολογία που ξεκινά από τραυματισμούς νεύρων, όπως απώλεια μαλλιών, κατάθλιψη και νευραλγία.

**Το συγκεκριμένο φυτό κατά την περίοδο της ωρίμανσής του στους ορεινούς - κυρίως - όγκους μαζεύεται από τους παραγωγούς και με τη φυσική μέθοδο της ζύμωσης παρασκευάζεται το σπαθόλαδο, χωρίς καμία προσθήκη συντηρητικών ή άλλων ουσιών.**

Το λάδι με το οποίο γίνεται η μείξη πρέπει να είναι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο με χαμηλή οξύτητα, έτσι ώστε κατά τη διάρκεια της ζύμωσης και όσο διαρκεί η έκθεσή του στο ήλιο να μην ανεβάσει την οξύτητά του, αλλά κυρίως να αποκτήσει ένα ιδιαίτερα βαθύ κόκκινο χρώμα.

Σήμερα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα φυτικά και φυσικά προϊόντα που υποβοηθούν την υγεία του ανθρώπου. Ισχιαλγίες, πληγές, εγκαύματα, μώλωπες, στομαχικές διαταραχές, γαστρεντερίτιδες, ελαφράς μορφής έλκη, στομαχόπονοι, πόνοι των αρθρώσεων, αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές, αντιοξειδωτικές και πολλές ακόμη ιδιότητες το κατατάσσουν μεταξύ των πιο ωφέλιμων για τον άνθρωπο βοτανολογικών σκευασμάτων.

Επίσης, με το σπαθόλαδο γίνονται **επαλείψεις ή ελαφρές εντριβές στο μέρος που πονά** ή μπορούμε ακόμη να εφαρμόσουμε τοπικά επιθέματα με διαποτισμένη γάζα.

Επίσης, είναι **ιδανικό για κάθε θεραπευτικό ή χαλαρωτικό μασάζ** - μπορεί να εμπλουτισθεί με αιθέρια έλαια ανάλογα. Ωστόσο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και πόσιμο, καθώς συνιστάται ιδιαιτέρως για τις κολίτιδες, την επώδυνη πέψη και τις ξινίλες του στομάχου.

«Κατ' αρχάς, **το σπαθόχορτο το μαζεύουμε τον Μάιο** και στις αρχές Ιουνίου σε παραθαλάσσιες περιοχές και όσο περνάει ο καιρός - μέχρι και το τέλος Ιουλίου - το βρίσκουμε στα ορεινά μέρη της Ελλάδας. Μαζεύουμε τα άνθη του και τα

βάζουμε σε ένα γυάλινο βάζο, ενώ το 'μυστικό' σε αυτή την περίπτωση είναι να βάλουμε ένα πολύ καλό ελαιόλαδο. Συνήθως έξτρα παρθένο ελαιόλαδο με χαμηλή οξύτητα ή αγουρέλαιο, που η οξύτητά του είναι κοντά στο 0% είναι το καλύτερο λάδι που μπορούμε να βάλουμε» αναφέρει στο ΑΠΕ - ΜΠΕ ο βοτανολόγος **Αλκιβιάδης Γρηγοριάδης.**

«Κατόπιν - προσθέτει - το βάζουμε στον ήλιο και μέσα σε περίπου 40 ημέρες γίνεται το σπαθόλαδο. Καλό είναι, τα πρώτα εικοσιτετράωρα να μην το βγάλουμε κατευθείαν στον ήλιο, αλλά να το έχουμε σε φωτεινό μέρος. Τονίζω ότι όλο το μυστικό είναι στο ελαιόλαδο. **Υπάρχουν πολλά σπαθόλαδα**, κυρίως αυτά που έρχονται από το εξωτερικό, αλλά αυτά είναι με σπορέλαια που κάθε άλλο παρά έντονο κόκκινο χρώμα έχουν. Φυσικά, ένας που γνωρίζει από σπαθόλαδα, το αντιλαμβάνεται εύκολα αποκλειστικά από το χρώμα, γιατί αν δεν είναι καλό το ελαιόλαδο, αυτό γίνεται καφέ. Οι καταναλωτές θα πρέπει να είναι προσεκτικοί, γιατί αν το πάρουν σε πλαστικό μπουκαλάκι, είναι επικίνδυνο, αφού το σπαθόλαδο έχει την ιδιότητα να τραβάει όλα τα χημικά του πλαστικού μπουκαλιού».

Σε ό,τι αφορά τις ιδιότητες του σπαθόλαδου, ο κ. Γρηγοριάδης επισημαίνει πως «αποτελεί μιας **πρώτης τάξης αντισηπτικό και επουλωτικό**, ενώ βοηθά στις παλινδρομήσεις και στο έλκος στομάχου». Επίσης, σύμφωνα με τον ίδιο, αν προστεθεί σε κεραλοιφή, τότε γίνεται πολύ αποτελεσματικό και στις κατακλύσεις.

«Τα αποτελέσματα είναι γνωστά από τα παλιά χρόνια, αφού οι πολεμιστές τα χρησιμοποιούσαν κατά τη διάρκεια των πολέμων. Το ευχάριστο είναι ότι γίνεται αποδεκτό σε μεγάλο βαθμό ακόμη και από την ιατρική κοινωνία» επισημαίνει.

**Το σπαθόλαδο κρατάει περίπου δύο χρόνια από τη στιγμή που θα παραχθεί**, ενώ το καλύτερο είναι να καταναλωθεί μέσα σε έναν χρόνο.

«Καλό είναι να καταναλώνετε σύντομα και να μην το κρατάμε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σήμερα, ο κόσμος έχει στραφεί προς τα βότανα και τα προϊόντα προς αυτή την κατεύθυνση. Και δεν είναι τυχαία, αφού βλέπει ότι δίνει λύσεις στα προβλήματά του. Ακόμη και στα μικρά παιδιά, σε περιπτώσεις συγκάματος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θέση μιας κρέμας, ενώ βοηθάει και η καθημερινή επάλειψη στο πρόσωπο για να κερδίζει κάποιος χρόνια νεότητας!» αναφέρει χαρακτηριστικά ο κ. Γρηγοριάδης, συνιστώντας μας **να καταναλώνουμε μια κουταλιά σπαθόλαδο το πρωί.**