

29 Ιανουαρίου 2014

Το θαυματουργό αμύγδαλο...

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η αμυγδαλιά, *Prunus amygdalus*

Καρποφόρο δένδρο φυλλοβόλο της οικογένειας ροδιδών (Rosaceae). Το δένδρο αυτό, παρόλο το μικρό μέγεθος του καρπού του, αποτελεί σύμβολο Αναγέννησης, υγείας, ελπίδας, καλοτυχίας. Συμβολίζει ακόμα τον πλούτο, την ευμάρεια, τη σοφία, τη γονιμότητα αλλά και βίο ανθόσπαρτο. Γι' αυτό και το αμύγδαλο προσφέρεται σε γάμους με μέλι ή ζάχαρη. Τα άνθη του εκπτύσσονται πριν από τα φύλλα, είναι εντυπωσιακά, λευκά με ευχάριστη οσμή και με πέταλα ελαφρά ρόδινα. Η αμυγδαλιά είναι ένα από τα ανθεκτικότερα δένδρα στην ξηρασία, αντέχει στους δυνατούς ανέμους, αναπτύσσεται σε ασβεστώδη εδάφη, ακόμα και σε πετρώδη εδάφη και μπορεί όμως μερικές ποικιλίες να αναπτυχθούν και σε βορειότερες περιοχές και να έχουν άφθονη γεύση και



νέκταρ.

Αμυγδαλιά 35 χρονών σε πετρώδες έδαφος και με μεγάλη κλίση.

Στην Ελλάδα καλλιεργείται από την αρχαιότητα, αφού από τότε ήταν γνωστές οι φαρμακευτικές ιδιότητές της. Ο Έλληνας γιατρός του 1ου μ. Χ. αιώνα Διοσκουρίδης αναφέρει πως το αμυγδαλέλαιο το χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι ως φάρμακο καθώς και για την παραγωγή μύρου. Ο Θεόφραστος κάνει λόγο για τη χρήση της ρητίνης του δέντρου στη φαρμακευτική. Ο Ιπποκράτης αναφέρει το αμύγδαλο ως πολύτιμο βοηθό της ιατρικής, ενώ ο Αριστοτέλης εξαίρει τους χυμούς των ανθών του ως τροφή των μελισσών. Αποτελεί έμπνευση τέχνης σε ποιητές και θεατρικούς συγγραφείς. Είναι προάγγελος της άνοιξης και του έρωτα. Συνδέεται με διάφορους μύθους και παραδόσεις πολλών λαών.

Στην ελληνική μυθολογία υπάρχει ένας όμορφος μύθος για το δέντρο: Μας μιλά για μια όμορφη πριγκίπισσα την Φυλλίς. Αυτή ερωτεύτηκε τον γιο του Θησέα τον

Δημοφώντα. Ο νέος αυτός βρέθηκε στα μέρη της καθώς επέστρεφε με το καράβι του από την Τροία και ο βασιλιάς του έδωσε ένα μέρος του βασιλείου του και την κόρη του για γυναίκα. Μετά από κάποιο διάστημα ο Δημοφών νοστάλγησε την πατρίδα του τόσο πολύ που ζήτησε να πάει εκεί για λίγο διάστημα. Η Φυλλίς συμφώνησε αφού της υποσχέθηκε ότι θα γύριζε πίσω σύντομα και έτσι εκείνος μπήκε στο καράβι του και απέπλευσε. Η Φυλλίς έμεινε εγκαταλειμμένη περιμένοντας τον εκλεκτό της καρδιάς της, στον τόπο της τελετής του γάμου της. Τα χρόνια όμως περνούσαν και ο Δημοφώντας δεν επέστρεφε. Απελπισμένη η βασιλοπούλα τελικά πέθανε από μαρασμό. Οι θεοί ξέροντας τι συμβαίνει μεταμόρφωσαν την Φυλλίς σε δένδρο, την αμυγδαλιά. Κάποτε με τα χιόνια του Γενάρη γύρισε ο γιος του Θησέα. Σαν έμαθε τον τραγικό χαμό της αγαπημένης του πήγε, αγκάλιασε το δέντρο και αυτό άρχισε να πλημμυρίζει λουλούδια. Έτσι το δένδρο έγινε σύμβολο ελπίδας δείχνοντας ότι η αγάπη δεν μπορεί να νικηθεί από το θάνατο.

Τα αμύγδαλα περιέχουν πρωτεΐνες, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, φυτικές ίνες, βιταμίνη E. Θα ήταν εύλογο να αναφέρουμε ότι το πικραμύγδαλο, όπως και τα βερίκοκα, ειδικά τα κουκούτσια τους, είναι πλούσια σε βιταμίνες A, E, B1, B2, B6, B17, και ιχνοστοιχεία. Η βιταμίνη B 17 είναι η παλιά ονομασία της Αμυγδαλίνης (amygdalē, C 20 H 27NO), εμπεριέχεται στο πικραμύγδαλο αλλά και στο κουκούτσι του βερίκοκου.

Η Αμυγδαλίνη απομονώθηκε για πρώτη φορά το 1830. Το 1845 χρησιμοποιήθηκε ως θεραπεία του καρκίνου στη Ρωσία, και στη δεκαετία του 1920 στις Ηνωμένες Πολιτείες, αλλά θεωρήθηκε πολύ δηλητηριώδης και τοξική ή πολύ δύσκολη να αντιγραφεί και να γίνει φάρμακο, φυσικά τα φρούτα δεν πατεντάρονται. Άρα δεν υπάρχει κέρδος για τις φαρμακοβιομηχανίες, αν οι άνθρωποι αρχίσουν να τρώνε βερίκοκα και πικραμύγδαλα, δεν θα αρρωσταίνουν, www.terraperapers.com.

Τα γλυκά αμύγδαλα χρησιμοποιούνται σαν ξηροί καρποί στη ζαχαροπλαστική και για την παραγωγή ελαίου. Τα πικρά χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική και στην αρωματοθεραπεία

Αμυγδαλέλαιο

Το αμυγδαλέλαιο κάνει θαύματα στην επιδερμίδα, Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Εξαιρετικά κατάλληλο για την ευαίσθητη επιδερμίδα γύρω από τα μάτια, φωτίζει τους μαύρους κύκλους και καθυστερεί τη διαδικασία της γήρανσης. Δυναμώνει τα μαλλιά, θρέφει τις βλεφαρίδες, θεραπεύει τα σκασμένα χείλη.

Αμυγδαλόγαλο

Το αμυγδαλόγαλο είναι ένα πολύ θρεπτικό και εύπεπτο φυτικό γάλα που περιέχει 50% περισσότερο ασβέστιο από τα ζωικά γάλατα με καλύτερη απορρόφηση από το σώμα μας και χωρίς καθόλου τοξίνεςq. olistikidiatrofi.blogspot.gr

Αμύγδαλο το αντιβιοτικό

Μια φυσική πρόταση ενάντια του κρυολογήματος και της κοινής γρίπης είναι το αμύγδαλο. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η κατανάλωση αμυγδάλων βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό να καταπολεμήσει τις μολύνσεις από ιούς.

Η μελέτη ανακάλυψε ότι οι χημικές ουσίες που με φυσικό τρόπο βρίσκονται στον φλοιό των συγκεκριμένων ξηρών καρπών, ενισχύουν την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος κατά των ιών, καθώς βοηθάνε τα λευκοκύτταρα «Τ» που ανιχνεύουν την παρουσία «ξένου σώματος». Αυξάνουν έτσι την φυσική ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να παρεμποδίζει τον πολλαπλασιασμό και την εξάπλωση των παθογόνων μικροοργανισμών.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Διατροφικών Ερευνών του Νόργουιτς και της Πανεπιστημιακής Πολυκλινικής της Μεσίνα, υπό τη δρa Τζιουζεπίνα Μανταλάρι, που παρουσίασαν τη σχετική μελέτη στο περιοδικό για θέματα ανοσολογίας «Immunology Letters», σύμφωνα με τη βρετανική «Τέλεγκραφ», ανακάλυψαν πως ακόμα και μετά την χώνεψη των αμυγδάλων από το έντερο, παρατηρείται αυξημένη αμυντική ικανότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι επιστήμονες, σε επόμενη μελέτη τους, θα προσδιορίσουν ποια είναι η ιδανική ποσότητα κατανάλωσης αμυγδάλων, για να έχει ο άνθρωπος την μεγαλύτερη δυνατή ωφέλεια για την υγεία του. Όπως είπαν πάντως, είναι δεδομένο ότι αν κανείς τρώει συχνά αμύγδαλα, θα αυξήσει προληπτικά τις άμυνες του κατά διάφορων ιών, ενώ όσοι έχουν ήδη μολυνθεί, θα καταπολεμήσουν πιο γρήγορα τον ιό.

Οι ερευνητές έλεγξαν την αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος σε μολύνσεις ακόμα και από τον ιό του έρπητα, ο οποίος θεωρείται δύσκολος «αντίπαλος», καθώς μπορεί να ξεφεύγει από τις άμυνες του ανοσοποιητικού συστήματος, και διαπίστωσαν ότι τα αμύγδαλα βοηθάνε στην αντιμετώπισή του. Όταν όμως είχε αφαιρεθεί από τα αμύγδαλα η φλούδα τους, τότε η προστατευτική δράση τους μειωνόταν δραστικά. Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμα εντοπίσει ποιες ουσίες, ακριβώς, στον φλοιό των ξηρών καρπών είναι αυτές που έχουν την αντϊική δράση, υποπτεύονται όμως ότι πρόκειται για τις πολυφαινόλες. Εκτίμησαν επίσης

ότι πιθανώς και άλλοι ξηροί καρποί έχουν ανάλογη δράση. ([SotK](#) 3 Νοεμβρίου 2010
Διατροφή, Υγεία, www.endiaferonta.com)

[Μανδραγού Ειρήνη](#)

ΤΕΧΝΟΛΟΓΟΣ ΓΕΩΠΟΝΟΣ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ (ΤΕΙ) ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑΚΩΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ

Πηγή: pentapostagma.gr