

## Αγιόκλημα: ένα άγνωστο βότανο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αγιόκλημα: Μία θεραπεία με γλυκό άρωμα που ηρεμεί φλεγμονές, μολύνσεις και μεταδοτικές ασθένειες.

Εάν έχετε ένα αγιόκλημα να ανθίζει στον κήπο σας τότε ένα καταπληκτικό φαρμακευτικό φυτό υπάρχει δίπλα σας. Ένα από τα πιο σημαντικά βότανα στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, αυτή η εύθραυστη ομορφιά, είναι κάτι παραπάνω από «ένας κισσός». Τα λουλούδια έχουν αντιβιοτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβακτηριακές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

«Η εχινάκεια της κινέζικης ιατρικής»

Το αγιόκλημα θεωρείται ένα αποτελεσματικό τονωτικό για την καρδιά και χρησιμοποιείται ως θεραπεία για ένα ευρύ φάσμα καρδιακών διαταραχών. Το φυτό πραγματεύεται επίσης παθήσεις του δέρματος και του ήπατος, το άσθμα, την αρθρίτιδα και τους διογκωμένους αδένες.

Παρόμοια με τον ξάδελφό του σαμπούκο (elderberry), το αγιόκλημα είναι εξαιρετικό αντιβακτηριακό και αντικό - τόσο πολύ έτσι ώστε να είναι θεωρείται η

«εχινάτσα της κινεζικής ιατρικής» του Michael Tierra, CA, ND, OMD.

Τα λουλούδια χρησιμοποιούνται για λοιμώξεις και για φλεγμονές και έχουν βρεθεί να είναι αποτελεσματικά κατά των: *Salmonella typhi*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus* και *Streptococcus pneumoniae*.

Στην ανατολική Ασία, το αγιόκλημα χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία της δυσεντερίας, την επιπεφυκίτιδα, την φλεγμονή του ουροποιητικού συστήματος και των οργάνων αναπαραγωγής, ακόμα για πυρετούς, κρυολογήματα και γρίπη.

Τα εκχυλίσματα από τα λουλούδια είναι χρήσιμα για τη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης, τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και τη θεραπεία της φυματίωσης. Εξωτερικά, το εκχύλισμα από αγιόκλημα μπορεί να ανακουφίσει ρευματισμούς, πληγές, όγκους, ψώρα, φουσκάλες και οιδήματα.

Πως να το χρησιμοποιήσετε

Πρώτα από όλα είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ποιο είδος αγιόκλημα είναι ασφαλές για κατανάλωση. Οι περισσότερες Ευρωπαϊκές ποικιλίες είναι συνήθως τοξικές. Ωστόσο το Ιαπωνικό αγιόκλημα είναι το πιο φαγώσιμο διαδεδομένο είδος παντού.

Το Eat The Weeds παρέχει παραπάνω παραδείγματα για τα είδη που είναι κατάλληλα για κατανάλωση:

«*L. affinis*, flowers and fruit; *L. angustifolia*, fruit; *L. caprifolium*, fruit, flowers to flavor tea; *L. chrysantha*, fruit; *L. ciliosa*, fruit, nectar; *L. hispidula*, fruit; *L. involucrata*, fruit; *L. kamtchatica*, fruit; *L. japonica*, boiled leaves, nectar; *L. periclymenum*, nectar; *L. utahensis*, fruit; *L. villosa*, fruit; *L. villosa solonis*, fruit.»

Όπως επεξηγείτε στο *Acupuncture Today*, η τυπική δόση από λουλούδια αγιοκλήματος είναι μεταξύ 6 και 15 γραμμάρια, σε εκχύλισμα, εξαρτώμενο από την περίπτωση της θεραπείας. Μεγαλύτερες δόσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για εξωτερική χρήση στο δέρμα. Για σιρόπι με λουλούδια από αγιόκλημα, τοποθετήστε 1.800 γραμμάρια φρέσκια πέταλα σε 1 λίτρο νερό που βράζει. Κλείστε το δοχείο και αφήστε το για έγχυση για 12 ώρες. Σουρώστε και προσθέστε 1.800 γραμμάρια οργανικής ζάχαρης. Σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει σιρόπι, ανακατεύοντας κάθε τόσο. Η δοσολογία είναι μία κουταλιά σιροπιού καθημερινά.

Εάν δεν έχετε φρέσκο αγιόκλημα, μπορείτε να βρείτε αποξηραμένο στην αγορά από διάφορους προμηθευτές. Προσοχή πρέπει να ληφθεί όταν καταναλώνουμε φύλλα ή στελέχη, λόγω το ότι περιέχουν σαπωνίνες που μπορεί να είναι επικίνδυνες σε υψηλές δόσεις. Δεν υπάρχουν γνωστές αλληλεπιδράσεις με τα

λουλούδια του αγιοκλήματος, αλλά είναι καλή ιδέα να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία γιατρό πριν το χρησιμοποιήσετε.

Πηγές σε αυτό το άρθρο:

Tierra, Michael, and David Frawley. Planetary Herbology: An Integration of Western Herbs into the Traditional Chinese and Ayurvedic Systems. Twin Lakes, WI: Lotus, 1992. Print.

<http://www.acupuncturetoday.com>,

<http://medicinalherbinfo.org>,

<http://bearmedicineherbals.com>,

<http://www.altnature.com>,

<http://www.eattheweeds.com>, <http://science.naturalnews.com>

**Πηγές:** [naturalnews.com](http://naturalnews.com) - [ftiaxno.gr](http://ftiaxno.gr)