22 Απριλίου 2015

Οι ποικίλες ευεργετικές ιδιότητες και εφαρμογές του εξηγούν τον λόγο για τον οποίο ο σαμπούκος ανήκει στα πλέον δημοφιλή βότανα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

Ο σαμπούκος (Sambucus nigra) είναι ένας μικρός αυτοφυής φυλλοβόλος θάμνος που συναντάμε συχνά σε δασώδεις περιοχές. Έχει οδοντωτά και λογχοειδή φύλλα, μικρά λευκοκίτρινα άνθη, τα οποία μάλιστα έχουν έντονη μυρωδιά, και μικρούς καρπούς σκούρου μοβ χρώματος που μοιάζουν με ρώγες. Τα μέρη που χρησιμοποιούνται για φαρμακευτικούς λόγους είναι ο φλοιός, τα φύλλα και τα άνθη του, τα οποία συλλέγονται προς το τέλος της άνοιξης και στις αρχές του καλοκαιριού, καθώς και οι καρποί του, που συλλέγονται τους μήνες Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Μπορούμε να τον συναντήσουμε με πολλά ονόματα: ζαμπούκος, κουφοξυλιά, αφροξυλιά, αφροξυλάνθη.

Για την ιστορία

Στην αρχαιότητα ο σαμπούκος ήταν γνωστός με το όνομα ακταία. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες έγιναν γνωστές από τον Ιπποκράτη, ενώ ο Διοσκουρίδης αναφέρει

ότι έφτιαχναν τσάι με τα φύλλα του για την υποχώρηση των φλεμάτων και καταπλάσματα για δερματικές φλεγμονές και εγκαύματα. Όμως, οι αρχαίοι το χρησιμοποιούσαν και για άλλους λόγους: με τους καρπούς του φυτού χρωμάτιζαν υφάσματα και δέρματα ή αρωμάτιζαν το κρασί, ενώ από το ξύλο του εικάζεται ότι κατασκεύαζαν ένα μουσικό όργανο, τη σαμβύκη. Τον 18ο αιώνα στη Γαλλία χρησιμοποιούσαν το απόσταγμά του για το σβήσιμο των φακίδων.

Τα πολύτιμα συστατικά του

Είναι πλούσιος σε βιταμίνες Α, Β, C, ασβέστιο, κάλιο, φώσφορο, αμινοξέα και σε πλήθος φυτοχημικών ουσιών (βετουλίνη, φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες, γλυκοσίδια, τανίνες, κουερσετίνη, ρουτίνη και β-καροτίνη). Οι φυτοχημικές αυτές ουσίες βρίσκονται στα άνθη και στον καρπό του και έχουν αντιιική και αντιοξειδωτική δράση. Επίσης, το αιθέριο έλαιο από τα άνθη του περιέχει σημαντική ποσότητα ελεύθερων λιπαρών οξέων, που είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την καρδιαγγειακή υγεία.

Πώς μας ωφελεί

Ανοσοποιητικό: Χάρη στις ανθοκυανίνες που περιέχει, συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Επιπλέον, εμποδίζει τη δημιουργία ελεύθερων ριζών, οι οποίες μεταξύ άλλων προκαλούν βλάβες στα κύτταρα, συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων.

Αναπνευστικό: Έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες και γι’ αυτό χρησιμοποιείται για τη θεραπεία αναπνευστικών παθήσεων, όπως η βρογχίτιδα και το άσθμα.

Καρδιά: Περιορισμένες κλινικές δοκιμές έχουν δείξει ότι ο σαμπούκος μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της «κακής» LDL χοληστερίνης και παράλληλα στην αύξηση της «καλής» HDL χοληστερίνης, που είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία της καρδιάς.

Δέρμα: Τα φύλλα του έχουν επουλωτικές και μαλακτικές ιδιότητες. Οι κομπρέσες με τσάι σαμπούκου ανακουφίζουν από τα ηλιακά εγκαύματα, ενώ θεωρείται ότι βοηθούν και στη θεραπεία του ιού του έρπητα. Οι αλοιφές και το λάδι σαμπούκου χρησιμοποιούνται εξωτερικά σε περιπτώσεις εκχυμώσεων, οιδημάτων, δερματικών ερεθισμών και πληγών.

Μάτια: Το ανθόνερό του είναι κατάλληλο για πλύσεις σε περιπτώσεις επιπεφυκίτιδας.

Κρυολογήματα: Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Ανακουφίζει από τη ρινική συμφόρηση, ρίχνει τον πυρετό και καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, τον πονόλαιμο και τον βήχα.

Αποτοξίνωση: Τα φυτοχημικά συστατικά του έχουν καθαρτικές και διουρητικές

ιδιότητες, που βοηθούν στην αποβολή τοξινών από το σώμα.

Οι χρήσεις του

Τσάι: Ρίχνουμε 1 κουταλιά αποξηραμένα άνθη και φύλλα σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό, τα αφήνουμε για 10΄ και σουρώνουμε. Πίνουμε 2-3 φορές καθημερινά, για 1 εβδομάδα, για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της γρίπης ή για προληπτικούς λόγους. **Tip:** Συνδυάζεται με αφεψήματα δυόσμου, μέντας, φασκόμηλου, αχιλλείας ή υσσώπου.

Αλοιφή: Παρασκευάζουμε αλοιφή με φύλλα σαμπούκου και βαζελίνη: Ζεσταίνουμε 3 μέρη από φύλλα με 6 μέρη λιωμένης βαζελίνης μέχρι να γίνουν τα φύλλα τραγανά. Μετά στραγγίζουμε το μείγμα και τηγανίζουμε τα φύλλα με λάδι και μελισσοκέρι. Η αλοιφή είναι ιδανική για τις αιμορροΐδες και για τα οιδήματα, ενώ έχει και επουλωτική δράση.

Λάδι: Σε ένα μπουκάλι ρίχνουμε 8 μέρη ελαίου βάσης (π.χ. αμυγδαλέλαιο), προσθέτουμε 2 μέρη αποξηραμένων ανθέων ή/και φύλλων, κλείνουμε και ανακινούμε καλά. Αφήνουμε το μείγμα για 10-15 ημέρες και στη συνέχεια το σουρώνουμε. Με το λάδι μπορούμε να κάνουμε μασάζ στους πονεμένους μυς ή επαλείψεις τοπικά σε εγκαύματα και εξανθήματα.

Στο εμπόριο

Σαμπούκο βρίσκουμε σε καταστήματα με βιολογικά είδη και σε φαρμακεία. Κυκλοφορεί σε αποξηραμένη μορφή, σκόνη, κάψουλες, βάμμα και χυμό. Στην αγορά των φαρμακευτικών ειδών υπάρχουν και πολλά προϊόντα που έχουν ως βάση τον σαμπούκο, όπως σιρόπια για το συνάχι και παστίλιες για τον λαιμό.

Στην κουζίνα

Οι καρποί του, αφού μαγειρευτούν, μπορούν να γίνουν μαρμελάδα, σιρόπι ή γλυκό του κουταλιού. Ταιριάζουν εξαιρετικά με τα βατόμουρα και τα μήλα στις γλυκές πίτες, τα κέικ και τα μπισκότα. Επίσης, χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό ποτών, αλλά και για την παρασκευή λικέρ. Από τα διασημότερα λικέρ, μάλιστα, είναι η ιταλική σαμπούκα.

Προσοχή!

* Ο φλοιός, τα φύλλα και τα άνθη του είναι ασφαλή για κατανάλωση σε αποξηραμένη μορφή. Αντίθετα, οι καρποί του είναι τοξικοί και μπορεί να προκαλέσουν ναυτία, εμετούς και σοβαρή διάρροια. Γι’ αυτό δεν πρέπει να καταναλώνονται άγουροι και ωμοί, αλλά ώριμοι και βρασμένοι ή ψημένοι.

* Οι εναλλακτικές θεραπείες που προτείνονται δεν υποκαθιστούν οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή. Καλό είναι πριν τη χρήση του να συμβουλευτούμε τον γιατρό μας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ την κ. **ΓΙΑΝΝΑ ΠΕΡΓΑΝΤΑ**, φαρμακοποιό (www.perganda.gr)

Βάσω Παπασούλη

Πηγή: vita.gr