

Το εναλλακτικό prozac

/ Γενικά



του Φιλάρету Ψημμένου

Αυτό το κίτρινο λουλουδάκι με το επιστημονικό όνομα *Hypericum Perforatum* (Υπερικό το διάτρητο) είναι γνωστό σε όλο τον δυτικό κόσμο για τις θαυματουργές του ιδιότητες. Στην πατρίδα μας είναι γνωστό σαν βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο, στους αγγλόφωνους σαν *St. John's Wort*. Είναι το βότανο που με εκχύλιση σε ελαιόλαδο παράγει το «βάλσαμο», ένα παχύρευστο λάδι με βαθύ κόκκινο χρώμα και χίλιες χρήσεις. Είναι πανάρχαια γνωστό για τη θεραπευτική του δράση.

Ο Ιπποκράτης το σύστηνε για τις «νευρικές ανησυχίες»!

Ας τα πάρουμε από την αρχή. Το φυτό είναι ποώδες ή θαμνώδες, πολυετές, με ύψος περίπου ένα μέτρο και μικρά, στενόμακρα φύλλα. Τα άνθη με το έντονο κίτρινο χρώμα βγαίνουν από τα μέσα Ιουνίου.

Η πιο σημαντική δραστική ουσία του βαλσαμόχορτου είναι η υπερικίνη, που βρίσκεται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στις ανθισμένες κορυφές του. Η ουσία αυτή έχει αντισηπτική δράση κατά των ιών και των βακτηρίων και βοηθά έτσι την επούλωση των πληγών και την καταπολέμηση των μολύνσεων.

Θεωρείται αποτελεσματικό για την ισχιαλγία, τους ρευματικούς πόνους και τους πόνους των αρθρώσεων. Επιπλέον χρησιμοποιείται σαν άριστο επουλωτικό σε πληγές, μώλωπες και εγκαύματα πρώτου βαθμού. Ακόμη, λόγω της ηρεμιστικής και αναλγητικής του δράσης, τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται ευρύτατα στις ΗΠΑ σαν αντικαταθλιπτικό (θεωρείται το εναλλακτικό prozac!).



Πώς παρασκευάζουμε το βαλσαμόλαδο:

Συλλέγουμε τις ανθισμένες κορυφές. Καλύτερος χρόνος συλλογής οι πρωινές ώρες. Προσοχή! Αποφεύγετε να συλλέγετε βότανα και κυρίως βαλσαμόχορτο δίπλα σε αυτοκινητόδρομους.

Λειτουργεί σαν συσσωρευτής βαρέων μετάλλων. Τοποθετούμε τα λουλούδια μέσα σε γυάλες και προσθέτουμε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο σε αναλογία 1 προς 5.

Αφήνουμε τις γυάλες σε μέρος που να το βλέπει ο ήλιος τις πρωινές ώρες. Σε 40 - 50 ημέρες έχουμε έτοιμο το βαθυκόκκινο μείγμα με όλες τις ευεργετικές

ιδιότητες. Φιλτράρουμε και διατηρούμε σε σκούρα μπουκάλια. Είναι έτοιμο για χρήση.

Πώς χρησιμοποιούμε το βαλσαμόλαδο:

Εξωτερική χρήση σε πληγές, καψίματα, εκδορές και άλλες βλάβες του δέρματος, για μασάζ και μυϊκή ανακούφιση από πόνους. Κάνουμε 2-3 φορές την ημέρα επαλείψεις ή ελαφρές εντριβές στο μέρος που πονά. Εσωτερική χρήση για στομαχικό έλκος, κολίτιδες, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Παίρνουμε $\frac{1}{2}$ κουταλάκι γλυκού βαλσαμέλαιο πρωί και βράδυ.



Παρενέργειες και προφυλάξεις:

Το βαλσαμέλαιο μπορεί να προκαλέσει φωτοευαισθησία και φωτοδερματίτιδα, που εκδηλώνεται με δερματικούς ερεθισμούς. Για αυτό δεν πρέπει μετά τη χρήση του να βγαίνετε στον ήλιο.

Καλύτερα να το χρησιμοποιείτε τις βραδινές ώρες. Οι έγκυοι και οι μητέρες που θηλάζουν δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το υπερίκο σε καμία μορφή.

Μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσουμε αποξηραμένα άνθη για παρασκευή ροφήματος με χαλαρωτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες. Όσον αφορά την κατάθλιψη, εδώ θα χρειαστούμε το βάμμα του υπερίκου αλλά και τη συνδρομή ειδικευμένου γιατρού.

Τώρα γιατί «διάτρητο» (perforatum); Εδώ πρόκειται για παρεξήγηση! Όταν γυρίσει κανείς τα πέταλα προς το φως, νομίζει ότι είναι διάτρητα. Στην

πραγματικότητα είναι διάστικτα με κόκκινες κουκίδες που περιέχουν αιθέρια έλαια και την υπερικίνη.

Πηγή: bostanistas.gr