

Πεύκο: Θεραπευτικές ιδιότητες, οφέλη και χρήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



OLYMPUS DIGITAL CAMERA

Το πεύκο ή πεύκος ανήκει στην οικογένεια των Πευκιδών.

Είναι δένδρα αειθαλή, με πυραμοειδή κορόνα που φθάνουν σε ύψος μέχρι και τα 30 μέτρα. Έχουν φύλλα βελονοειδή ανά ζεύγη σε αραιές τούφες. Τα άνθη τους είναι σε κώνους, μικροί οι αρσενικοί και βρίσκονται σε ομάδες στα νεαρά κλαδιά των δένδρων και μονήρεις οι θηλυκοί ή ανά ζεύγη με μικρό μίσχο στη βάση των νεαρών κλαδιών. Η ωρίμανση των καρπών γίνεται κάθε δεύτερο έτος.

Το πεύκο καθαρίζει τον αέρα και τον κάνει πιο υγιεινό.

Το πεύκο το βρίσκετε σε όλη την Ελλάδα και είναι καταπράσινο όλες τις εποχές. Ανθίζει από το Μάιο ως τον Ιούνιο και αυτή την εποχή η γύρη του προκαλεί σε πολλούς αλλεργίες. Μαζέψτε μερικά νέα κλαριά με μπουμπούκια και φύλλα την

άνοιξη και φυλάξτε τα σε γυάλινο βάζο ή ξύλινο κουτί.

Χρήσιμα μέρη πεύκου

Τα βελονωτά φύλλα του, το ρετσίνι, τα κουκουνάρια και τα φρέσκα κλαράκια με τα μπουμπούκια του.

Δραστικά συστατικά του πεύκου

Το αιθέριο λάδι του περιέχει πινένιο, εστέρες, γλυκοσίδια, ρητίνη, ταννίνη και βιταμίνη C.

Το ρετσίνι του που παράγεται με τραυματισμό του κορμού των πεύκων είναι η τερεβινθίνη που περιέχει ρητίνη, αιθέριο έλαιο και πικρές ουσίες και με απόσταξη δίνει το τερεβινθέλαιο με κύριο δραστικό συστατική το α-πινένιο, το β-πινένιο, ρητινικά οξέα και άλλα συστατικά ουδέτερα. Το κολοφώνιο είναι το υπόλειμμα από την απόσταξη της τερεβινθίνης και είναι μια ρητινώδης, κιτρινωπή και διαυγής μάζα. Η τερεβινθίνη και το τερεβινθέλαιο χρησιμοποιούνται για αλοιφές και έμπλαστρα. Το δραστικό συστατικό του τερεβινθέλιου, το α-πινένιο, χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία για την παρασκευή καμφοράς για θεραπευτικούς σκοπούς.

Ενδείξεις πεύκου

- Η ομοιοπαθητική χρησιμοποιεί το πεύκο κατά των ρευματισμών, της ισχιαλγίας, της πνευμονίας και του βήχα.
- Από το πεύκο βγαίνει το ρετσίνι και από αυτό με απόσταξη το τερεβινθέλαιο (νέφτι) και το κολοφώνιο, που χρησιμοποιούνται ως αλοιφές σε ρευματισμούς, έμπλαστρα και σε φάρμακα για στραμπουλήγματα και μώλωπες.
- Το πεύκο είναι κατάλληλο για τη θεραπεία της φυματίωσης.
- Το πεύκο διεγείρει όλες τις εκκρίσεις και ενεργοποιεί τους ενδοκρινείς αδένες.
- Χρησιμοποιείται στη χρόνια και οξεία βρογχίτιδα, στην πνευμονία, στην πλευρίτιδα, σε κυστίτιδα, σε πέτρες στην κύστη και σε κολπικές υπερεκκρίσεις
- Το ρετσίνι του (το παλαιό τερεβινθέλαιο) είναι αντίδοτο σε δηλητηρίαση από φώσφορο (φωσφορικά λιπάσματα).
- Το νέφτι στη βιομηχανία χρησιμοποιείται για βερνίκια, λάκες, ελαιοχρώματα και κρέμες για την υποδηματοποιία.
- Τα μπουμπούκια, οι βελόνες και τα πράσινα κουκουνάρια βοηθούν και σε φλογώσεις της χολής από πέτρες και στην καλή λειτουργία του συκωτιού.
- Με τα άνθη του πεύκου φτιάχνουν οι μέλισσες την πρόπολη.
- Τα κουκουνάρια πεύκου αρωματίζουν το κρασί »κώνειος οίνος».
- Το ρετσίνι του πεύκου χρησιμοποιείται στα βαρέλια του κρασιού.
- Το ξύλο του πεύκου χρησιμοποιείται στη ναυπηγική, στις οικοδομές για πατώματα, δοκούς, κουφώματα, επενδύσεις τοίχων και σε ορυχεία κ.ά γιατί είναι

ανθεκτικό. Επίσης είναι κατάλληλο για φωτιστικό μέσο γιατί περιέχει ρετσίνι και δεν σβήνει εύκολα και όταν βραχεί. (δαδιά) και χρησιμοποιείται και για νυχτερινό ψάρεμα.

Ιδιότητες πεύκου

Το πεύκο "το δασικό" μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις βρογχίτιδας, ιγμορίτιδας ή καταρροής του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, τόσο για εισπνοές όσο και εσωτερικά. Βοηθά επίσης στο άσθμα. Η διεγερτική δράση του κάνει αυτό το φυτό χρήσιμο στη θεραπεία των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Υπάρχει παράδοση στη χρησιμοποίηση του αφεψήματος στο νερό του μπάνιου για την καταπράυνση της κόπωσης, της νευρικής εξασθένησης και της αϋπνίας, καθώς επίσης και για την επούλωση αμυχών και την καταπράυνση δερματικών ερεθισμών.

Έχει αντισηπτικές, αποχρεμπτικές, αντιγηραντικές, αντιοξειδωτικές ιδιότητες και είναι πλούσιο βιταμίνες C και A. Έρευνες έδειξαν ότι μια κούπα πευκοβελόνες έχουν πέντε φορές περισσότερη βιταμίνη C από ένα πορτοκάλι. Βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου, δίνει ενέργεια και δύναμη. Επίσης, ανακουφίζει από τους πόνους στους μύες, τονώνει το ήπαρ, ανακουφίζει από το άγχος, βοηθάει στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και αποκαθιστά τη συνολική ισορροπία του σώματος.

Χρήσιμες ιατρικές συνταγές με πεύκο

Έγχυμα: ρίξτε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε ½ κουταλιά του τσαγιού πευκοβελόνες και αφήστε το για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πρέπει να πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

Για εισπνοές: ρίξτε 2-3 χούφτες πευκοβελόνες σε 2 λίτρα νερό, βράστε το και μετά χαμηλώστε την φωτιά και αφήστε το να σιγοβράσει για 5 λεπτά. Χρησιμοποιήστε το για εισπνοές σκεπάζοντας το κεφάλι με μια πετσέτα και εισπνέοντας τους ατμούς για 15 λεπτά. Οι εισπνοές πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά.

Δείτε και Εισπνέοντας ατμούς βοτάνων!

Αφέψημα: Αφήνετε 100 γραμμάρια από τα διάφορα μέρη του πεύκου να φουσκώσουν για 2 ώρες σε 2 και 1/2 λίτρα κρύο νερό και μετά βράζετε για 2 λεπτά και το αφήνετε καλυμμένο για άλλα δέκα λεπτά, σουρώνετε και χρησιμοποιείται για εσωτερικές και εξωτερικές πλύσεις. Πίνετε 4 ποτήρια την ημέρα.

Σιρόπι: Αφήνετε σε μισό λίτρο ζεστό νερό 60 γραμμάρια βελόνες ή 5 πράσινα κουκουάρια κατακομμένα. Τα αφήνετε να χωνευτούν για 24 ώρες και μετά βράζετε για 45 λεπτά, στραγγίζετε, προσθέτετε μέλι, δένετε το σιρόπι και φυλάτε και παίρνετε 3 κουταλάκια του καφέ καθημερινά. και είναι τονωτικό και ιδανικό σε

βρογχικά προβλήματα..

Δείτε και Φτιάξε σπιτικό σιρόπι από βότανα!

Θεραπευτικά μπάνια: Βάζετε 1 και 1/2 κιλό βελόνες και κουκουνάρια πεύκου σε 15 λίτρα νερό για μία ώρα και βράζουν. Καθώς, βράζουν κάνετε εισπνοές και ανακουφίζει αυτό σε αναπνευστικά προβλήματα. Αφού βράσει καλά, σουρώνετε και προσθέτετε το αφέψημα σε ζεστό νερό μπάνιου και κάνετε μπάνιο για 20 λεπτά και αυτό το μπάνιο κάνει καλό σε δύσπνοια, ρευματισμούς, αρθριτικά, λουμπάγκο, δερματοπάθειες, καταρροές, σε κατάθλιψη, νευρασθένειες, σε κουρασμένο συκώτι και στα παιδιά.

- Το αφέψημα του κουκουναριού του ήρεμου πεύκου με μέλι είναι δυναμωτικό.
- Δύο κουκουνάρες ανοιχτές βρασμένες σε δύο λίτρα νερού κάνουν καλό στο λουμπάγκο.
- Τα φρέσκα βλαστάρια με τα κίτρινα μπουμπούκια χρησιμοποιούνται για εισπνοές σε βρογχικά, βήχα και καταρροή, σε βραστό νερό ή τα ρίχνετε στο ζεστό νερό του μπάνιου και σας ξεκουράζουν ή βοηθούν όσους έχουν δερματικά προβλήματα, ειδικά αν βράσουν τα φύλλα και τα ρίξουν στο μπάνιο τους.
- Τα φύλλα πεύκου θεραπεύουν και το σκορβούτο και ηρεμούν τους πόνους στους κολικούς των εντέρων.
- Τα ατμόλουτρα με μπουμπούκια κάνουν καλό και στα παιδιά.

Παρενέργειες πεύκου

Το πολύ ρετσίνι προκαλεί ναυτία

Ένα από τα πιο γνωστά για τα οφέλη του πεύκα είναι και το Pinus Marinitus και Πυκνογενόλη: Το «tuboflo» των αρτηριών!

Έτσι, μπορείτε να επωφεληθείτε όλων των παραπάνω ιδιοτήτων του, με το προϊόν που σας προτείνω συχνά και που το περιέχει, ΧΩΡΙΣ παρενέργειες παρά μόνον οφέλη: Πρόκειται για μία φόρμουλα υγείας (προϊόν Μελέτης του Πανεπιστημίου Αθηνών) η οποία αποτελείται από

- Πυκνογενόλη - ενεργή ουσία του εν λόγω πεύκου, στην οποία οφείλει και τις ιδιότητές του: (καθαρίζει με απόλυτη ασφάλεια τις αρτηρίες σας προφυλάσσοντας έτσι από εγκεφαλικά και καρδιακά επεισόδια),
- τζίνγκο μπιλόμπα (κυκλοφορικό, μέχρι και τριχοειδή αγγεία του εγκεφάλου) και
- εκχύλισμα σπόρων σταφυλιού (σούπερ αντιοξειδωτικό και ωφέλιμο για την καρδιά)

σε συνδυασμό όλα μαζί ώστε να εξασφαλίσετε την υγεία των αγγείων, της καρδιάς, του εγκεφάλου και πολλών ακόμη ζωτικών οργάνων.

Πηγές: proionta-tis-fisis.com- www.emedi.gr www.botanologika.gr