



14 Ιουνίου 2012

Το είδος του φυτού *Sideritis* sp. (*Athoa* – *Clandestina* – *Raeseri* – *Scardici* – *Euboea* – *Syriaca*), γνωστό ευρέως ανά την Ελλάδα με το κοινό όνομα Τσάι του Βουνού, είναι ένα θεραπευτικό βότανο με πολλές ιδιότητες.

Από τον Ιπποκράτη που το συνιστούσε ως τονωτικό λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε σίδηρο, μέχρι τον Διοσκουρίδη που το θεωρούσε ισχυρή ασπίδα κατά του κρυολογήματος και μέχρι σήμερα που γνωρίζουμε για την αντι-υπερτασική, αντιοξειδωτική, αντιθρομβωτική δράση του, όπως και για την πλούσια περιεκτικότητά του σε φλαβονοειδή που θωρακίζουν το κυκλοφορικό και το καρδιαγγειακό σύστημα, το Τσάι του Βουνού παραμένει το δημοφιλέστερο ελληνικό βότανο.

Το Τσάι του Βουνού ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (*Lamiaceae*) και στο γένος *Sideritis*.

Το συναντάμε αυτοφυές στα περισσότερα ορεινά και ημιορεινά μέρη της Μεσογείου αλλά υπάρχουν αρκετά είδη του και στην Ασία.

Στην Ελλάδα το συναντάμε στις περισσότερες περιοχές, όπως: στον Άθω, στην Πίνδο και στην Σαμοθράκη με την ονομασία *Sideritis Athoa* (τσάι του βουνού ή τσάι του Άθω ή Βλάχικο τσάι ή μπεττόνικα), στον Ταύγετο και στο Μαλεβού με την ονομασία *Sideritis Clandestina* (τσάι του βουνού, τσάι του Ταυγέτου), στον Παρνασσό και το Βελούχι με το όνομα *Sideritis Raeseri* (τσάι του βουνού), στον Όλυμπο ως δυσεύρετο είδος σε υψόμετρο άνω των 1000 μέτρων, στο Πήλιο και στον Κίσσαβο, με το όνομα *Sideritis Scardica* (τσάι του βουνού, βότανο των θεών), στη Δίρφυ της Εύβοιας σε υψόμετρο 1000-1500 μέτρων, με το όνομα *Sideritis Euboea* (τσάι του βουνού, τσάι της Εύβοιας), στα Λευκά Όρη της Κρήτης σε υψόμετρο 1300-2000 μέτρα με το όνομα *Sideritis Syriaca* (τσάι του βουνού, μαλοτήρα, καλοκοιμηθιά) και στην Δυτική Μακεδονία σε υψόμετρο 1000-1400 μέτρα με όνομα τσάι του βουνού.

Αυτό είναι το ελληνικό τσάι του βουνού, ένα πλούσιο σε φυσικά αντιοξειδωτικά φυτό που δεν πρέπει να λείπει από την καθημερινότητά μας και το σπίτι μας.

Το τσάι του βουνού το πίνουμε ως αφέψημα ζεστό (ρίχνουμε βραστό νερό σε ένα με δύο κλαδάκια και αφήνουμε από 3 έως 5 λεπτά να αναδείξει το άρωμα και τις θεραπευτικές του ουσίες), ή κρύο (αφού το αφήσουμε να γίνει ως ζεστό αφέψημα, περιμένουμε να κρυώσει λίγο και το χτυπάμε με παγάκια στο σέικερ. Σερβίρουμε σκέτο, με μέλι, ή με μέλι και λεμόνι).

Το Τσάι του Βουνού είναι η ιδανική πρόταση για τις κρύες μέρες του Χειμώνα και τις ζεστές του Καλοκαιριού, ζεσταίνοντας ή φρεσκάροντας το σώμα μας και θωρακίζοντας την υγεία μας.

Σε αντίθεση με το πολυδιαφημιζόμενο Πράσινο Τσάι, ένα φυτό πλούσιο σε Καφεΐνη ή οποία θεωρείται από την εναλλακτική θεραπευτική ως ιδιαίτερα εθιστική και επιβλαβής για τον οργανισμό, που σε συνδυασμό με τα διάφορα χημικά και παρασιτοκτόνα στα οποία εμβαπτίζεται για να φθάσει από τις χώρες της Ασίας μέχρι την Δύση, το καθιστούν μια μικρή τοξική βόμβα.

Η φήμη του Πράσινου τσαγιού οφείλεται κυρίως στην παγκόσμια μηχανή προώθησης και διαφήμισης ενός επιβλαβούς (π.χ. κόλα, καπνός), άχρηστου ή μερικώς επιβλαβούς (π.χ. μαύρο τσάι, καφές) προϊόντος με σκοπό το κέρδος. Οπωσδήποτε το Πράσινο τσάι περιέχει και διάφορα άλλα ωφέλιμα συστατικά που αναιρούνται όμως από τις προηγούμενες παρατηρήσεις μας.

Λέμε λοιπόν ότι στον αγώνα ΤΣΑΙ του ΒΟΥΝΟΥ VS ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ το αποτέλεσμα είναι = 1 – 0