

22/04/2013



**Στα βουνά της Ελλάδας εντοπίζονται περίπου 17 είδη**

Το κλασικό τσάι του βουνού που παλιά δεν έλειπε από κανένα σπίτι και ήταν το πρώτο αφέψημα που ετοίμαζε κάποιος για το κρυολόγημα, βρίσκει σιγά σιγά την θέση του και επιστημονικά ανάμεσα στα ευεργετικά ροφήματα για τον οργανισμό.

**Το τσάι του βουνού επιδρά ευεργετικά σε:**

- Κρυολογήματα
- Φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού
- Την καταπολέμηση της δυσπεψίας και των γαστρεντερικών διαταραχών

**Επίσης θεωρείται:**

- Αντισπασμωδικό
- Αναλγητικό
- Επουλωτικό
- Αντιοξειδωτικό
- Αγχολυτικό

Το τσάι του βουνού περιέχει πληθώρα συστατικών όπως φλαβονοειδή, διτερπένια, φαινυλοπροπάνια, ιριδοειδή, μονοτερπένια. Τα τελευταία χρόνια το τσάι του βουνού έχει βρει τη θέση του κάτω από το επιστημονικό μικροσκόπιο με στόχο την εξακρίβωση της θετικής του επίδρασης στον οργανισμό.

Η Ελλάδα και η Ισπανία είναι οι χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσαγιού του βουνού. Στα βουνά της Ελλάδας εντοπίζονται περίπου 17 είδη. Τα περισσότερα είναι αυτοφυή σε βραχώδεις περιοχές με υψηλό υψόμετρο, η ασύστολη συλλογή του σχεδόν τα απειλεί με εξαφάνιση, γεγονός που στις περισσότερες περιοχές απαγορεύεται η συλλογή του.

Μάλιστα προωθείται η καλλιέργεια του για εμπορικούς σκοπούς προκειμένου να προστατευθούν οι αυτοφυείς ποικιλίες.

Εργαστηριακές μελέτες για την ευεργετική επίδραση που έχει το τσάι του βουνού έχουν ήδη γίνει από τα Πανεπιστήμια Πατρών και Ιωαννίνων ενώ το Πανεπιστήμιο Αθηνών σε μελέτη του υποστηρίζει ότι τα εκχυλίσματα των *Sideritis euboica* και *Sideritis clandestina* μπορούν να συνεισφέρουν προληπτικά στην οστεοπόρωση, καθώς προστατεύουν έναντι της απώλειας της οστικής πυκνότητας και ενισχύουν τη μηχανική αντοχή των οστών.

Επιπλέον μελέτες από τη Γερμανία υποστηρίζουν ότι το τσάι του βουνού μπορεί να προστατεύει έναντι της νόσου του **Αλτσχάϊμερ**.

Το τσάι του βουνού σε αντίθεση με τα υπόλοιπα δεν έχει διεγερτική δράση και μπορεί άνετα να καταναλώνεται και το βράδυ πριν τον ύπνο.

Για να εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τις ευεργετικές του ιδιότητες θα πρέπει να δώσετε προσοχή στον τρόπο παρασκευής. Ο σωστός τρόπος είναι να βράσουμε πρώτα το νερό και λίγο πριν κοχλάσει να το αποσύρουμε από τη φωτιά, τότε ρίχνουμε μέσα το τσάι του βουνού, το αφήνουμε για 3 – 4 λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε.

Μπορείτε επίσης στο κλασικό τσάι του βουνού να προσθέσετε μέλι, κανέλα, λεμόνι.

**Εμπιστευθείτε τα βότανα που ζουν για χρόνια μέσα στην παράδοσή μας και σίγουρα δεν θα χάσετε. Το τσάι του βουνού είναι εκεί και περιμένει να το ανακαλύψετε.**