

6 Οκτωβρίου 2014



Το κλασικό τσάι του βουνού (γένος *Sideritis*), 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.

Απαντάται σε όλα τα ελληνικά βουνά, όπου εντοπίζονται περίπου 17 αυτοφυή είδη, αλλά και σε χέρσους τόπους. Είναι πολύ διαδομένο και δημοφιλές ρόφημα στην Ελλάδα και απαντά σε αρκετά τοπικά είδη, όπως το τσάι του Παρνασσού ή τσάι του Βελουχιού, της Πελοποννήσου, του Αγίου Όρους και του Αιγαίου.

Οι έρευνες δείχνουν ότι η Ελλάδα και η Ισπανία είναι οι χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση της συγκεκριμένης ποικιλίας τσαγιού στην Ευρώπη. Ήδη από την αρχαιότητα ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως θεραπευτικό των πληγών και πιστεύεται ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.

Συστατικά:

Έχει διαπιστωθεί ότι το τσάι του βουνού περιέχει πληθώρα συστατικών, με κυριότερα τα φλαβονοειδή, τα διτερπένια, τα φαινυλοπροπάνια, τα ιριδοειδή και τα μονοτερπένια. Πολλές σύγχρονες έρευνες επιβεβαιώνουν την αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και αναλγητική δράση αυτών των ουσιών.

Ιδιότητες:

Το τσάι του βουνού έχει πεπτικές, θερμαντικές, τονωτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Συνιστάται κατά των κρυολογημάτων, των ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος και του ουροποιητικού συστήματος. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες βοηθούν ακόμη στην καταπολέμηση των παθήσεων των τριχοειδών αγγείων και της καρδιάς, χάρη στις λεγόμενες φλαβονοειδείς ουσίες που περιέχει. Τέλος, το αφέψημα με λεμόνι και μέλι είναι αντισηπτικό και μαλακώνει το λαιμό.

Ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός εργαστηριακών μελετών προσδιορίζει τα συστατικά του και εστιάζει στην επίδραση που αυτά μπορεί να έχουν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Μελέτες ερευνητικής ομάδας από τα Πανεπιστήμια Πατρών και Ιωαννίνων που εξέτασε τη σύσταση του αφεψήματος του είδους *Sideritis clandestina* έδειξαν ότι το τσάι του βουνού έχει αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και αγχολυτικές δράσεις. Οι αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές του ιδιότητες οφείλονται στους διαφορετικούς γλυκοζίτες της απιγενίνης, που περιέχονται σε αυτό σε μεγάλο ποσοστό.

Σε πειράματα που έγιναν σε ποντίκια διαπιστώθηκε ότι ενισχύθηκε η αντιοξειδωτική άμυνα περιοχών του εγκεφάλου όσων κατανάλωναν επί 6 εβδομάδες αφέψημα από τσάι του βουνού. Επιπλέον, φάνηκε ότι καταπολεμά και το άγχος. Έχει, δηλαδή, αγχολυτική δράση, χωρίς μάλιστα τις παρενέργειες που παρατηρούνται συνήθως σε άλλα αγχολυτικά που παίρνουμε από φυτικά είδη.

Σύμφωνα μάλιστα με μία μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών, τα εκχυλίσματα των *Sideritis euboica* και *Sideritis clandestina* μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόληψη της

οστεοπόρωσης, καθώς προστατεύουν έναντι της απώλειας της οστικής πυκνότητας και ενισχύουν τη μηχανική αντοχή των οστών.

Το Ελληνικό τσάι του βουνού δρα κατά του Αλτσχάιμερ: «Το ανώτερο τσάι προέρχεται από τα ψηλά βουνά», έλεγε μια αρχαία κινεζική παροιμία. «Τα ελληνικά βουνά» προσθέτουν σήμερα Γερμανοί επιστήμονες.

Πληθαίνουν τα δημοσιεύματα για τις θαυματουργές ιδιότητες του ελληνικού τσαγιού του βουνού, στη μάχη για την καταπολέμηση της νόσου Αλτσχάιμερ, η οποία οδηγεί στον εκφυλισμό των εγκεφαλικών κυττάρων. Από τη νόσο πάσχουν 800.000 άτομα στη Γερμανία και περίπου 30 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο. Τα μελλοντικά, δε, σενάρια ηχούν ακόμα πιο εφιαλτικά, καθώς αυξάνουν τους δυνητικούς ασθενείς το 2050 σε περισσότερους από 110 εκατομμύρια παγκοσμίως.

Μεταξύ 150 φυτών

«Εδώ και επτά χρόνια είχαμε πειραματιστεί με 150 φυτά και βότανα από όλο τον κόσμο, την Κίνα, την Ταϊλάνδη, την Ινδονησία» διηγείται ο καθηγητής Νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο του Magdeburg και διευθυντής του ομώνυμου Ερευνητικού Κέντρου για Νευρολογικές Ασθένειες, Jens Rahneke. Η εικοσαμελής επιστημονική ομάδα ανέλυε τα συστατικά των φυτών και τα δοκίμαζε σε πειραματόζωα, χωρίς ωστόσο σημαντική ωφέλεια. «Από έρευνά μας στο Ιντερνέτ, μάθαμε για τις ιδιότητες του ελληνικού βοτάνου και αποφασίσαμε να το παραγγείλουμε το 2010», θυμάται ο Γερμανός καθηγητής. «Είχαμε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα!» περιγράφει ο ίδιος.

Συγκεκριμένα, όταν αυτό δίδεται σε ποντίκια για 25 μέρες περιορίζει τη βλάβη του εγκεφάλου σε ποσοστό περίπου 80%. Το επόμενο «καλύτερο» αποτέλεσμα είχε το συστατικό Thiethylperazin, που όμως φτάνει το 70%. Ο 38χρονος καθηγητής, που κουράρει 1.500 ασθενείς από όλο τον κόσμο ετησίως, δοκίμασε τις ιδιότητες του τσαγιού του βουνού και στους ανθρώπους. «Πίνοντας καθημερινά τσάι για έξι μήνες, η ασθένεια υπαναχωρεί στο επίπεδο που ήταν εννέα μήνες νωρίτερα και μετά από αυτό σταθεροποιείται σημαντικά», εξηγεί. «Είχα ασθενή, που είχε πρόβλημα μνήμης και προσανατολισμού και είχε φτάσει σε σημείο που δεν μπορούσε ούτε στην τουαλέτα να πάει μόνος τους» διηγείται. «Του χορήγησα τσάι για δύο μήνες και τώρα έχει βελτιωθεί σε τέτοιο βαθμό που ετοιμάζεται να πάει διακοπές με έναν φίλο τους στις Άλπεις», τονίζει.

Προς το παρόν, ο γιατρός συνιστά να πίνουμε πολλά φλιτζάνια κρύο ή ζεστό τσάι την ημέρα. Είναι, άλλωστε, κοινός τόπος ότι όσο νωρίτερα λαμβάνει κανείς προληπτικά μέτρα για το Αλτσχάιμερ τόσο καλύτερα. «Συνήθως, φτάνει κανείς στο σημείο να μη θυμάται πώς να γυρίσει σπίτι του για να συνειδητοποιήσει ότι κάτι... «τρέχει» και να μας επισκεφθεί», επισημαίνει ο Γερμανός γιατρός «αν, όμως, είχε υποβληθεί νωρίτερα σε κάποιο σχετικό τεστ, θα είχε καλύτερη εξέλιξη η αρρώστια». Τα επόμενα δύο χρόνια η επιστημονική ομάδα του Magdeburg φιλοδοξεί να δημιουργήσει ένα φάρμακο από το ελληνικό τσάι (πρόκειται συγκεκριμένα για την ποικιλία "sideritis scardica" που ενδημεί κυρίως στη Μακεδονία) σε μορφή χαπιού. Τα οφέλη θα είναι πολλά, «θα είναι συμπυκνωμένο, οπότε η δράση του θα είναι ακόμα πιο αποτελεσματική, ενώ ως χάπι θα είναι πιο εύχρηστο».

Μεγάλες ποσότητες

Φυσικά, για να ολοκληρωθεί η διαδικασία απαιτούνται πολύ μεγάλες ποσότητες. «Παραγγέλνουμε τόνους για να εξυπηρετήσουμε όλους τους ασθενείς», τονίζει. Ωστόσο, ο καθηγητής δε μας κρύβει ότι «έχουμε ξεκινήσει να καλλιεργούμε τσάι σε κάποιες εκτάσεις στη Βουλγαρία, που συγγενεύουν κλιματολογικά και εδαφολογικά με τα βουνά της Μακεδονίας». Και στην εύλογη απορία μας, απαντά: «Δεν είχαμε πια την οικονομική δυνατότητα να εισάγουμε από την Ελλάδα. Από τη στιγμή που έγινε αντιληπτό το έντονο ενδιαφέρον μας, η τιμή του προϊόντος αυξήθηκε 600%».

Παρασκευή:

Βράζετε πρώτα το νερό και λίγο πριν κοχλάσει το αποσύρετε από τη φωτιά, τότε ρίχνετε

μέσα το τσάι του βουνού, το αφήνετε για 3 – 4 λεπτά, το σουρώνετε και το πίνετε. Μπορείτε επίσης στο κλασικό τσάι του βουνού να προσθέσετε μέλι, κανέλα, λεμόνι.

Και μη ξεχνάτε ότι το τσάι του βουνού, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα, δεν έχει διεγερτική δράση και μπορεί άνετα να καταναλώνεται και το βράδυ πριν τον ύπνο. Αντί λοιπόν για καφέ που θα μας αφήσει ξάγρυπνους, μία κούπα τσάι του βουνού με κανέλα είναι ιδανική για ένα βραδινό αφέψημα.