



Το ταπεινό τσάι του βουνού κερδίζει το ενδιαφέρον των επιστημόνων και το δικό μας χάρη στις μοναδικές ευεργετικές του ιδιότητες.

Αν και είναι γνωστό εδώ και αιώνες ως αφέψημα, δεν ήταν ποτέ στη μόδα, δεν μπήκε στα αγγλικά σαλόνια και δεν σερβιρίστηκε ως κέρασμα, ούτε συνοδεύτηκε με κέικ ή μπισκότα όπως το κλασικό τσάι. Το προτιμούσαν οι γιαγιάδες και οι παππούδες μας όχι ως ρόφημα απόλαυσης, αλλά ως φάρμακο, καθώς ένιωθαν τις καταπραυντικές ιδιότητες που είχε στον οργανισμό τους. Τα τελευταία όμως χρόνια αυτό αποδεικνύεται και επιστημονικά, καθώς μπαίνει στα εργαστήρια και γίνεται αντικείμενο μελέτης των επιστημόνων.

Για την ιστορία

Το «τσάι του βουνού» προέρχεται από το φυτό *Sideritis* spp ή αλλιώς σιδερίτης του Διοσκουρίδη, το οποίο λέγεται ότι πήρε το όνομά του από την ελληνική λέξη «σίδηρος» χάρη στην επουλωτική δράση του φυτού έναντι πληγών που προκαλούνταν από σιδερένια όπλα. Στην Κρήτη είναι γνωστό και ως «μαλοτίρα», ονομασία που προέρχεται κατά την επικρατέστερη εκδοχή από τις ιταλικές λέξεις «male» (αρρώστια) και «tirare» (σύρω), επειδή στην Ενετοκρατούμενη Κρήτη το θεωρούσαν πανάκεια για τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του αναπνευστικού.

Τα είδη του

Φυτρώνει σε βραχώδεις θέσεις σε μεγάλα υψόμετρα. Το γένος σιδερίτης περιλαμβάνει πληθώρα φυτικών ειδών (περισσότερα από 150 είδη), τα οποία έχουν συνήθως κίτρινα μικρά άνθη. Το μεγαλύτερο όμως μέρος των φυτών που καταναλώνονται προέρχεται από αυτοφυείς πληθυσμούς που κινδυνεύουν με εξαφάνιση. Η Ελλάδα και η Ισπανία είναι οι χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσαγιού του βουνού.

Στα βουνά της Ελλάδας αυτοφύονται περίπου 17 είδη, τα πιο γνωστά από τα οποία είναι τα εξής: *Sideritis athoa* (τσάι βλάχικο-Άγιο Όρος), *Sideritis clandestina* (Ταΰγετος, Χελμός), *Sideritis scardica* (τσάι του Ολύμπου), *Sideritis raeseri* (τσάι του Παρνασσού), *Sideritis syriaca* (μαλοτίρα Κρήτης) και *Sideritis euboica* (τσάι της Εύβοιας).

Από την παράδοση στο εργαστήριο

Παραδοσιακά στην Ελλάδα το τσάι του βουνού προτιμάται πολύ για τις ευεργετικές του επιδράσεις στα κρυολογήματα και τις φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, καθώς και για την καταπολέμηση της **δυσπεψίας** και των γαστρεντερικών διαταραχών, ενώ θεωρείται και αντισπασμωδικό, αναλγητικό και επουλωτικό.

Οι παραδοσιακές του όμως αυτές χρήσεις επιβεβαιώνονται και επιστημονικά. Το τσάι του βουνού μπαίνει στο μικροσκόπιο των ερευνητών και μελετάται για τις επιδράσεις που αυτό έχει στην υγεία μας.

Τι έδειξαν οι αναλύσεις

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

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 μάλιστα επιβεβαιώνουν την αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και αναλγητική δράση αυτών των ουσιών.

Πιο συγκεκριμένα:

- Μελέτες μιας ερευνητικής ομάδας από τα Πανεπιστήμια Πατρών και Ιωαννίνων που εξέτασε τη σύσταση του αφεψήματος του είδους *Sideritis clandestina* έδειξαν ότι 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.

- Το αιθέριο έλαιο του τσαγιού του βουνού είναι ιδιαίτερα δραστικό αντιμικροβιακό, λόγω της περιεκτικότητάς του σε καρβακρόλη.

- Σύμφωνα με μία μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών, τα εκχυλίσματα των *Sideritis euhoa* 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.

Στο φλιτζάνι

Είναι εύγευστο και αρωματικό και μπορείτε να το καταναλώσετε ως ρόφημα, κρύο ή ζεστό, με μέλι ή σκέτο.

Ξέρετε ότι...

Το κλασικό κοινό τσάι δεν έχει καμία σχέση με το τσάι του βουνού. Πρόκειται για τα φύλλα του φυτού *Camelia sinensis*. Περιέχει καφεΐνη, αλλά και διαφορετικές πολυφαινόλες, ενώ οι βιολογικές ιδιότητες που του αποδίδονται διαφέρουν αρκετά. Το κοινό τσάι είναι πιο στυφό λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε **πολυφαινόλες**, σε αντίθεση με το τσάι του βουνού.

Tip: Και καλλυντικό

Οι ευεργετικές του ιδιότητες βρίσκουν χρήση και στη βιομηχανία της ομορφιάς, καθώς χρησιμοποιείται σε διάφορα καλλυντικά και προϊόντα περιποίησης, όπως κρέμες κατά της αντιγήρανσης (οι αντιοξειδωτικές του ιδιότητες καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες), σαμπουάν και μάσκες για βαμμένα μαλλιά (τα προστατεύουν από το ξεθώριασμα).

ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ κ. **ΦΩΤΕΙΝΗ ΛΑΜΑΡΗ**, επίκουρης καθηγήτριας του τμήματος Φαρμακευτικής στο Πανεπιστήμιο της Πάτρας.