



Της δρ. Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

ΥΓΕΙΑ **Τi Vi**

Βασιλικός: Μυρώνει και ωφελεί!

Ο βασιλικός είναι ένα βότανο συνδεδεμένο με την ελληνική παράδοση και έχει πολλαπλά ωφέλιμες ιδιότητες, οι οποίες δικαιωματικά του έδωσαν πρωταγωνιστική θέση στην κουζίνα μας! Έχει περισσότερες από εξήντα ποικιλίες και είναι από τα δημοφιλέστερα βότανα.



Αφθες οι ενοχλητικές!

Προκαλούν πόνο και μπορεί να εμφανιστούν ξανά και ξανά στο στόμα. Οι άφθες ή άφτρες είναι πληγές στρογγυλές με λευκό-κίτρινη επιφάνεια και κόκκινη περιφέρεια, που προκαλούν πόνο και κάνουν τη ζωή μας δύσκολη!

Αν και παραμένει άγνωστος ο λόγος που τις προκαλεί, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι ο συνδυασμός παραγόντων όπως η γενετική προδιάθεση, κάποιοι ιοί και διαταραχές του ανοσοποιητικού, παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνισή τους. Επιπλέον, το άγχος, οι αλλεργίες, το κάπνισμα, η έλλειψη σιδήρου ή άλλων βιταμινών μας κάνουν ευάλωτους. Οι άφθες διαρκούν συνήθως μία έως δύο εβδομάδες και συνήθως επουλώνονται μόνες τους. Στην πλειοψηφία τους είναι αθώες αλλά αν μας ταλαιπωρούν συχνά (4-5 φορές το χρόνο), πρέπει να επισκεφθούμε ειδικό στοματολόγο. Η οξείδωση στο σώμα και στο αίμα απειλεί πολλές λειτουργίες του οργανισμού και δημιουργεί προϋποθέσεις για την ανάπτυξη παθολογείων. Για να υποχωρήσουν τα συμπτώματα βράστε λίγο χαμομήλι και αφήστε το ν' αποκτήσει τη θερμοκρασία του δωματίου. Στη συνέχεια ανακατέψτε ένα κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα. Δύο φορές τη μέρα για τρεις μέρες κάντε «μπουκώματα». Το χαμομήλι έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις και αντισπασμικές ιδιότητες που συμβάλλουν στην ταχύτερη επούλωση της πληγής. Όσο για τη μαγειρική σόδα, ρυθμίζει την περίσσεια ιόντων υδρογόνου και αυξάνει το pH του αίματος, αντιστρέφοντας τις κλινικές εκδηλώσεις της οξέωσης.



Προστατεύει το DNA. Πολυφαινόλες ή φλαβονοειδή αποτελούν ενεργά συστατικά του, τα οποία προστατεύουν κύτταρα και χρωσώματα από την ακτινοβολία αλλά και το οξειγόνιο το οποίο προκαλεί οξείδωση.

Αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Οφείλονται στα λιπτικά έλαιά του, όπως εστραγόλη, λιναλοόλη, κινεόλη, ευγενόλη, σαβινένιο, μυρκένιο, και λιμονένιο, ουσίες με σημαντική αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση. Σύμφωνα με έρευνες, η εστραγόλη και η ευγενόλη προστατεύουν από το σταφυλόκοκκο και τις ψευδομονάδες. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι ο βασιλικός περιορίζει τη ανάπτυξη βλαβερών βακτηριδίων.

Αντιφλεγμονώδη δράση. Η ευγενόλη του βασιλικού λειτουργεί όπως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα: μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας ή τις χρόνιες φλεγμονές του εντέρου.

Θεραπευτικά συστατικά. Η αντιοξειδωτική προβιταμίνη Α του βασιλικού συμβάλλει στην αντιμετώπιση του άσθματος και της οστεοαρθρίτιδας. Είναι και καλή πηγή μαγνησίου, καλίου και βιταμίνης C αλλά και πολύ καλή πηγή σιδήρου και σελενίου.

Πώς θα διαλέξω καλό βασιλικό;

Ο φρέσκος βασιλικός έχει καλύτερη γεύση από τον αποξηραμένο. Τα φύλλα του πρέπει να έχουν ένα βαθύ πράσινο χρώμα, χωρίς σκούρα στίγματα ή κηλίδες. Αποθηκεύστε τον φρέσκο στο ψυγείο, τυλιγμένο σ' ένα ελαφρώς βρεγμένο χαρτί κουζίνας. Τοποθετήστε τον στην κατάψυξη είτε ολόκληρο είτε τεμαχισμένο,

μέσα σε αεροστεγή δοχεία. Εναλλακτικά, παγώστε τον σε παγοθήκες τις οποίες θα καλύψετε με νερό ή ζωμό που αργότερα θα χρησιμοποιήσετε σε σούπες ή μαγειρευτά φαγητά. Ο αποξηραμένος βασιλικός διατηρείται έως έξι μήνες αλλά πρέπει να φυλαχθεί σε ερμητικά σφραγισμένο γυάλινο δοχείο το οποίο θα τοποθετηθεί σε δροσερό, σκοτεινό και ξηρό μέρος. Τα αποξηραμένα φύλλα της πλατύφυλλης ποικιλίας του βασιλικού, που το άρωμά τους μοιάζει λίγο με του γλυκάνισου, χρησιμοποιούνται στη μαγειρική.

Πι πρέπει να ξέρω για τον βασιλικό;

Ocimum basilicum είναι η επιστημονική ονομασία του βασιλικού και κατάγεται από την Ινδία. Από την αρχαιότητα έφτασε στην Ευρώπη και έγινε πολύ δημοφιλής στη λεκάνη της Μεσογείου. Η λέξη βασιλικός προέρχεται από την ελληνική λέξη βασιλεύς. Σύμφωνα με μία εκδοχή, στην Ελλάδα τον έφεραν από την Ινδία οι στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου, όμως τον αναφέρουν και προγενέστεροι ποιητές. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν τον εκτιμούσαν ιδιαίτερα γιατί πίστευαν ότι οι σκορπιοί φώλιαζαν στις ρίζες του, ενώ θεωρούσαν καταραμένη την έντονη μυρωδιά του και τον ίδιο τον βασιλικό, σημάδι θανάτου. Αντίθετα οι Ρωμαίοι τον ανέδειξαν σε ερωτικό φίλτρο και φυλακτό. Οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά στις ταριχεύσεις τους ενώ οι Γαλάτες τον χρησιμοποιούσαν σε τελετές εξαγνισμού (ίσως σε αυτήν την πρακτική να βρίσκονται οι ρίζες του χριστιανικού αγιασμού με τον βασιλικό). Η νεότερη παράδοση τον συνέδεσε με την Αγία Ελένη και την ανεύρεση του Τιμίου Σταυρού. Όπως λέγεται, η μητέρα του Αυτοκράτορα Κωνσταντίνου αντίκρισε ένα θάμνο που μοσχομύριζε και το θεώρησε θεϊκό σημάδι. Εσκαψε στη ρίζα του και βρήκε το ιερότερο σύμβολο του χριστιανικού κόσμου. Ο βασιλικός χρησιμοποιείται στην κηπουρική, στην αρωματοποιία, στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική ενώ απωθεί τα κουνούπια.