

## Λυκίσκος (Humulus Lupulus): Ο ανατολιώτης



Γνωριμία με

τον Ελληνικό αυτοφυή Λυκίσκο. Πρωτοβουλία ίδρυσης της πρώτης στην Ελλάδα Ομάδας Παραγωγών Λυκίσκου.

Ο Πλίνιος τον 1ο αιώνα π.Χ το ανέφερε ως το φυτό που ανάμεσα στα Επιλόβια μεγαλώνει και μετά τα σκοτώνει όπως ο λύκος ανάμεσα στα πρόβατα.

Έτσι πήρε το όνομα του στα λατινικά που σημαίνει μικρός λύκος, εξού και λυκίσκος στα Ελληνικά.

Στην παρούσα κρίση που διέρχεται η ελληνική Γεωργία, αλλά και οικονομική συγκυρία και κρίση, η ιδέα καλλιέργειας ελληνικών (ή και ξενικών) ποικιλιών Λυκίσκου στην Ελλάδα και η παραγωγή βιομηχανική επεξεργασία του ελληνικού Λυκίσκου είναι κατά την άποψη μου μια πολύ ενδιαφέρουσα επιχειρηματική πρόταση, καθώς θα έχει εξασφαλισμένη υψηλή κερδοφορία εξ αιτίας της εξασφαλισμένης και αυξανόμενης διεθνούς ζήτησης του.

Αλλά επί πλέον έχοντας σημαντικές εξαγωγικές προοπτικές θα συμβάλλει στη εισροή ξένου πρωτογενούς συναλλάγματος και θα συμβάλλει στην έξοδο από την οικονομική κρίση.

### **ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΛΥΚΙΣΚΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.**

Η ζυθοποιία FIX υπήρξε πρωτοπόρος της προσπάθειας διάδοσης της καλλιέργειας

του Λυκίσκου στην Ελλάδα και διατηρούσε πριν ακόμη από το 1973 μια δοκιμαστική καλλιέργεια Λυκίσκου σε μικρή έκταση στην περιοχή Ιωαννίνων.

Η παραγωγή του Λυκίσκου αφενός ήταν πολύ καλής ποιότητας και αφετέρου υψηλής στρεμματικής απόδοσης και το κυριότερο χωρίς σημαντικές προσβολές από εχθρούς και ασθένειες του Λυκίσκου, οπότε ουσιαστικά η καλλιέργεια ήταν σχεδόν βιολογική και το προϊόν ήταν ουσιαστικά βιολογικό.

Δυστυχώς παρά την επιτυχία του το πρόγραμμα διάδοσης της **καλλιέργειας Λυκίσκου στη Ελλάδα** εγκαταλείφθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας και οι πρωτοπόροι αγρότες εγκαταλείφθηκαν στην τύχη τους.

Σήμερα υπάρχει και πάλι η δυνατότητα διάδοσης της καλλιέργειας και επεξεργασίας του Λυκίσκου στην Ελλάδα και μάλιστα υπάρχει η δυνατότητα ένταξης του αρχικού ερευνητικού προγράμματος μελέτης και αξιολόγησης των ελληνικών ποικιλιών Λυκίσκου σε επιδοτούμενο από την ΕΕ πρόγραμμα.

**Το φυτό ΛΥΚΙΣΚΟΣ (επιστημονικό όνομα HUMULUS LUPULUS, στα αγγλικά HOP και στα γερμανικά HOE PFEN)** χρησιμοποιείται ως το βασικό και απαραίτητο συστατικό στην παραγωγή Ζύθου (Μπύρας) και εξαιτίας της διαρκούς αύξησης της κατανάλωσης Μπύρας διεθνώς ο Λυκίσκος θεωρείται παγκοσμίως και είναι για πολλές χώρες ο «πράσινος χρυσός» τους.

Είναι πηγή μεγάλων εισοδημάτων για πολλές χώρες (Γερμανία, Τσεχία, ΗΠΑ, Κίνα κλπ), καθώς συμβάλλει σημαντικά στην Αγροτική και Βιομηχανική Ανάπτυξη τους, αλλά και στο ΑΕΠ αυτών των χωρών.

Ο ελληνικός αυτοφυής Λυκίσκος είναι ένας παράλογα αγνοημένος από όλους μας θησαυρός της Ελληνικής Γης (ένας πράσινος χρυσός της Ελλάδος, όπως αποκαλείται ο Λυκίσκος), που κάνει την παρουσία του και μας χαμογελά για να του δώσουμε σημασία και να τον αξιοποιήσουμε, αλλά εμείς τον αγνοούμε, τον προσπερνάμε και τον περιφρονούμε προκλητικά.

Ο ελληνικός Λυκίσκος είναι γνωστός στην Ελλάδα από αρχαιοτάτων χρόνων και χρησιμοποιούνταν από του αρχαίους Έλληνες για την παρασκευή του Ζύθου (Μπύρας), που τον θεωρούσαν βέβαια κατώτερο ποτό σε σύγκριση με τον Οίνο.

Σήμερα βέβαια η Μπύρα διαδίδεται με ρυθμούς μεγαλύτερους από τον Οίνο και έτσι η ζήτηση και κατανάλωση Λυκίσκου αυξάνει αντίστοιχα με τους ίδιους ρυθμούς.

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Στη σύγχρονη βοτανοθεραπεία ο Λυκίσκος χρησιμοποιείται από τους ειδικούς κυρίως για την αντιμετώπιση διαταραχών του νευρικού και του πεπτικού συστήματος (συμπεριλαμβανομένης και της ανορεξίας).

Έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια τείνουν στο συμπέρασμα πως η κατανάλωση Λυκίσκου επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα – δεν είναι ένα απλό μυοχαλαρωτικό (έχει και αυτή την ιδιότητα) όπως είχαν αρχικά υποστηρίξει κάποιοι ερευνητές.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο Λυκίσκος να θεωρείται αποτελεσματικός στην καταπολέμηση του άγχους, της υπερέντασης, της νευρικότητας, της κατάθλιψης και της αϋπνίας.

Ουσιαστικά ο Λυκίσκος θεωρείται πως έχει έντονα ηρεμιστικές και υπνωτικές ιδιότητες.

Αν και η παρουσία βαλεριανικού οξέως στα άνθη θεωρήθηκε αρχικά υπαίτια για τις παραπάνω ιδιότητες, η ανακάλυψη πρόσφατα της σύνθετης ουσίας 2-methyl-3-buten-2-ol έχει αλλάξει τα δεδομένα.

Η συγκεκριμένη ουσία μοιάζει πολύ με το γνωστό υπνωτικό methylpentynol και σε κλινικές έρευνες δείχνει να έχει τα ίδια ακριβώς αποτελέσματα.

Όσο αφορά την επίδραση του Λυκίσκου στην αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών, αυτή οφείλεται κατά κύριο λόγο στη σπασμολυτική του δράση.

Σε πειράματα που έγιναν σε ζώα (guinea pig duodenum και rat uterus) η σπασμολυτική δράση του Λυκίσκου φαίνεται να ανταγωνίζεται εκείνη της Ατροπίνης.

Πρόκειται για μυοχαλαρωτική δράση - γεγονός που εξηγεί την αποτελεσματικότητα του σε σπασμούς των εντέρων (σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, νεύρωση του στομάχου, ασθένεια του Crohn).

Επίσης ο Λυκίσκος είναι ιδιαίτερα πλούσιος σε πικρές ουσίες (5-30%). Δύο από αυτές (humulone και lupulone) θεωρείται πως διεγείρουν την όρεξη, αντιμετωπίζοντας έτσι (ως ένα βαθμό) τη πάθηση της ανορεξίας.

**Ο Λυκίσκος είναι ένα από τα σημαντικότερα βότανα και έχει κάποιες ακόμη πολύ ενδιαφέρουσες ιδιότητες.**

Θεωρείται πως είναι το βότανο που αντιμετωπίζει την πρόωρη εκσπερμάτιση καθώς τα οιστρογόνα (Phytoestrogen flavonoids) που περιέχει έχουν αναφροδισιακές ιδιότητες (λανθασμένα αναφέρεται ο Λυκίσκος σε κάποια συγγράμματα ως αφροδισιακό).

Ο Λυκίσκος έχει ακόμη αντιβιοτικές ιδιότητες καθώς κάποιες από τις ουσίες που περιέχει (isohumulone και humulinic acid) προάγουν την καταπολέμηση των βακτηριδίων στον ανθρώπινο οργανισμό.

Ο Λυκίσκος περιέχει πληθώρα ενεργών συστατικών όπως αιθέρια έλαια (πάνω από 150 αρωματικές ουσίες), ταννίνες, φλαβονοειδή (kaempferol και quercetin mono- and diglycosides, xanthohumol και chalcones), ρητίνη (που περιέχει μεταξύ άλλων και βαλεριανικό οξύ), πικρές ουσίες (acylphloro-glucides, humulones, lupulones), φυτικά χρωστικά γλυκοζίδια (αστραλαγίνη, κουερσιτρίνη, ρουτίνη) και διάφορα αμινοξέα.

Για την προετοιμασία ροφήματος, προσθέστε 1-2 κουταλάκια των αποξηραμένων ανθών σε μία κούπα νερό που έχετε βράσει (3 φορές την ημέρα). Αν συνδυάζετε το Λυκίσκο με τη Βαλεριάνα (αϋπνία), τότε προετοιμάστε ένα ρόφημα (1 κουταλάκι από κάθε βότανο) μία ώρα πριν πάτε για ύπνο.

Το φυτό είναι αντιβιοτικό, οιστρογόνο, υπνωτικό (κατά της αϋπνίας), καταπραϋντικό και ακόμα χωνευτικό, πικρό, τονωτικό και διουρητικό.

Ακόμη χρησιμοποιείται στις περιπτώσεις ανορεξίας και δυσπεψίας και θεωρείται ότι είναι κατά του καρκίνου και κατά του πριαπισμού, ενώ σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό και αναφροδισιακό και στις κατάλληλες ιατροφαρμακευτικές δόσεις είναι σκωληκοκτόνο και καρδιοτονωτικό.

Τέλος, είναι φυτό κατά των νευρικών κινήσεων της νεύρωσης του στομάχου και κατά της κράτησης των ούρων, ο λυκίσκος χρησιμοποιείται σε βιομηχανική κλίμακα ως βακτηριοστατικό.

**Πηγή:** [proionta-tis-fisis -pentapostagma.gr](http://proionta-tis-fisis-pentapostagma.gr)