

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του χαρουπιού

[/ Γενικά Θέματα](#)



Φωτο: votanakaigiatriosofia.blogspot.gr

Χαρουπιά

Βιότοπος - περιγραφή:

Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *Ceratonia siliqua* (Κερατονία η έλλοβος) και ανήκει στην οικογένεια των Κεσαλπινιδών. Το λατινικό *Ceratonia* προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη κέρας και έχει σχέση με το κερατόμορφο σχήμα του καρπού. Η λέξη *siliqua* στα λατινικά σημαίνει λοβός, χαρούπι. Φύεται σε όλες τις χώρες της Μεσογείου, κύρια όμως σε Ισπανία, Ιταλία, Ελλάδα, Κύπρο, Τουρκία, Τυνησία. Μεγάλες καλλιέργειες υπάρχουν στην Καλιφόρνια. Μεμονωμένα τη συναντά κανείς στην Νότια Αμερική, Νότια Αυστραλία και Νέα Ζηλανδία. Στη χώρα μας την συναντούμε περισσότερο στη Νότιο Ελλάδα και ιδιαίτερα στην Κρήτη και τη Σάμο με τα ονόματα Κερατιά, Ξυλοκερατιά, Χαρουπιά, Κουντουριδιά, Κουτσουπιά, Τσερακιά, Κουτσικιά. Είναι αιθαλές μικρό δέντρο και ύψος του μπορεί να φτάσει τα 10-18 μέτρα. Το φύλλωμα του είναι ευρύ, ημισφαιρικό, στηριγμένο πάνω σε ένα καφετή τραχύ φλοιό και εύρωστους κλάδους. Τα φύλλα του έχουν μήκος 10-20 εκατοστά, εναλλασσόμενα και έχουν ή δεν έχουν τελικό

φυλλάδιο. Τα περισσότερα δέντρα είναι δίοικα. Αντέχει στη ζέστη και στην ξηρασία και οι καρποί του κατατάσσονται στα όσπρια. Τα άνθη του είναι μικρά πολυάριθμα λουλούδια σε σπειροειδή μορφή. Τα αρσενικά άνθη έχουν χαρακτηριστική μυρουδιά που μοιάζει με σπέρμα. Από τα λιτά άνθη αναπτύσσονται λοβοί που κρέμονται πάνω στο δέντρο σαν δέσμες. Ο λοβός (κέλυφος οσπρίων που περιέχει τους σπόρους) φτάνει σε μήκος τα 10 έως 30 εκατοστά. Ο λοβός αρχή είναι πράσινος και μαλακός. Κατά τη διάρκεια της ωρίμανσης σκληραίνει και γίνεται σκούρος καφέ ως μαύρος και μπορεί να συντηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τους λοβούς τους ονομάζουμε και χέδρωπες (Χερδοπά σημαίνει ελλοβόκαρπα φυτά, όσπρια). Κάθε λοβός περιέχει από 5-15 κουκούτσια τα οποία είναι στρογγυλά και επίπεδα με σκληρό περίβλημα. Αυτά τα κουκούτσια επεξεργάζονται και γίνονται αλεύρι (πυρηνοχαρουπάλευρο). Το βάρος του σπόρου της χαρουπιάς κυμαίνεται ομοιόμορφα μεταξύ 189 και 205 χιλιοστών του γραμμαρίου. Για τον λόγο αυτό, εδώ και 1500 χρόνια ορίστηκε το βάρος ενός κουκουτσιού χαρουπιάς σαν η πιο μικρή μονάδα μέτρησης, χρυσού και πολύτιμων λίθων. Το βάρος αυτό ορίστηκε στα 0,2 γραμμάρια και πήρε το όνομα καράτι, από το ελληνικό κεράτιον. Η Χαρουπιά για να αρχίσει να καρποφορεί πρέπει να περάσουν 7 χρόνια. Στη συνέχεια καρποφορεί για 80 -100 χρόνια δίνοντας περίπου 400 κιλά λοβών κατ' έτος. Οι λοβοί για να αναπτυχθούν και να ωριμάσουν χρειάζονται 12 μήνες. Όταν ωριμάσουν πέφτουν στο έδαφος όπου τρώγονται από τα διάφορα θηλαστικά και με αυτόν τον τρόπο ο σπόρος διασκορπίζεται.

Ιστορικά στοιχεία:

Η Χαρουπιά ήταν γνωστή στους αρχαίους Έλληνες οι οποίοι την καλλιεργούσαν για τους καρπούς της. Ο Πλίνιος περιγράφει τα γλυκά φασόλια της χαρουπιάς σαν τροφή για τα γουρούνια. Από τον Θεόφραστο μαθαίνουμε ότι το δέντρο οι Ίωνες το αποκαλούσαν κερωνία ενώ ο καρπός ονομάζονταν και αιγυπτιακό σύκο. Η συγκομιδή των καρπών της προηγούμενης χρονιάς ξεκινούσε με την εμφάνιση του αστερισμού του Κυνός, του Σείριου, στα τέλη Ιουλίου και αμέσως άρχιζαν να μεγαλώνουν οι νέοι καρποί. Ο Θεόφραστος περιέγραψε την χαρουπιά με μεγάλη ακρίβεια και παρατήρησε σωστά πως οι καρποί της βγαίνουν από τον κορμό του δένδρου, κι αυτό γιατί τα λουλούδια φυτρώνουν πάντοτε στις μασχάλες των φύλλων ή απ' ευθείας από τα παλιά κλαδιά. Το δένδρο ήταν πολύ γνωστό στη Συρία και στην Ιουδαία την εποχή του Χριστού, (αναφέρεται στην παραβολή του Ασώτου). Το χαρούπι το έτρωγαν στην Αρχαία Αίγυπτο. Το χρησιμοποιούσαν επίσης ως γλυκαντική ουσία για το γλυκό «νετζέμ». Οι Ισραηλινοί έτρωγαν τα χαρούπια κατά τη διάρκεια των εβραϊκών διακοπών «Του Μπισβάτ» ενώ οι μουσουλμάνοι κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού έπιναν χυμό χαρουπιού. Στην Αίγυπτο σήμερα το τρώνε σαν σνακ ενώ με τους συντριμμένους λοβούς φτιάχνουν

ένα αναζωογονητικό ποτό. Χρησιμοποιείται επίσης σε ηδύποτα που φτιάχνονται σε Τουρκία, Μάλτα, Πορτογαλία και Σικελία. Σε Λιβύη και Περού χρησιμοποιούν το σιρόπι του χαρουπιού σε ποτό. Βράζοντας τα χαρούπια παρασκεύαζαν από το μέλι που υπάρχει στο εσωτερικό του ένα απλό υδατώδες εκχύλισμα, το «χαρουπόμελο» το οποίο και χρησιμοποιούσαν ως κύρια γλυκαντική ουσία. Πολλοί την ίδια ακριβώς περίοδο τα φούρνιζαν, τα άλεθαν και ανακάτευαν τη σκόνη τους με το λιγοστό αλεύρι για την παρασκευή του απαραίτητου για την οικογένεια ψωμιού. Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιούσαν το αφέψημα από κοπανισμένα χαρούπια για τα παιδιά που έπασχαν από βρογχίτιδα ή κοκίτη. Επίσης τα έβραζαν μαζί με ξερά σύκα και σταφίδες και το έπιναν ως αντιβηχικό φάρμακο.

Συστατικά-χαρακτήρας:

Τα χαρούπια είναι γλυκά, εύγευστα και θρεπτικά. Περιέχουν σάκχαρο σε μεγάλη αναλογία (50%) από το οποίο το 30% είναι σταφυλοσάκχαρο, 10% πρωτεΐνη και 6% λίπος. Επίσης περιέχουν βιταμίνες της ομάδα Β και καροτίνη Β (προστάδιο τωνβιταμινών Α), κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, φωσφόρο, ιχνοστοιχεία (σίδηρο, μαγγάνιο, χαλκό, χρώμιο, νικέλιο), λίγο ισοβουτυρικό οξύ (που προκαλεί ελαφρώς δυσάρεστη μυρωδιά), τανίνες, ινώδεις ουσίες όπως λιγνίνη (επιδρά κατασταλτικά στη χοληστερίνη, έχει θετικά αποτελέσματα στο επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα και χρησιμοποιείται κατά του διαβήτη και της παχυσαρκίας), βλέννα, κυτταρίνη και τουλάχιστον 6 αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες δρουν προστατευτικά για τα κύτταρα καταπολεμώντας το σχηματισμό όγκων.

Άνθιση – συλλογή – χρησιμοποιούμενα μέρη:

Τα άνθη του βγαίνουν Σεπτέμβριο και Οκτώβριο. Τα άνθη και τα φύλλα συλλέγονται την εποχή της άνθησης. Οι λοβοί στα τέλη Ιουλίου. Θεραπευτικές ιδιότητες έχουν κύρια οι λοβοί και οι σπόροι, αλλά επίσης τα άνθη και τα φύλλα του φυτού. Από την επεξεργασία των κουκουτσιών δημιουργείται μια πρόσθετη ουσία για τρόφιμα η οποία υποχρεούται επισήμανσης (E 410) και χρησιμεύει σαν μέσο πήξης. Επίσης από τους σπόρους παρασκευάζεται ένα αλεύρι που είναι κατά 60% πρωτεΐνη, ελεύθερο ζάχαρης και αμύλου και μπορεί να μαγειρευτεί. Οι λοβοί χρησιμοποιούνται ως μη διεγερτικό υποκατάστατο της σοκολάτας. Σε αντίθεση με τη σοκολάτα δεν επιδεινώνει συμπτώματα του στρες όπως το άγχος, η ρηχή αναπνοή και οι αρρυθμίες. Επίσης χρησιμοποιείται ως μη τοξικό υποκατάστατο της σοκολάτας για τα σκυλιά, γιατί η θεοβρωμίνη που περιέχει η κανονική σοκολάτα είναι τοξική για αυτά. Τα σκυλιά και οι γάτες δεν μπορούν να μεταβολίσουν τη θεοβρωμίνη όπως ο άνθρωπος. Έτσι αυτή παραμένει σε υψηλές συγκεντρώσεις στο αίμα τους με ολέθρια αποτελέσματα. Από τον σπόρο βγαίνει και μια εδώδιμη γόμα, ένα υποκατάστατο του τραγακάνθινου κόμεος. Ο σπόρος

της χαρουπιάς αντικατέστησε στο παρελθόν ακόμα και τον καφέ, καβουρντιζόμενος με αμύγδαλα και ρεβίθια.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις:

Δρα ως στυπτικό, καταπραϋντικό, μαλακτικό και καθαρτικό. Βοηθά σε προβλήματα μειωμένης λίμπιντο και δρα κατά της μείωσης του αριθμού των σπερματοζωαρίων. Βοηθά σε προβλήματα βρογχικού άσθματος. Ο πολτός του λοβού είναι πολύ θρεπτικός εύγευστος και απαλά ευκοίλιος. Είναι επίσης στυπτικός και ως αφέψημα θεραπεύει τη διάρροια και απαλά βοηθά τον καθαρισμό και ανακουφίζει τον ερεθισμό της κοιλιάς. Αυτές οι δράσεις είναι προφανώς συγκρουόμενες. Είναι όμως χαρακτηριστικό της δράσης των βοτάνων και δείχνει πως το σώμα μας αντιδρά με διαφορετικούς τρόπους στα θεραπευτικά βότανα, ανάλογα με το μέρος του φυτού, τον τρόπο παρασκευής και το συγκεκριμένο πρόβλημα. Επίσης κάνει καλό στον βήχα. Το αλεύρι που γίνεται από τους λοβούς είναι καταπραϋντικό και μαλακτικό. Τέλος ο λοβός του χαρουπιού θεωρείται ειδικό βότανο για τη θεραπεία της διάρροιας στα νήπια. Οι σπόροι είναι στυπτικοί και καθαρτικοί. Ο φλοιός είναι έντονα στυπτικός. Το αφέψημα του βοηθά σε πρόβλημα διάρροιας. Χρήσιμα ακόμη θεωρούνται τα φύλλα και τα άνθη του φυτού, διότι θεωρούνται στυπτικά και χρησιμοποιούνται ως βραστάρι, σε αναλογία φυτού προς νερό 1 προς 5, για γαργαρισμούς σε παθήσεις του φάρυγγα και εσωτερικώς σε υποκλυσμούς κατά της διάρροιας. Αλεύρι που παρασκευάζεται από τους λοβούς χρησιμοποιείται στη βιομηχανία καλλυντικών. Ητανίνη που περιέχει λαμβάνεται από τον φλοιό. Το ξύλο του δέντρου είναι πολύτιμο για έπιπλα και μπαστούνια. Το αφέψημα από κοπανισμένα χαρούπια είναι ιδανικό για τα παιδιά που πάσχουν από βρογχίτιδα και κοκίτη. Βρασμένα επίσης μαζί με ξερά σύκα και σταφίδες χρησιμοποιούνται ως αντιβηχικό φάρμακο.

Παρασκευή και δοσολογία:

Παρασκευάζεται ως αφέψημα. Για προβλήματα λίμπιντο και μειωμένου αριθμού σπερματοζωαρίων θρυμματίζουμε 6-7 χαρούπια και τα βράζουμε 3-4 λεπτά σε μισό λίτρο νερό. Το αφήνουμε σκεπασμένο για 20 λεπτά και μετά σουρώνουμε και πίνουμε το μισό πριν το πρωινό και το άλλο μισό πριν από το δείπνο. Μετά από μια εβδομάδα χρήσης το πίνουμε μόνο μια φορά την ημέρα και μάλιστα το μισό πριν πάμε για ύπνο. Το άλλο μισό το πίνουμε την άλλη μέρα πάλι πριν πάμε για ύπνο. Με αυτόν τον τρόπο το χρησιμοποιείτε αδιάκοπα για 3 μήνες κάθε μέρα και μπορούμε μετά απ' αυτό το διάστημα ή να διακόψουμε τη θεραπεία ή να τη συνεχίσουμε, ανάλογα με τις ανάγκες μας. Για προβλήματα βρογχικού άσθματος θρυμματίζουμε 6-7 χαρούπια και τα βράζουμε για 7-8 λεπτά. Στη συνέχεια σουρώνουμε και το πίνουμε το μισό πριν το πρωινό και το υπόλοιπο πριν το δείπνο.

Το πίνουμε για 20 μέρες. Μετά τις 20 ημέρες ακολουθεί ακόμα μια φορά η ίδια χρήση αλλά με μέλι. Βάζουμε μόνο ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι στο κρύο και σουρωμένο αφέψημα. Να μην καταναλώνουμε στο πρωινό ή στο βραδινό περισσότερο μέλι. Παιδιά έως 12 ετών χρησιμοποιούν την ίδια συνταγή, αλλά μόνο στο πρωινό. Το βραδινό ποτό καταργείται. Το σουρωμένο αφέψημα μπορεί να συντηρηθεί έως 3 ημέρες στο ψυγείο.

Προφυλάξεις: Δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες. Το χαρούπι είναι γενικά ασφαλές και εύπεπτο.

Πηγή: spame.gr