

20 Φεβρουαρίου 2017

Κάρδαμο- Καρδάμωμο-Κακουλές- Ελατήριο το καρδαμωμο- *Elettaria cardamomum*

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κάρδαμο είναι ένα

βότανο καρδιοτονωτικό, διουρητικό και αποχρεμπτικό, είναι γνωστό μπαχαρικό από την ανατολή και χρησιμοποιείται ευρέως στην Ινδική κουζίνα. Το κάρδαμο

εκτός από μπαχαρικό και αρωματικό που προσθέτει μία ιδιαίτερη γεύση στο φαγητό είναι και φυσικό φάρμακο και βοηθάει σε στομαχικά προβλήματα που μπορεί να προκληθούν από το κρεμμύδι και το σκόρδο. Θεωρείται από τα πιο πολύτιμα μπαχαρικά στον κόσμο εξαιτίας του ιδιαίτερου αρώματός του και λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων του.

Οι σπόροι του καρδάμου περιέχουν πού σημαντικά μέταλλα όπως ασβέστιο, φώσφορο και θείο. Επίσης περιέχουν ένα αιθέριο έλαιο από οξικά και μυρμηκικά οξέα. Αυτό το αιθέριο έλαιο αποτελεί το 5% του όγκου των σπόρων, έχει αρωματικές και θεραπευτικές ιδιότητες και είναι αυτό που κάνει το κάρδαμο τόσο πολύτιμο. Το έλαιο του καρδάμου σύμφωνα με μελέτες λειτουργεί σαν αναλγητικό και αντισπασμωδικό και παράγει ανακούφιση και μειώνει τις συσπάσεις του εντερικού και κατά την πέψη. Αρχαίες ιατρικές ελάμβαναν αυτήν την ιδιότητα υποψιν και το χρησιμοποιούσαν για αιώνες στην θεραπευτική τους. Επίσης το κάρδαμο εξαφανίζει την δυσσομία του στόματος μασώντας έναν ή μερικούς σπόρους του μπαχαρικού αυτού, το κάρδαμο καταπολεμάει την τερηδόνα και την ουλίτιδα ενώ καταπραύνει τον λαιμό.



Το κάρδαμο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, αποτοξινωτικό, ανθελμινθικό, και διουρητικό βότανο, καταπραΰνει τους ρευματικούς πόνους, ενώ βοηθά στην αντιμετώπιση της καταρροής. Χρησιμοποιείται ακόμη για την θεραπεία του διαβήτη ως καθαρυστικό του αίματος και τονώνει το συκώτι. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη φυσώδη δυσπεψία και την ανακούφιση των κολλικών πόνων. Διεγείρει την όρεξη και αυξάνει την ροή σιέλου. Συχνά χρησιμοποιείται σαν άφυσο όταν χορηγούνται καθαρτικά. Έχει θερμαντική δράση και ηρεμεί, βοηθάει την πέψη των γαλακτωμικών προϊόντων και μειώνει την παραγωγή βλέννας μετά από την κατανάλωση τους.

Επίσης μειώνει την απότομη επίδραση που έχει ο καφές στο νευρικό σύστημα, είναι άριστο ορεκτικό και βοηθά στην μείωση των φακίδων και των πανάδων του δέρματος. Χρησιμοποιείται πολύ στην ινδική κουζίνα και ανήκει στην οικογένεια της πιπερόριζας (τζίνζερ). Τα χρησιμοποιούμενα μέρη του κάρδαμου είναι η ρίζα, τα ριζώματα, οι μίσχοι και τα φύλλα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική συχνά φρέσκο αλλά και αποξηραμένο. Μπορεί να καταναλωθεί ως αφέψημα και προστίθεται αρκετά συχνά σε τσάι.

Το κάρδαμο είναι αποτοξινωτικό, ανθελμινθικό και διουρητικό βότανο, καταπραΰνει τους ρευματικούς πόνους, ενώ η ρίζα βοηθά στην αντιμετώπιση της καταρροής. Χρησιμοποιείται ακόμη για τη θεραπεία του διαβήτη και ως καθαρυστικό του αίματος. Τα χρήσιμα μέρη του κάρδαμου είναι η ρίζα, τα ριζώματα, οι μίσχοι και τα φύλλα. Τονώνει τον οργανισμό και έχει αφροδισιακές ιδιότητες, ιδιότητες γνωστή από την αρχαιότητα, γιατί περιέχει διάφορα άλατα, όπως σίδηρο, ασβέστιο και ιώδιο. Κάνει πολύ καλό στο κυκλοποιημένο συκώτι, καθαρίζει το αίμα και είναι άριστο ορεκτικό. Ο χυμός του, ανακατεμένος με μέλι, δίνει αλοιφή που εξαλείφει τις πανάδες του δέρματος.

Το πτητικό αιθέριο έλαιο στο κάρδαμο καταπραΰνει το στομάχι επίσης και τα έντερα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτήν την χρήση ως σκέτοι σπόροι, ως ζεστό ρόφημα ή στο φαγητό. Επίσης λόγω του υπέροχου αρώματός του μπορεί να προστεθεί σε μπάνια και να καταπολεμήσει την κατάθλιψη ενώ ελατώνει το άγχος αν το πιείτε σαν ζεστό ρόφημα. Το κάρδαμο περιέχει χημικές ουσίες που βοηθούν στην αντιμετώπιση ορμονικών καρκίνων όπως ο καρκίνος του μαστού και ο καρκίνος του προστάτη αλλά και αφθονία σε αντιοξειδωτικά που προστατεύουν το σώμα από την γήρανση και το άγχος και καταπολεμούν συνήθεις αρρώστιες και ενδυναμώνουν την ανοσία του σώματος.

Πηγή: votanakaifisi.blogspot.gr