

Ο αγκλέουρας και τα ευστόμαχα βοτάνια

Κωνσταντίνος Γρίβας



ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ
ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Αθήνα, 22 Οκτωβρίου 2015

Οι περίοδοι των γιορτών στην Ελλάδα αποτελούν την τέλεια δικαιολογία για μια άνευ προηγουμένου παρέκκλιση των διατροφικών συνηθειών μας, ακόμα και εν μέσω σοβαρής οικονομικής κρίσης.

Μια από τις γνωστότερες εκφράσεις για τις γαργαντουικές επιδόσεις είναι «έφαγε τον αγκλέουρα». Οι λέξεις *αγλέωρας*, *αγλέουρας* ή *αγκλέουρας* είναι κοινές ονομασίες ενός τοξικού βοτάνου, του μέλανα ελλέβορου των αρχαίων Ελλήνων (*Helloborus niger* L. και ειδικά στην Ελλάδα το είδος *Helleborus cyclophyllus* Boiss.). Η χρήση της ρίζας του ήταν εξειδικευμένη, όπως φαίνεται από την ύπαρξη του σχετικού ρήματος *ελλεβορίζω*, δηλαδή θεραπεύω χορηγώντας ελλέβορο. Η ρίζα αυτή δρα ως βίαιο καθαρτικό και εμετικό για την αποβολή των παθογενών χυμών από το σώμα. Η ισχυρή δράση της βέβαια ήταν πιθανώς χρήσιμη σε περιπτώσεις βαριάς δυσπεψίας, δικαιολογώντας έτσι την σύγχρονη έκφραση.

Για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας σήμερα θα ήταν προτιμότερο να μην «φάμε τον αγκλέουρα», αλλά να χρησιμοποιήσουμε τα αποκαλούμενα *ευστόμαχα* βότανα, όπως τον μαραθόσπορο, τις φλούδες μανταρινιού ή την ρίζα γεντιανής. Ο Γαληνός στο έργο *Περί Λεπτυνούσης Διαίτης* συγκαταλέγει τον μαραθόσπορο μεταξύ των τεσσάρων θερμαντικότερων εδώδιμων σπόρων. Παραδοσιακή ήταν η χρήση του μαραθόσπορου στις κουζίνες της ανατολικής Μεσογείου, όπου σερβίρεται ακόμα μαζί με τα επιδόρπια για να βοηθήσει στην πέψη ενός μεγάλου, πλούσιου γεύματος (χωνευτικό). Αλλά ο μαραθόσπορος είναι ένα πολύτιμο βότανο με ποικίλες δράσεις. Εκτός από την τόνωση της πέψης, θερμαίνει την κοιλιά και ανακουφίζει την αίσθηση διάτασης ή τυμπανισμό (*άφυσο* κατά την αρχαία ορολογία), ηρεμεί το στομάχι και σταματά τον έμετο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης στην γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, γαστρεντερίτιδα, κήλη, κολικούς, γαστροκαρδιακό σύνδρομο και καύσο στομάχου (ημερήσια δόση 3-9 gr). Άλλες δράσεις του που δεν σχετίζονται με το πεπτικό περιλαμβάνουν την αύξηση της γαλακτοφορίας (γαλακταγωγό), την αποβολή πτυέλων από τους πνεύμονες (αποχρεμπτικό), την ρύθμιση της ούρησης (διουρητικό) και την τόνωση του ουρογεννητικού συστήματος γενικότερα, καθώς και την αποβολή παρασίτων. Όμως, εξαιτίας της εμμηναγωγού δράσης του και της διέγερσης που προκαλεί στην μήτρα είναι προτιμότερο να μην χορηγείται κατά την εγκυμοσύνη (Γρίβας 2015).

Τρώγοντας τα εποχιακά μανταρινία μπορούμε θαυμάσια να κόψουμε και να αποξηράνουμε τις φλούδες τους (*chen pi*, σύμφωνα με την ορολογία της Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής), για να τα χρησιμοποιήσουμε σε περιπτώσεις δυσπεψίας, τυμπανισμού αμέσως μετά το γεύμα ή με τις πρώτες μπουκιές, ιδιαίτερα όταν υπάρχει ένταση στο διάφραγμα, τάσεις ναυτίας ή εμετού (ημερήσια

δοσολογία 3-9 gr, Τηλικίδης 2011). Παράλληλα η φλούδα μανταρινιού μπορεί να συνοδεύσει άλλα δύσπεπτα βότανα ή τροφές για να βοηθήσει στην πέψη τους. Σημειώνεται πως οι φλούδες μπορούν είτε να μασηθούν μόνες τους, είτε να συνοδέψουν άλλα βότανα σε ένα αφέψημα.

Η ρίζα γεντιανής (*Gentiana lutea* L.) αποτελεί το πλέον γνωστό και διαδεδομένο βότανο των μυστικών συνταγών ορεκτικών (aperitif) ή πεπτικών ποτών (bitters). Συχνά συνδυάζεται με ένα αρωματικό βότανο, όπως η φλούδα πορτοκαλιού που μετριάζει την πικράδα της ρίζας. Μια απλή, αλλά εξαιρετικά αποτελεσματική συνταγή είναι το βάμμα που ακολουθεί: τοποθετούνται 60 gr ρίζας γεντιανής, 30 gr αποξηραμένης φλούδας πορτοκαλιού [*Citrus × sinensis* (L.) Osbeck] και 15 gr σπασμένων καρπών καρδάμωμου [*Elettaria cardamomum* (L.) Maton] σε 1 lt μπράντυ, που αφήνεται για 2 εβδομάδες μέσα σε γυάλινο δοχείο που κλείνει καλά. Το βάμμα αυτό είναι εξαιρετο τονωτικό του στομάχου και της πέψης, επαναφέρει την όρεξη και μπορεί να δοθεί ως πικρό χωνευτικό μετά από ένα βαρύ γεύμα (Γρίβας 2015).

Το ζιγγίβερι των αρχαίων ή τζίντζερ όπως είναι πιο γνωστό σήμερα αποτελεί την ρίζα του είδους *Zingiber officinale* Ross., ιθαγενούς φυτού της νότιας Κίνας, από όπου εξαπλώθηκε σε μεγάλο μέρος της τροπικής Ασίας. Ήδη από τον 1^ο αι. μ.Χ. ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε ως θερμαντικό, πεπτικό, μαλακτικό της κοιλιάς και ευστόμαχο (*Περί Ύλης Ιατρικής*, 2.160). Παρόμοια είναι και η χρήση του στην Παραδοσιακή Κινεζική Ιατρική, που συνιστά το τζίντζερ σαν θερμαντικό του στομάχου, σε δυσπεψίες ανεξάρτητα αιτιολογίας (ημερήσια δοσολογία 3-9 gr). Αποτελεί εξαιρετη επιλογή ειδικά όταν υπάρχει έντονη αίσθηση βαρύτητας στο στομάχι, μετά από υπερβολικά γεύματα (Τηλικίδης 2011). Εκτός βέβαια από παραπάνω απλά βότανα θα μπορούσαμε να εξασκήσουμε την εγκράτειά μας, ακολουθώντας το παράδειγμα των αρχαίων στωικών σοφών ή τουλάχιστον να σταματήσουμε στο δεύτερο πιάτο!

Βιβλιογραφία

Γρίβας, Κ. 2015. *Ελληνικά Βότανα*. Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής και Παραδοσιακής Κινεζικής Ιατρικής, Αθήνα.

Τηλικίδης, Α. 2011. *Κινεζική Βοτανοθεραπεία. Βότανα & συνταγές*. ETRA, Αθήνα.