12 Ιανουαρίου 2015

Ροδιά:Η καλλιέργεια, οι χρήσεις και οι φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού.

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Κάσσανδρος Γάτσιος
Γεωπόνος –συγγραφέας του βιβλίου
«Η ΡΟΔΙΑ, καλλιέργεια, χρήσεις, φαρμακευτικές ιδιότητες»
Εκδόσεις : ΑΓΡΟΤΥΠΟΣ

Η ροδιά είναι ένα φυτό που φύεται στη χώρα μας από την αρχαιότητα ενώ τα τελευταία χρόνια άρχισε να καλλιεργείται συστηματικά.
Η ροδιά προέρχεται από την νοτιοδυτική Ασία και μεταφέρθηκε κατά την αρχαιότητα στο μεσογειακό χώρο. Η ροδιά είναι ένα είδος που προσαρμόζεται πολύ καλά στο μεσογειακό κλίμα. Μπορεί να αξιοποιήσει περιθωριακά και υποβαθμισμένα εδάφη αλλά και να χρησιμοποιήσει για την άρδευση της υφάλμυρα νερά.
Το φρούτο αυτό, έχει περιβληθεί με συμβολισμούς που αφορούν τη γονιμότητα, τη ζωή αλλά και το θάνατο.

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΡΟΔΙΑΣ

Μέχρι τα τελευταία χρόνια η ροδιά ήταν σχεδόν στο περιθώριο του ενδιαφέροντος των καταναλωτών αλλά και των παραγωγών στις διάφορες χώρες του κόσμου. Το 2004 όμως στις ΗΠΑ, έγινε η μεγάλη στροφή στην προτίμηση του καταναλωτικού κοινού. Η αλλαγή αυτή ξεκίνησε με μία μεγάλη ενημερωτική καμπάνια, που είχε σαν στόχο την ενημέρωση του καταναλωτικού κοινού, για τις φαρμακευτικές ιδιότητες του χυμού της ροδιάς. Το έτος αυτό, ονομάσθηκε «έτος του χυμού της ροδιάς». Η μεγάλη αυτή δημοσιότητα, έστρεψε το κοινό προς την κατεύθυνση της κατανάλωσης προϊόντων της ροδιάς, με αποτέλεσμα να γίνεται λόγος σήμερα στις ΗΠΑ για αδυναμία κάλυψης της ζήτησης.

Με βάση την παραγωγή της ροδιάς σήμερα παράγονται 475 διαφορετικά προϊόντα (τρόφιμα, ποτά, φαρμακευτικά προϊόντα, καλλυντικά, κλπ). Μπορεί να βρει κανείς στην αμερικανική αγορά σήμερα, ποικίλα προϊόντα όπως: χυμούς ροδιών, μίγματα χυμών, ένα νέο είδος σαλαμιού από κοτόπουλο και ρόδια. Επίσης κυκλοφορεί ένα νέο είδος μαρτίνι με βάση το χυμό της ροδιάς.
Πέραν των φρέσκων καρπών που μπορεί να βρει κανείς στην αγορά, βρίσκει επίσης, χυμούς ή το συμπύκνωμα του χυμού αλλά και πολλά άλλα προϊόντα, όπως είναι γαλακτούχα ποτά, αναψυκτικά, αλκοολούχα ποτά, επιδόρπια, ένα γνωστό σιρόπι (γρεναδίνη). Επίσης βρίσκονται στο εμπόριο αποξηραμένοι σπόροι ροδιού (ολόκληροι ή σε σκόνη) οι οποίοι χρησιμοποιούνται πολύ στην κουζίνα των Ινδιών. Τέλος υπάρχουν και διάφορα άλλα προϊόντα, όπως ξύδι από ρόδι, σάλτσες ροδιού κλπ.
Η ροδιά όμως πέραν της μεγάλης φήμης που απέκτησε σαν υπέροχο συστατικό της διατροφής, κίνησε και το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας, λόγω των σπουδαίων φαρμακευτικών ιδιοτήτων που έχουν τα ρόδια στην πρόληψη πολλών ασθενειών.

Τα τελευταία χρόνια, άρχισε να αναπτύσσεται η καλλιέργεια της ροδιάς στην Ελλάδα με γρήγορους ρυθμούς κυρίως στα πλαίσια της συμβολαιακής γεωργίας από εταιρείες που παράγουν χυμούς ροδιού.
Στον νομό Αργολίδας και συγκεκριμένα στην περιοχή της Ερμιόνης παράγονται κυρίως για επιτραπέζια χρήση. Τα τελευταία χρόνια σε πολλούς νομούς της Ελλάδας (Αργολίδας, Ηλείας, Λακωνίας, Μεσσηνίας, Πέλλας, Ξάνθης, Λάρισας, Σερρών, Κιλκίς, Καβάλας, κλπ) έγιναν αρκετές φυτεύσεις νέων φυτειών ροδιάς, κυρίως της ποικιλίας Wonderful που είναι κατάλληλη για παραγωγή χυμών. Οι φυτεύσεις αυτές γίνονται με το σύστημα της συμβολαιακής γεωργίας.
Η ελληνική αγορά είναι ελλειμματική όσον αφορά τα ρόδια και για το λόγο αυτό κάθε χρόνο γίνονται εισαγωγές. Οι κυριότερες χώρες από τις οποίες γίνονται οι εισαγωγές είναι η Τουρκία, το Ιράν, η Ινδία, η Αίγυπτος, το Ισραήλ. Οι εισαγόμενες

ποσότητες ροδιών αφορούν κυρίως ρόδια ξινών και γλυκόξινων ποικιλιών και οι οποίες κυρίως, χρησιμοποιούνται στην παραγωγή χυμών. Πέραν όμως των ροδιών, στη χώρα μας εισάγονται και πολλά άλλα προϊόντα διατροφής, όπως είναι χυμοί, ποτά, αναψυκτικά, γιαούρτια, παγωτά, μαρμελάδες κλπ αλλά και καλλυντικά και συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν συστατικά των ροδιών.

ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΡΟΔΙΑΣ

Τα ρόδια καταναλώνονται κατά προτίμηση νωπά ή σαν αναψυκτικός χυμός ή σαν σιρόπι ροδιού (γρεναδίνη) ή σαν αλκοολούχα ποτά που παράγονται μετά από μεταποίηση. Επίσης τα ρόδια χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.
Τα ρόδια ανάλογα με το ποσοστό σακχάρων που περιέχουν κατατάσσονται σε δύο μεγάλες ομάδες:
Τα ρόδια που περιέχουν γλυκούς σπόρους και τα οποία καταναλώνονται σαν επιτραπέζιοι καρποί.
Τα ρόδια που περιέχουν γλυκόξινους σπόρους. Τα ρόδια αυτά χρησιμοποιούνται στη μεταποίηση με σκοπό την παραγωγή χυμών ή γρεναδίνης ή αλκοολούχων ποτών.
Η ροδιά ορισμένων γενοτύπων, χρησιμοποιείται και σαν καλλωπιστικό φυτό.
Μερικά μέρη του φυτού της ροδιάς χρησιμοποιούνται στη βυρσοδεψία για την επεξεργασία των δερμάτων λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας των σε τανίνη. Ο φλοιός του καρπού, είναι και φαρμακευτικός, και βαφικός για τη βαφή μάλλινων και μεταξωτών νημάτων. Η πούλπα των καρπών της ροδιάς χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ιατρική πολλών λαών της Μεσογείου.
Τα άνθη της είναι φαρμακευτικά και ο φλοιός της ρίζας χρησιμοποιείται από την παραδοσιακή ιατρική, εναντίον της ταινίας.
Οι ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες των καρπών της ροδιάς, τους καθιστούν βασικούς παράγοντες της βιομηχανίας φαρμάκων και της βιομηχανίας παραγωγής καλλυντικών κυρίως για την παραγωγή προϊόντων που αφορούν τη φροντίδα του δέρματος των ανθρώπων, αλλά και προϊόντων προστασίας του δέρματος από τον καρκίνο.

ΒΟΤΑΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Η ροδιά (Punica granatum) ανήκει στην οικογένεια των Punicacee και στο γένος Punica.
Τα άνθη της ροδιάς ανάλογα με το μήκος του στύλου που αναπτύσσουν, διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, τα μακρόστυλα (γόνιμα) και τα βραχύστυλα άνθη (άγονα):
Το χρώμα τους ποικίλει, από το βαθύ ερυθρό, μέχρι μερικές φορές το κίτρινο ή το

λευκό. Ο αριθμός των άγονων ανθέων υπερέχει κατά πολύ από τα γόνιμα. Ο καρπός της ροδιάς είναι ράγα, η οποία συνήθως έχει το μέγεθος πορτοκαλιού ή είναι ακόμη πιο ογκώδης. Το μέσο βάρος των καρπών της ροδιάς είναι 200-400 gr .

Ο καρπός της ροδιάς

Κάθε καρπός μπορεί να φέρει 660-670 σπέρματα κατά μέσο όρο, ενώ υπάρχουν καρποί που φθάνουν μέχρι τα 800 σπέρματα και βάρος καρπού μέχρι ένα κιλό. Οι καρποί που παράγονται από τα πρώιμα άνθη παρουσιάζουν μεγαλύτερο μέγεθος κατά την ωρίμανση. Η ροδιά μπορεί να μπει σε καρποφορία από το 3ο ή το 4ο έτος μετά την εγκατάσταση της, ενώ σε πλήρη παραγωγή φθάνει μετά το 7ο-8ο έτος. Κατά την πλήρη παραγωγή της αποδίδει 2,5-3,0 τόνους /στρέμμα εμπορεύσιμο ρόδι και σε μερικές περιπτώσεις μεγαλύτερη. Η ωρίμανση των καρπών της ροδιάς γίνεται την περίοδο Σεπτεμβρίου , Οκτωβρίου ανάλογα με την ποικιλία.

Οι ποικιλίες της ροδιάς

Υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες ροδιάς. Οι ποικιλίες της ροδιάς ανάλογα με ορισμένα κριτήρια διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες.
Οι ποικιλίες της ροδιάς, ανάλογα με την περιεκτικότητα του χυμού τους σε οξέα διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες.
Γλυκές ποικιλίες:
Ημίγλυκες ποικιλίες:
Ξινές ποικιλίες:

Ένας άλλος τρόπος διάκρισης των ροδιών, είναι σύμφωνα με τον τόπο προελεύσεως τους. Στην Ελλάδα οι καλλιεργούμενες ποικιλίες, φέρονται πολλές φορές στην αγορά με το όνομα του τόπου προελεύσεως χωρίς να γίνεται άλλη διάκριση.
Η ποικιλία που τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται εντατικά στη χώρα μας είναι η αμερικανική ποικιλία Wonderfull. Η ποικιλία αυτή είναι η πιο γνωστή ποικιλία ροδιάς παγκοσμίως.

Η επιλογή της τοποθεσίας εγκατάστασης της φυτείας :Το κλίμα που ταιριάζει περισσότερο στην καλλιέργεια της ροδιάς είναι το υποτροπικό. Η ροδιά ευδοκιμεί σε περιοχές που χαρακτηρίζονται από μακρύ, θερμό και ξηρό καλοκαίρι.
Η ροδιά μπορεί να επιτύχει πολύ καλές παραγωγές εφόσον στις περιοχές αυτές η θερμοκρασία κατά τη διάρκεια του έτους δεν πέφτει κάτω από τους -12C ο . Η ροδιά παρουσιάζει μεγαλύτερη αντοχή στο ψύχος από εκείνο της ελιάς και των εσπεριδοειδών, ιδιαίτερα κατά την περίοδο του λήθαργου των οφθαλμών. Πρέπει κανείς να αποφύγει περιοχές που επικρατούν παγετοί ανοίξεως.

Η ροδιά δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις όσον αφορά τις ιδιότητες και τον τύπο του εδάφους. Εν τούτοις δίνει τα καλύτερα αποτελέσματα σε εδάφη που είναι: βαθιά, στραγγιζόμενα, μέσης συστάσεως τα οποία έχουν ικανοποιητική περιεκτικότητα σε οργανική ουσία και pH 5,5-7,0.
Η ροδιά είναι ένα φυτό που παρουσιάζει μία σχετική αντοχή στην ξηρασία, η παραγωγή της όμως μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά από την έλλειψη του αρδευτικού νερού. Δεν πρέπει να καλλιεργηθεί η ροδιά σαν ξερική καλλιέργεια. Η ροδιά είναι ένα φυτό που αντέχει στην αυξημένη αλατότητα του νερού αρδεύσεως.

Η εγκατάσταση της φυτείας : Πριν από τη χάραξη των γραμμών φυτεύσεως και τη διάνοιξη των οπών φυτεύσεως των δενδρυλλίων, πρέπει να γίνεται κατεργασία του εδάφους σε βάθος. Πρέπει να γίνεται χρήση «χωνεμένης» κόπρου, σαν βελτιωτικό του εδάφους, πριν από τη φύτευση των δενδρυλλίων της ροδιάς. Η καλύτερη εποχή για το φύτεμα των δενδρυλλίων είναι στα τέλη του χειμώνα με τις αρχές ανοίξεως. Η φύτευση γίνεται με δενδρύλλια ηλικίας δύο ετών. Συνήθως φυτεύονται 50-100 δέντρα/στρ σε αποστάσεις μεταξύ των γραμμών τέτοιες, ώστε να διευκολύνονται οι διάφορες εργασίες συντηρήσεως της φυτείας.
Πολύ καλή τεχνική κατά την εγκατάσταση των δενδρυλλίων, είναι η εδαφοκάλυψη που γίνεται με τη χρησιμοποίηση λωρίδων διαφανούς ή μαύρου πλαστικού κατά μήκος των γραμμών φυτεύσεως πλάτους 1-1,5m

Οι εργασίες συντήρησης της φυτείας

Η λίπανση : Τα βασικά στοιχεία της λιπάνσεως της ροδιάς, είναι : Το άζωτο, ο φωσφόρος και το κάλιο. Πέραν όμως από τα στοιχεία αυτά έχει ανάγκη και από μαγνήσιο, σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, θείο, χαλκό κλπ. Η λίπανση πρέπει να γίνεται σε συνάρτηση με την χημική ανάλυση του εδάφους.
Οργανική λίπανση πρέπει να γίνεται με 2 τόνους κοπριάς ή με χλωρή λίπανση η οποία πρέπει να γίνεται κάθε 2-3 χρόνια.

Η άρδευση : Μεγαλύτερη μέριμνα σε σχέση με τις άλλες δενδρώδεις καλλιέργειες πρέπει να λαμβάνεται για το πότε πρέπει να αρδεύεται η ροδιά. Αν υπάρξει άρδευση, μετά από μία περίοδο ξηρασίας, οι καρποί σχίζονται. Το ίδιο φαινόμενο παρατηρείται και σε ροδιές που αναπτύσσονται χωρίς άρδευση, όταν πέσουν βροχές μετά από μία μακρά περίοδο ανομβρίας.
Οι κρίσιμες περίοδοι της ροδιάς στην έλλειψη του νερού είναι κυρίως κατά τη γονιμοποίηση των ανθέων και το δέσιμο των καρπών της και λίγο πριν από την ωρίμανση τους επειδή τότε έχει αυξημένες ανάγκες σε νερό.

Το κλάδεμα: Στη ροδιά όπως και στα άλλα καρποφόρα δένδρα εφαρμόζονται δύο είδη κλαδέματος.

Το κλάδεμα σχηματισμού :Πριν γίνει το κλάδεμα αυτό, πρέπει ο παραγωγός να αποφασίσει τι σχήμα θα δώσει στα φυτά του, δηλαδή θα τα αναπτύξει σαν δένδρα ή σαν θάμνους. Η είσοδος του φωτός παίζει ένα καθοριστικό λόγο στην παραγωγή των καρπών της ροδιάς. Με τη κατάλληλη μέθοδο κλαδέματος επιδιώκεται και επιτυγχάνεται η μείωση της σκίασης των δέντρων.
Το κλάδεμα καρποφορίας : Το κλάδεμα καρποφορίας είναι το κλάδεμα που πρέπει να γίνεται κάθε χρόνο την εποχή του λήθαργου των οφθαλμών. Γίνεται για να υπάρχει η εξισορρόπηση μεταξύ της βλαστήσεως και της καρποφορίας, ώστε οι ροδιές όχι μόνο να παράγουν ικανοποιητικές ποσότητες ροδιών αλλά και η ποιότητα τους να είναι πολύ καλή.Το κλάδεμα καρποφορίας αποσκοπεί στον καλό φωτισμό, τον αερισμό αλλά και στην ανανέωση των οργάνων καρποφορίας.

Καταπολέμηση ζιζανίων

Τα μέτρα που εφαρμόζονται με στόχο τον έλεγχο των ζιζανίων είναι τα εξής:
Η χρησιμοποίηση της κατάλληλης εδαφοκάλυψης .
Με μηχανικά μέσα..
Με τη χρησιμοποίηση ζιζανιοκτόνων.

Ο ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΡΟΔΙΑΣ

Η ροδιά είναι ένα είδος που μπορεί να πολλαπλασιαστεί εγγενώς και αγενώς. Ο εγγενής πολλαπλασιασμός γίνεται με τους σπόρους του ροδιού, τα δε σπορόφυτα θα πρέπει απαραιτήτως στη συνέχεια να εμβολιάζονται με την κατάλληλη ποικιλία εφαρμόζοντας το κατάλληλο είδος εμβολιασμού, επειδή τα παραγόμενα σπορόφυτα δεν έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά με τα μητρικά τους φυτά.
Ο αγενής πολλαπλασιασμός γίνεται με ξυλώδη ή φυλλώδη μοσχεύματα αλλά και με παραφυάδες. Η συνηθέστερη όμως μέθοδος πολλαπλασιασμού της ροδιάς είναι ο αγενής πολλαπλασιασμός με ξυλώδη ή φυλλώδη μοσχεύματα. Με τις μεθόδους του αγενούς πολλαπλασιασμού τα παραγόμενα φυτά έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά με τα φυτά από τα οποία προήλθαν και δεν έχουν ανάγκη να εμβολιασθούν.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΙ ΕΧΘΡΟΙ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΗΣ ΡΟΔΙΑΣ

Εχθροί της ροδιάς

Η καλλιέργεια της ροδιάς, δεν εμφανίζει μεγάλα φυτοπαθολογικά προβλήματα, από εχθρούς και ασθένειες. Οι κυριότεροι εχθροί της είναι:

Οι αφίδες
Ο ψευδόκοκκος (Pseudococcus affinis)
Ο ξυλοφάγος (Zeuzera pyrina)
Ectomyelois ceratoniae
Virachola isocrate
Μύγα της Μεσογείου(Ceratitis capitata)
Αλευρώδης (Dialeurodes citri)
Νηματώδεις
Οι εχθροί αυτοί αντιμετωπίζονται με ψεκασμούς με τα κατάλληλα φυτοφάρμακα.

Ασθένειες

Ασθένειες που προσβάλουν τις ροδιές είναι:
Sclerotinia sp
Aspergillus castaros
Ιώσεις
Σήψεις των καρπών (Alternaria alternate)
Η αντιμετώπιση τους γίνεται με τα κατάλληλα φυτοφάρμακα

Ζημίες από πτηνά και τρωκτικά

Έχουν παρατηρηθεί ζημιές στους καρπούς της ροδιάς από την επιδρομή διάφορων πτηνών. Τα ρόδια επίσης, είναι ένας καρπός που προσβάλλεται πολύ από τους ποντικούς οι οποίοι ανοίγουν χαρακτηριστικές οπές στους καρπούς και τρώνε το εσωτερικό τους, ενώ παραμένουν οι καρποί επάνω στο δένδρο.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΡΟΔΙΑΣ

Το κυριότερο πρόβλημα αυτού του τύπου είναι:

Σχίσιμο των καρπών
Το σχίσιμο των καρπών της ροδιάς οφείλεται σε πολύ διαφορετικούς μεταξύ τους παράγοντες, όπως είναι:
Η ποικιλία:
Η έκθεση των καρπών στον ήλιο: Για την αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού, γίνεται σκίαση των καρπών..
Τροφοπενία βορίου:
Απότομες εναλλαγές της υγρασίας του εδάφους: Ο πιο σημαντικός παράγοντας

για το σχίσιμο των καρπών της ροδιάς.
Η καθυστέρηση της συγκομιδής:
Προσβολές από έντομα και ασθένειες:

Η ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Η συγκομιδή των ροδιών, συνήθως αρχίζει όταν τα δένδρα έχουν φθάσει σε ηλικία 3-4 ετών. Η συγκομιδή συνήθως γίνεται στα τέλη του Σεπτεμβρίου έως στα μέσα Οκτωβρίου, ανάλογα βέβαια με την ποικιλία.
Ένα φυτό σε ώριμη ηλικία, παράγει περίπου 100 εμπορεύσιμους καρπούς. Η συγκομιδή γίνεται σε 2-5 χέρια κατά τη διάρκεια μίας καλλιεργητικής περιόδου. Η ωρίμανση των καρπών της ροδιάς κλιμακώνεται σε μία διάρκεια δύο μηνών. Η καλύτερη μέθοδος συγκομιδής των ροδιών είναι, όταν γίνεται με το ψαλίδι με κοπή του ποδίσκου των καρπών σε μήκος 0,5 cm από την επιφάνεια των ροδιών.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Η διάρκεια της παραγωγικής ζωής μίας φυτείας ροδιάς υπολογίζεται σε 25-30 έτη. Οι αποδόσεις ανά δένδρο επίσης κυμαίνονται μεταξύ 40-50 Kg και ανά στρέμμα 2500-3000Kg.Το κόστος εγκατάστασης ενός στρέμματος καλλιέργειας ροδιάς ανέρχεται σε 540,00 €. Το δε καθαρό εισόδημα είναι 1000-1200€/στρ.

Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΡΟΔΙΟΥ

Οι καρποί της ροδιάς, αλλά και οι σπόροι της, ο φλοιός και τα άνθη της χρησιμοποιούνται για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Παραδοσιακά η ροδιά χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των γαστρεντερικών παθήσεων και προσβολών από τα παράσιτα. Τα τελευταία χρόνια η ροδιά είναι το αντικείμενο της επιστημονικής έρευνας, επειδή θεωρείται σαν ένας προστατευτικός παράγοντας έναντι των καρδιοαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου.
Το άνθος της ροδιάς χρησιμοποιούνταν εναντίον του δηλητηρίου του σκορπιού, την ακατάσχετη εμμηνόρροια, τις αιμορραγίες, τη δυσεντερία, τη διάρροια και γενικά σαν παυσίπονο.
Ο φλοιός των ροδιών, ήταν κατάλληλος στη βυρσοδεψία. Στο Ιράν τα άνθη της ροδιάς χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα για την αντιμετώπιση του διαβήτη. Ο χυμός του ροδιού, έχει πολύ ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλογωτικές ιδιότητες που οφείλονται στην υψηλή περιεκτικότητα του σε ανθοκυάνες, σε ελλαγική τανίνη και σε υδρολυτική τανίνη.
Το ρόδι είναι μία μεγάλη πηγή χαλκού για τον οργανισμό του ανθρώπου. Ο χαλκός είναι συστατικό πολλών ενζύμων, αλλά κυρίως είναι συστατικό της αιμογλοβίνης και του κολλαγόνου (πρωτεΐνης που λαμβάνει μέρος στη δομή και την

αποκατάσταση των ζημιών των ιστών του ανθρώπου). Ο καρπός της ροδιάς είναι πλούσιος σε βιταμίνες Α, Β, C και σε ανόργανα στοιχεία: φωσφόρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, χαλκό, σίδηρο, μαγγάνιο, πυρίτιο, νάτριο, θείο, ψευδάργυρο κλπ. Η περιεκτικότητα των καρπών σε λιπίδια ποικίλει ανάλογα με την ποικιλία, αλλά και την περιεκτικότητα τους σε έλαιο.
Ο χυμός του ροδιού περιέχει επίσης το παντοθενικό οξύ, το οποίο συμμετέχει στη δομή ενός συνενζύμου, που επιτρέπει στον ανθρώπινο οργανισμό να χρησιμοποιεί ορθολογικά την ενέργεια που προέρχεται από τις τροφές και η οποία απελευθερώνεται κατά τη διαδικασία της πέψεως. Το ίδιο αυτό οξύ συμμετέχει στην παραγωγή των νευροδιανομέων και της αιμογλοβίνης.
Το περικάρπιο των καρπών της ροδιάς περιέχει πολυφαινολικές τανίνες χρώματος κίτρινου που χρησιμοποιούνται στη βαφική. Το περικάρπιο των ροδιών χρησιμοποιείται από την παραδοσιακή ιατρική για την αντιμετώπιση διαρροιών, ελκών, στοματίτιδων κλπ.

Αναλυτικότερα μπορούμε να αναφέρουμε για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ροδιών τα κάτωθι:

Αντιοξειδωτική δράση : Οι κυριότερες αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν στα ρόδια είναι: τα φλαβονοειδή, οι τανίνες και το ελλαγικό οξύ
Το σύνολο των αντιοξειδωτικών που περιέχει κάθε τρόφιμο, η ικανότητα αφομοίωσης τους και η δυνατότητα χρησιμοποίησης τους από τον ανθρώπινο οργανισμό, προσδίδουν στο συγκεκριμένο τρόφιμο μία αντιοξειδωτική ισχύ, που μετράται με βάση το δείκτη ORAC. Σύμφωνα με τους ειδικούς συνιστάται οι ημερήσιες τροφές που καταναλώνει ένα ενήλικο άτομο, να περιέχουν τουλάχιστον 3000 μονάδες ORAC. Τα 100 g καρπών ροδιού περιέχουν 3200 μονάδες ORAC.

Προστατευτική δράση έναντι των καρδιαγγειακών ασθενειών: Η τακτική κατανάλωση χυμού ροδιού, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της δημιουργίας αθηρωματικών πλακών στις αρτηρίες και της εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πιέσεως. Ένα ποτήρι χυμού ροδιού, ισοδυναμεί με δύο ποτήρια κόκκινο κρασί, δέκα φλιτζάνια πράσινο τσάι, έξι φλιτζάνια κακάο ή τέσσερα ποτήρια χυμό μύρτιλλου, όσον αφορά την περιεκτικότητα του σε αντιοξειδωτικά.
Ο χυμός του ροδιού βοηθά τον οργανισμό στη διατήρηση σε κανονικά επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.

Αφροδισιακή δράση : Από την Βόρειο Αφρική μέχρι τις Ινδίες, θεωρείται ότι ο χυμός του ροδιού βελτιώνει τη γονιμότητα των ανθρώπων, έχει δε και αφροδισιακή δράση.
Τα τελευταία χρόνια, μελέτες που έγιναν, έδειξαν ότι η κατανάλωση χυμού ροδιού για αρκετό χρονικό διάστημα, δημιουργούσε αυξημένη κυκλοφορία του αίματος

στα γενετικά μόρια των ζώων, με αποτέλεσμα την αύξηση της στυτικής ικανότητας τους. Η ερμηνεία του γεγονότος αυτού είναι ότι, αυξάνεται η περιεκτικότητα του μονοξειδίου του αζώτου στο αίμα, όπως συμβαίνει και σε εκείνους που παίρνουν φάρμακα του τύπου viagra. Το γεγονός αυτό έδωσε τη δυνατότητα να θεωρείται από πολλούς ερευνητές το ρόδι, σαν «φυτικό Viagra».
Σύμφωνα με μία μελέτη: Ένα ποτήρι την ημέρα χυμού ροδιού, προστατεύει τους άνδρες από τον καρκίνο του προστάτη. Επίσης μειώνονται τα φαινόμενα που παρουσιάζουν οι γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση όπως είναι οι εξάψεις, λόγω της ύπαρξης των φυτο-οιστρογόνων που υπάρχουν στα σπέρματα των ροδιών. Η ροδιά είναι ένα από τα λίγα φυτά που περιέχουν οιστρογόνα.

Αντικαρκινική δράση : Η πλούσια περιεκτικότητα του χυμού της ροδιάς σε πολυφαινόλες, κυρίως σε κηκιδικό οξύ, δίνει τη δυνατότητα σε πολλούς ερευνητές να θεωρούν ότι το ρόδι, έχει πολλές αντικαρκινικές δράσεις (αντιμεταστατική, προληπτική, εναντίον της αγγειογένεσης, κλπ).

Έχει αποδειχθεί ότι τέσσερες χημικές ουσίες που περιέχονται στο χυμό του ροδιού, το ελλαγικό οξύ, το καφεϊκό οξύ, η λουτεολίνη και το πουνισικό οξύ, παρουσιάζουν ανασταλτικές ιδιότητες όσον αφορά την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων in vitro, ιδίως του καρκίνου του προστάτη (PC-3).
Επίσης έχουν παρουσιασθεί πολύ θετικά αποτελέσματα σε μελέτες που έγιναν για την αντιμετώπιση των καρκινικών κυττάρων του παχέος εντέρου.
Σε ποντίκια η εφαρμογή χυμού ροδιάς, πλούσιου σε ανθοκυάνες, ελλαγικές και υδρολυόμενες τανίνες, απευθείας επάνω στο δέρμα έδειξε σημαντική μείωση των καρκινωμάτων του δέρματος.
Ο καρκίνος του προστάτη είναι ο πιο συχνός καρκίνος στον άνδρα αλλά είναι ένας καρκίνος που παρουσιάζεται με την αυξημένη ηλικία και έχει συνήθως αργή εξέλιξη. Η κατανάλωση χυμού ροδιού, παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην επιβράδυνση της εξέλιξης του καρκίνου του προστάτη.

Νευρο-προστατευτική δράση και δράση εναντίον της ασθένειας του Alzheimer: Σε πρόσφατες ερευνητικές εργασίες αποδείχθηκε ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε πολυφαινόλες, όπως είναι τα ρόδια, είχε μία νευροπροστατευτική δράση σε περιπτώσεις ασθενειών, όπως της ισχαιμίας και της ασθένειας του Alzheimer.
Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των πολυφαινολών της ροδιάς επιδρούν επίσης θετικά στην επιβράδυνση της εγκεφαλικής γήρανσης.

Επουλωτική δράση πληγών του δέρματος : Ένα σκεύασμα που παράγεται με βάση το έγχυμα του φλοιού της ροδιάς, συγκρινόμενο με ένα επουλωτικό αντιβακτηριδιακό για τοπική χρήση σκεύασμα του εμπορίου, έδωσε καλύτερα

αποτελέσματα, επειδή επέτρεψε την πολύ καλύτερη και γρηγορότερη επούλωση των πληγών στο δέρμα ποντικών.

Δράση εναντίον του έλκους του στομάχου: Το έγχυμα των φλοιών της ροδιάς έχει μία δράση εναντίον του έλκους του στομάχου που προκαλείται από τη λήψη ασπιρίνης και της αιθανόλης, χάρις στις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες.

Δράση εναντίον της αρθρίτιδας: Ο χυμός των καρπών της ροδιάς δρα επίσης εναντίον των ενζύμων που συμβάλλουν στην εκδήλωση της αρθρίτιδας, επιβραδύνοντας την καταστροφή των χόνδρων που ευρίσκονται στις αρθρώσεις των οστών.
Οι μελέτες που έγιναν σε πειραματόζωα έδειξαν ότι σε περιπτώσεις αρθρίτιδας ο χυμός του ροδιού είχε ευνοϊκά αποτελέσματα στην ανακούφιση από τους πόνους και στη σοβαρότητα της αρθρίτιδας.

Αντιμικροβιακή Δράση : Τα τελευταία χρόνια, εργασίες που διενεργήθηκαν σε ειδικά ερευνητικά κέντρα, έδειξαν ότι ο χυμός της ροδιάς έχει αντιμικροβιακή δράση .

Φάρμακο κατά της δυσεντερίας, της ταινίας, της διάρροιας : Το πυκνό αφέψημα των φλοιών και της ρίζας του ροδιού χρησιμοποιούνταν παλαιότερα για την αντιμετώπιση της ταινίας, της δυσεντερίας και της διάρροιας. Επίσης το αφέψημα των ανθέων της ροδιάς χρησιμοποιούνταν από την παραδοσιακή φαρμακολογία για την αντιμετώπιση της ουλίτιδας και της αμυγδαλίτιδας.

Αντιγηραντική δράση : Χρησιμοποιούνται οι καρποί της ροδιάς για την παρασκευή κρεμών αντιγήρανσης του δέρματος λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας τους σε ω-3 και ω-6.

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΡΟΔΙΟΥ

Ο νωπός καρπός της ροδιάς αποτελείται περίπου από 70% του βάρους του από νερό, ενώ το 13% – 30% αποτελείται από σάκχαρα, κιτρικό οξύ και μηλικό οξύ, ενώ περιέχει σε μεγάλες ποσότητες βιταμίνη C.
Το ρόδι έχει κατά μέσο όρο 14g σάκχαρα στα 100g σπόρων, δηλαδή έχει τόσα σάκχαρα όσα περίπου και το κεράσι.
Ο χυμός περιέχει μεγάλες ποσότητες υδρολυτικών τανινών κυρίως ελλαγοτανίνες (γαλλικό οξύ και ελλαγικό οξύ), ανθοκυάνες (κυανιδίνη, δελφινιδίνη, πελαργονιδίνη) όπως και φαινολικά οξέα (καφεϊκό οξύ, χλωρογενικό οξύ).
Η εμπειρία που υπάρχει μέχρι σήμερα από την κατανάλωση του χυμού της ροδιάς έδειξε ότι, μπορεί κανείς να καταναλώνει ένα λίτρο χυμού ροδιού ημερησίως χωρίς παρενέργειες. Στην πράξη είναι αρκετά 250-300 ml χυμού ροδιού, για

ημερήσια κατανάλωση σε δύο δόσεις.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΡΟΔΙΟΥ ΣΑΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΟ

Η ροδιά χρησιμοποιείται επίσης, πέραν από την παραδοσιακή ιατρική των Ινδιών και σαν ένα από τα βασικά συστατικά των παραδοσιακών καλλυντικών της χώρας αυτής. Εκείνο που χρησιμοποιείται κυρίως στην παραγωγή καλλυντικών είναι το έλαιο των σπερμάτων.
Σήμερα τα διάφορα είδη καλλυντικών που παρασκευάζονται από τα ρόδια ή με τη συμμετοχή των ουσιών που περιέχονται στα διάφορα τμήματα της ροδιάς είναι: Κρέμες μακιγιάζ, πομάδες, έλαια για την περιποίηση του σώματος, του δέρματος και των μαλλιών, κραγιόν, κρέμες ντεμακιγιάζ, κλπ.
Το έλαιο της ροδιάς, επιταχύνει την ανανέωση της επιδερμίδας και με την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, δίνει στο δέρμα ελαστικότητα και ανθεκτικότητα, μειώνοντας επίσης τις ρυτίδες.
Πηγή: back-to-nature.gr