21 Απριλίου 2016

Η ρίζα του χρένου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο:proionta-tis-fisis.com

Image not found or type unknown

Φωτο:proionta-tis-fisis.com

Η ρίζα του χρένου (*Armoracia rusticana*, συν. *Cochlearia Armoracia)* έχει χρησιμοποιηθεί, για χιλιάδες χρόνια, σε φυτικά φάρμακα, ως θεραπεία για πολλές ασθένειες, αλλά, δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα το θεωρούν, αν το γνωρίζουν, ως ένα ακόμα καρύκευμα για ψητό μοσχαράκι ή για σάντουιτς. Εκτός, όμως, από τη γεύση που δίνει, υπάρχει ένας πολύ καλός λόγος να τρώγεται με κρέας, όπως είναι ένα πολύ ισχυρό βοήθημα στον οργανισμό για να διαλύει και τις πιο δύσκολες πρωτείνες. Το χρένο μπορούμε να το βρούμε σε καταστήματα υγιεινής διατροφής και παντοπωλεία, αλλά μια βόλτα στην Ευριπίδου (αν μένετε Αθήνα), είναι, τουλάχιστο για μένα, η καλύτερη λύση.

Το χρένο και τα οφέλη του για την υγεία

- **Έχει αντικαρκινικές ιδιότητες.** Σε μια μελέτη που έγινε στο *Πανεπιστήμιο του Ιλινόις* διαπίστωσαν ότι όπως το χρένο περιέχει υψηλό επίπεδο γλυκοζινολικών ενώσεων βοηθά το ήπαρ να αποτοξινωθεί από τις καρκινογόνες ουσίες, ενώ, ταυτόχρονα, καταστέλλει την ανάπτυξη όγκων και την πρόληψη του σχηματισμού νέων. Το χρένο έχει βρεθεί, επίσης, να βοηθάει στην πρόληψη πολλών τύπων καρκίνου, όπως του πνεύμονα, του παχέος εντέρου και του ορθού.

- **Αντιβιοτικό.** Το χρένο έχει αποδειχθεί ότι είναι πολύ αποτελεσματικό έναντι των λοιμώξεων. Καταστρέφει τα βακτήρια που προκαλούν βρογχίτιδα, βήχα, κρυολογήματα, λοιμώξεις του αυτιού, γρίπη, στρεπτόκοκκο στο λαιμό, πνευμονία και λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

- **Υγεία του πεπτικού συστήματος.** Το χρένο παίζει ευεργετικό ρόλο και στην πέψη, βοηθώντας τα έντερα να εκκρίνουν πεπτικά ένζυμα, ενώ, παράλληλα, διεγείρει την όρεξη.

- **Ανακούφιση από τον πόνο.** Το χρένο έχει αποδειχθεί πως τονώνει τη ροή

του αίματος στην επιφάνεια του δέρματος, βοηθώντας στην καταπολέμηση των πονοκεφάλων. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και τοπικά για να απαλύνει μυϊκούς πόνους, φλεγμονές των αρθρώσεων και δυσφορία. Όταν μασιέται μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου των δοντιών.

- **Ανακούφιση του ιγμόρειου.** Το χρένο είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για την ιγμορίτιδα. Ο χυμός από χρένο βοηθά στο καθάρισμα των κόλπων και την αποφυγή της δυσφορίας, αραιώνοντας τη βλέννα, αλλά και προλαμβάνοντας της συσσώρευσή της.

- **Ενισχύει το ανοσοποιητικό.** Τα υψηλά επίπεδα της βιταμίνης C που περιέχονται στο χρένο ενισχύουν σημαντικά το ανοσοποιητικό σύστημα.

- **Αποτρέπει την τριχόπτωση και την πιτυρίδα.** Το χρένο βοηθά στην αναγέννηση των ριζών των μαλλιών, βελτιώνοντας την κυκλοφορία στο τριχωτό της κεφαλής. Όταν αναμιγνύεται με ξύδι βοηθά και στην αντιμετώπιση της πιτυρίδας.

Συνταγές της γιαγιάς:

- Για την ανακούφιση από τον πόνο απλώστε τα φύλλα του στην επώδυνη περιοχή (κεφάλι, αρθρώσεις κλπ.). Πάστα χρένου με αλεύρι μπορεί να εφαρμοστεί πάνω από το στήθος για να βοηθήσει στη συμφόρηση.
- Για τα ρίνικά θέματα, πάρτε μισό κουταλάκι του γλυκού τριμμένο χρένο από το στόμα το πρωί πριν από το πρωινό.
- Για προβλήματα στο στομάχι, τρίψτε και πατήστε το χρένο για να βγάλει χυμό. Πιείτε περίπου 15 σταγόνες του χυμού αυτού, μεταξύ των γευμάτων για την ανακούφιση.

Μυρτώ Σκοτίδα
Δημιουργός της «τροφός»

Πηγές: http://www.motherearthnews.com – http://thescienceofeating.com/2014/12/06/benefits-of-horseradish/- trophos.gr