

## Ο Δημήτρης Κουρέτας αποκαλύπτει τις ευεργετικές ιδιότητες της γλιστρίδας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**P8070301** Έχει ιστορία 2000 ετών ως θεραπευτικό φυτό στην Ευρώπη στο Ιράν και την Ινδία. Ο λόγος για την γλιστρίδα, ή αντράκλα, ένα παρεξηγημένο ζιζάνιο που φυτρώνει σχεδόν παντού κι έχει ένα μοναδικό χαρακτηριστικό. Να τι γράφει στο facebook ο γνωστός καθηγητής βιοχημείας Δημήτρης Κουρέτας για την γλιστρίδα.

Έχει περισσότερα ω-3 λιπαρά ακόμη και από τον σολωμό. Τώρα είναι η εποχή του. Στην αρχαία Ρώμη η γλιστρίδα χρησιμοποιείτο για θεραπεία των πονοκεφάλων, της δυσεντερίας, και των δαγκωμάτων από σαύρες.

Βέβαια τότε δεν γνώριζαν ότι είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικά απαραίτητα για την υγεία. Μάλιστα η γλιστρίδα εθεωρείτο από παλαιά πολύτιμο φυτό για τη θεραπεία των προβλημάτων του ουροποιητικού και του πεπτικού συστήματος.

[img56963\\_f92b0f8a1aab2d5c128d05b6c458a7e1\\_650\\_432](#)

Άρα μια πολύ ωραία επιλογή και πολύ φτηνή. Την έκφραση που λέει ' γλιστρίδα έφαγες και μιλάς τόσο πολύ', πιθανά τη ξέρετε. Την εξήγηση σας τη έχω για έκπληξη, αργότερα. Ενα πράγμα όμως που δεν είναι πολύ γνωστό, είναι ότι ο Διοσκουρίδης την αποκαλούσε φάρμακο κατά της μοιχείας, γιατί έχει μεγάλη καταπραυντική δράση, και έτσι ηρεμούσε τη σεξουαλική διάθεση.

Επομένως όσοι σας πασάρουν συμπληρώματα για ω-3 πείτε τους ότι ο Κουρέτας μας είπε να τρώμε μια σαλάτα γλιστρίδα, η να τρώμε 3 καρύδια. Έχουν μας είπε όσα ω-3 χρειαζόμαστε.

**Πηγή:** [enallaktikos.gr](http://enallaktikos.gr)