

ΤΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΚΑΙ Ο ΧΥΜΟΣ ΤΟΥ



Μαριλένα Μοσχούτη Ολιστική θεραπεύτρια - Heilpraktikerinn



Η τέχνη της αμπελοργίας εμφανίζεται γύρω στο 5000 π.χ.

Η άμπελος ανήκει στα φυτά που «γέννησαν» λατρείες και τελετές, «δημιούργησαν» πολιτισμό και έθρεψαν μυριάδες ανθρώπους ανά τους αιώνες. Αποξηραμένες σταφίδες και κρασί, σκέτο ή με θεραπευτικά βότανα ήταν, μέχρι πολύ πρόσφατα, σε καθημερινή χρήση για πάρα πολλούς ανθρώπους.

Σήμερα, υπάρχει μια τεράστια βιβλιογραφία για τα ευεργετικά οφέλη του σταφυλιού στην υγεία του ανθρώπου. Έρευνες και μελέτες πολλών πανεπιστημίων, της Γαλλίας, της Μεγάλης Βρετανίας, της Γερμανίας, και της Αμερικής καταλήγουν όλες στο ίδιο συμπέρασμα: το σταφύλι είναι super food, για να χρησιμοποιήσω έναν σύγχρονο και άμεσα κατανοητό όρο.

Ίσως το έναυσμα όλων αυτών των ερευνών να ήταν αυτό που ονομάζεται «Γαλλικό Παράδοξο»: γιατί οι Γάλλοι, ενώ καταναλώνουν τις ίδιες μεγάλες ποσότητες κορεσμένων λιπαρών τροφών, έχουν λιγότερους θανάτους από καρδιαγγειακές παθήσεις, από ότι οι γείτονες τους Βρετανοί και Γερμανοί και Αμερικάνοι, που καταναλώνουν εξ ίσου μεγάλες ποσότητες κρέατος, αλλαντικών, βουτύρου; Οι έρευνες κατέληξαν στο ότι, οι Γάλλοι καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και πίνουν καθημερινά ένα – δυο ποτηράκια κόκκινο κρασί με κάθε γεύμα.

Κάπως έτσι, μπήκε το σταφύλι κάτω από το μικροσκόπιο, άρχισαν να δημοσιεύονται μελέτες που όπως είπαμε καταλήγουν όλες στα ίδια συμπεράσματα αναφορικά με τις θεραπευτικές του ιδιότητες:

- αύξηση της ζωτικότητας των κυττάρων
- μείωση της χοληστερίνης
- μείωση της αθηρωματικής πλάκας
- μείωση της αρτηριακής πίεσης
- μείωση των πόνων στις αρθρώσεις
- βελτίωση της ακοής και της όρασης
- βελτίωση της λειτουργίας του εντέρου και των νεφρών
- ενδυνάμωση των εγκεφαλικών λειτουργιών (μνήμη, κίνηση, ισορροπία)
- δράση αντί- καρκινική
- δράση κατά του Αλτσχάιμερ
- δράση κατά της παχυσαρκίας , κατά της κατακράτησης υγρών

«Ω! Μα γιατί δεν είναι το σταφύλι καθημερινά, στην διατροφή μου;» είναι η πρώτη αυθόρμητη ερώτηση που μου περνάει από το μυαλό για να ακολουθήσει μια δεύτερη, :
 « Ωραία, και πώς τα πετυχαίνει παρακαλώ όλα αυτά το σταφυλάκι;»

Ας πάρουμε λοιπόν κι εμείς το μικροσκόπιο να δούμε τι κρύβεται μέσα σε μια ρόγα σταφυλιού για να απαντήσουμε στην δεύτερη ερώτηση.

Κατ' αρχάς **υψηλή περιεκτικότητα** σε **ανθοκυάνια**, Τα ανθοκυάνια, ή ανθοκυάνες, είναι μπλέ, κόκκινες, μαύρες, χρωστικές υδατοδιαλυτές βιοχημικές ενώσεις, που υπάρχουν σχεδόν σε όλα τα προηγμένα φυτά αλλά, σε διαφορετική ποσόστωση. Τα ανθοκυάνια καταστρέφονται με τον βρασμό, αλλά διατηρούνται στην κατάψυξη.

Όπως ανοίγει η καρδιά μας όταν ατενίζουμε το απέραντο μπλε του πελάγους και του ουρανού και αυθόρμητα παίρνουμε μια βαθειά ανάσα, έτσι αναπνέουν και τα κύτταρα μας όταν τα ανθοκυάνια, σαν μικρά παγοθραυστικά, ταξιθεύουν μέσα στο αίμα μας εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες, εμποδίζοντας την υπεροξειδωση των κυττάρων και των λιπιδίων.

Όπως σκουριάζουν τα σίδερα, οξειδώνονται δηλαδή, έτσι «σκουριάζουν» και τα κύτταρα και κατά συνέπεια και οι ιστοί μας. Λίγη «σκουριά», δεν την γλυτώνουμε, είναι μέρος της Ζωής, πολλή όμως είναι καταστροφική! Επηρεάζει ακόμη και την σωστή αναπαραγωγή των κυττάρων(DNA), γίνεται πρόσφορο έδαφος για μεταλλάξεις και νεοπλασίες (καρκίνος).

Οι οξειδωμένες μορφές των λιπιδίων LDH, παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας, δυσκολεύοντας (ή και εμποδίζοντας) την ροή του αίματος. Καλύτερη ροή αίματος, σημαίνει καλή αρτηριακή πίεση και καλύτερη αιμάτωση όλων των κυττάρων σε όποια «γωνιά» του οργανισμού και να βρίσκονται αυτά. Όραση, ακοή, αρθρώσεις, εγκέφαλος, καρδιά κι όλα τα όργανα λειτουργούν καλύτερα!
 Επίσης, τα ανθοκυάνια έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και μειώνουν την πηκτικότητα των αιμοπεταλίων.

Στο Πανεπιστήμιο της Ιενά, στην Γερμανία, έγινε πρόσφατα μια μελέτη με τον κόκκινο χυμό σταφυλιού που έχει και την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ανθοκυάνες. Μετά την κατανάλωση του χυμού, η αντιοξειδωτική δράση στο πλάσμα του αίματος, των συμμετεχόντων στην έρευνα, είχε αυξηθεί από 26 έως 46%, με τα πρώτα αποτελέσματα να ανιχνεύονται μόλις σε 30λεπτά.

Περαιτέρω μετρήσεις έδειξαν πώς το συμπύκνωμα κόκκινου σταφυλιού έχει σημαντικά υψηλότερη αντιοξειδωτική δράση από την α-τοκοφερόλη(βιτ.Ε) και βεβαίως από την βιταμίνη C.

Είναι ο χυμός με τα περισσότερα αντιοξειδωτικά!

Το σταφύλι έχει βεβαίως βιταμίνες (β- καροτίνη, E, B1, B2, B, C και φολικό οξύ) και μεγάλη περιεκτικότητα σε ιχνοστοιχεία απαραίτητα για την σωστή λειτουργία το οργανισμού μας.

Σε 100γρ χυμού:

Κάλιο(190 mg στον λευκό – 200mg στον κόκκινο)

Ασβέστιο (10 mg στον κόκκινο – 20mg στον λευκό)

Φώσφορο (20mg και στους δυο χυμούς)

Μαγνήσιο(7mg και 10mg)

Σίδηρο (0,4 mg)

Το κάλλιο είναι εξαιρετικά σημαντικό για όλα μας τα κύτταρα:.

Μαζί με το φώσφορο συμμετέχει στην ενδοκυτταρική παραγωγή ενέργειας .

Μαζί με το ασβέστιο, διασφαλίζει την σωστή διαπερατότητα της κυτταρικής μεμβράνης, αποτρέποντας έτσι πχ τις αλλεργικές αντιδράσεις.

Συμμετέχει στην ισορροπία του PH, στους ιστούς και στο αίμα,

Εξασφαλίζει τον σωστό μυϊκό τόνο της καρδιάς αλλά και των μυών κίνησης (μαζί με το μαγνήσιο για τις γνωστές κράμπες).

Παίζει πρωτεύοντα ρόλο (μαζί με το νάτριο) στην μεταβίβαση πληροφοριών του νευρικού συστήματος, υποστηρίζει την σωστή λειτουργία των νεφρών(κατακράτηση υγρών) και συμμετέχει στην δημιουργία πολλών ενζύμων

Τα φλαβονοειδή, είναι περίπου 6500 διαφορετικές βιοχημικές ενώσεις, που υπάρχουν σε όλα τα φυτά, προστατεύουν και συμμετέχουν στην φωτοσύνθεση και την άμυνα τους. Όπως για τα φυτά, έτσι και για μας, η θεραπευτική δύναμη των φυτών βασίζεται σε μεγάλο μέρος σε αυτές τις ενώσεις. Στην οικογένεια αυτή, ανήκουν όπως είδαμε τα ανθοκυάνια, ανήκουν και οι πολυφαινόλες. Η **ρεσβερατρόλη** είναι μια πολυφαινόλη, που χρησιμεύει στην άμυνα κάποιων των φυτών, και στην προκειμένη περίπτωση του αμπελιού, κατά των μυκήτων και των παρασίτων, και τα προστατεύει από τις υπεριώδεις ακτίνες . Σε μεγαλύτερη ποσότητα βρίσκεται, όπως είναι φυσικό, στην πρώτη γραμμή της προστασίας δηλαδή, στην φλούδα του σταφυλιού, και σε λιγότερη στο σώμα του αμπελιού.

Πολλές μελέτες γίνονται σήμερα για την θεραπευτική της δύναμη. Από ότι φαίνεται, η ρεσβερατρόλη προχωράει ακόμα πιο βαθιά στην πρόληψη, ίσως και την θεραπεία του καρκίνου και του Αλτσχάιμερ, από ότι τα ξαδερφάνια της ,τα ανθοκυάνια. Το θέμα είναι η ποσότητα. Δηλαδή, η ποσότητα της ρεσβερατρόλης που υπάρχει όταν τρώμε σταφύλια, πίνουμε ένα χυμό ή ένα ποτήρι κρασί, είναι ελάχιστη. Οι μελέτες γίνονται με φαρμακευτικές δόσεις.

Ευτυχώς που στην τέχνη της Φυτοθεραπείας υπάρχει ένας βασικός κανόνας:

«ούκ εν τω πολλώ το εύ»!

Έτσι όταν κάνω σταφυλοθεραπεία ή τρώω σταφύλια στην εποχή τους και σταφίδες τον χειμώνα (κατά προτίμηση βιολογικά και με κουκούτσι) ή πίνω ένα χυμό, ξέρω πόσο χαίρεται ο οργανισμός μου, για τα όσο θαυμαστά πράγματα γίνονται μέσα στο σώμα μου!

Ο χυμός του σταφυλιού περιέχει βεβαίως και γλυκόζη, δηλ ενέργεια άμεσα διαθέσιμη για τον οργανισμό, που μαζί με τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα τον καθιστά ένα εξαιρετικό

ρόφημα, σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύο, για την αναπλήρωση της ενέργειας μετά την άθληση, μελέτη, σωματική καταπόνηση κλπ.

«Ναι, πολύ καλά θα κάνω, να βάλω το σταφύλι και τα παράγωγα του στην καθημερινή μου διατροφή!»

Στην υγεία μας λοιπόν!

Σεπτ 2024