

## *Prunus dulcis* – Προύνος η γλυκεία, κν. Αμυγδαλιά

### «αμυγδαλέα» κατά Ιπποκράτη

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Φυλλοβόλο δένδρο, που μπορεί να φτάσει τα 12 μ., χαρακτηριστικό για την πρώιμη άνθισή του (Ιανουάριο-Φεβρουάριο, πριν βγάλει φύλλα). Έχει φύλλα λογχοειδή, οδοντωτά και λεία και άνθη λευκά ή λευκορόδινα, πενταμερή. Ο καρπός είναι δρύπη.

Απαντάται αυτοφυής ή ημιαυτοφυής σε όλες τις θερμές και ξηρές περιοχές της εύκρατης Δ. Ασίας και των παραμεσόγειων περιοχών της Ευρώπης και της Αφρικής.

#### ΜΥΘΟΙ-ΙΣΤΟΡΙΑ-ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Ο Δημοφώντας, γιός του Θησέα και της Φαίδρας γυρνώντας με τους συντρόφους του από τον Τρωικό πόλεμο, σταμάτησε στις ακτές της Θράκης, σε ένα μέρος που βασιλεύε ο Σίθωνας. Ερωτεύτηκαν με τη βασιλοπούλα, την Φυλλίδα. Της έταξε γάμο και ξεκίνησε για την Αθήνα για να επιστρέψει τους συμπολεμιστές του. Όταν έφευγε, μαζί με ην Φυλλίδα τον αποχαιρέτησαν όλα τα φύλλα της ακτής. Επειδή δεν γύρισε τότε που της είχε πει, η Φυλλίδα ή πέθανε ή αυτοκτόνησε και μεταμορφώθηκε σε δέντρο με σκουρόχρωμο κορμό και δίχως φύλλα και άνθη (την αμυγδαλιά). Αυτή έβγαλε άνθη μόλις επέστρεψε ο Δημοφώντας και την αγκάλιασε, παρότι ήταν χειμώνας.

Εμείς συχνά τη λέμε ΝΥΦΗ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

Από άγρια σπέρματα που έχουν βρεθεί στο Φράχθι φαίνεται ότι το 10.000 π.Χ. τα άγρια αμύγδαλα αποτελούσαν κύριο είδος τροφής.

Κατά τους κλασσικούς χρόνους τα αμύγδαλα της Νάξου ήταν ο δημοφιλέστερος ξηρός καρπός.

Θεωρείται σύμβολο της αναγεννώμενης φύσης, της απρονοησίας και της σπουδής, γιατί εξαιτίας της πρόωρης άνθησης και βλάστησής της, ζημιώνεται πολλές φορές από τον παγετό. Κατά τον Παπαδιαμάντη «ενθυμίζει πρώιμα όνειρα νεότητος ανυπομόνου».

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Η πρώιμη ανθοφορία της είναι από τις λίγες πηγές τροφής των μελισσών μέσα στο καταχείμωνο.

Τα αμύγδαλα, εκτός της μεμονωμένης χρήσης τους ως ξηροί καρποί, πλούσιοι σε βιταμίνη Ε και έλαιο, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική (αμυγδαλωτά, κουφέτα, μάντολες, σοκολάτες, άλλα γλυκίσματα, σουμάδα κτλ.).

Το ξύλο της αμυγδαλιάς είναι σκληρό και κοκκινωπό και χρησιμοποιείται για καπλαμάδες.

Το αμυγδαλέλαιο είναι χρησιμότεο στην αρωματοποίηση, κοσμητολογία, φαρμακευτική και ζαχαροπλαστική.

### ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε την «αμυγδαλέα»

- κατά των μολύνσεων της μήτρας (*Περί Γυναικείων Β'*).
- ως αποχρεμπτικό (*Περί Νούσων Γ' 15*).

Χρησιμοποίησε επίσης το λάδι από πικραμύγδαλο για την κώφωση (*Περί Επιδημιών Ε'*), στην κάθαρση της μήτρας (*Περί Γυναικείων Ι*), εναντίον της δυσμηνόρροιας (*Περί Γυναικείας Φύσεως 74*).

### ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

- καταπραΰνει και μαλακώνει ερεθισμένους ιστούς
- ανακουφίζει προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα

Επίσης, σε ό,τι αφορά τα πικραμύγδαλα: το γαλάκτωμά τους βοηθά στις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος αλλά και στη δυσμηνόρροια, ενώ έχουν επίσης και αντισπασμωδικές ιδιότητες.

### ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Χρησιμοποιείται το αμυγδαλέλαιο, που δεν έχει χρώμα και είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Ε και Κ με αντιγηραντική και επούλωση προσφορά στο δέρμα. Επίσης, είναι πλούσιο σε παλμιτικό, ολεϊκό και λινολεϊκό οξύ, σημαντικά για τις τονωτικές τους ιδιότητες στην επιδερμίδα, καθώς και σε ιχνοστοιχεία όπως ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος, απαραίτητα για την εξισορρόπηση των λειτουργιών της επιδερμίδας καθώς και του τριχωτού της κεφαλής. Το αμυγδαλέλαιο:

- θρέφει, μαλακώνει και ενυδατώνει το δέρμα και τα μαλλιά
- κατάλληλο για ευαίσθητες επιδερμίδες (π.χ. των βρεφών)
- κατάλληλο για την αφαίρεση του μακιγιάζ
- καταπραΰνει τη φαγούρα και τον ερεθισμό από έκζεμα

Σε ό,τι αφορά το αιθέριο έλαιο πικραμύγδαλου, αυτό συνιστάται κατά της κακοσμίας των ποδιών και των μασχαλών.