



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ

Κατεύθυνση: ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ,
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ
ΠΟΥ ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΩΣ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**



**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΑΛΕΞΙΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑΣ (2014/231)**

**Επιβλέπων καθηγητής
Ηλίας Ηλίας**

Θεσσαλονίκη 2020



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ

Κατεύθυνση: ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ,
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ
ΠΟΥ ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΩΣ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΑΛΕΞΙΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑΣ (2014/231)**

Επιβλέπων καθηγητής

Ηλίας Ηλίας

Θεσσαλονίκη 2020

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον κ. Ηλία Ηλία, Καθηγητή του Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδος, του τμήματος Γεωπονίας της Θεσσαλονίκης, για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή του σε όλη την διάρκεια εκπόνησης της παρούσας πτυχιακής εργασίας μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το θέμα με το οποίο ασχολείται η παρούσα εργασία είναι η καταγραφή των βοτάνων στα καταστήματα της Θεσσαλονίκης και παράλληλα η συστηματική ταξινόμηση και αναφορά στην προέλευσή τους, με έμφαση στις φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

Στο πρώτο μέρος της εργασίας, δίνεται ο ορισμός των βοτάνων. Γίνεται μια ιστορική αναδρομή για τη χρήση των βοτάνων από την αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας, με βάση τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Επίσης, αναφέρονται οι σημαντικότεροι αρχαίοι Έλληνες βοτανολόγοι και ιατροί που μελέτησαν, κατέγραψαν και χρησιμοποίησαν τα βότανα για την παρασκευή ιαματικών φαρμάκων με σκοπό την καταπολέμηση διαφόρων ασθενειών και επούλωση τραυμάτων. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται οι τρόποι που καλλιεργούνται τα φυτά αυτά στη χώρα μας και πως μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Στο δεύτερο μέρος, αναπτύσσονται τα κυριότερα βότανα που συναντάμε στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Για το κάθε ένα γίνεται ξεχωριστή αναφορά στα χαρακτηριστικά του, στο τμήμα του φυτού, όπως ρίζα, φύλλα, σπόροι τα οποία αξιοποιούμε για την παρασκευή ιαματικών σκευμασμάτων. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις φαρμακευτικές ιδιότητες των συγκεκριμένων βοτάνων. Τέλος, παρατίθενται ορισμένες προφυλάξεις που πρέπει να παίρνουμε, καθώς δεν είναι όλα τα βότανα στις ίδιες αναλογίες και περιπτώσεις κατάλληλα για βρώση.

Σκοπός της πτυχιακής εργασίας είναι να μελετηθούν τα βότανα που μπορούμε να βρούμε στην αγορά της Θεσσαλονίκης, η συστηματική τους κατάταξη και η αξιοποίησή τους με βάση τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Η πτυχιακή εργασία αυτή περιλαμβάνει 40 φυτά, 50 φωτογραφίες και η βιβλιογραφία της πτυχιακής ανέρχεται σε 18 τίτλους βιβλίων και σε 35 διαδικτυακές πηγές. Ο αριθμός των καταστημάτων που αναφέρονται στην πτυχιακή είναι 10. Ο αριθμός των φαρμακευτικών φυτών που πωλούνται ως βότανα στα καταστήματα αυτά είναι μεταξύ 150 και 200.

ABSTRACT

The subject of this paper is the recording of herbs in stores in Thessaloniki and at the same time the systematic classification and the reference to their origin, with emphasis on their medicinal properties.

In the first part of the work, the definition of herbs is given. It is a historical review of use of herbs from antiquity to the present day, based on their healing properties. Also mentioned are the most important ancient Greek botanists and physicians who studied, recorded and used herbs to make medicines to fight various diseases and heal wounds. Then, the ways in which these plants are grown in our country and how they can be used are presented.

In the second part, the main herbs that we find in the city of Thessaloniki are developed. For each one, a special reference is made to its characteristics. To the part of the plant, such as root, leaves, seeds which we use for the preparation of thermal treatments. Particular reference is made to the medicinal properties of these herbs. Finally, there are some precautions to be taken, as not all herbs are in the same proportions and are suitable for eating.

The purpose of the dissertation is to study the herbs that we can find in the market of Thessaloniki, their systematic classification and their utilization based on their beneficial properties.

This dissertation includes 40 plants, 50 photographs and the bibliography of the dissertation amounts to 18 book titles and 35 online sources. The number of stores mentioned in the degree is 10. The number of medicinal plants sold as herbs in these stores is between 150 and 200.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	i
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ.....	2
ΒΟΤΑΝΑ.....	2
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	3
1. Αρχαίες αναφορές για τα βότανα.....	5
1.1. Ορφικά έπη.....	5
1.2. Ομηρικά έπη.....	5
2. Σημαντικοί βοτανολόγοι και ιατροί της αρχαιότητας μέχρι σήμερα.....	6
2.1. Ιπποκράτης.....	6
2.2. Αριστοτέλης.....	7
2.3. Θεόφραστος.....	8
2.4. Διοσκουρίδης.....	9
2.5. Γαληνός.....	10
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	11
ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ.....	11
1. Αμειψισπορά.....	11
2. Συγκαλλιέργεια.....	12
3. Προετοιμασία του εδάφους.....	13
4. Λίπανση.....	13
5. Πολλαπλασιασμός.....	14
5.1. Εγγενής πολλαπλασιασμός.....	14
5.2. Αγενής πολλαπλασιασμός.....	14
ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ.....	16
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ.....	18
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ.....	18
1. <i>Anethum graveolens</i> : Άνηθος.....	22
2. <i>Achillea millefolium</i> : Αχίλλεα.....	24
3. <i>Valeriana officinalis</i> L.: Βαλεριάνα.....	27

4. <i>Hypericum perforatum</i> L.: Βαλσαμόχορτο	30
5. <i>Ocimum basilicum</i> : Βασιλικός	33
6. <i>Jasminum gradiflorum</i> : Γιασεμί.....	36
7. <i>Pimpinella anisum</i> L.: Γλυκάνισος	39
8. <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.: Γλυκόριζα	42
9. <i>Digitalis lanata</i> Ehrh: Δακτυλίδα η εριώδης	44
10. <i>Laurus nobilis</i> L.: Δάφνη του Απόλλωνα	46
11. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.: Δενδρολίβανο	49
12. <i>Origanum dictamnus</i> L.: Δίκταμος	52
13. <i>Mentha viridis</i> L.: Δυόσμος	55
14. <i>Artemisia dracunculus</i> L.: Εστραγκόν	58
15. <i>Eucalyptus</i> sp.: Ευκάλυπτος.....	61
16. <i>Echinacea</i> sp.: Εχινάτσεια.....	64
17. <i>Saturela thymbra</i> L.: Θρούμπι	66
18. <i>Thymus vulgaris</i> L.: Θυμαρί.....	69
19. <i>Capparis spinosa</i> : Κάππαρη	72
20. <i>Coriandrum sativum</i> L.: Κορίανδρος.....	75
21. <i>Crocus sativus</i> L.: Κρόκος	78
22. <i>Cuminum cyminum</i> L.: Κύμινο	81
23. <i>Lavandula</i> sp.: Λεβάντα.....	84
24. <i>Aloysia triphylla</i> : Λουίζα	87
25. <i>Humulus lupulus</i> L.: Λυκίσκος	90
26. <i>Petroselinum sativum</i> : Μαϊντανός	92
27. <i>Origanum majorana</i> L.: Μαντζουράνα.....	95
28. <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.: Μάραθος	98
29. <i>Pistacia lentiscus</i> var. Chia: Μαστιχόδενδρο	101
30. <i>Melissa officinalis</i> L.: Μέλισσα η φαρμακευτική	104
31. <i>Mentha piperita</i> L.: Μέντα.....	107
32. <i>Atropa belladonna</i> L.: Μπελαντόνα.....	110
33. <i>Geranium roseum</i> ή <i>Pelargonium roseum</i> : Πελαργόνιο.....	113
34. <i>Origanum vulgare</i> L.: Ρίγανη.....	115
35. <i>Tilia</i> sp.: Τύλιο	118
36. <i>Sideritis</i> sp.: Τσάι του βουνού – Σιδερίτης	121

37. <i>Urtica dioica</i> : Τσουκνίδα.....	124
38. <i>Salvia officinalis</i> L.: Φασκόμηλο.....	127
39. <i>Mentha pulegium</i> L.: Φλησκούνι.....	130
40. <i>Chamomilla recutita</i> L.: Χαμομήλι.....	133
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	136
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	137

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σύγχρονη διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, χόρτα και φρούτα ξεκίνησε τους τελευταίους αιώνες. Για τους αρχαίους Έλληνες, τους Ρωμαίους, τους Άραβες, τους Κινέζους, τους Ινδούς, ακόμα και για τον άνθρωπο του Μεσσαίωνα όλα τα παραπάνω έχουν θεραπευτικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, ακόμα και με την καθημερινή κατανάλωσή τους ως τροφές.

Κατά τη διάρκεια αναζήτησης της τροφής τους, ο μοναδικός τρόπος για τον έλεγχο βρωσιμότητας των φυτών, ήταν τα μάτια και η μύτη τους. Έτσι, καταλάβαιναν ποια φυτά ήταν δηλητηριώδη, βρώσιμα ή ευχάριστα στη γεύση, ανάλογα αν είχαν ευχάριστη αίσθηση στο στομάχι τους ή τους προκαλούσαν ναυτία και ενοχλήσεις. Μόλις ανακάλυψαν τη φωτιά, κατάλαβαν ότι πολλά φυτά είναι πιο νόστιμα μαγειρεμένα ή είχαν πιο ευχάριστο άρωμα όταν καιγόntonτουσαν.

Δεν είναι γνωστό πότε χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Σταδιακά ανακαλύφθηκαν οι δράσεις τους, με τη πάροδο χιλιάδων χρόνων. Σύμφωνα με τη λαϊκή ιατρική τα βότανα είχαν θετικές επιδράσεις στην υγεία των ανθρώπων. Στη συνέχεια, οι επιστήμονες ασχολήθηκαν ιδιαίτερα με την ανάλυση των δραστικών τους ουσιών, προσπαθώντας να τα απομονώσουν και να κατασκευάσουν φάρμακα, μόνο που τα αποτελέσματά τους δεν είναι το ίδιο ωφέλιμα. Έτσι, φτάνουμε στο τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου με την ανάπτυξη των χημικών βιομηχανιών. Όσο αναπτύσσονταν οι βιομηχανίες, αυτές και τα φάρμακα αυξάνονταν, τόσο πλήθαιναν και οι αρρώστιες. Αυτό τους οδήγησε να στραφούν ξανά στη φύση και τα βότανα που είχαν εξαφανιστεί από την αγορά και την κουζίνα, παίρνουν ξανά την θέση που τους ανήκε.

Πολλά φυτά, ρίζες, φύλλα και σπόροι διαθέτουν πιο δραστικές ουσίες από τα φάρμακα και τα βότανα συνεχίζουν να έχουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας. Θεωρούνται και τροφή και φάρμακο, καθώς περιέχουν βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πολλές φυτοχημικές ουσίες. Τέλος, πολλά βότανα είναι ωφέλιμα μόνο όταν είναι φρέσκα, ενώ άλλα όταν είναι αποξηραμένα.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΒΟΤΑΝΑ

Βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά, των οποίων τα φύλλα οι ρίζες, οι μίσχοι και τα άνθη χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, εξαιτίας του αρώματός τους ή κάποιου άλλου τρόπου, σύμφωνα με τον ορισμό από το Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης. Είναι μία μεγάλη ποικιλία φυτών με πολλές χρήσεις, όπως τροφή, θεραπευτικά σκευάσματα, ποτά, τσάι, αρωματοποιία και καλλυντικά. Τα τελευταία χρόνια ο όρος «βότανα» χρησιμοποιείται για τη χρήση θεραπευτικών ροφημάτων, καταπλάσματος είτε χρησιμοποιείται στην ιατρική και στην σύγχρονη φαρμακολογία.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Μία μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχει χρησιμοποιηθεί από χιλιάδες χρόνια πριν. Τα πρώτα στοιχεία ότι τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4.700 χρόνια ως φάρμακα είναι από την ιστορία της κινέζικης ιατρικής. Το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας γράφτηκε περίπου το 2700 π.Χ., και αναφέρει 365 φυτά που χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς λόγους.

Από τους πρώτους λαούς που χρησιμοποίησαν τα βότανα ήταν και οι Σουμέριοι, ενώ οι Αιγύπτιοι το 2700 π.Χ. καλλιεργούσαν αμπέλια, μέντα, ελιές, ροδιές, σκόρδα κ.α. Στην Παλαιά Διαθήκη αναφέρεται η χρήση σιταριού, μανδαγόρα, βρώμης και κριθαριού. Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν έγχυμα των φυτών. Ωστόσο, η ιατρική επιστήμη είχε ξεκινήσει από την Αίγυπτο. Στην εποχή του Μωϋσή ήταν γνωστή η αιγυπτιακή ιατρική. Στην Ελλάδα η ιατρική ήρθε αργότερα από τον Κύρωνα. Συνεχίστηκε από τον μαθητή του, Ασκληπιό και στη συνέχεια ο Ιππόκρατης την συνέχισε, όπου με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε ως ο «πατέρας της Ιατρικής».

Οι συνταγές του Ιπποκράτη, όπως και του Ασκληπιού και των άλλων αρχαίων γιατρών είχαν ως βάση τα βότανα και οι βασικότερες συμβουλές τους ήταν για υγιεινή ζωή. Έτσι, δοκίμασε τις ιδιότητες των φυτών του τόπου του και απάλλαξε την ιατρική από τις δεισιδαιμονίες και την μαγεία. Στις διδασκαλίες του αναφέρονται 236 φυτικά φάρμακα.

Την ίδια περίοδο με τον Ιπποκράτη, έζησε και ο Αριστοτέλης, ο οποίος έγινε ο πρώτος θεμελιωτής των Φυσικών Επιστημών. Ανάμεσα στα βιβλία του, έγραψε και δύο «Περί Φυτών» ιστορίες. Ο Θεόφραστος, γνωστός ως ο πατέρας της Βοτανικής και της Ορυκτολογίας και πρόδρομος της Φαρμακολογίας, στα εννιά βιβλία του περιγράφει τα φυτά και τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

Αργότερα ήρθε ο Διοσκουρίδης από την Κιλικία, για να μελετήσει τα διάφορα φαρμακευτικά βότανα και φυτά και τα κατέταξε σε πέντε βιβλία, με τίτλο «Περί Ύλης Ιατρικής», όπου αποτέλεσε βασικό σύγγραμμα έως το 16ο αιώνα.

Εξίσου σπουδαίοι γιατροί της αρχαιότητας για τις θεραπείες τους με βότανα ήταν ο Γαληνός και ο Κέλσος.

Με την ανάπτυξη του εμπορίου, τα βότανα και τα καρυκεύματα κυκλοφορούσαν από τόπο σε τόπο, όμως οι γνώσεις για αναγνώριση και τρόπο χρήσης, ήταν προνόμιο των μάγων και των ιερέων. Σε αυτές τις θεραπείες αποδόθηκαν υπερφυσικές ιδιότητες σε πολλά βότανα. Για αυτό το λόγο, το Μεσαίωνα η

Χριστιανική Εκκλησία αποθάρρυνε τη χρήση των βοτάνων στην ιατρική, εξαιτίας της σύνδεσής τους με τη μαγεία.

Επίσης, σπουδαίος ήταν και ο ρόλος του Σουηδού καθηγητή της ιατρικής Κάρολου Λιναίου, ο οποίος έζησε τον 18ο αιώνα και θεωρείται θεμελιωτής της Βοτανικής.



Εικόνα 1. (πηγή διαδίκτυο)

1. Αρχαίες αναφορές για τα βότανα

1.1. Ορφικά έπη

Στα Ορφικά έπη αναφέρονται φυτά όπως ο κέρδος, το ψύλλιον, ο κνίκος, η αγχούσα, ο μανδαγόρας, η ανεμώνη κ.ά. Στη Θεογονία του Ησίοδου βρίσκεται η πρώτη γραπτή αναφορά για τη μήκωνα, η οποία ήταν γνωστή για την φαρμακευτική της χρήσης, όπως μαρτυρεί το αγαλματίδιο της Θεάς των Μηκώνων.

1.2. Ομηρικά έπη

Στα Ομηρικά έπη αναφέρονται πολλά φυτά, καθώς και οι περιγραφές τους, γεγονός που δείχνει τον Όμηρο να ασχολείται και με την βοτανική επιστήμη και με την Ιατρική. Υπήρχαν τα ανδρογόνα ή τα θυμόμορφα φάρμακα, τα οποία ήταν δηλητηριώδη συστατικά βοτάνων και τα επάλειφαν σε βέλη ή δηλητιρίαζαν την τροφή. Τα ήπια ή οδυνήφατα φάρμακα ήταν παυσίπονα και τα χρησιμοποιούσαν συχνά σε ασθένειες με πόνους και στους τραυματίες μαχών. Τα λύγρα ή αλλιώς κακά φάρμακα ήταν εκείνα που προκαλούσαν αμνησία. Με μια αναδρομή στο παρελθόν βλέπουμε πολλούς ήρωες της μυθολογίας να αναζητούν ιατρική βοήθεια στα πεδία μάχης. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο τραυματισμός του Μενέλαου στον Τρωικό πόλεμο από ένα βέλος, όπου το τράβηξε ο ιατρός Μαχάων και τοποθέτησε στην πληγή ήπια φάρμακα.

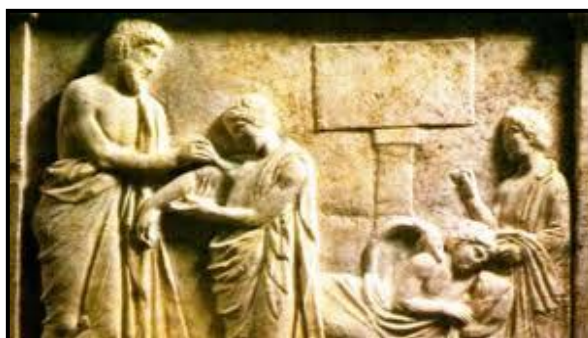
Στην Οδύσσεια αναφέρεται η δράση της Κίρκης, η οποία χρησιμοποίησε λυγρά φάρμακα φτιάχνοντας μίγματα. Κατασκεύαζε μίγματα που τους προκαλούσε αμνησία, αλλά και παραισθήσεις. Ένα άλλο φυτό ήταν το νηπενθές, το οποίο έπαιρναν τα συστατικά του και να ανακάτευαν με κρασί με κατευναστική δράση, αλλά παράλληλα προκαλούσε και αμνησία. Πορόμοιο με το νηπενθές ήταν και ένα άλλο φυτό με άγνωστα στοιχεία που το πρόσφερε η Ωραία Ελένη στον Τηλέμαχο για να μην θυμάται τον πατέρα του και να πάψει να λυπάται για τους μνηστήρες της Πηνελόπης.

2. Σημαντικοί βοτανολόγοι και ιατροί της αρχαιότητας μέχρι σήμερα

2.1. Ιπποκράτης

Η φαρμακευτική χρήση των φυτών για αιώνες περιορίστηκε στην θεραπεία πληγών και τραυμάτων, ενώ οι παθολογικές ασθένειες αποδίδονταν στις πράξεις των θεών. Την αλλαγή έφερε ο Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.) από την Κω, ο οποίος θεωρείται θεμελιωτής της επιστημονικής ιατρικής. Έζησε την περίοδο κατά την οποία μεσουράνησε ο Ελληνικός πολιτισμός και χάρη στο έργο του η θεραπευτική απέκτησε δική της υπόσταση ως ανεξάρτητη επιστήμη. Η παρατηρητικότητα και η κρίση του ήταν αυτά τα οποία τον ανέδειξαν στον σπουδαιότερο ιατρό της αρχαιότητας.

Με τον όρο «Ιπποκρατική Ιατρική», δηλώνεται όχι μόνο η ιατρική του Ιπποκράτη, αλλά και των μαθητών και οπαδών του, οι οποίοι εργάστηκαν εμνευσμένοι από το παράδειγμά και την διδασκαλία του. Στα έργα που έχουν σωθεί, αναφέρονται 237 είδη φυτών με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Κατάταξε όλα τα βότανα και τα φυτά σε κατηγορίες και υποκατηγορίες, ανάλογα με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.



Εικόνα 2. (πηγή διαδικτύο)

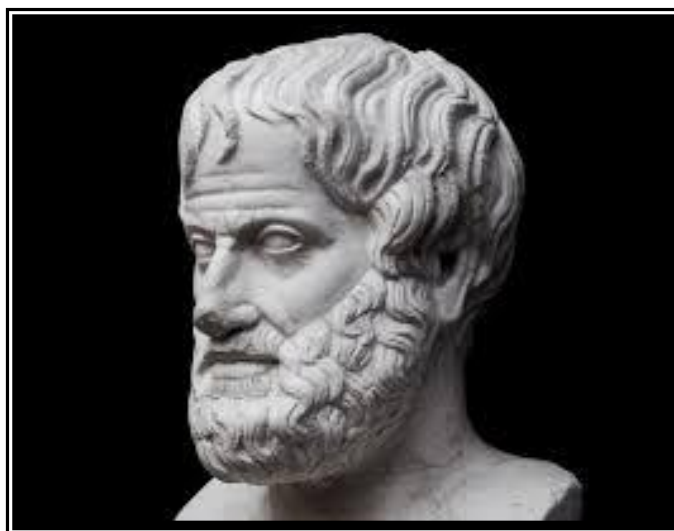
Απομάκρυνε την θεραπευτική από την μαγεία και τη δεισιδαιμονία και την στήριξε με βάση την παρατήρηση και το πείραμα.



Εικόνα 3. (πηγή διαδικτύο)

2.2. Αριστοτέλης

Την ίδια εποχή με τον Ιπποκράτη έζησε και ο Αριστοτέλης, ο οποίος μελέτησε τη φυσική ιστορία των φυτών και τη βοτανική. Θεωρήθηκε θεμελιωτής των θετικών επιστημών. Ήταν ο πρώτος που έγραψε το έργο «Περί Φυτών», τα αποσπάσματα του οποίου δεν διασώθηκαν. Τελειοποίησε την ιδέα του Δημόκριτου, συγκρίνοντας όλες τις γνωστές μορφές φυτών και ζώων. Επίσης, ίδρυσε τον πρώτο Βοτανικό Κήπο (350 π.Χ.) στην Αθήνα με ελληνικά και ξένα είδη από χώρες που περιλάμβανε η εκστρατεία του Μ. Αλέξανδρου.



Εικόνα 4. (πηγή διαδίκτυο)

2.3. Θεόφραστος

Ο Θεόφραστος ο Ερέσσιος (372-287 π.Χ.), γεννήθηκε στην Ερεσσό της Λέσβου. Υπήρξε μαθητής του Αριστοτέλη και ήταν ο πρώτος και ο πιο ολοκληρωμένος γνώστης της βοτανικής επιστήμης. Το έργο του είχε τεράστια συμβολή στην εξέλιξη της Βοτανικής και δικαίως θεωρείται «πατέρας και θεμελιωτής της Βοτανικής». Έγραψε δύο μεγάλα και σημαντικά έργα, το «Περί Φυτών Ιστορία» (9 βιβλία) και το «Περί Φυτών Αιτίαι» (6 βιβλία). Τα δύο έργα αυτά αποτελούν τα πρώτα συγγράμματα της Βοτανικής από την αρχαιότητα μέχρι το μεσαίωνα, όπου επιχείρησε την πρώτη συστηματική κατάταξη των φυτών σε δέντρα, θάμνους, φρύγανα και πόες αναλόγως την ανάπτυξη της κόμης τους και σε ετήσια, διετή και πολυετή αναλόγως τη διάρκεια ζωής.



Εικόνα 5. (πηγή διαδικτυο)

Περιέγραψε με αρκετά λεπτομερή τρόπο τα χαρακτηριστικά και τη φυσιολογία περίπου 480 καλλιεργούμενων φυτικών ειδών από τον Ελλαδικό χώρο και από διάφορες περιοχές της Μικράς Ασίας. Επίσης, είναι ο ιδρυτής πολλών βοτανικών όρων και εισήγαγε και άλλα γνωρίσματα, όπως πέτασος, υποφυής- επιφυής ωοθήκη κ.α., καθώς και ονομάτισε μερικά φυτά που χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα. Προς τιμή του, έδωσαν το όνομά του στην οικογένεια Theophrastaceae.

2.4. Διοσκουρίδης

Ο Διοσκουρίδης (40-90 μ.Χ.) γεννήθηκε στην Ανάζαβρο της Κιλικίας και σπούδασε ιατρική στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου. Θεωρήθηκε ο θεμελιωτής της Φαρμακολογίας και επανέφερε ξανά τη Βοτανική στο προσκήνιο. Στο περίφημο έργο του «Περί Ύλης Ιατρικής», που αποτελούταν από 5 τόμους, περιείχε περίπου 506 περιγραφές φυτών και συνταγές παρασκευής φαρμάκων. Επίσης κατατάσσει τα φυτά σε φαρμακευτικά, καλλιεργούμενα ή αρωματικά, ανάλογα με τις φυσικές τους ιδιότητες. Σε αυτές τις πληροφορίες βασίστηκε κατά ένα μεγάλο μέρος η σύγχρονη Φαρμακολογία, για ενίσχυση των φαρμάκων και την παρασκευή διαφόρων σκευασμάτων.



Εικόνα 6. (πηγή διαδικτυο)

2.5. Γαληνός

Ο Κλαύδιος Γαληνός Έλληνας ιατρός από την Πέργαμο (Πέργαμος 129 μ.Χ.- Ρώμη 199μ.Χ.) ήταν ο δεύτερος σπουδαιότερος ιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη και ο τελευταίος χρονικά από τους σημαντικότερους ιατρούς του ελληνορωμαϊκού κόσμου. Θεωρήθηκε «πατέρας της Φυσιολογίας» και υιοθέτησε πολλές πρακτικές του που είχαν σχέση με παθολογικές αιτίες, καθώς και αρκετές συνταγές από βότανα, για την παρασκευή ιαματικών φαρμάκων από βότανα. Επίσης, οι μελέτες του προώθησαν σημαντικά την ιατρική επιστήμη και επικράτησαν στην ευρωπαϊκή ιατρική για δεκατέσσερις αιώνες. Ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε την ύπαρξη οξυγόνου στο αίμα και με βάση αυτή τη διαπίστωση ανέπτυξε μεγάλο φάσμα ιαμάτων που βοηθούσαν τους ασθενείς και καταπολεμούσαν κάθε νόσο. Ακόμη, περιέγραψε φυτά με βάση τη δυνατότητα χρησιμοποίησής τους στην ιατρική, ενώ μερικά φαρμακευτικά σκευάσματα, τα γαληνικά σκευάσματα, χρησιμοποιούνται ως σήμερα.



Εικόνα 8. (πηγή διαδίκτυο)



Εικόνα 7. (πηγή διαδίκτυο)

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η Ελλάδα αποτελεί μία χώρα με εξαιρετικά πλούσια χλωρίδα, η οποία αποτελείται από περισσότερα από 6308 είδη ανώτερων φυτών, όπου τα 500-600 χαρακτηρίζονται ως αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Αν και θεωρητικά είναι το κατάλληλο μέρος για καλλιέργεια πολλών από αυτά, η εξάπλωση της είναι περιορισμένη. Σήμερα τα πιο σημαντικά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που καλλιεργούνται στην Ελλάδα είναι η ρίγανη (8.000 στρ.), ο κρόκος (7.500 στρ.), το τσάι του βουνού, ο δίκταμος, ο μάραθος και ο γλυκάνισος. Επίσης, σπάνια καλλιεργούνται χαμομήλι, δάφνη, λεβάντα, βασιλικός, μέντα, δενδρολίβανο, μελλισόχορτο, φασκόμηλο, τριαντάφυλλο κ.α.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

Οι κυριότερες καλλιεργητικές φροντίδες που χρησιμοποιούνται στα αρωματικά και στα φαρμακευτικά φυτά είναι η αμειψισπορά, η συγκαλλιέργεια, η προετοιμασία του εδάφους, η λίπανση και ο πολλαπλασιασμός.

1. Αμειψισπορά

Αμειψισπορά είναι η διαδοχική καλλιέργεια διαφόρων φυτών στο ίδιο χωράφι. Χρησιμοποιείται συχνά στην καλλιέργεια των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, καθώς και σχεδόν σε όλες τις καλλιέργειες των φυτών μεγάλης καλλιέργειας. Από τα φαρμακευτικά φυτά, αυτά που ενδείκνυται να χρησιμοποιηθούν στα συστήματα αμειψισποράς είναι ο γλυκάνισος, ο μάραθος, ο βασιλικός, το χαμομήλι και η ανθεμίδα.

Στην Ελλάδα, τα συστήματα αμειψισποράς είναι κυρίως διετή, όπως γλυκάνισος ή μάραθος και μετά ένα χειμερινό σιτηρό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τριετή συστήματα αμειψισποράς, δηλαδή σιτηρό, γλυκάνισος, ψυχανθές ή εαρινή καλλιέργεια ή τετραετή με αρωματικό φυτό, σιτηρό, ψυχανθές και τέλος εαρινή καλλιέργεια.

Τα πλεονεκτήματα της αμειψισποράς είναι:

- 1) Παραμένει η γονιμότητα του εδάφους.
- 2) Αξιοποιείται καλύτερα το νερό και τα θρεπτικά στοιχεία.
- 3) Γίνεται έλεγχος εχθρών, ασθενειών και ζιζανίων, κυρίως με την χρήση των αρωματικών φυτών.
- 4) Σταθεροποιούνται οι αποδόσεις σε όλες τις καλλιέργειες.

Ωστόσο, σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι δεν μπορεί να γίνει εφαρμογή σε πολυετή είδη και σε οριακές συνθήκες καλλιέργειας, όταν για παράδειγμα τα εδάφη είναι άγονα και ξηρικά.

2. Συγκαλλιέργεια

Στην συγκαλλιέργεια είναι όταν η μία καλλιέργεια σπέρνεται στα κενά διαστήματα της άλλης. Αυτό γίνεται κυρίως στις αναπτυσσόμενες και στις τροπικές χώρες. Τα συστήματα συγκαλλιέργειας είναι ποικίλα, δηλαδή οι καλλιέργειες μπορούν να σπέρνονται οργανωμένα, σε εναλλάξ σειρές, ομοδοποιημένα στον αγρό ή τυχαία. Καλύτερα αποτελέσματα έχουν όταν τα φυτά δεν είναι ανταγωνιστικά μεταξύ τους και έχουν διαφορετικές οικοθέσεις.

Τα αρωματικά φυτά μπορούν να καλλιεργηθούν σε οπωρώνες, όπως είναι η ελιά, να συγκαλιεργηθούν με ετήσια φυτά, όπως η σόγια ή να χρησιμοποιηθούν στα περιθώρια διαφόρων καλλιεργειών, ως προστατευτικά εχθρών και ασθενειών.

Πλεονεκτήματα συστημάτων συγκαλλιέργειας:

- 1) Η μία καλλιέργεια μπορεί να λειτουργήσει ως παγίδα για τα έντομα της άλλης, καθώς η γενετική παραλλακτικότητα επιβραδύνει τη διάδοση των ασθενειών και των εχθρών όταν ο ευαίσθητος ξενιστής παρεμβάλλεται από ανθεκτικό ξενιστή.
- 2) Σταθεροποιείται η απόδοση, εξαιτίας των διαφορετικών γενοτύπων.
- 3) Εμφανίζουν ασφάλεια όταν καταστραφεί ολόκληρη η καλλιέργεια ή ένα είδος.
- 4) Οι μικροί παραγωγοί έχουν τη δυνατότητα να καλλιεργούν ποικιλία φυτών, με αποτέλεσμα να έχει μία πιο ισορροπημένη διατροφή.
- 5) Η παραγωγή γίνεται πιο ολοκληρωμένη.

Μειονεκτήματα συστημάτων συγκαλλιέργειας:

- 1) Η γενετική παραλλακτικότητα μπορεί να γίνει μεγαλύτερη, αλλά μπορεί και να λειτουργήσει αντίστροφα, δηλαδή να αυξήσει τα προβλήματα από εχθρούς και ασθένειες και γενικά από παθογόνα εδάφους.
- 2) Για την αντιμετώπιση παθογόνων εδάφους χρησιμοποιείται η αμειψισπορά σε μονοκαλλιέργειες, όμως δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συστήματα συγκαλλιέργειας.
- 3) Εξαιτίας της ποικιλότητας των φυτών γίνεται πιο δύσκολη η σπορά και η συγκομιδή τους, καθώς και η μηχανοποίηση.
- 4) Η λίπανση, η άρδευση και ο έλεγχος εχθρών και ασθενειών καθιστά πιο δύσκολη την εφαρμογή τους.

3. Προετοιμασία του εδάφους

Πριν την προετοιμασία του εδάφους, πρέπει να καούν ή να ενσωματωθούν τα φυτικά υπολείματα της προηγούμενης καλλιέργειας στο έδαφος. Στην περίπτωση του καψίματος, θα διευκολυνθεί η κατεργασία του εδάφους και θα βοηθηθεί η καταπολέμηση των εχθρών και των ασθενειών, όμως θα μειωθεί η οργανική ουσία του εδάφους και θα προκληθεί ρύπανση της ατμόσφαιρας. Στην περίπτωση της ενσωμάτωσης των υπολειμάτων στο έδαφος, το θετικό είναι ότι αυξάνεται η οργανική ουσία του, αλλά γίνεται πιο δύσκολη η κατεργασία του εδάφους, υπάρχει προσωρινός ανταγωνισμός για το N και στην επόμενη καλλιέργεια η ανάπτυξη των φυτών γίνεται ανομοιόμορφη. Παρ' όλα αυτά, αν επιλεγθεί ο δεύτερος τρόπος, συνιστάται προσθήκη μικρής ποσότητας N, ώστε να διευκολυνθεί η αποσύνθεση των υπολειμάτων της προηγούμενης καλλιέργειας.

4. Λίπανση

Σύμφωνα με τις ανάγκες των καλλιεργειών θα πρέπει να γίνεται και η κατάλληλη λίπανση. Οι παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται είναι η προσδοκώμενη απόδοση, η γονιμότητα του εδάφους, το είδος του αρωματικού φυτού, η απόδοση και η διαχείριση των υπολειμάτων της προηγούμενης καλλιέργειας, οι συνθήκες καλλιέργειας, η υγρασία του εδάφους, η λίπανση της προηγούμενης καλλιέργειας και οι βροχοπτώσεις της περιοχής.

5. Πολλαπλασιασμός

Τα περισσότερα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά πολλαπλασιάζονται με σπόρο. Ωστόσο, χρησιμοποιούνται και άλλοι τρόποι πολλαπλασιασμού, επειδή πολλά από αυτά είναι πολυετή. Οι μέθοδοι πολλαπλασιασμού είναι μοσχεύματα, παραφυάδες, διαίρεση φυτών, εμβολιασμός, και μικροπολλαπλασιασμός.

5.1. Εγγενής πολλαπλασιασμός

Ο πολλαπλασιασμός με σπόρο είναι ο πιο χρήσιμος και πρακτικός τρόπος, με τον οποίο μπορούν να πολλαπλασιαστούν σχεδόν όλα τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, εκτός από τα υβρίδια λεβάντας, μέντας, κρόκου και μερικές ποικιλίες εστραγκόν. Σε πολλά είδη ο πολλαπλασιασμός με σπόρο δεν συνίσταται, καθώς αυτή η μέθοδος δεν συμφέρει οικονομικά ή δεν είναι ομοιόμορφα τα σπορόφυτα που παράγονται και έτσι χρησιμοποιούν τον αγενή τρόπο πολλαπλασιασμού.

Η σπορά μπορεί να γίνει σε σπορείο ή με κατευθείαν σπορά στο χωράφι. Σε πολλά είδη επειδή ο σπόρος είναι μικρός, σπέρνεται πρώτα σε σπορείο και ύστερα μεταφυτεύεται στην οριστική του θέση. Η σπορά γίνεται αρχές Αυγούστου και μεταφυτεύεται το Νοέμβριο. Επίσης, η σπορά στο σπορείο μπορεί να γίνει και την άνοιξη και να μεταφυτευτεί το Μάιο ή το φθινόπωρο. Τα σπορεία χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, σε αυτά που παράγουν γυμνόριζα σπορόφυτα και σε αυτά που παράγουν σπορόφυτα σε γλαστράκια. Η κατευθείαν σπορά στο χωράφι γίνεται το φθινόπωρο, όπως το χαμομήλι ή την άνοιξη, όπως μάραθος και γλυκάνισος και γενικά με μεγάλους σπόρους που φυτρώνουν εύκολα.

5.2. Αγενής πολλαπλασιασμός

Στον αγενή τρόπο πολλαπλασιασμού τα φυτά προέρχονται από βλαστικά τμήματα που τα κύτταρα τους πολλαπλασιάζονται με μίτωση. Σε αυτόν ανήκουν τα μοσχεύματα, οι παραφυάδες, η διαίρεση, ο εμβολιασμός και ο μικροπολλαπλασιασμός.

5.2.1. Πολλαπλασιασμός με μοσχεύματα

Τα μοσχεύματα είναι φυτικά τμήματα που αποχωρίζονται από τα μητρικά φυτά και τα αναπαράγουν δημιουργώντας πανομοιότυπα φυτά σε κατάλληλες συνθήκες θερμοκρασίας, υγρασίας και αερισμού. Ως μοσχεύματα χρησιμοποιούνται τμήματα βλαστών, ριζών, φύλλων και οι μεταμορφώσεις τους, δηλαδή ριζώματα, κόνδυλοι, κόρμοι και βολβοί. Τα μοσχεύματα βλαστού είναι πιο εύχρηστα, καθώς αναγεννούν πιο εύκολα το αρχικό φυτό. Σε αυτά ανήκουν τα μοσχεύματα σκληρού ξύλου, ημίσκληρου ξύλου, μαλακού ξύλου και ποωδών.

Τα μοσχεύματα κατά κύριο λόγο είναι βλαστοί πρώτου ή δεύτερου έτους. Η καλύτερη εποχή για την παραγωγή μοσχευμάτων σε φυτά με ξυλώδη βλαστό είναι από το τέλος καλοκαιριού έως μέσα φθινοπώρου ή νωρίς την άνοιξη. Κόβεται ο βλαστός σε τμήματα 12-15 cm, βυθίζεται σε νερό έως 2-3 cm, στη συνέχεια τα βρεγμένα μοσχεύματα βυθίζονται σε ορμόνη ριζοβολίας και τέλος τοποθετούνται σε υπόστρωμα ριζοβολίας με σκέτο περλίτη ή μίγμα περλίτη και τύρφη σε αναλογία 1:1 με συχνό πότισμα. Ο καλύτερος τρόπος παραγωγής είναι σε συστήματα υδρονέφωσης, όπου τα μοσχεύματα βρέχονται με τη μορφή σταγονιδίων, ώστε να μην χάνεται το νερό από τα φύλλα και έτσι να έχουμε μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας.

Τα τρυφερά μοσχεύματα πολλών αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών είναι πιο εύκολα να ριζοβολήσουν. Αφαιρούνται τα κάτω φύλλα από τα μοσχεύματα και τοποθετούνται σε νερό, με διάχυτο φως και σε θερμοκρασίες 18-22°C, για να ριζοβολήσουν σε 1-2 εβδομάδες.

5.2.2. Πολλαπλασιασμός με παραφυάδες

Οι παραφυάδες είναι φυσική μέθοδος πολλαπλασιασμού και εφαρμόζεται στα περισσότερα πολυετή φυτά. Είναι κάθε βλαστός που φύεται κοντά στον κεντρικό κορμό και προέρχεται από το υπόγειο τμήμα του βλαστού ή από επίκτητους ριζικούς οφθαλμούς. Οι παραφυάδες αφαιρούνται από τα φυτά και φυτεύονται κατευθείαν στο χωράφι το φθινόπωρο ή την άνοιξη. Χρειάζονται ένα με δύο ποτίσματα όταν ο καιρός είναι ξηρός, για να έχουμε υψηλότερα ποσοστά επιτυχίας.

5.2.3. Πολλαπλασιασμός με διαίρεση φυτών

Η διαίρεση φυτών γίνεται κυρίως σε καλλιέργειες μεγάλης ηλικίας, όπου έχει μειωθεί η απόδοσή τους και ο κεντρικός βλαστός περιβάλλεται από πολλούς πλευρικούς βλαστούς με ρίζες. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να πολλαπλασιαστούν η ρίγανη, το τσάι του βουνού, το θυμάρι, το δενδρολίβανο κ.ά. Σε ορισμένα φυτά μπορούν να προκύψουν έως και 50 νέα φυτά από ένα φυτό. Η καλύτερη εποχή είναι τον Οκτώβριο.

5.2.4. Μικροπολλαπλασιασμός

Ο μικροπολλαπλασιασμός θεωρείται ακριβή μέθοδος για την δημιουργία του συνόλου του πολλαπλασιαστικού υλικού των φαρμακευτικών ειδών. Ο μικροπολλαπλασιασμός είναι γνωστός και ως πολλαπλασιασμός *in vitro*, όπου χρησιμοποιείται στα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά όπως και σε άλλα είδη. Ακόμη, επιτρέπει την μεγάλη αύξηση των παραγόμενων φυτών και επιταχύνει τη διαθεσιμότητα των νέων ποικιλιών ή ειδών. από κάθε μερίστωμα μπορούν να παραχθούν 10^6 φυτά σε ένα έτος.

Τα πλεονεκτήματα του μικροπολλαπλασιασμού είναι:

- 1) Παράγεται φυτικού υλικού, το οποίο είναι απαλλαγμένο από ιώσεις.
- 2) Μπορεί να μειωθεί το μέγεθος και ο χώρος που απαιτείται για το πολλαπλασιαστικό υλικό, αφού 1 m^2 μπορεί να δώσει 25.000 φυτά.
- 3) Μπορεί να παραχθεί πολλαπλασιαστικό υλικό καθ' όλη τη διάρκεια και του έτος και αυτό να συντηρηθεί στο ψυγείο.
- 4) Παράγονται ομοιόμορφα φυτά.
- 5) Δεν εξαρτάται από τα βλαστικά στάδια και τις κλιματικές συνθήκες.

ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά καλλιεργούνται είτε για τα αιθέρια έλαια, είτε για τις ξηρές δρόγες του, δηλαδή τα αποξηραμένα τμήματα των φυτών, όπως φύλλα, βλαστοί, άνθη, ρίζες, καρποί και σπόροι. Η χρήση των αιθέριων ελαίων συναντάται στην αρωματοποιία, τη σαπωνοποιία, τη ζαχαροπλαστική, την

οδοντοκρεμοποιία, τη βιομηχανία τροφίμων, τη βιομηχανία ζωοτροφών, τη φαρμακευτική κ.α. Από την άλλη οι ξηρές δρόγες βρίσκουν εφαρμογή στην παρασκευή ροφημάτων και στη λήψη μερικών φαρμακευτικών ουσιών όπως είναι τα αλκαλοειδή, τα φλαβονοειδή, οι γλυκοζίτες κλπ.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

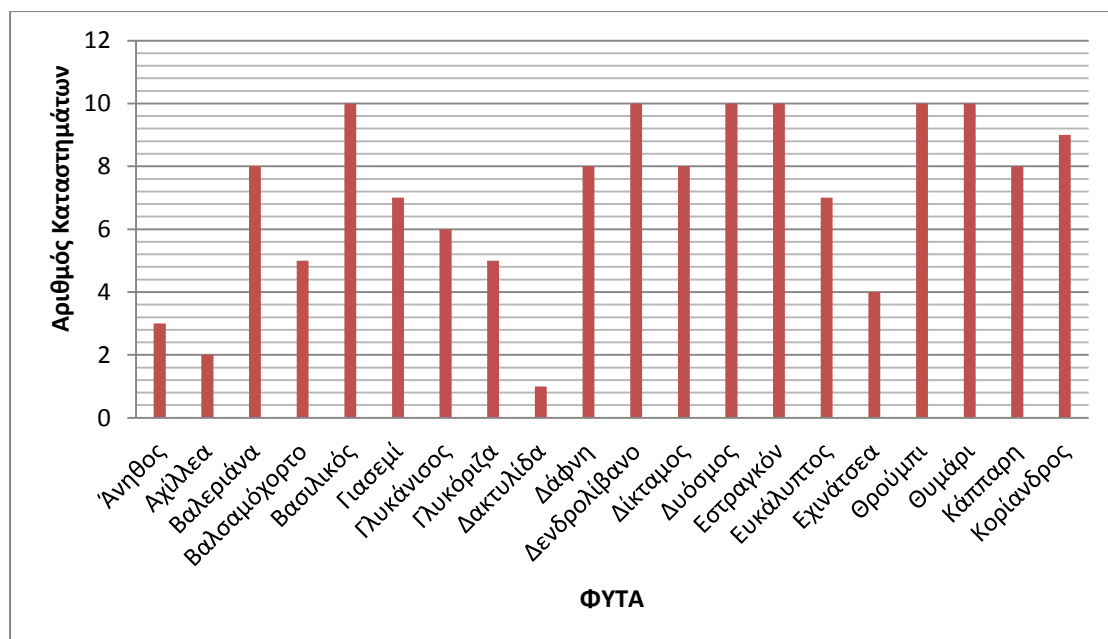
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Πίνακας 1. Τα καταστήματα της Θεσσαλονίκης που πωλούν φαρμακευτικά φυτά,
διευθύνσεις, τηλέφωνα και email αυτών.

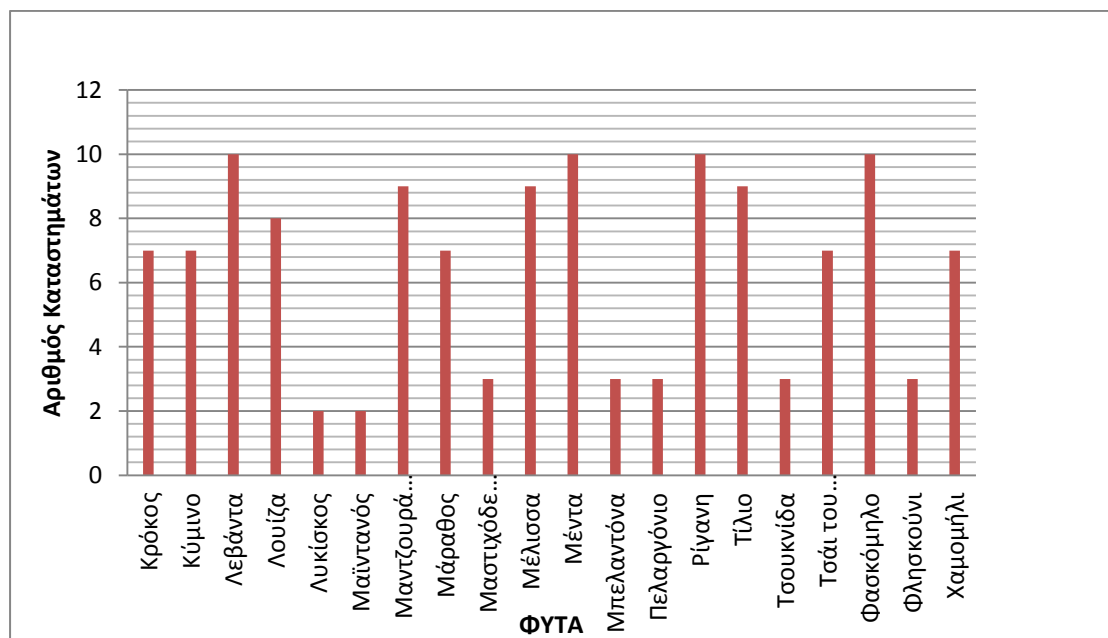
α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26- 28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

Πίνακας 2. Καταστήματα και αριθμός φαρμακευτικών φυτών που πωλούν.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΠΟΥ ΠΩΛΟΥΝ
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	25
2	Τσουγγάρης Θωμάς	24
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	69
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	29
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	32
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	27
7	Ελληνικόν	125
8	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	26
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	66
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	16



Διάγραμμα 1. Αριθμός καταστημάτων που πωλούν τα φαρμακευτικά φυτά ανά φυτά.



Διάγραμμα 2. Αριθμός καταστημάτων που πωλούν τα φαρμακευτικά φυτά ανά φυτά.

1. *Anethum graveolens*: Άνηθος



Εικόνα 9. (πηγή διαδικτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματόφυτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Apiales (ή Umbelliflorae)

Οικογένεια: Apiaceae (ή Umbelliferae)

Επιστημονικό Όνομα: *Anethum graveolens*

Κοινό Όνομα: Άνηθος

Ο Άνηθος (*Anethum graveolens*) είναι ετήσιο αρωματικό φυτό ιθαγενές από την Ανατολική Μεσόγειο και τη Νότια Ρωσία. Συναντάται σε πολλές περιοχές της Ευρώπης και της βόρειας Αμερικής είτε ως αυτοφυές είτε ως καλλιεργούμενο. Καλλιεργείται κυρίως στη Γερμανία, τη Γαλλία και τις ΗΠΑ. Είναι ψυχρής εποχής και έτσι αποδίδει καλύτερα και είναι περισσότερο αρωματικός όταν αναπτύσσεται σε χαμηλές θερμοκρασίες. Είναι, όμως ευαίσθητος στις συνθήκες παγετού και οι υψηλές θερμοκρασίες μειώνουν την ανάπτυξη του φυτού και προκαλούν πρόωρη ανθοφορία. Αναπτύσσεται καλύτερα σε θερμοκρασίες 18-25°C. Ακόμη, αναπτύσσεται στα περισσότερα εδάφη, ωστόσο αποδίδει καλύτερα σε ελαφριά αμμώδη και μέτρια

αργιλώδη εδάφη. Πολλαπλασιάζεται κυρίως με σπόρο. Η λατινική ονομασία “Anethum”, προέρχεται από τις λέξεις “Ano” και “Theo”, που σημαίνει «τρέχω προς τα πάνω». Άλλη εκδοχή προέλευσης είναι από την Αρχαία Ελλάδα, όπου ο άνηθος ήταν γνωστός με τις ονομασίες άνηθον και άνησον, πιθανότατα προέρχεται από την αγγλική λέξη “anise”, δηλαδή γλυκάνισος.

Χρήσιμα μέρη: Οι σπόροι, τα φύλλα, τα άνθη και οι ρίζες.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Βοηθάει για ανακούφιση του στομαχιού και ιδιαίτερα για τις στομαχικές διαταραχές των παιδιών. Χρησιμοποιώντας το, επίσης, ωμό στα φαγητά, τα κάνει πιο εύπεπτα, με αποτέλεσμα να καταπολεμά τη δυσπεψία. Αυξάνει τα γάλα, πολύ περισσότερο σε συνδυασμό με μάραθο, κόλιανδρο και γλυκάνισο και έτσι βοηθάει στον θηλασμό. Ακόμη, σε περιπτώσεις δυσμηνόρροιας, ρυθμίζει τα έμμηνα. Θεωρείται σπασμολυτικό και ηρεμιστικό και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε λόξυγκα, στην αεροφαγία και στους νευρικούς εμετούς. Η μάσηση των σπόρων βελτιώνει την κακοσμία του στόματος. Τέλος, είναι αρκετά βοηθητικό στην αϋπνία και στους κολικούς του εντέρου.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα και έγχυμα.

Προφυλάξεις: Καλό είναι οι έγκυες γυναίκες να μην πίνουν τα αφεψήματα ή τα εγχύματα του άνηθου καθώς μπορεί να προκαλέσουν αποβολή. Ωστόσο, δεν απαγορεύεται να τρώνε άνηθο. Επίσης, φημολογείται ότι η συχνή χρήση αφεψήματος με σπόρους άνηθου μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην όραση.

Πίνακας 3. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο άνηθος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
2	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
3	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

2. *Achillea millefolium*: Αχίλλεια



Εικόνα 10. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματόφυτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Asterales (ή Synandreae)

Οικογένεια: Asteraceae (ή Compositae)

Επιστημονικό Όνομα: *Achillea millefolium*

Κοινό Όνομα: Αχίλλεια

Η Αχίλλεια (*Achillea millefolium*), γνωστή και ως Χιλιόφυλλη ή Αγριαψιθιά, συναντάται αυτοφυής σε όλα τα μέρη της Ελλάδας, κυρίως σε δάση και βοσκοτόπους. Το όνομά της το οφείλει στον Αχιλλέα, όπου σύμφωνα με την μυθολογία το χρησιμοποιούσε για να θεραπεύσει την πληγή του όταν τραυματίστηκε από τον Έκτορα. Είναι ιθαγενές φυτό της Ευρώπης και της Κεντρικής και Δυτικής Ασίας. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες της Ευρώπης και απαντάται σε λιβάδια, σε χέρσες περιοχές και ως ζιζάνιο. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας αυτοφύεται σε βοσκοτόπους, σε δάση και κατά μήκος των δρόμων. Ευδοκίμει σε ημιορεινές ή ορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά, ξηρικά με μέτρια γονιμότητα. Μπορεί να

αναπτυχθεί σε εδάφη με pH από 6 έως 6,7 με καλή στράγγιση. Ακόμη, πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με παραφυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Όλα τα υπέργεια μέρη του φυτού και ιδιαίτερα οι ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το έγχυμα και το αφέψημα της είναι αντιπυρετικό φάρμακο για έντονο κρυολόγημα. Είναι ορεκτικό και τονωτικό, καθώς ανοίγει την όρεξη στους κουρασμένους και ταλαιπωρημένους. Χρησιμοποιείται στη δυσμηνόρροια, στην αμηνόρροια από τρόμο ή από κρύο, στις διαταραχές στην εμμηνόπαυση, στους σπασμούς της μήτρας και ως ρυθμιστικό της περιόδου. Επίσης, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ακμής και έρπητα. Συνιστάται ως αντισπασμωδικό και σπασμολυτικό για τα αέρια, τους νευρικούς σπασμούς, αλλά και σε άσθμα, σε κολίτιδα και σε άλλες νευρικές γαστροπάθειες, που χρειάζονται χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών. Είναι διουρητικό και χολαγωγό σε συνδυασμό με αγριάδα και «μουστάκια» καλαμποκιού.είναι αποτελεσματικό σε μορφή σκόνης στην ακράτεια ούρων των παιδιών. Μαλακώνει τους πόνους από αρθριτικά και ρευματισμούς και ανακουφίζει κισσούς, φλεβίτιδα και αιμορροΐδες. Επουλώνει τις πληγές, τις ραγάδες της θηλής του μαστού και των χεριών ή ποδιών, τις αιμορροΐδες, τις λειχήνες, τη φλεγμονή του δέρματος και άλλες δερματικές παθήσεις. Χρησιμεύει ως ανθελμινθικό, όπως τα παράσιτα του εντέρου. Εμποδίζει την τριχόπτωση. Τέλος, με τη χρήση του σε ατμόλουτρο καθαρίζει σε βάθος το λιπαρό δέρμα.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, αλοιφή, κομπρέσες και ως ατμόλουτρο.

Προφυλάξεις: Έχουν παρουσιαστεί τοξικές αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα (π.χ. αντιπηκτικά, ηρεμιστικά, αντιελκωτικά). Καλό είναι να αποφεύγεται από αλλεργικά άτομα, καθώς προκαλεί φωτοευαισθησία και σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις. Επίσης, οι έγκυες γυναίκες δεν πρέπει να λαμβάνουν αχίλλεια, γιατί αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής.

Πίνακας 4. Καταστήματα στα οποία πωλείται η αγίλλεα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
2	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

3. *Valeriana officinalis* L.: Βαλεριάνα



Εικόνα 11. (πηγή διαδικτύου)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Dipsacales

Οικογένεια: Valerianaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Valeriana officinalis*

Κοινό Όνομα: Βαλεριάνα

Η Βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*) δεν είναι πολύ διαδεδομένη στην Ελλάδα. Συναντάται μόνο σε ορεινούς τόπους της Θεσσαλίας, της Ηπείρου και της Κέρκυρας. Είναι γηγενές στην Ευρώπη και την βορειοδυτική Ασία. Το όνομα της προέρχεται από το λατινικό *valere*, που σημαίνει «υγιαίνω». Στην Ελλάδα αυτοφύεται σε υγρούς τόπους και δάση. Σε πολλά μέρη της Ευρώπης καθώς και των Η.Π.Α. καλλιεργείται για τη ρίζα της, καθώς αυτό είναι και το φαρμακευτικό τμήμα του φυτού. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά, μέτριας γονιμότητας, ξηρικά και ποτιστικά. Τέλος, πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με παραδυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα και σε ορισμένες περιπτώσεις ολόκληρο το φυτό.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η ρίζα της Βαλεριάνας χρησιμοποιείται για νευρασθένεια, νευρώσεις, υστερία, εξάψεις, υπερδιέγερση, νευρικούς σπασμούς και σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση που χρειάζεται καταπράυνση των νεύρων. Σε μικρές δόσεις το αφέψημα και το έμβρεγμα βαλεριάνας ανακουφίζει από πονοκέφαλο και ηρεμούν το νευρικό σύστημα. Οι μεγάλες δόσεις, όμως, φέρνουν κακοδιαθεσία. Βοηθάει σε καούρες και παράσιτα του εντέρου, αλλά και σε παιδικούς σπασμούς (μπάνιο βρέφους με βρασμένη ρίζα). Σε λόξυγκα και σε νευρικό άσθμα (είναι αντισπασμωδικό). Επίσης, βοηθάει στην πολυδιψία των διαβητικών. Τέλος, χρησιμοποιείται για τον βήχα, σε συνδυασμό με γλυκόριζα και γλυκανισο σε ίσα μέρη ως αφέψημα.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα και έμβρεγμα.

Προφυλάξεις: Σε μερικά άτομα μπορεί να προκαλέσει διέγερση, πονοκέφαλο και νυκτερινές φοβικές κρίσεις. Καλό να χρησιμοποιούνται τυποποιημένα σκευάσματα, διότι η ρίζα περιέχει πλήθος ουσιών.

Πίνακας 5_Καταστήματα στα οποία πωλείται η βαλεριάνα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
7	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
8	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

4. *Hypericum perforatum* L.: Βαλσαμόχορτο



Εικόνα 12. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Cuttiferales

Οικογένεια: Hypericaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Hypericum perforatum*

Κοινό Όνομα: Βαλσαμόχορτο

Το Βαλσαμόχορτο (*Hypericum perforatum*) είναι ένα από τα βασικά φαρμακευτικά φυτά διεθνώς και καλλιεργείται σε μεγάλη έκταση στη Βόρειο Αμερική και στις χώρες της Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης. Κατάγεται από τμήματα της Ευρώπης και της Ασίας. Στην Ελλάδα αυτοφύεται, τόσο σε άγονες και ξηρικές περιοχές όσο και σε πεδινές και ορεινές. Είναι γνωστό και ως σπαθόχορτο, κοψόχορτο, βότανο προδρόμου, περίκη, λειχινόχορτο και χελονόχορτο. Προσαρμόζεται σε ηλιόλουστες περιοχές και εδάφη που σχηματίστηκαν από ασβεστολιθικά πετρώματα με pH μέχρι 8,0. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Οι φρέσκοι ανθισμένες κεφαλές και ολόκληρο το φυτό. Το φρέσκο είναι πιο αποτελεσματικό από το ξεραμένο, καθώς τα άνθη όταν πολυκαιρίσουν χάνουν τις ιδιοτητές τους.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες είναι γνωστές από την αρχαιότητα. Οι αποξηραμένες ανθοφόρες κορυφές και τα φύλλα του φυτού (δρόγη), χρησιμοποιούνται για την παρασκευή διαφόρων σκευασμάτων για την αντιμετώπιση της ήπιας μορφής κατάθλιψης. Επίσης, η δρόγη προκαλεί νεκρώσεις όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά. Χρησιμοποιείται στη θεραπεία των όγκων των θηλωμάτων. Χαρακτηρίζεται ως αντισηπτικό, στυπτικό και επούλωτικό φάρμακο για εξωτερική χρήση. Επιπλέον, καταπραΰνει πνευμονικές ενοχλήσεις όπως σπασμωδικό βήχα, βρογχίτιδα, άσθμα και κολικούς. Έχει αντικαρκινικές, αντιοξειδωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Τέλος, θεωρείται χωνευτικό σε δυσπεψία, εμμηναγωγό, τονωτικό και διεργετικό, για εξασθενημένα σώματα, τα οποία βρίσκονται σε ανάρρωση και σε ίκτερο.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα και σκόνη.

Προφυλάξεις: Δεν πρέπει να χορηγείται σε έγκυες γυναίκες, διότι προκαλεί αποβολή και βαριά κατάθλιψη, σε θηλάζουσες μητέρες και σε παιδιά κάτω των δύο ετών. Επίσης, καλό είναι να αποφεύγεται από άτομα με πολύ λευκό δέρμα, που έχουν φωτοευαισθησία, καθώς και από άτομα που παίρνουν το αντιβιοτικό τετρακυκλίνη, γιατί προκαλεί πληγές στο δέρμα και βαρύ ερεθισμό.

Πίνακας 6. Καταστήματα στα οποία πωλείται το βαλσαμόχορτο.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
3	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
4	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
5	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

5. *Ocimum basilicum*: Βασιλικός



Εικόνα 13. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Ocimum basilicum*

Κοινό Όνομα: Βασιλικός

Είναι φυτό ιθαγενές των τροπικών και παρατροπικών χωρών. Έχει ευρεία διάδοση από την Ασία έως την Αφρική, την Κεντρική και Νότια Αμερική, ενώ εμφανίζεται να έχει το κέντρο ποικιλομορφίας του στην Αφρική. Ο Βασιλικός (*Ocimum basilicum*) πιθανώς να καλλιεργήθηκε αρχικά στην Ινδία. Σήμερα καλλιεργείται σε πολλές ασιατικές και μεσογειακές χώρες, όπως η Γαλλία, η Ιταλία, το Μαρόκο, το Ισραήλ και η Αίγυπτος. Το όνομά του προέρχεται από το ελληνικό «βασιλεύς», λόγω του βασιλικού του αρώματος. Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν στις ταριχεύσεις και οι Γαλάτες σε τελετές εξαγνισμού, από όπου πιθανόν να είναι το χριστιανικό έθιμο του αγιασμού με βασιλικό. Απαιτεί υψηλές θερμοκρασίες ανάπτυξης, όπου η άριστη θερμοκρασία του είναι 25°C. ευδοκμεί σε μέσης σύστασης εδάφη, με καλή στράγγιση και πλούσια σε οργανική ουσία. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Άλλες ονομασίες είναι ώκιμο το βασιλικό και βασιλίτσα.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό και ιδιαίτερα οι ανθισμένες κορυφές και το αιθέριο λάδι του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Οι φαρμακευτικές ιδιότητες του βασιλικού ήταν γνωστές από τα αρχαία χρόνια. Χρησιμοποιείται σε ασθένειες των νεύρων και σε πνευματική υπερκόπωση. Βοηθάει στους νευρικούς πονοκεφάλους. Έχει σπασμολυτικές ιδιότητες και για αυτό είναι χρήσιμο σε άγχος, νευρική αϋπνία, ζαλάδα και στον βήχα του κοκίτη. Ενεργεί σπασμολυτικά και στο στομάχι και ως αντισηπτικό του εντέρου, σε γαστρίτιδα, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα, γαστρικούς σπασμούς, εντερικές διαταραχές. Διεγείρει την παραγωγή και έκκριση γάλακτος στις λεχώνες, όταν χρησιμοποιείται στα φαγητά. Είναι εμμηναγωγό και ανακουφίζει τον τυμπανισμό. Τέλος, βοηθάει στην αντιμετώπιση από τον πόνο των αυτιών με βράσιμο του βασιλικού.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα και σκόνη.

Προφυλάξεις: Το συχνό μάσημα των χλωρών φύλλων και η καθημερινή χρήση ροφημάτων μπορεί να προκαλέσει λήθαργο.

Πίνακας 7. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο βασιλικός.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

6. *Jasminum gradiflorum*: Γιασεμί



Εικόνα 14. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματόφυτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Ligustrales

Οικογένεια: Oleaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Jasminum gradiflorum*

Κοινό Όνομα: Γιασεμί

Το Γιασεμί (*Jasminum gradiflorum*) φημιολογείται πως προέρχεται από τους πρόποδες των Ιμαλαΐων, καθώς υπάρχουν και εκεί συγγενικά είδη όπως το *Jasminum officinale*. Από εκεί μεταφέρθηκε στη Β. Αφρική, στην Ισπανία και αργότερα στη Γαλλία και στην Ιταλία αλλά και σε άλλα κράτη. Στην Ελλάδα προσπάθησαν να το καλλιεργήσουν σε διάφορες περιοχές (Πελοπόννησο, Κεφαλλονιά, Χίο και Πήλιο), ωστόσο αυτό δεν πέτυχε, εξαιτίας των πολλών εργατικών χεριών που χρειάζονται για τη συλλογή των ανθέων. Οι κυριότερες χώρες που καλλιεργείται είναι το Μαρόκο, η Αίγυπτος, η Γαλλία και η Ιταλία. Προτιμάει περιοχές με ήπιο κλίμα, όπου η θερμοκρασία δεν πέφτει κάτω από το μηδέν. Ακόμη, αναπτύσσεται σε όλα σχεδόν τα εδάφη με εξαίρεση τα αργιλώδη, βαρεία και αμμώδη εδάφη. Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα, καταβολάδες και εμβολιασμό.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, η ρίζα και τα άνθη.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Οι ευεργετικές του ιδιότητες αφορούν περισσότερο το συναισθηματικό τομέα, διώχνει την ένταση και τον εκνευρισμό, βελτιώνει τη διάθεση, προκαλεί ευφορία, αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία. Χαρακτηρίζεται ως αντικαταθλιπτικό, διεγερτικό, επουλωτικό και κατασταλτικό. Είναι ηρεμιστικό και καταπραϋντικό, καθώς βοηθάει να ηρεμίσει η ψυχική ένταση και ευνοεί την έλευση του ύπνου.

Στα φύλλα του γιασεμιού περιέχεται σαλικυλικό οξύ, το οποίο λειτουργεί ως αναλγητικό και αντιπυρετικό. Ο χυμός τους χρησιμοποιείται στους κάλους και στις εκκρίσεις των αυτιών. Η ρίζα βοηθάει στις μυκητιάσεις του δέρματος και τα άνθη του θεωρούνται αντισηπτικά, αντισπασμωδικά και γαλακταγωγά. Τέλος, εκτός από την αρωματοποιία και την κοσμετολογία, το αιθέριο έλαιο από τα άνθη του χρησιμοποιείται κατά της νευρικής υπερέντασης και των διαταραχών των εμμήνων.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, βάμμα, χυμός και κρέμα.

Προφυλάξεις: Είναι σημαντικό να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και τα άτομα που είναι ευαίσθητα στην καφεΐνη καλό είναι να το καταναλώνουν χωρίς το απόγευμα, ώστε να μην έχουν διαταραχές ύπνου.

Πίνακας 8. Καταστήματα στα οποία πωλείται το γιασεμί.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
6	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
7	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr

7. *Pimpinella anisum* L.: Γλυκάνισος



Εικόνα 15. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Apiales (ή Umbelliflorae)

Οικογένεια: Apiaceae (ή Umbelliferae)

Επιστημονικό Όνομα: *Pimpinella anisum*

Κοινό Όνομα: Γλυκάνισος

Είναι ιθαγενές φυτό της Μέσης Ανατολής. Πολλοί βοτανολόγοι πιστεύουν πως πατρίδα του είναι η Αίγυπτος. Οι κυριότερες χώρες στις οποίες καλλιεργείται είναι η Ισπανία, Γαλλία, Ιταλία, Τουρκία, Ρωσία, Ινδία, Κίνα, Ιαπωνία, Μεξικό και η Αργεντινή. Στην Ελλάδα καλλιεργείται σε ορισμένα νησιά του Ανατολικού Αιγαίου και την Εύβοια. Οι καλύτερες εμπορικά ποιότητες προέρχονται από την Ισπανία και από το μοναδικής ποιότητας (αλλά πολύ περιορισμένης παραγωγής) γλυκάνισο από το Λισβόρι της Μυτιλήνης–Λέσβου. Είναι φυτό εύκρατων κλιμάτων και αναπτύσσεται καλύτερα σε θερμοκρασίες 18-25°C και όρια ανάπτυξης 8-35°C. Μπορεί να καλλιεργηθεί τόσο σε ορεινές όσο και σε ημιορεινές περιοχές της Ελλάδας. Επίσης, έχει μικρές απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία και σε πολύ άγονα εδάφη χρειάζεται λίπανση. Τέλος, πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Κυρίως οι σπόροι, αλλά και τα φύλλα και το αιθέριο λάδι του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Χρησιμοποιείται για βοήθεια στη πέψη. Διώχνει τη δυσπεψία. Ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς, για αυτό και θεωρείται ως αντιφυσητικό. Σταματάει το στομαχόπονο, την αεροφαγία, τους νευρικούς εμετούς και βοηθάει στους παιδικούς κολικούς. Θεωρείται διεγερτικό της καρδιάς, του συκωτιού, των πνευμόνων και του μυαλού, καθώς θεωρείται και καταπραϋντικό. Χρησιμοποιείται ως ήπιο ηρεμιστικό, εναντίον των ελαφρών αϋπνιών. Χρησιμεύει στις λεχώνες, ώστε να κατεβάσουν περισσότερο γάλα. Τέλος, είναι διουρητικό και σπασμολυτικό. Έτσι λιγοστεύει τους πόνους των εμμήνων, καταπραϋνει το βήχα και τις κρίσεις άσθματος.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα και μπουκώματα.

Προφυλάξεις: Καλό είναι να αποφεύγεται από θηλάζουσες μητέρες η υπερβολική δόση, διότι μπορεί να βλάψει τα θηλάζοντα μωρά. Επίσης, η χρήση του σε μεγάλες δόσεις και για πολύ καιρό γίνεται ναρκωτικό, με αποτέλεσμα την επιβράδυνση της κυκλοφορίας του αίματος μέχρι και εγκεφαλική συμφόρηση.

Πίνακας 9. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο γλυκάνισος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

8. *Glycyrrhiza glabra* L.: Γλυκόριζα



Εικόνα 16. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Leguminosae (ή Fabales)

Οικογένεια: Fabaceae (ή Papilionaceae)

Επιστημονικό Όνομα: *Glycyrrhiza glabra*

Κοινό Όνομα: Γλυκόριζα

Η Γλυκόριζα (*Glycyrrhiza glabra*) είναι ανθεκτικό πολυετές φυτό με προέλευση από την Ασία και την Μεσόγειο. Στην Ελλάδα φύτεται σε μεγάλες αποικίες σε χαμηλό υψόμετρο σε χερσά και ακαλλιέργητα εδάφη. Η ονομασία της προέρχεται από την γλυκιά γεύση των ριζών του φυτού. Απαντάται σε εύκρατα κλίματα, σε πετρώδη ξηρά εδάφη, καθώς μπορεί να καλλιεργηθεί και σε υγρά, πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία και οργανική ουσία. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, παραφυάδες και ριζώματα. Τέλος, είναι γνωστή ως γλυκύριζα η λεία, γλυκορρίζι και γλυκόριζο. Ο Θεόφραστος το ονόμαζε γλυκόριζα και το συνιστούσε εναντίον της δίψας, των ελκών και του άσθματος.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα της ωμή, είναι τοξική, αλλά όταν ξεραθεί στον ήλιο ή σε φούρνο χάνει την τοξικότητα της.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Οι κυριότερες δράσεις της γλυκόριζας είναι αντιφλεγμονώδης, αποχρεμπτική, αντιβηχική και μαλακτική. Για αυτό είναι χρήσιμη σε πνευμονίες, βρογχίτιδες, βήχα, ρινοφαρυγγίτιδα και άσθμα. Θεωρείται ότι προστατεύει το ήπαρ και είναι διουρητικό. Είναι αντιδιαβητική και χρησιμοποιείται από την εποχή του Ιπποκράτη σε όποιον υπέφερε από υδρωπικία. Χρησιμεύει στην αεροφαγία, καθώς είναι σπασμολυτική και στη θεραπεία των γαστρικών ελκών.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα και σκόνη.

Προφυλάξεις: Έχει παρατηρηθεί ότι μερικοί άνθρωποι που έτρωγαν σε μεγάλη ποσότητα γλυκόριζα απέκτησαν αυξημένη πίεση, πονοκεφάλους και μυϊκή αδυναμία.

Πίνακας 10. Καταστήματα στα οποία πωλείται η γλυκόριζα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
3	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
4	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
5	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

9. *Digitalis lanata* Ehrh: Δακτυλίδα η εριώδης



Εικόνα 17. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Personatae

Οικογένεια: Scrophulariaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Digitalis lanata*

Κοινό Όνομα: Δακτυλίδα

Η Δακτυλίδα η εριώδης (*Digitalis lanata*) βρίσκεται σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας αλλά και σε άλλες μεσογειακές χώρες. Κατάγεται από την Ανατολική Ευρώπη. Είναι γνωστή ως διγιάλις η εριώδης, κορακοβότανο, κορακόχορτο, πουντόχορτο, χελιδονόχορτο, ρόκα και λυσοβότανο. Αντέχει στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα διατηρώντας το φύλλωμά της. Αυτοφύεται σε δασοσκεπείς περιοχές της Θεσσαλίας και της Βόρειας Ελλάδας και ευδοκίμει σε ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια όξινα, μετρίως γόνιμα και ξηρικά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η δακτυλίδα είναι κυρίως φαρμακευτικό φυτό. Χρησιμοποιείται για την παρασκευή καρδιοτονωτικών σκευασμάτων. Ακόμη, τα φύλλα της έχουν πολλές ιδιότητες όπως είναι διουρητικά, καθαρτικά, ναρκωτικά, τοξικά, επουλωτικά, εμετικά και αντιαφροδισιακά. Χρησιμοποιείται εξωτερικά με τη μορφή καταπλάσματος για την επούλωση των πληγών.

Χρησιμοποιείται ως αφέννημα, βάμμα, έγχυμα και κατάπλασμα.

Προφυλάξεις: Σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκληθεί ναυτία, εμετός, υπόταση και λιποθυμία. Θεωρείται ιδιαίτερα τοξικό φυτό και απαιτεί προσοχή, γιατί έχει μικρό θεραπευτικό δείκτη και η θεραπευτική δόση των καρδιοτονωτικών γλυκοσιδίων είναι πολύ κοντά στη θανατηφόρο.

Πίνακας 11. Καταστήματα στα οποία πωλείται η δακτυλίδα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com

10. *Laurus nobilis* L.: Δάφνη του Απόλλωνα



Εικόνα 18. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Polycarpicae

Οικογένεια: Lauraceae

Επιστημονικό Όνομα: *Laurus nobilis*

Κοινό Όνομα: Δάφνη

Η Δάφνη (*Laurus nobilis*) είναι γνωστή από την αρχαιότητα και τη θεωρούσαν ιερό δέντρο που ήταν αφιερωμένο στους θεούς και κυρίως στον Απόλλωνα. Άλλα ονόματα είναι βάγια, βάια και δαφνόφυλλα. Από την αρχαιότητα αποτελούσε, για τους Έλληνες και τους Ρωμαίους σύμβολο της νίκης, της σοφίας, της ποίησης και της ισχύος. Τη δάφνη την αναφέρει ο Όμηρος στην Οδύσσεια και ο Διουσκουρίδης, που τη θεωρούσαν φαρμακευτικό φυτό. Κατάγεται από διάφορες περιοχές της μεσογείου. Απαντάται ως αυτοφυές σε παραμεσόγειες χώρες. Στην Ελλάδα βρίσκεται στη Χαλκιδική, στο Άγιο Όρος, στο Πήλιο και σε πολλά νησιά (π.χ. Κρήτη, Θάσο, Κεφαλλονιά κλπ.). Επίσης, χρησιμοποιείται στην αρχιτεκτονική τοπίου. Προτιμάει τα δροσερά παραθαλάσσια μέρη και τη νησιωτική Ελλάδα. Μπορεί να αναπτυχθεί

από φτωχά έως πλούσια και όξινα μέχρι αλκαλικά εδάφη, με pH από 4,5 έως 8,2. Τέλος, πολλαπλασιάζεται με σπόρο και μοσχεύματα.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι καρποί χωρίς το κουκούτσι.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Τα δαφνόφυλλα έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες αφού είναι αφιδρωτικά, εμμηναγωγά, αντιρρευματικά και τονωτικά της λειτουργείας της πέψης. Χρησιμοποιείται κατά της ατονίας, της εντερίτιδας, του έρπητα, της ωτίτιδας. Είναι αποτελεσματικό σε περιπτώσεις φαρυγγίτιδας και ιγμορίτιδας. Ανακουφίζει από πόνους ρευματισμών και αρθρικών. Βοηθάει στην τριχόπτωση. Θεωρείται αποτελεσματικό αντισηπτικό. Σταματάει την ρινορραγία, χρησιμοποιώντας την σκόνη των ξερών δαφνόφυλλων. Επίσης, χρησιμοποιείται σε εντριβές για διαστρέμματα, θλάσεις κλπ. Τέλος, το λάδι των φύλλων έχει ναρκωτικές, αντιμικροβιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

Χρησιμοποιείται ως αφένημα, έγχυμα, σκόνη, κομπρέσες και αλοιφή.

Προφυλάξεις: Η χρήση του σκέτου δαφνόλαδου σε επαλείψεις είναι πιθανό να προκαλέσει εγκαύματα και κοκκινίλες στο δέρμα. Επίσης, η κατάποση 1-2 σταγόνων δαφνόλαδου μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετούς, κολικούς ή και εγκαύματα στον γαστρικό βλεννογόνο. Ακόμη, σε μεγάλες δόσεις τα δαφνόφυλλα προκαλούν εμετό και οι καρποί της χρησιμοποιούνται στη διακοπή της εγκυμοσύνης.

Πίνακας 12. Καταστήματα στα οποία πωλείται η δάφνη.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26- 28	2310257503	-
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
8	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

11. *Rosmarinus officinalis* L.: Δενδρολίβανο



Εικόνα 19. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Rosmarinus officinalis*

Κοινό Όνομα: Δενδρολίβανο

Το Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*) προέρχεται από τις Μεσογειακές χώρες της Ν. Ευρώπης και βρίσκεται ως αυτοφυές σε πολλές περιοχές της Στερεάς Ελλάδας και σε ορισμένα νησιά του Αιγαίου και Ιονίου πελάγους. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα, όπου το χρησιμοποιούσαν για να σχηματίσουν στεφάνια στους νικητές των αγώνων μαζί με μυρτιά και δάφνη. Ακόμη, γνωστό ήταν και στους αρχαίους Αιγύπτιους, Άραβες και Ρωμαίους, όπου το καλλιεργούσαν και το χρησιμοποιούσαν ως αρωματικό. Στις μέρες μας καλλιεργείται σε πολλές Μεσογειακές χώρες όπως η Γαλλία, η Ισπανία, η Τυνησία και το Μαρόκο. Στην Ελλάδα καλλιεργείται σε πετρώδεις περιοχές της Ηπείρου, της Πελοποννήσου και των Νησιών και σε μικρές εκτάσεις. Προτιμά περιοχές με ήπιο, θερμό και ψυχρό κλίμα, αλλά αναπτύσσεται πιο καλά σε ηλιόλουστες περιοχές. Μπορεί να αναπτυχθεί τόσο σε

όξινα όσο και σε αλκαλικά εδάφη με pH από 4,5-8,7. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και παραφυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το δενδρολίβανο χρησιμοποιείται ως αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό. Βοηθάει σε μυαλγίες, ρευματισμούς και νευρίτιδες όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά για εντριβές. Θεωρείται εξαιρετικό τονωτικό, διεργετικό και είναι πολύτιμο σε σωματική και πνευματική υπερκόπωση που συνοδεύεται από αμνησία και σε υπόταση. Επειδή είναι καλό αποχρεμπτικό και αντισηπτικό των πνευμόνων, χρησιμοποιείται σε χρόνιες βρογχίτιδες, σε γρίπη, σε κοκίτη και σε άσθμα. Επίσης, έχει επίδραση στην έκκριση της χολής για αυτό είναι και χρήσιμο χολαγωγό σε περιπτώσεις ηπατίτιδας, ικτέρου, χολοκυστίτιδας κ.ά. Ακόμη, με το έγχυμα των φύλλων του τονώνει την όραση, είναι χωνευτικό και σπασμολυτικό. Τέλος, είναι ευεργετικό σε διαταραχές του νευρικού συστήματος όπως, σε υστερία, ημικρανίες, ζαλάδες και σε επιληψία.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα, κομπρέσες, γαργάρες και βάμμα, κατάπλασμα, αιθέριο έλαιο, αλοιφή και για λουτρά.

Προφυλάξεις: Η συχνή χρήση αφεψήματος ή εγχύματος δενδρολίβανου μπορεί να είναι επικίνδυνο. Ένα κουταλάκι του τσαγιού από το αιθέριο έλαιο μπορεί να προκαλέσει αδιαθεσία σε έναν ενήλικο, ενώ μερικά κουταλάκια μαζεμένα μπορούν να προκαλέσουν και θάνατο.

Πίνακας 13. Καταστήματα στα οποία πωλείται το δενδρολίβανο.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

12. *Origanum dictamnus* L.: Δίκταμος



Εικόνα 20. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiate)

Επιστημονικό Όνομα: *Origanum dictamnus*

Κοινό Όνομα: Δίκταμος

Ο Δίκταμος (*Origanum dictamnus*) είναι γνωστός από την αρχαιότητα με το όνομα Δίκταμος, όπου ετυμολογικά προέρχεται από τις λέξεις Δίκη (βουνό της Κρήτης) και Θάμος. Προέρχεται από την Ελλάδα. Είναι από τα σημαντικότερα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά στην αρχαία Ελλάδα, καθώς πίστευαν ότι ήταν πανάκεια (δηλ. θεράπευε όλες τις ασθένειες). Το θεωρούσαν παυσίπονο και επουλωτικό πληγών. Άλλα κοινά ονόματα είναι: αδίκταμος, ατίταμος, δίκταμο, δίκταμο, έρωντας, λιβανόχορτο, μαλλιάρχορτο, στοματόχορτο, τίταμο κλπ. Αυτοφύεται και καλλιεργείται μόνο στην Κρήτη. Προτιμάει ήπια μεσογειακά κλίματα και αμμοαργιλλώδη εδάφη, που αερίζονται καλά. Το μεγαλύτερο μέρος της

παραγωγής εξάγεται στην Ιταλία, ενώ μικρές ποσότητες καταναλώνονται στο εσωτερικό σαν αφέψημα. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και παραφυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Έχει αντισηπτικές, ευστόμαχες και επουλωτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό και διεγερτικό του νευρικού συστήματος. Θεωρείται φάρμακο για το στομάχι, αλλά και για τα αποστήματα και σπυριά (με καταπλάσματα), λόγω των επουλωτικών και στυπτικών ιδιοτήτων του. Καταπραύνει τους πόνους του στομαχιού και του εντέρου. Βοηθάει σε πονοκεφάλους και πονόδοντους. Το αφέψημά του είναι διουρητικό.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, σκόνη και ως κατάπλασμα.

Προφυλάξεις: Η καθημερινή χρήση του μπορεί να προκαλέσει τοξικές παρενέργειες. Πρέπει να αποφεύγεται από τις έγκυες γυναίκες, καθώς μπορεί να προκαλέσει διακοπή της κύησης.

Πίνακας 14. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο δίκταμος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Αθωνος	2310271929	-
2	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
3	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
4	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
8	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

13. *Mentha viridis* L.: Δυόσμος



Εικόνα 21. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Mentha viridis*

Κοινό Όνομα: Δυόσμος

Ο Δυόσμος (*Mentha viridis*) κατάγεται από τις παραμεσόγειες χώρες και καλλιεργείται κυρίως στη Γερμανία, τη Ρωσία, την Αγγλία και τις ΗΠΑ. Αυτοφύεται σε υγρούς και ορεινούς τόπους της Βορειοηπειρωτικής Ελλάδας μέχρι και της Θεσσαλίας. Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε θερμές και σε ψυχρές περιοχές με άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης 17°C. Είναι απαιτητικός σε νερό και σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να χρειαστεί συχνά ποτίσματα. Επίσης, τα καλύτερα εδάφη είναι τα μέσης σύστασης, πλούσια, βαθιά και που αποστραγγίζονται καλά με pH 6,5. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και ριζώματα.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Όλα τα μέρη του δυόσμου θεωρούνται θεραπευτικά και ιδιαίτερα τα φύλλα, που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων.

Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται για γαργάρες, σε ουλίτιδα, αμυγδαλίτιδα και φλεγμονές του ρινοφάρυγγα. Ακόμη, οι κοπανισμένες κορυφές γίνονται κατάπλασμα σε μαστίτιδες (πρήξιμο από το γάλα) και στο ερισύπελας. Έχουν τονωτικές ιδιότητες και θεωρείται φυτό αντισπασμωδικό, στυπτικό, χωνευτικό και καταπραϋντικό. Βοηθάει στη δυσπεψία και στη διάρροια, ως αφένχημα και καταπραϋνεί τις φλεγμονές του εντερικού συστήματος. Επίσης, χρησιμοποιείται για να κατευνάσει τα τεντωμένα νεύρα όπως, αϋπνίες, κράμπες, νευρικό ξερόβηχα, λόξιγκα κ.λπ. Τέλος, μαλακώνει τους πόνους περιόδου και λειτουργεί θετικά σε κολλικούς.

Χρησιμοποιείται ως αφένχημα, έγχυμα, αιθέριο λάδι και κατάπλασμα.

Προφυλάξεις: Απαιτείται προσοχή στη χρήση του αιθέριου ελαίου του δυόσμου, γιατί, σε μεγάλες δόσεις είναι τοξικό. Καλό είναι να αποφεύγεται από γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη και κατά το θηλασμό καθώς και τα παιδιά. Ακόμη, το τσάι από δυόσμο πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, γιατί σε μεγάλες ποσότητες γίνεται τοξικό, για τα νεφρά και το συκώτι. Ενισχύει την υπηγλία που προκαλούν μερικά ηρεμιστικά ή αντικαταθλιπτικά σκευάσματα. Δεν πρέπει να συνδυάζεται με φάρμακα που καταστέλλουν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Τέλος, να μην καταναλώνεται από ζευγάρια που επιθυμούν να τεκνοποιήσουν, γιατί μπορεί να προκαλέσει μείωση της πυκνότητας του σπέρματος, βλάβη στον ιστό των όρχεων αλλά και να διαταράξει την ορμονική ισορροπία και στα δύο φύλλα.

Πίνακας 15. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο δυόσμος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

14. *Artemisia dracunculus* L.: Εστραγκόν



Εικόνα 22. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Asterales (ή Synandreae)

Οικογένεια: Asteraceae (ή Compositae)

Επιστημονικό Όνομα: *Artemisia dracunculus*

Κοινό Όνομα: Εστραγκόν

Το φυτό αυτό ονομάζεται Αρτεμισία η Δρακόντιος (*Artemisia dracunculus*), αλλά είναι γνωστό ως εστραγκόν, που σημαίνει μικρός δράκος. Κατάγεται από τη Δυτική Ασία και είναι διαδεδομένο σε όλο τον κόσμο. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες όπως Γαλλία, Ρωσία και άλλες. Επίσης, είναι προσαρμοσμένο στα εύκρατα κλίματα και αντέχει τόσο σε χαμηλές όσο και σε υψηλές θερμοκρασίες. Μπορεί να αναπτυχθεί σε μέτριας γονιμότητας εδάφη με καλή στράγγιση και pH 6,9. Πολλαπλασιάζεται με ριζώματα και μοσχεύματα.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα άνθη και οι νεαροί βλαστοί.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το αιθέριο έλαιο του εστραγκόν έχει αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Δρα ως ήπιο ηρεμιστικό και βοηθά σε ελαφρά προβλήματα αϋπνίας. Είναι αντιπυρετικό. Διεγείρει την πεπτική διαδικασία και βοηθά σε φουσκώματα και δυσπεψία. Κατάπλασμα των φύλλων βοηθά σε ρευματισμούς, αρθρίτιδα, ποδάγρα και πονόδοντο. Έχει εμμηναγωγική δράση και

λαμβάνεται για την καθυστέρηση της έμμηνου ρύσης. Βοηθά και σε γενικά προβλήματα οδονταλγίας. Το αιθέριο έλαιο του θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των ρευματισμών και της αρθρίτιδας, όταν χρησιμοποιείται ως συστατικό λαδιών για μασάζ.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα και κατάπλασμα.

Προφυλάξεις: Το εστραγκόν θεωρείται ασφαλές όταν καταναλώνεται σε μικρό χρονικό διάστημα και όχι παραπάνω από 4 εβδομάδες. Η μακροχρόνια χρήση του δεν ενδείκνυται, αφού περιέχει μια ουσία, την εστραγκόλη, που μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση καρκίνου. Απαγορεύεται η χρήση του σε περίοδο εγκυμοσύνης ή θηλασμού. Διαταράσσει την εμμηνορρησία και ενδέχεται να ωθήσει σε κίνδυνο την κύηση. Σε υπερβολικές ποσότητες επιβραδύνει την πήξη του αίματος. Μπορεί να προκαλέσει αιμορραγία σε όσους λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, σε αυτούς που αντιμετωπίζουν διαταραχές αιμορραγίας ή σε πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη και υπογλυκαιμία. Υπάρχει περίπτωση να επιφέρει υπνηλία. Σε άτομα με αλλεργικές ευαισθησίες υπάρχει πιθανότητα να προκαλέσει δερματίτιδα ή άλλες αλλεργικές συνέπειες, αν έρθει σε επαφή με το δέρμα.

Πίνακας 16. Καταστήματα στα οποία πωλείται το εστραγκόν.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

15. *Eucalyptus* sp.: Ευκάλυπτος



Εικόνα 23. (πηγή διαδικτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Myrtales

Οικογένεια: Myrtaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Eucalyptus* sp

Κοινό Όνομα: Ευκάλυπτος

Ο Ευκάλυπτος (*Eucalyptus* sp) κατάγεται από την Αυστραλία, όπου υπάρχουν μεγάλες εκτάσεις με μεγάλα δένδρα και είναι η πρώτη χώρα σε παραγωγή αιθέριου ελαίου ευκαλύπτου. Μεγάλες ποσότητες αιθέριου ελαίου παράγονται και στην Ινδία. Απαντάται επίσης και σε ευρωπαϊκές χώρες, όπως στη Γαλλία, την Ιταλία, την Ισπανία, την Ιρλανδία, στις Φιλιππίνες, στη Νότιο Αμερική, στην Αλγερία κ.α. Στην Ελλάδα βρίσκεται σε δενδροστοιχίες και σε διάφορα μέρη κυρίως της Νότιας Ελλάδας. Η ονομασία του προέρχεται από τις λέξεις ε υ (=καλώς) και κ α λ ύ π τ ω, λόγω της μεγάλης κόμης του. Ο ξηρός φλοιός του αποσπάται κατά στενές λωρίδες ή πλάκες, αφήνοντας τον κορμό εντελώς λείο. Προτιμάει περιοχές με ζεστό και ήπιο κλίμα και μπορεί να αναπτυχθεί σε τοποθεσίες όπου η θερμοκρασία δεν πέφτει κάτω από το μηδέν και δεν κάνει παγετό. Επίσης, το έδαφος θα πρέπει να είναι ελαφρύ

αργιλλοαμμώδες στραγγερό. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και καταβολάδες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι αντιβιοτικό, αντισηπτικό των αναπνευστικών οργάνων και δροσιστικό. Πολύτιμο σε μολύνσεις πολλών ειδών, κυρίως όμως του ουροποιητικού και σε ελονοσία, τύφα, ιλαρά και οστρακιά. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για μολύνσεις του αναπνευστικού, δηλαδή καταπραΰνει το βήχα και τις βρογχίτιδες (οξείες και χρόνιες), γρίπη, φυματίωση, άσθμα, πονόλαιμο. Επίσης, έχει υπογλυκαιμική δράση και για αυτό είναι χρήσιμο στους διαβητικούς. Θεωρείται αντιρευματικό και είναι καλό για τις νευραλγίες και ανθελμινθικό, διότι διώχνει τα εντερικά παράσιτα, όπως σκουλίκια και οξύουρους. Ακόμη, κατεβάζει τον πυρετό και ηρεμεί από τον πονοκέφαλο. Τέλος, βοηθούν επαλείψεις με το αιθέριο έλαιό του, το οποίο επουλώνει πληγές και έλκη και κάνουν καλό στην πυόρροια και σε ελαφριά εγκαύματα.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, εισπνευστικά παρασκευάσματα και στο μπανιο.

Προφυλάξεις: Όταν λαμβάνεται σε μεγάλες δόσεις ερεθίζει τα νεφρά. 3-5ml ευκαλυπτέλαιου μπορεί να προκαλέσει ναυτία και επιγαστρικό άλγος ή και να πεθάνει μέσα σε δύο ώρες. Ωστόσο, έχουν αναφερθεί και περιπτώσεις ατόμων που συνήλθαν μετά από χρήση 20-30ml.

Πίνακας 17. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο ευκάλυπτος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
2	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
3	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
4	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
5	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
6	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xioti26@yahoo.gr

16. *Echinacea* sp.: Εχινάτσεια



Εικόνα 24. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Asterales (ή Synandreae)

Οικογένεια: Asteraceae (ή Compositae)

Επιστημονικό Όνομα: *Echinacea* sp

Κοινό Όνομα: Εχινάτσεια

Η Εχινάτσεια (*Echinacea* sp) είναι ένα από τα ευρέως χρησιμοποιούμενα φαρμακευτικά φυτά. Κατάγεται από τις κεντροδυτικές πολιτείες των ΗΠΑ και το Ν. Καναδά, ενώ καλλιεργείται κυρίως στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη. Το όνομα της προήλθε από τον αχινό, λόγω της ομοιότητας του με αυτόν. Το είδος *Echinacea angustifolia* ευδοκίμει σε περιοχές με εύκρατο και ηπειρωτικό κλίμα. Το είδος *Echinacea purpurea* αναπτύσσεται καλύτερα σε εύκρατα κλίματα. Τα εδάφη θα πρέπει να είναι πετρώδη με ελαφρά σύσταση που στραγγίζουν καλά και με ουδέτερο pH. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα και τα άνθη.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η εχινάτσα χρησιμοποιείται για την πρόληψη του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης και των μολύνσεων του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την άμυνα του οργανισμού, με αποτέλεσμα να προλαμβάνονται πολλές ασθένειες. Παρουσιάζει αντικές, αντιμικροβιακές, αντιβακτηριακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Σε συνδυασμό με άλλα βότανα χρησιμοποιείται ενάντια σε μόλυνση οπουδήποτε σημείου του σώματος. Το φρέσκο εκχύλισμα θεωρείται πιο αποτελεσματικό από την ξερή ρίζα.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, κάψουλες και βάμμα.

Προφυλάξεις: Η εχινάτσα δεν πρέπει να χορηγείται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και κατά την διάρκεια του θηλασμού. Καλό είναι να μην χρησιμοποιείται ανεξέλεγκτα, παρά μόνο όταν χρειάζεται, διότι υπάρχει κίνδυνος καταστολής του ανοσοποιητικού συστήματος με αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Καλό είναι να αποφεύγεται από αλλεργικά άτομα.

Πίνακας 18. Καταστήματα στα οποία πωλείται η εχινάτσα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
2	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
3	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
4	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

17. *Saturela thymbra* L.: Θρούμπι



Εικόνα 25. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματόφυτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Saturela thymbra*

Κοινό Όνομα: Θρούμπι

Η ονομασία Θρούμπι (*Saturela thymbra*) αναφέρεται σε δύο είδη φυτών που είναι συγγενικά και παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες μεταξύ τους. Το ένα είδος είναι το *Saturela thymbra* L. και το άλλο, το είδος *Thymbra spicata* L. Κατάγεται από τις παραμεσόγειες περιοχές. Προσαρμόζονται σε εύκρατα κλίματα και μπορούν να αναπτυχθούν σε θερμές και ψυχρές περιοχές. Προτιμάνε εδάφη ασβεστούχα με καλή στράγγιση. Επίσης, μπορούν να καλλιεργηθούν σε φτωχά έως μέτριας γονιμότητας εδάφη. Πολλαπλασιάζονται κυρίως με σπόρο αλλά και με παραφυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, ολόκληρο το φυτό και το αιθέριο λάδι του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το θρούμπι θεωρείται χωνευτικό, σε περιπτώσεις γαστρικής ατονίας ή νευρικής δυσπεψίας. Είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις ναυτίας και

ξινίλας. Επίσης, είναι διεγερτικό του εγκεφάλου και των επινεφριδίων. Χαρακτηρίζεται ως σπασμολυτικό, ιδιαίτερα σε σπασμούς του εντέρου. Καταπραΐνει τις νευροπάθειες και τις κρίσεις άσθματος και σε πολλές περιπτώσεις διώχνει την αϋπνία. Είναι άριστο φάρμακο για την διάρροια. Διώχνει τις τοξίνες από τον οργανισμό, όταν πρόκειται για αρθρικά, ρευματισμούς, ουρική αρθριτιδα ή από πέτρες στα νεφρά. Ακόμη, έχει αντιβακτηριακές και αντιμυκητικές ικανότητες, καταπολεμά την αεροφαγία και θεραπεύει τα κρυολογήματα του στομάχου. Είναι πολύ χρήσιμο σε βρογχίτιδες και άσθμα και σταματάει τους πόνους του κολικού. Τέλος, με εξωτερική του χρήση, είναι αντισηπτικό σε πληγές και τσιμπήματα εντόμων. Βοηθάει και στην βαρηκοΐα.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα και κομπρέσες.

Προφυλάξεις: Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με χαμηλή πίεση, όπως επίσης και να μην καταναλώνεται από έγκυες γυναίκες. Η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει ναυτία και εμετούς.

Πίνακας 19. Καταστήματα στα οποία πωλείται το θρούμπι.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

18. *Thymus vulgaris* L.: Θυμάρι



Εικόνα 26. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Thymus vulgaris*

Κοινό Όνομα: Θυμάρι

Το Θυμάρι (*Thymus vulgaris*) καλλιεργείται κυρίως στην Ανατολική και Νότια Ευρώπη καθώς και στη Βόρεια Αφρική, αλλά και στις ΗΠΑ. Είναι ιθαγενές φυτό της Δυτικής Μεσογείου. Το όνομα του θυμαριού προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό θύμον και σχετίζεται με τη λέξη θυμός «πνεύμα» που αρχικά σήμαινε «κάπνισμα» από το λατινικό fumus (καπνός) - εξ ου και το «perfume» - και το ρήμα θύειν (θεραπεύω, καπνίζω, προσφορά θυσίας με θυμίαμα). Η αναφορά πιθανώς γίνεται λόγω της ισχυρής, καπνώδους μυρωδιάς του θυαριού. Υπάρχει ακόμα μία εκδοχή ότι δηλαδή το ελληνικό όνομα προέρχεται από το παλαιό αιγυπτιακό «tham», το οποίο υποδεικνύει ένα φυτό που χρησιμοποιήθηκε στη διαδικασία της μουμιοποίησης. Είναι ένα σημαντικό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό φυτό της χώρας μας. Αυτοφύεται σε περιοχές της Ισπανίας, της Αλγερίας, της Τυνησίας αλλά και στην Μ. Ασία. Ευδοκίμει σε θερμές και ψυχρές περιοχές και αναπτύσσεται καλά σε ξηρικές

εκτάσεις, καθώς και σε περιοχές ηλιόλουστες αλλά και μερικώς σκιαζόμενες. Καλλιεργείται σε ασβεστούχα εδάφη με καλή στράγγιση, φτωχά έως μέτριας γονιμότητας και με pH από 4,5-8. Τέλος, πολλαπλασιάζεται με σπόρο και παραφυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το θυμάρι χρησιμοποιείται σε καταστάσεις δυσπεψίας, άσθματος, λαρυγγίτιδας, σαν αντιβηχικό και σε βρογχίτιδες. Είναι γνωστό ότι έχει αντισπασμωδικές, αποχρεμπτικές, βακτηριοστατικές και ανθελμινθικές ιδιότητες. Διαθέτει χωνευτική, θερμαντική, σπασμολυτική και διουρητική δράση. Διεγείρει την όρεξη, διευκολύνει την πέψη και την απορρόφηση των λιπών. Θεωρείται βελτιωτικό οσμής, γεύσης και συντηρητικό των τροφίμων. Τα δραστικά πτητικά συστατικά του αιθερίου ελαίου χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερες αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Πρέπει να χρησιμοποιείται με ιδιαίτερη προσοχή και να μην λαμβάνεται εσωτερικά, ενώ για εξωτερική χρήση πρέπει να αραιώνεται σε κατάλληλο ελαϊκό φορέα. Επιπλέον, ρυθμίζει τη λευκοκυττάρωση στις μολυσματικές ασθένειες. Είναι εφιδρωτικό και ρυθμίζει τα εκκρίματα σε περιπτώσεις γρίπης, συναχίου και κρυολογημάτων. Πολύτιμο σε προβλήματα του λαιμού και των βρόγχων. Χρησιμοποιείται προληπτικά ως αντιβιοτικό σε επιδημίες γρίπης. Είναι διουρητικό. Βοηθάει σε περιπτώσεις κυκλοφορικής ανωμαλίας και δυναμώνει την καρδιά. Για εξωτερική χρήση, σταματάει την τριχόπτωση. Χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και βακτηριακό σε δερματοπάθειες και λευκόρροια, επουλώνει πληγές, σπυριά και εγκαύματα. Θεραπεύει την ψώρα και τους λειχήνες. Τέλος, καταπολεμά τους πόνους των αρθρώσεων σε αρθρικά και ρευματισμούς.

Χρησιμοποιείται ως αφέννημα, γαργάρες, έγχυμα, κομπρέσες και στο μπάνιο.

Προφυλάξεις: Η καθημερινή εσωτερική χρήση του θυμαριού μπορεί να οδηγήσει σε υπερλειτουργία του θυρεοειδούς αδένος και σε δηλητηρίαση, με συμπτώματα όπως εμετός, διάρροια, ζαλάδες και καρδιακή κατάπτωση.

Πίνακας 20. Καταστήματα στα οποία πωλείται το θυμάρι.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

19. *Capparis spinosa*: Κάππαρη



Εικόνα 27. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Capparales

Οικογένεια: Capparidaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Capparis spinosa*

Κοινό Όνομα: Κάππαρη

Η Κάππαρη (*Capparis spinosa*) είναι ένα φυτό γνωστό από την αρχαιότητα και χρησιμοποιείται ως άρτυμα και ως λαχανικό. Έχει πολλές φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως καλλωπιστικό φυτό γιατί έχει μεγάλα και ωραία άνθη. Κατάγεται από τις χώρες της Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής, αλλά δεν είναι γνωστός ο ακριβής τοπός καταγωγής. Οι πιο σημαντικές χώρες όπου καλλιεργείται είναι η Ισπανία, η Γαλλία, η Ιταλία και το Μαρόκο. Στην Ελλάδα αυτοφύεται σε πολλές περιοχές και κυρίως σε πετρώδεις και βραχώδης τοποθεσίες, καθώς και σε ερείπια σπιτιών. Ευδοκίμει σε καλά αποστραγγιζόμενα αμμώδη εδάφη, καθώς και σε θερμές και ηλιόλουστες περιοχές. Επίσης, αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες έως -10°C . Τέλος, πολλαπλασιάζεται με σπόρο και μοσχεύματα.

Χρήσιμα μέρη: Τα μπουμπούκια του φυτού και η ρίζα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Οι φλοιοί των ριζών της κάπαρης έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες και στη λαϊκή φαρμακολογία χρησιμοποιούνται εναντίον της υδρωπικίας, της αναιμίας, της ατονίας και της αρθρίτιδας. Είναι αναλγητικός, ανθελμινθικός, αντιαμοροϊδικός, διορθητικός, εμμηναγωγός, αποχρεμπτικός και αγγειοσυσπαστικός. Εσωτερικά χρησιμοποιείται στις λοιμώξεις του γαστρεντερικού, στην διάρροια και στην ουρική αρθρίτιδα. Εξωτερικά προστατεύει τα τριχοειδή. Επίσης, τα μπουμπούκια των ανθέων έχουν διουρητικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται εναντίος της αρτηριοσκλήρωσης, του κρυολογήματος και της ατονίας. Εσωτερικά είναι υπακτικά και αντιβηχικά και εξωτερικά βοηθάνε στις φλεγμονές του ματιού. Περιέχουν τους αναστολείς της αλδόζης – ρεντουκτόζης και βοηθούν στον καταρράκτη. Η κατάλληλη παρασκευή του μπουμπουκιού σαν τουρσί, απαλύνει τον στομαχόπονο. Τέλος, τα πολτοποιημένα φύλλα χρησιμοποιούνται εξωτερικά στην ουρική αρθρίτιδα.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα και κατάπλασμα.

Προφυλάξεις: Η κάπαρη συγκρατεί το νερό επειδή περιέχει μεγάλη ποσότητα νατρίου. Ως εκ τούτου, η κατακράτηση νερού μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε φουσκωμένοι. Θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση κάπαρης από άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση, καθώς περίσσεια νατρίου αυξάνει τον όγκο του αίματος. Η υπερβολική πρόσληψη του θα μπορούσε να θέσει τον οργανισμό σε κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις. Το νάτριο μειώνει την πυκνότητα των οστών σας, με αποτέλεσμα να χάνουν τη δύναμή τους. Εμποδίζει επίσης το σώμα σας από την απορρόφηση του ασβεστίου, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση και τη διατήρηση της υγείας των οστών. Η αδύναμη κατάσταση των οστών συχνά οδηγεί σε οστεοπόρωση. Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγεται από έγκυες γυναίκες.

Πίνακας 21. Καταστήματα στα οποία πωλείται η κάπαρη.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
7	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
8	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

20. *Coriandrum sativum* L.: Κορίανδρος



Εικόνα 28. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Apiales (ή Umbelliflorae)

Οικογένεια: Apiaceae (ή Umbelliferae)

Επιστημονικό Όνομα: *Coriandrum sativum*

Κοινό Όνομα: Κορίανδρος

Ο Κορίανδρος (*Coriandrum sativum*) είναι ένα από τα γνωστότερα καρυκεύατα σε όλο τον κόσμο. Είναι γνωστός και ως κόλιανδρος, το κορίανδρο, ο κόλιαντρος και κουτβουράς. Απαντάται στις χώρες της νότιας Ευρώπης, της Μικράς Ασίας και του Καυκάσου. Στην Ελλάδα η καλλιέργεια του είναι περιορισμένη και καλλιεργείται αποκλειστικά για τους καρπούς του, που χρησιμοποιούνται σαν άρτυμα και στον αρωματισμό διάφορων ποτών (ούζο, τζιν, κ.λ.π.). Είναι ετήσιο φουντωτό ποώδες φυτό ιθαγενές της περιοχής της Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής και καλλιεργείται στην Ευρώπη, στο Μαρόκο και στις ΗΠΑ για τα σπέρματά του. Αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες και στην ξηρασία. Μπορεί να καλλιεργηθεί στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας σε ελαφρά και γόνιμα εδάφη με άριστη τιμή pH 6,6. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί του και το αιθέριο έλαιο.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Ο κορίανδρος βοηθάει το πεπτικό σύστημα να απαλλαχτεί από τα αέρια. Λειτουργεί ως χωνευτικό και είναι κατάλληλο για όσους νιώθουν πόνους στο στομάχι την ώρα της πέψης. Επίσης, με εξωτερική χρήση είναι καλό για τους ρευματισμούς και τους πόνους των αρθρώσεων. Τέλος, έχει χρησιμοποιηθεί από την Ιατρική σε παθήσεις του εντέρου, σε υστερίες και σε πονοκέφαλους.

Χρησιμοποιείται ως αφένημα, έγχυμα, σκόνη, βάμμα και αλοιφή.

Προφυλαξεις: Σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να οδηγήσει σε μέθη. Ο κόλιανδρος μπορεί να προκαλέσει σε ορισμένα άτομα, αλλεργική αντίδραση, ενώ σε μορφή σκόνης, μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άσθματος και βρογχίτιδας, στους χρόνια πάσχοντες.

Πίνακας 22. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο κορίανδρος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

21. *Crocus sativus* L.: Κρόκος



Εικόνα 29. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Monocotyledones (Μονοκοτυλήδονα)

Τάξη: Liliales

Οικογένεια: Iridaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Crocus sativus*

Κοινό Όνομα: Κρόκος

Ο Κρόκος (*Crocus sativus*) σαν φυτό, χρωστική ουσία, φάρμακο, βότανο ή άρτυμα, ήταν γνωστός τόσο στην αρχαία Ελλάδα όσο και στους άλλους αρχαίους λαούς. Ωστόσο, οι απόψεις δίστανται σχετικά με την προέλευση και την καλλιέργεια του φυτού, καθώς κάποιοι υποστηρίζουν πως ο κρόκος είναι ιθαγενές φυτό της Ανατολής, όπου έγινε και η πρώτη καλλιέργειά του και άλλοι υποστηρίζουν πως κατάγεται από την Ελλάδα, στην οποία και καλλιεργείθηκε πρώτο κατά την μεσομινωική περίοδο. Φυτρώνει άγριος στον Υμηττό, σε πολλά νησιά των Κυκλάδων και στην Κρήτη και καλλιεργείται συστηματικά κυρίως στο νομό της Κοζάνης αλλά και στην Μακεδονία, στην Ήπειρο και στη Θράκη. Η ονομασία του οφείλεται στη λέξη κρόκη που σημαίνει κλωστή. Επιπλέον, η καλλιέργεια του εδώδιμου κρόκου γίνεται για τα κόκκινα και πορτοκαλί στίγματα του λουλουδιού του (τρεις στύλοι της ύπερου), που

είναι προϊόν μεγάλης φαρμακευτικής, χρωστικής, αρτυματικής και μυρεμψικής αξίας. Ακόμη, συλλέγονται και οι τρεις κίτρινοι στήμονες, που αποτελούν επίσης χρωστική ουσία αλλά κατώτερης ποιότητας. Ευδοκιμεί σε θερμά και εύκρατα κλίματα. Αντέχει στην ξηρασία, σε υψηλή θερμοκρασία, αλλά και σε χαμηλή, αρκεί να μην είναι κάτω των 12 με 15°C, ενώ οι βροχές δεν το ωφελούν. Επίσης, το έδαφος πρέπει να είναι μέτριας γονιμότητας, καλοδουλεμένο, ελαφρύ και καλά αποστραγγιζόμενο.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, οι ρίζες του και τα αποξηραμένα κόκκινα στίγματα του άνθους.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Ο κρόκος είναι εμμηναγωγό, εκτρωτικό, σπασμολυτικό και διουρητικό. Έχει αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση. Βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία. Επίσης, έχει αντιφλεγμονώδη και αγγειοδιασταλτική δράση. Είναι ορεκτικό, τονωτικό και διευκολύνει τη χώνεψη. Σταματάει τους πόνους της κοιλιάς και τους κολικούς των νεφρών. Τέλος, το αφέψημά του χρησιμοποιείται για τη θεραπεία βρογχικών και πνευμονικών παθήσεων.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα και έγχυμα.

Πίνακας 23. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο κρόκος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
2	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
3	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
4	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

22. *Cuminum cyminum* L.: Κύμινο



Εικόνα 30. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Apiales (ή Umbelliflorae)

Οικογένεια: Apiaceae (ή Umbelliferae)

Επιστημονικό Όνομα: *Cuminum cyminum*

Κοινό Όνομα: Κύμινο

Το Κύμινο (*Cuminum cyminum*) είναι ιθαγενές φυτό της Ασίας. Σήμερα καλλιεργείται σε πολλά μέρη του κόσμου και κυρίως στην Ινδία, το Πακιστάν, τις Αραβικές χώρες και την Αίγυπτο. Στις ευρωπαϊκές χώρες καλλιεργείται κυρίως το είδος *Carum carvi*. Στην Ελλάδα δεν καλλιεργείται, ενώ πιο παλιά καλλιεργούνταν στη Χίο. Επίσης, ευδοκμεί σε ορεινά λιβάδια και βοσκοτόπους. Προτιμάει περιοχές με ήπιο κλίμα και η καλλιέργειά του διευκολύνεται σε εδάφη κυρίως αμμοπηλώδη με μέση ή μεγάλη γονιμότητα και καλά στραγγιζόμενα. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Οι αποξηραμένοι ώριμοι σπόροι του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το κύμινο έχει ευστόμαχες ιδιότητες και έχει χρησιμοποιηθεί κατά της διάρροιας και της δυσεντερίας. Έχει ευργετικά

ααποτελέσματα στην ανορεξία και στη δυσπεψία. Επίσης, ηρεμεί το στομάχι που αναστατώθηκε μετά από γαστρικούς σπασμούς και θεωρείται ήπιο αντιφυσητικό. Χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό, εμμηναγωγό, διουρητικό και αποχρεμπτικό. Είναι καρδιοτονωτικό, ωστόσο δεν επιτρέπεται να το πίνουμε περισσότερο από 3-4 μέρες συνεχόμενα. Βοηθάει στη βαρηκοΐα, με πλύσεις από το έγχυμα του κύμινου. Επιπλέον, είναι γαλακταγωγό, καθώς αυξάνει την έκκριση γάλακτος στο θηλασμό. Τέλος, είναι χρήσιμο στις χιονίστρες που έχουν ανοίξει.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα και σκόνη.

Προφυλάξεις: Σε μεγάλες δόσεις, το αιθέριο έλαιό των καρπών του μπορεί να προκαλέσει νευρικές διαταραχές. Καλό είναι να αποφεύγεται η κατάχρηση στην κατανάλωσή του, όπως και σε όλα τα βότανα.

Πίνακας 24. Καταστήματα στα οποία πωλείται το κύμινο.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

23. *Lavandula* sp.: Λεβάντα



Εικόνα 31. (πηγή διαδικτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Lavandula* sp

Κοινό Όνομα: Λεβάντα

Η Λεβάντα (*Lavandula* sp) είναι ένα ιθαγενές φυτό της Ν. Ευρώπης και των μεσογειακών χωρών. Σήμερα καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου όπως τη Βουλγαρία, Ρωσία, Ουγγαρία, Αγγλία, Ισπανία, Σκόπια, Μολδαβία, Τασμανία (Αυστραλία) κ.α. Τα περισσότερα είδη απαντώνται σε βραχώδεις και ασβεστολιθικές περιοχές. Το όνομά της προέρχεται από το λατινικό *lavare*, που σημαίνει πλένω ή κολυμπώ, αναφερόμενο στη χρήση της λεβάντας σε λουτρά για τον καθαρισμό του σώματος και του πνεύματος. Είναι μετρίως ανθεκτική στον παγετό και στην ξηρασία. Η γνήσια λεβάντα αντέχει περισσότερο από την πλατύφυλλα στον παγετό και στην ξηρασία. Επίσης, είναι ευαίσθητες στην υψηλή υγρασία και στην υψηλή θερμοκρασία του καλοκαιριού, όπου επηρεάζεται η ποσότητα του παραγόμενου αιθέριου ελαίου. Προτιμάει εδάφη καλώς στραγγιζόμενα, ηλιαζόμενα, αμμώδη, αμμοπηλώδη ή

χαλικώδη και με pH από 5,8-8,3. Τέλος, πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα, σπόρο και παραφυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα και το αιθέριο έλαιο.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η λεβάντα χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική, στη μαγειρική, σαν άρτυμα, σαν καθαριστικό, στην αρχιτεκτονική για τη διαμόρφωση κήπων, σαν διακοσμητικό, αλλά και για άλλους σκοπούς. Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της λεβάντας είναι ευρύτερα γνωστές στη λαϊκή θεραπευτική. Χρησιμοποιείται σαν σπασμολυτικό, αντιμικροβιακό, άφυσο, ευστόμαχο, διουρητικό, σαν συστατικό λουτρών για χαλάρωση, ηρεμία και σαν βοηθητικό ύπνου. Το αφέψημά της με φύλλα και λουλούδια ανακουφίζει από ημικρανίες, πονοκεφάλους, ιλίγγους και λιποθυμία. Έχει αναλγητική δράση, καταπραΰνει την εγκεφαλονωτιαία σπαστικότητα και το αφέψημά της σταματάει τους πονόδοντους. Επίσης, έχει αντισηπτική και βακτηριοκτόνα δράση. Με εξωτερική χρήση επουλώνει πληγές (απλές, άτονες, μολυσμένες, συρίγγια, χρόνια εκζέματα, εγκαύματα, ακμή, δερματίτιδες, ψώρα αλλά και αλωπεκία). Με εσωτερική χρήση είναι βακτηριοκτόνα σε κυστίτιδες. Επιπλέον, το αφέψημά της σφίγγει τα ούλα. Θεωρείται εμμηναγωγό (σε δυσμηνόρροια), έχει υποτασική δράση, καθώς κατεβάζει την υψηλή πίεση. Είναι αντιφυσητικό (διώχνει τα αέρια του εντέρου) και αποχρεμπτικό (ρυθμίζει τις εκκρίσεις των βρόγχων). Ρυθμίζει το κυκλοφορικό, αυξάνει την έκκριση γαστρικών υγρών και την κινητικότητα του εντέρου σε γαστρική ατονία, μετεωρισμό και δυσπεψία. Τέλος, χρησιμοποιείται ως αντίδοτο (βοηθητικό) σε δηλητηριάσεις, σε δαγκώματα ζώων ή φιδιών και σε τσιμπήματα εντόμων.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, αλοιφή, κομπρέσες, ατμόλουτρο, γαργάρες και στο μπάνιο.

Προφυλάξεις: Σε μεγάλες δόσεις είναι ερεθιστική. Απαγορεύεται οποιαδήποτε εσωτερική χρήση λεβάντας, όσοι έχουν προβλήματα με το στομάχι. Το αιθέριο έλαιο σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό και μπορεί να προκαλέσει το θάνατο. Τέλος, καλό είναι να μην χρησιμοποιείται συχνά το έγχυμα της λεβάντας, γιατί μπορεί να προκαλέσει κολικό.

Πίνακας 25. Καταστήματα στα οποία πωλείται η λεβάντα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

24. *Aloysia triphylla*: Λουίζα



Εικόνα 32. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Umbelliflorae)

Οικογένεια: Verbanaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Aloysia triphylla*

Κοινό Όνομα: Λουίζα

Η Λουίζα (*Aloysia triphylla*) είναι φυτό ιθαγενές της Χιλής, έχει όμως εισαχθεί και καλλιεργείται στην Ελλάδα από πολύ παλιά. Κατάγεται από την Ν. Αμερική με πιο σημαντικές περιοχές την Αργεντινή, τη Χιλή και το Περού. Καλλιεργείται και ως καλλωπιστικό φυτό. Φυτρώνει στις άκρες των εξοχικών δρόμων, στα πετρώδη εδάφη πολλών νησιών μας, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη. Δεν αντέχει πολύ στις χαμηλές θερμοκρασίες και προτιμάει μέσης σύστασης εδάφη με pH 6-7, υπήνεμα, νότιας έκθεσης και όχι πολύ γόνιμα. Οι απαιτήσεις της σε νερό είναι μέτρια, αλλά αν δεν ποτίζεται το καλοκαίρι, χάνει πολύ γρήγορα τα φύλλα της. Τέλος, πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η λουίζα χρησιμοποιείται για την παρασκευή αφεψημάτων που έχουν ηρεμιστικές, χαλαρωτικές αλλά και ευστόμαχες ιδιότητες. Αρχικά, διώχνει τον πονοκέφαλο, κάνοντας επαλείψεις καπονισμένων φρέσκων φύλλων στο μέτωπο, ηρεμεί από τους πόνους των ματιών και του αυτιού και ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματιστών. Το αφέψημα και το έγχυμα της λουίζας διεγείρουν το γενικό μεταβολισμό, είναι τονωτικά, σπασμολυτικά, βοηθούν στις στομαχικές ανωμαλίες, στις ξινίλες και στα αέρια. Είναι αντιδιαρροϊκά, κάνουν πιο αποτελεσματικές τις δίαιτες αδυνατίσματος και πολεμούν την αϋπνία που προέρχεται από νευρική κούραση. Θεωρείται διουρητική, καθώς βοηθάει σε όσους «μαζεύουν» πέτρες στα νεφρά. Επιπλέον, είναι γαλακτοφόρο για τις λεχώνες που θέλουν να θηλάσουν τα νεογνά τους. Ακόμη, είναι εμμηναγωγό, στυπτικό, επουλωτικό και χωνευτικό. Χρησιμοποιείται ως αντιπυρετικό και αντιδιαβητικό. Τέλος, με εξωτερική χρήση ωφελεί στους ρευματοπόνους, στις δερματοπάθειες, επουλώνει πληγές και έλκη και μαλακώνει τους πόνους των αιμορροΐδων.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα και σκόνη.

Προφυλάξεις: Έχουν αναφερθεί αντιδράσεις υπερευαισθησίας και σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις. Δε συνιστάται η χρήση του από εγκύους, θηλάζουσες και παιδιά. Όπως στην περίπτωση όλων των βοτάνων όταν χρησιμοποιούνται για ιατρική χρήση, οι δοσολογίες που χρησιμοποιούνται είναι πολύ υψηλότερες των δοσολογιών που χρησιμοποιούνται για διατροφική χρήση. Πρέπει να λαμβάνεται λοιπόν μέριμνα το βότανο να είναι ελεύθερο προσμίξεων και να υπάρχει η ενδεικνυόμενη ιατρική παρακολούθηση για τον καθορισμό της δοσολογίας και της διάρκειας της θεραπείας.

Πίνακας 26. Καταστήματα στα οποία πωλείται η λουίζα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
2	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
3	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
4	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
8	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

25. *Humulus lupulus* L.: Λυκίσκος



Εικόνα 33. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Urticales

Οικογένεια: Cannabaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Humulus lupulus*

Κοινό Όνομα: Λυκίσκος

Ο Λυκίσκος (*Humulus lupulus*) είναι ιθαγενές φυτό της Ευρώπης και της Ασίας. Απαντάται σε πολλές χώρες της Ευρώπης, της Ασίας και της Β. Αμερικής συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Καλλιεργείται στην Β.Δ. Ευρώπη και κυρίως στη Γερμανία, Αγγλία αλλά και στις ΗΠΑ και στην Κίνα. Το λατινικό όνομά του προφανώς είναι υποκοριστικό του *Humus* (= χώμα, γη), επειδή χωρίς υποστήριξη σέρνεται στο χώμα. Ευδοκίμει σε εύκρατες περιοχές και χρειάζεται 120 ημέρες χωρίς παγετό για να αναπτυχθεί καλά. Προτιμάει εδάφη γόνιμα, βαθιά, μέσης σύστασης μέχρι ελαφρά και με pH 6-8. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με ριζώματα.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί του λυκίσκου από τα θηλυκά άνθη και η λουπουλίνη που είναι η σκόνη του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Ο λυκίσκος είναι αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό. Οι ταξιανθίες του, εκτός από λουπουλίνη περιέχουν αιθέρια έλαια, ρητίνες, δεσικές και άλλες πικρές ουσίες, που έχουν ιδιότητες ανθελμινθικές, διουρητικές, ορεκτικές, τονωτικές του πεπτικού, κυκλοφοριακού και νευρικού συστήματος. Βοηθάει στην ατονία, στην δυσπεψία και στον πριαπισμό.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, έμβρεγμα, σκόνη και βάμμα.

Προφυλάξεις: Πρέπει να αποφεύγεται όταν υπάρχει έντονη κατάθλιψη, γιατί μπορεί να την επιδεινώσει. Ο λυκίσκος έχει μεγάλα αποθέματα οιστρογόνων με αποτέλεσμα η υπερβολική κατανάλωση μύρας να μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια λίμπιντο στους άνδρες. Οι γυναίκες που μαζεύουν λυκίσκο μπορεί να εμφανίσουν διαταραχές ή και πλήρη διακοπή της εμμηνορρυσίας, πράγμα που οφείλεται στην απορρόφηση του ελαίου από τα χέρια. Οι κώνοι του φυτού, σε υπερβολική δόση γίνονται τοξικοί και προκαλούν πονοκεφάλους, δυσπεψία, εμετούς, αδυναμία, πόνους στην κοιλιά και την καρδιά.

Πίνακας 27. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο λυκίσκος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Αθωνος	2310271929	-
2	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26- 28	2310257503	-

26. *Petroselinum sativum*: Μαϊντανός



Εικόνα 34. (πηγή διαδικτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Apiales (ή Umbelliflorae)

Οικογένεια: Apiaceae (ή Umbelliferae)

Επιστημονικό Όνομα: *Petroselinum sativum*

Κοινό Όνομα: Μαϊντανός

Ο Μαϊντανός (*Petroselinum sativum*) είναι διετές ποώδες φυτό. Κατάγεται από την Μεσόγειο. Στην Ελλάδα ο μαϊντανός είναι αυτοφυής και συναντάται σε διάφορες περιοχές της Βορειοηπειρωτικής Ελλάδας, μέχρι τη Θεσσαλία και την Εύβοια. Ονομάζεται πετροσέλινο, από την αρχαία ελληνική λέξη που σημαίνει «σέλινο που φυτρώνει σε πέτρες», επειδή φυτρώνει συχνά εκεί. Άλλα κοινά ονόματα είναι ο Μαντανός, Μανδανός ή Μαϊδανός, Περσεμόλο, Περσιμούλο ή Περσίμολο, Κουδουμέντο, Μυρωδιά και Μακεδονήσιο ή Μακεδονήσι. Είναι φυτό ανθεκτικό στον παγετό και οι χαμηλές θερμοκρασίες είναι απαραίτητες για την καλή ανάπτυξη του φυλλώματος. Οι υψηλές θερμοκρασίες χρειάζονται κατά την αναπαραγωγική φάση (ανάπτυξη ανθικού στελέχους). Προτιμά ηλιόλουστες θέσεις και η ανάπτυξη του φυτού γίνεται σε θερμοκρασία 15-18,5°C. Το έδαφος πρέπει να είναι γόνιμο, μέσης

σύστασης, αμμώδες, με καλή αποστράγγιση, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και με pH6-7. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, η ρίζα και οι σπόροι του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Από την αρχαιότητα είναι γνωστές οι θεραπευτικές του ιδιότητες. Αρχικά έχει πολλές αντικαρκινικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ως τονωτικό, διεγερτικό, ορεκτικό και διουρητικό. Το αφέψημα από ρίζα, κλώνάρια και φύλλα βοηθάει σε περιπτώσεις πέτρας των νεφρών, σε ίκτερο και υδρωπικία. Το αφέψημα των σπόρων διώχνει τα αέρια της κοιλιάς. Συνιστάται για αρρώστιες του ήπατος, σε εκζέματα, κυτταρίτιδα και ουρική αρθρίτιδα, καθώς καιαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες. Τα φύλλα και η ρίζα κάνουν καλό σε οίδημα, κυκλοφορικά προβλήματα, δυσπεψία, δερματοπάθειες και πόνους περιόδου. Η σκόνη από αποξηραμένα φύλλα βοηθάει όσους υποφέρουν από ενοχλήσεις στο στομάχι. Το λάδι που περιέχεται στους σπόρους θεωρείται καλό εμμηναγωγό. Ωστόσο, σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει πρόωρη αποβολή. Το κατάπλασμα από κοπανισμένους σπόρους χρησιμοποιείται στους διαλείποντες πυρετούς. Ακόμη, ο χυμός του μαϊντανού χρησιμοποιώντας τον στο πλύσιμο των ματιών, βοηθάει τις βλεφαρίδες και τις επιπεφυκίτιδες. Θεωρείται σπασμωδικός και αποχρεμπτικός και κάνει καλό στους ρευματισμούς και στα αρθριτικά. Με εξωτερική χρήση, το αφέψημα των σπόρων απομακρύνει τις ψείρες και τις κόνιδες όπως και τους ψύλλους. Επίσης, θεραπεύει τους μώλωπες, το τσούξιμο και τις μολύνσεις των ματιών. Προλαβαίνει τις μαστίτιδες κατά τον θηλασμό, όταν τοποθετείται ως κατάπλασμα στο στήθος της λεχώνας. Τέλος, σαν λοσιόν ωφελεί στην τριχόπτωση, καθώς και στα τσιμπήματα των εντόμων.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, κατάπλασμα, σκόνη, χυμό και σαν λοσιόν.

Προφυλάξεις: Καλό είναι να αποφεύγονται τα συχνά αφεψήματα σπόρων και φύλλων, καθώς μπορούν να προκαλέσουν ιλίγγους, εντερορραγία, μείωση των παλμών της καρδιάς ή να κουράσουν το παχύ έντερο. Ακόμη, το λάδι των σπόρων σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει πρόωρη αποβολή.

Πίνακας 28. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο μαϊντανός.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
2	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26- 28	2310257503	-

27. *Origanum majorana* L.: Μαντζουράνα



Εικόνα 35. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Origanum majorana*

Κοινό Όνομα: Μαντζουράνα

Η Μαντζουράνα (*Origanum majorana*) είναι ένα είδος ρίγανης. Κατάγεται από τις χώρες της Ν. Ευρώπης και Β. Αφρικής αλλά όχι από την Ελλάδα. Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν συστηματικές καλλιέργειες, αλλά υπάρχουν σε άλλες χώρες. Μοιάζει με τη ρίγανη, έχει όμως ισχυρότερη κατευναστική δράση. Ευδοκίμει σε ημιορεινές, δροσερές περιοχές με ήπιο κλίμα και σε χωράφια πλούσια, ξηρικά ή ποτιστικά σταγгерά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και παραφυάδες.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές και το αιθέριο λάδι της.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η μαντζουράνα λειτουργεί κυρίως ως αντισπασμωδικό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό και αντικεφαλαλγικό. Είναι πολύ καλό αποχρεμπτικό, σε νευρικό βήχα, βοηθάει να βγουν τα φλέματα και ξεμπλοκάρει το αναπνευστικό σύστημα. Επειδή είναι εφιδρωτικό, θεωρείται καλό φάρμακο για το κρυολόγημα, την αμυγδαλίτιδα, τη βρογχίτιδα και το άσθμα. Είναι χωνευτικό, καθώς βοηθάει την πέψη των τροφών. Χρησιμεύει ως διουρητικό, αφού βοηθάει τον

οργανισμό να διώξει τις τοξίνες. Είναι χρήσιμη για άγχος, αϋπνίες και ημικρανίες. Διεγείρει τα κουρασμένα όργανα του σώματος και ιδιαίτερα το συκώτι και τη σπλήνα. Επίσης, χρησιμοποιείται ως αντιδιαβητικό, με αφέψημα σκέτο χωρίς ζάχαρη ή μελι. Τέλος, έχει χρησιμοποιηθεί από τη Λαϊκή Θεραπευτική σε ημιπληγίες, ιλίγγους και επιληψία, ωστόσο δεν γνωρίζουμε με ποιους τρόπους.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, κομπρέσες, κατάπλασμα και αλοιφή.

Προφυλάξεις: Η μαντζουράνα είναι ασφαλής όταν χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα για διατροφική χρήση ή σε διάστημα έως 15 ημερών σε μεγαλύτερες φαρμακευτικές δόσεις σε μη αλλεργικά άτομα. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι μπορεί να συντελέσει στην πυροδότηση ορισμένων καρκίνων όταν χρησιμοποιείται μακροπρόθεσμα σε υψηλές φαρμακευτικές δόσεις. Η μαντζουράνα μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις σε άτομα που είναι αλλεργικά σε άλλα μέλη της οικογένειας (βασιλικό, ύσσωπο, λεβάντα, μέντα, ρίγανη και φασκόμηλο). Άλλες παρενέργειες είναι η υπογλυκαιμία σε άτομα υπό φαρμακευτική αγωγή για διαβήτη, επιδείνωση απόφραξης εντέρου, αύξηση εκκρίσεων στομάχου και εντέρων, επιδείνωση άσθματος ή εμφυσήματος, επιδείνωση επιληψίας, επιδείνωση ουρικής απόφραξης. Λόγω έλλειψης σχετικών μελετών δε συνιστάται η χρήση του από εγκύους, θηλάζουσες και παιδιά.

Πίνακας 29. Καταστήματα στα οποία πωλείται η μαντζουράνα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

28. *Foeniculum vulgare* Mill.: Μάραθος



Εικόνα 36. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Apiales (ή Umbelliflorae)

Οικογένεια: Apiaceae (ή Umbelliferae)

Επιστημονικό Όνομα: *Foeniculum vulgare*

Κοινό Όνομα: Μάραθος

Ο Μάραθος (*Foeniculum vulgare*) είναι φυτό των μεσογειακών χωρών και καλλιεργείται κυρίως στη Βουλγαρία, Ουγγαρία, Ρουμανία, Αίγυπτο, Κίνα, Ν. Αμερική και στην Ελλάδα. Στην Ελλάδα απαντάται σχεδόν παντού ως αυτοφυές στις περιοχές της ηπειρωτικής και της νησιώτικης Ελλάδας. Ευδοκμεί σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές με ήπιο κλίμα και σε εδάφη που είναι ασβεστούχα, πλούσια, πηλώδη ή αμμοαργιλλώδη που αποστραγγίζουν καλά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Το όνομα του προέρχεται από τη λέξη μάραθρο που σημαίνει «γίνομαι λεπτός».

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα, τα φύλλα, τα κοτσάνια, οι σπόροι και το αιθέριο λάδι που βγαίνει από τους κοπανισμένους σπόρους του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Ο μάραθος έχει παρόμοιες ιδιότητες με του γλυκάνισου και του κόλιανδρου. Χρησιμοποιείται με καταπλάσματα και επιδέσμους για τη θεραπεία των τραυμάτων και εξανθημάτων. Βοηθάει στον πονόλαιμο, κάνοντας ζεστές γαργάρες με μάραθο και στον βήχα και τις βρογχίτιδες με αφεψήματα. Είναι καλό ως διουρητικό και ανακουφίζει τα νεφρά από τους πόνους, όταν έχουν μέσα πέτρα και βοηθάει να διαλυθεί. Το αφέψημα του μάραθου χρησιμοποιείται ως γαλακταγωγό, καθώς διευκολύνει τη γαλουχία με διέγερση της παραγωγής και της έκκρισης γάλακτος στις λεχώνες. Τονώνει τον οργανισμό και ανοίγει την όρεξη. Επίσης, είναι χωνευτικό, αφού επιταχύνει την πέψη των λιπαρών τροφών και βοηθάει όσους υποφέρουν από ατονία του πεπτικού συστήματος. Λειτουργεί ως σπασμολυτικό σε πονόκοιλους, ως αποχρεμπτικό, διευκολύνοντας την αποβολή των εκκρίσεων και ως ανθελμινθικό, καθώς σκοτώνει τα σκουλήκια και τα παράσιτα του εντέρου. Ακόμη, προφυλάσσει από τη γρίπη. Με εξωτερική χρήση, βοηθάει στη βαρηκοΐα, στην ουλίτιδα, στα πρηξίματα και στις εκχυμώσεις. Τέλος, τα επιθέματα ωμού κοπανισμένου μάραθου κάνουν καλό στη μαστίτιδα.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, βάμμα, λοσιόν, κομπρέσα και κατάπλασμα.

Προφυλάξεις: Δεν πρέπει να λαμβάνεται από τις έγκυες γυναίκες, επειδή μπορεί να διεγείρει τη μήτρα. Υπάρχει περίπτωση το βότανο να προκαλέσει ασήμαντη δυσφορία, όπως στομαχική αναστάτωση ή διάρροια. Αν μέσα σε δύο εβδομάδες δεν μειωθούν τα συμπτώματα για τα οποία γίνεται η χρήση του, τότε πρέπει να ελαττωθεί η ποσότητα ή να διακοπεί η χρήση του.

Πίνακας 30. Καταστήματα στα οποία πωλείται ο μάραθος.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

29. *Pistacia lentiscus* var. Chia: Μαστιχόδενδρο



Εικόνα 37. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Rutales (ή Terebinthales)

Οικογένεια: Anacardiaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Pistacia lentiscus*

Κοινό Όνομα: Μαστιχόδενδρο

Το Μαστιχοφόρο Σχίνο (*Pistacia lentiscus*) παράγει τη μαστίχα Χίου, η οποία αποτελεί ένα μοναδικό γεωργικό προϊόν και ευδοκίμει μόνο σε μία μικρή περιοχή της Νότιας Χίου, τα ονομαζόμενα Μαστιχοχώρια. Κατάγεται και παράγει μαστίχα αποκλειστικά στη Χίο. Η εμπορική εκμετάλλευση και καλλιέργεια της μαστίχας ξεκίνησε από την αρχαιότητα. Αν και υπήρχαν και άλλα είδη μαστίχας εκείνη την εποχή, η υψηλή ποιότητα της μαστίχας Χίου υπερτερούσε σε εμπορική αξία. Έτσι, ήταν αναπόφευκτο η ιστορία του νησιού να συνδεθεί με τη μαστίχα. Πρόκειται για μία ρητινώδη ουσία που εκκρίνεται από τον κορμό και τα κυριότερα κλαδιά του μαστιχόδενδρου. Η έκκριση της ουσίας αυτής γίνεται με χάραξη του κορμού ή των κλαδιών με αιχμηρό εργαλείο. Το μαστιχόδενδρο είναι ευαίσθητα στον παγετό και

ευδοκιμεί σε πετρώδη, άγωνα και φτωχά εδάφη. Το κλίμα πρέπει να είναι εύκρατο και δροσερό και κάτω από 0°C τα μαστιχόνδρα καταστρέφονται. Επίσης, πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα, παραφυάδες και καταβολάδες. Τέλος, η ονομασία της προέρχεται από το ρήμα μασσώ ή από την αρχαία λέξη μάστιξ (μαστίγιο), καθώς αντί για χαράξεις, μαστιγωνόταν παλαιότερα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η μαστίχα της Χίου έχει πάρα πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Αρχικά, χρησιμεύει στην παρασκευή εμπλάστρων για εγκαύματα και κρυοπαγήματα και στις δερματικές παθήσεις σε μορφή αλοιφής. Βοηθάει στη λειτουργία του ήπατος με την ενεργοποίηση της αποτοξινωτικής του δραστηριότητας. Καταπραΐνει από περιοδοντίτιδα, οισοφαγίτιδα, γαστρίτιδα, δωδεκαδακτυλικό έλκος, κολίτιδα και από τις αιμορροΐδες. Επίσης, το μάσημα της τσίγλας κάνει καλό στη πέψη, καθώς εκκρίνονται αυτόματα σιελικά και γαστρικά υγρά. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το παράγωγο της μαστίχας, το κολοφώνιο, το οποίο χρησιμοποιείται στην παραγωγή χειρουργικών ραμμάτων, όπου απορροφώνται από τον οργανισμό και δεν χρειάζεται επέμβαση κοπής. Επιπλέον, συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας της στοματικής κοιλότητας. Χρησιμεύει ως συστατικό σε οδοντόκρεμες και στοματικά διαλύματα για στοματική καθαριότητα, αντισηψία και υγιεινή. Ακόμη, χρησιμοποιείται και ως συστατικό του σφραγίσματος των δοντιών. Τέλος, η ευγενόλη, ένα συστατικό που βρίσκεται στο μαστιχέλαιο, χρησιμοποιείται στην οδοντιατρική ως αντισηπτικό και καταπραΰντικό και εξωτερικά ως κατάπλασμα για τον πονόλαιμο, αφού πρώτα η κοπανισμένη μαστίχα αναμιχθεί με το σησαμέλαιο.

Προφυλάξεις: Αν και δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες από τη χρήση μαστίχας, ωστόσο, καλό είναι να μη γίνεται υπερβολική χρήση, μιας και αν υπερβάλλουμε στην ποσότητά της, η γεύση της γίνεται πικρή.

Πίνακας 31. Καταστήματα στα οποία πωλείται το μαστιγόδενδρο.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
2	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
3	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-

30. *Melissa officinalis* L.: Μέλισσα η φαρμακευτική



Εικόνα 38. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματόφυτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Melissa officinalis*

Κοινό Όνομα: Μέλισσα η φαρμακευτική

Το Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*) είναι αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Είναι αυτοφύες φυτό των Μεσογειακών χωρών της Ευρώπης και κατάγεται από τη Ν. Ευρώπη. Στην Ελλάδα αυτοφύεται σε πολλές περιοχές της Μακεδονίας, της Θράκης και των νησιών του Ιονίου. Καλλιεργείται σε χώρες της Νότιας και Βόρειας Ευρώπης, της Αμερικής και της Δυτικής Ασίας. Ευδοκίμει σε ημιορεινές και πεδινές περιοχές τόσο σε θερμές, όσο και σε ψυχρές. Το υπέργειο μέρος καταστρέφεται το χειμώνα και διαχειμάζει με το πλούσιο ριζικό του σύστημα. Αναπτύσσεται καλύτερα σε εδάφη με pH 6-7. Επίσης, πολλαπλασιάζεται με σπόρο, παραφυάδες και μοσχεύματα. Το λατινικό όνομα του “*melissa*” είναι περικοπή από το αρχαίο ελληνικό «μελισσόφυλλον», δηλαδή «φύλλο της μέλισσας». Άλλες ονομασίες που έχει είναι μελισσάκι, αγριομέλισσα και μελισσοβότανο.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, οι ανθισμένες κορυφές και το αιθέριο έλαιο που περιέχουν.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το μελισσόχορτο έχει αρκετές θεραπευτικές ιδιότητες. Αρχικά, χρησιμοποιείται για τις καταπραΰντικές, αντισπασμωδικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Συμβάλλει στη μακροζωία, αφού χρησιμοποιείται κατά της υπέρτασης, της αϋπνίας, της ανορεξίας, των νεύρων και του πονοκεφάλου. Διευκολύνει την πέψη και την αντιμετώπιση των γαστρεντερικών διαταραχών. Θεωρείται καλό τονωτικό του εγκεφάλου, καθώς δυναμώνει τη μνήμη. Ρυθμίζει τα έμμηνα σε δυσμηνόρροια και πόνους και συνιστάται ως διεγερτικό της μήτρας για την προώθηση της εμμηνόρροιας και για την θεραπεία των εμμηνορροϊκών κραμπών. Ακόμη, βοηθάει στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού και του καρδιακού συστήματος διαστέλοντας τα περιφερειακά αγγεία με αποτέλεσμα να μειώνεται η πίεση του αίματος. Είναι αφιδρωτικό και αντιφυσικό, καθώς προλαβαίνει και ανακουφίζει τον τυμπανισμό. Επίσης, είναι κατάλληλο για τον πυρετό, τη γρίπη, πολεμά τους κολικούς, το χρόνιο βήχα και το άσθμα και χρησιμοποιείται στη φυσώδη δυσπεψία. Με εξωτερική χρήση καταπραΰνει τον ερεθισμό που προέρχεται από το τσίμπημα της σφήκας και άλλων εντόμων, όπως επίσης βοηθάει και ο χυμός του φρέσκου μελισσόχορτου. Το κατάπλασμα χρησιμοποιείται για τους πόνους των αρθρώσεων. Εξίσου σημαντική είναι η χρήση του στη θεραπεία των μαγουλάδων, του έρπητα και άλλων λοιμώξεων. Βοηθάει επίσης, στο πρήξιμο των μαστών με κομπρέσες από φύλλα μελισσόχορτου. Τέλος, καταπολεμά τον στρεπτόκοκκο και τα μυκοβακτηρίδια που προκαλούν μόλυνση και η ευγενόλη που περιέχεται λειτουργεί ως αναισθητικό, ανακουφίζοντας τον πόνο των πληγών.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, κομπρέσες και για λουτρά.

Προφυλάξεις: Το μελισσόχορτο όταν λαμβάνεται από το στόμα μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες, ναυτία, εμετό κοιλιακό άλγος και ζάλη. Χρειάζεται, λοιπόν, να καταναλώνεται σε ποσότητα και σε συχνότητα που προκαλεί στον οργανισμό μας μόνο θετικά αποτελέσματα.

Πίνακας 32. Καταστήματα στα οποία πωλείται η μέλισσα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
6	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
7	Γεωργική Καραλεξίδης – Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
8	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
9	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

31. *Mentha piperita* L.: Μέντα



Εικόνα 39. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Mentha piperita*

Κοινό Όνομα: Μέντα

Η καταγωγή της Μέντας (*Mentha piperita*) είναι από τις παραμεσόγειες χώρες και από την Κίνα. Πρόκειται για φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το όνομα της προέρχεται ή από την λατινική λέξη *menthe* ή από την ελληνική μίνθη (από τη έντονη μυρωδιά) ή από την αρχαία ινδική λέξη *manth*, *meth*, που σημαίνει τρίβω. Καλλιεργείται κυρίως στη Γερμανία, Ρωσία, Αγγλία, Κίνα, Αυστραλία, Ινδία και στις ΗΠΑ. Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας, ωστόσο μπορεί να καλλιεργηθεί σε θερμές και σε ψυχρές περιοχές, κυρίως σε περιοχές με εύκρατο κλίμα, με μικρό και όχι βαρύ χειμώνα και με δροσερό καλοκαίρι. Η καλλιέργεια είναι απαιτητική σε νερό και σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να χρειαστεί συχνά ποτίσματα. Τα εδάφη πρέπει να είναι μέσης σύστασης, πλούσια, βαθιά, που στραγγίζονται καλά και με pH 6,5. Επίσης, πολλαπλασιάζεται με ριζώματα και με μοσχεύματα.

Χρήσιμα μέρη: Τα άνθη και τα φύλλα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η μέντα έχει πολύτιμες φαρμακευτικές ιδιότητες. Τα ξηρά φύλλα της είναι χρήσιμα για την παρασκευή αφεψημάτων, λόγω των σπασμολυτικών ιδιοτήτων τους και είναι αποτελεσματικά σε ήπια κρυολογήματα. Επίσης, το αιθέριο έλαιο έχει ευστόμαχες και άφυσες ιδιότητες, βοηθώντας έτσι στη δυσπεψία, αφού καταπραΰνει από τα φουσκώματα και τους κωλικούς. Έχει και καθαρτική δράση. Επιπλέον, λειτουργεί ως τοπικό αναισθητικό και αντισηπτικό και για αυτό χρησιμοποιείται σε πόνους δοντιών και στην υγιεινή της στοματικής κοιλότητας. Αρκετά σημαντική είναι και η χρήση της μινθόλης, η οποία είναι αποτελεσματική σε ρευματικούς πόνους, νευραλγίες, πονόλαιμους και πόνους δοντιών. Με την χρήση εμπλάστρων και εισπνεόμενων σκευασμάτων, βοηθάει σε ρευματισμούς για ρινικές καταρροές, λαρυγγίτιδες και βρογχίτιδες. Ανακουφίζει τους πόνους από τη δυσμηνόρροια, ως έγχυμα. Τέλος, με τοπικές εντριβές με την καμφόρα του φυτού ή με σταγόνες αιθέριου ελαίου εσωτερικά, βοηθάει στη νευραλγία.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, κατάπλασμα, κομπρέσα, για λουτρά και για εισπνοές.

Προφυλάξεις: Η μέντα μπορεί να χαλαρώσει τον γαστροοισοφαγικό σφιγκτήρα και να αυξήσει την παλινδρόμηση γαστρικών οξέων προς τον οισοφάγο. Με την χάλαση του σφιγκτήρα τα συμπτώματα της καούρας και της δυσπεψίας επιδεινώνονται σε περιπτώσεις γαστρικής υπερέκκρισης, γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης ή διαφραγματοκήλης. Επίσης η μέντα μπορεί να προκαλέσει ενίοτε σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις και επιδείνωση χολολιθιάσεων. Δε συνιστάται η χρήση της σε εγκυμοσύνη λόγω ανεπάρκειας σχετικών δεδομένων ασφάλειας.

Πίνακας 33. Καταστήματα στα οποία πωλείται η μέντα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

32. *Atropa belladonna* L.: Μπελαντόνα



Εικόνα 40. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Personatae

Οικογένεια: Solanaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Atropa belladonna*

Κοινό Όνομα: Μπελαντόνα

Η Μπελαντόνα (*Atropa belladonna*) είναι ιθαγενές φυτό της Ευρώπης και της Ασίας. Ήταν γνωστή στην αρχαία Ελλάδα, όπου το χρησιμοποιούσαν σαν αναισθητικό. Στην Ελλάδα απαντάται αυτοφυές, στον Όλυμπο, τον Παρνασσό και την Οίτη, αλλά και σε όλη την Ευρώπη. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες, κυρίως την Ιταλία, Γαλλία, Αγγλία, Ινδία και τη Β. Αμερική. Άλλα ονόματα που χρησιμοποιεί είναι: άτροπος η μπελλαντόνα, άτροπος η δελεαστική και ευθάλεια η άτροπος. Η ονομασία άτροπος ανήκε σε μία από τις τρεις μοίρες που έκοβε το νήμα της ζωής, όπως το φυτό θανάτωνε τον άνθρωπο. Ευδοκίμει σε ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά έως μέτριας γονιμότητας, ξηρικά που δεν κρατάνε νερό. Ακόμη, πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Τέλος, οι καρποί της είναι εξαιρετικά δηλητηριώδεις. Όλο το φυτό περιέχει τα αλκαλοειδή υοσκυαμίνη, ατροπίνη, σκοπολαμίνη, μπελλαντονίνη, κ.τ.λ.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και η ρίζα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η μελλαντόνα είναι φυτό δηλητηριώδες, εξαιτίας της μεγάλης περιεκτικότητάς της σε ατροπίνη, η οποία είναι μια ουσία πολύτιμη από φαρμακευτική άποψη, αλλά πολύ τοξική. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και οι ρίζες που περιέχουν αλκαλοειδή, με πιο σημαντικά την υοσκυμίνη και την ατροπίνη. Τα δύο αυτά αλκαλοειδή διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και παραλύουν το παρασυμπαθητικό. Έχουν καρδιοτονωτικές ιδιότητες και υποβοηθούν τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Αξίζει να σημειωθεί ότι χορηγούνται ως αντίδοτο δηλητηριάσεων απόμανιτάρια και εντομοκτόνα. Λειτουργούν ως αντισπασμωδικό στη νόσο Parkinson και προκαλούν διαστολή των βρόγχων σε ασθματικές καταστάσεις. Επίσης, χρησιμοποιούνται στην οφθαλμολογία, καθώς η ατροπίνη προκαλεί μυδρίαση, δηλαδή διαστολή της κόρης του οφθαλμού και χρησιμοποιείται για βυθοσκόπηση των οφθαλμών. Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν για λεύκανση του δέρματος και απαλοιφή φακίδων, εξού και το όνομα Belladonna, δηλαδή ωραία κυρία.

Χρησιμοποιείται ως σκόνη και ροφήματα.

Προφυλάξεις: Όλα τα μέρη του φυτού είναι εξαιρετικά τοξικά περιέχουν ατροπίνη, υοσκιαμίνη και σκοπαλαμίνη που έχουν ναρκωτική και αντισπασμωδική δράση και προκαλούν ένα περίεργο παραλήρημα και παραισθήσεις. Σε ισχυρές δόσεις προκαλεί ψευδαισθήσεις, παραλήρημα, αποπροσανατολισμό και σε μεγάλες ακόμα και το θάνατο. Το αντίδοτο για τη δηλητηρίαση από μελλαντόνα είναι η φυσοστιγμίνη ή η πιλοκαρπίνη, το ίδιο όπως και για την ατροπίνη. Προκαλεί ξηροστομία, φωτοευαισθησία, παραισθήσεις και γενικευμένο αντιχολινεργικό σύνδρομο.

Πίνακας 34. Καταστήματα στα οποία πωλείται η μελαντόνα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
2	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
3	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26- 28	2310257503	-

33. *Geranium roseum* ή *Pelargonium roseum*: Πελαργόνιο



Εικόνα 41. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Gruinales

Οικογένεια: Geraniaceae

ΕπιστημονικόΌνομα: *Geranium roseum* ή *Pelargonium roseum*

Κοινό Όνομα: Πελαργόνιο

Το Πελαργόνιο (*Geranium roseum* ή *Pelargonium roseum*) είναι φυτό τροπικής και υποτροπικής προέλευσης και καλλιεργείται στη Μαδαγασκάρη, Αλγερία, Μαρόκο, Κένυα και Αίγυπτο. Δεν αυτοφύεται στην Ελλάδα αλλά καλλιεργείται κατά κύριο λόγο ως καλλωπιστικό σε αρκετές περιοχές. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε νησιά και σε παραθαλάσσια μέρη και σε μέτρια έως υψηλής γονιμότητας χωράφια και ποτιστικά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και μοσχεύματα. Το όνομα του το πήρε από το καρπό του, επειδή μοιάζει με το ράμφος του πτηνού «γερανός». Άλλα κοινά ονόματα είναι το πελαργόνιο το ρόδινο, αρμπαρόριζα, μπαρμπαρόριζα, δενδρισάκι, μοσχομολόχα και σμύρνα.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το πελαργόνιο έχει διουρητικές ιδιότητες, οι οποίες βοηθάνε στη θεραπεία του Ίκτερου και της χοληδόχου κύστης, στην αποτοξίνωση και στην απώλεια βάρους. Είναι αποτελεσματικό κατά της ναυτίας, του άγχους, της κούρασης και της νευρικότητας. Χρησιμεύει ως παυσίπονο στην αρθρίτιδα. Επίσης, έχει αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδες δράσεις, καθώς καταπολεμά τη δερματίτιδα, τα εγκαύματα, τα κοψίματα, βοηθάει σε προεμμηνορροϊκά προβλήματα και στην εμμηνόπαυση. Ανακουφίζει από τις ημικρανίες, μειώνει την χοληστερόλη και βελτιώνει την καλή κυκλοφορία του αίματος. Τέλος, λειτουργεί ως τονωτικό στο αναπνευστικό, πεπτικό, κυκλοφορικό και νευρικό σύστημα. Βοηθάει στις ενδοκρινικές λειτουργίες και επιταχύνει την πήξη του αίματος, όπως στην υπερβολική αιμορραγία της έντονης έμμηνου ροής.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα.

Προφυλάξεις: Το λάδι δεν πρέπει να εφαρμόζεται απευθείας στο δέρμα ως λάδι για μασάζ. Όσοι έχουν δερματικές ευαισθησίες μπορεί να εμφανίσουν ορισμένες παρενέργειες. Επίσης, οι έγκυες και οι θηλάζουσες γυναίκες θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικές όταν χρησιμοποιούν τα αιθέριο λάδι του και άλλα αιθέρια έλαια. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε μωρά και μικρά παιδιά, λόγω της ευαίσθητης φύσης του δέρματός τους. Μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες και ευαισθησίες σε μερικούς ανθρώπους.

Πίνακας 35. Καταστήματα στα οποία πωλείται το πελαργόνιο.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
2	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
3	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνοί	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr

34. *Origanum vulgare* L.: Ρίγανη



Εικόνα 42. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Origanum vulgare*

Κοινό Όνομα: Ρίγανη

Η Ρίγανη (*Origanum vulgare*) είναι γνωστό φυτό από την αρχαιότητα για τις αρωματικές και τις φαρμακευτικές της χρήσεις. Είναι φυτό ιθαγενές από τη Μεσόγειο (Ελλάδα, Κύπρος, Τουρκία, Ισραήλ, Ιταλία, Αλβανία, Μαρόκο, Αλγερία, Ιορδανία κ.ά.). Στην Ελλάδα καλλιεργείται στην περιφέρεια κεντρικής Μακεδονίας, στην περιφέρεια Ηπείρου, στην περιφέρεια βόρειου Αιγαίου και στην περιφέρεια Θεσσαλίας. Ευδοκμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε πλούσια αλλά και άγονα πετρώδη εδάφη. Είναι ανθεκτικό φυτό στην ξηρασία, με όρια ανάπτυξης 4-33°C και άριστη θερμοκρασία 18-22°C. Η άριστη τιμή pH του εδάφους είναι 6,8, αλλά αναπτύσσεται ικανοποιητικά σε πολύ υψηλότερες τιμές. Επίσης, είναι ανθεκτική στην έλλειψη νερού. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα,

παραφυάδες και με διαίρεση. Το όνομά της προέρχεται από τις λέξεις όρος, δηλαδή βουνό και γάνος, δηλαδή λαμπρότητα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο και το αιθέριο λάδι του.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης έχει τονωτικές, διεγερτικές, διουρητικές, ανθελμινθικές και εμμηναγωγικές ιδιότητες. Θεωρείται καταπραϊντικό και σπασμολυτικό, καθώς βοηθάει σε πόνους των μυών και σε πνευμονικά νοσήματα. Χρησιμοποιείται σε πολλά προβλήματα του στομαχιού, όπως η γαστρική ατονία καθώς σταματάει και την ευκοιλιότητα. Είναι στυπτικό σε εντερικές διαταραχές και πόνους στην κοιλιά. Το αφέψημα ρίγανης, σε συνδιασμό με σπόρους γλυκάνισου, βοηθάει σε αεροφαγία και σε τυμπανισμό. Ακόμη, λειτουργεί ως αναλγητικό σε οξείες και χρόνιους ρευματισμούς, σε πόνους μυών και αρθρώσεων και στον πονόδοντο. Επειδή είναι καλό αποχρεμπτικό και αντισηπτικό των πνευμόνων, χρησιμοποιείται σε χρόνια βρογχίτιδα, κοκίτη, σε άσθμα και φυματίωση. Χρησιμοποιείται σε περιριπτώσεις αμηνόρροιας. Τέλος, με εξωτερική χρήση, δρα ως παρασιτοκτόνο σε φθειρίαση του τριχωτού της κεφαλής και επουλώνει πληγές που πυορροούν.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, βάμμα, καταπλάσματα, λοσιόν και στο μπάνιο.

Προφυλάξεις: Η ρίγανη όταν λαμβάνεται σε μικρές δόσεις δεν δημιουργεί προβλήματα. Με την χρήση μεγάλων ποσοτήτων για φαρμακευτικούς σκοπούς χωρίς την γνώμη ειδικών, μπορεί να εμφανίσει σοβαρά προβλήματα. Επίσης, το αιθέριο έλαιο της ρίγανης είναι εξαιρετικά ισχυρό και με την λάθος χρήση μπορεί να αποβεί επικίνδυνο.

Πίνακας 36. Καταστήματα στα οποία πωλείται η ρίγανη.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

35. *Tilia* sp.: Τίλιο



Εικόνα 43. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Columniferae

Οικογένεια: Tiliaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Tilia sp*

Κοινό Όνομα: Τίλιο

Το Τίλιο (*Tilia sp*) είναι ένα φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Είναι ιθαγενές φυτό και πρόκειται για δέντρα, σπάνια ως θάμνους που κατάγονται από τις δροσερές περιοχές του βορείου ημισφαιρίου της Ευρώπης και της Αμερικής. Στην Ελλάδα υπάρχουν τρία είδη τίλιου. Το *Tilia cordata* ή *Tilia parvifolia*, που βρίσκεται στα δάση της Μακεδονίας και της Θράκης και είναι ημισκιάφυτο, ευπαθές στο ψύχος και θέλει πλούσια σε θρεπτικές ουσίες, αμμοπηλώδες και βαθύ εδάφη. Το *Tilia platyphyllos* ή *Tilia grandifolia*, που

βρίσκεται στα δάση της Πελοποννήσου και λίγο βορειότερα και το *Tilia tomentosa* ή *Tilia argentea*, που βρίσκεται στα δάση της Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας και Ευβοίας, τα οποία αντέχουν λιγότερο από το προηγούμενο στο ψύχος, αλλά έχουν τις ίδιες εδαφικές απαιτήσεις. Προτιμούν τα λίγο πιο όξινα εδάφη και δεν αντέχουν σε εδάφη που νεροκρατούς ούτε που είναι πολύ ξηρά. Πολλαπλασιάζονται με σπόρο και με παραφυάδες. Το τίλιο είναι γνωστό και ως φλαμούρι, φλαμουριά, φιλούρι, φίλθρα, λίπα, φιλουριά και σφενδάμι.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα άνθη, οι καρποί και η φλούδα. Οι καρποί θεωρούνται πιο δραστικοί από τη φλούδα και τα φύλλα.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Λειτουργεί ως νευροτονωτικό, αντισπασμωδικό, εφιδρωτικό, διουρητικό, ήπιο στυπτικό και αντιπυρετικό. Το αφέψημα των φύλλων φημίζεται πως διαλύει τις πέτρες των νεφρών και διώχνει τις ημικρανίες. Οι καρποί βοηθάνε κατά των αερίων, ενώ ταυτόχρονα έχουν αντιβηχικές και εφιδρωτικές ικανότητες. Το αφέψημα των ανθέων και των φύλλων βοηθάνε στην ανακούφιση του βήχα και της βραχνάδας. Το έγχυμα και το αφέψημα των φύλλων θεωρείται καταπραϋντικό και ελαφρά υπνωτικό για νευρασθενικούς και υστερικούς και βοηθάει στου νευρικούς εμετούς. Το αφέψημα της φλούδας χρησιμοποιείται σε ρευματισμούς, αρθριτικά, σε υδροπικία, κυστίτιδα, δυσκοιλιότητα, δυσπεψία και στην απόφραξη της σπλήνας και του ήπατος. Επίσης, έχει καλά αποτελέσματα κατά της ουρίας των διαβητικών, της αρτηριοσκλήρωσης, της ισχυαλγίας και του λουμπάγκο. Χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες. Το τίλιο μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των ταχυπαλμιών, στην πρόληψη των θρόμβων αίματος και στη μείωση του κινδύνου αθηροσκλήρωσης, στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικών επεισοδίων και καρδιακών προσβολών. Με εξωτερική χρήση, το αφέψημα των φύλλων και των λουλουδιών εξαλείφουν τις φακίδες και τις ρυτίδες του προσώπου, τονώνουν και αναπτύσσουν τα μαλλιά. Τέλος, χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και επουλωτικό.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα και έγχυμα.

Προφυλάξεις: Καλό είναι τα πολύ ξηρά άνθη να μην χρησιμοποιούνται, διότι μπορεί να προκαλέσουν τοξική μέθη με νάρκωση. Επίσης, αυτό το ρόφημα δεν συνίσταται σε εγκύους και σε γυναίκες που θηλάζουν, εξαιτίας των υψηλών πτητικών ενώσεων που έχουν. Σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να προκαλέσει ήπιες αλλεργικές αντιδράσεις στο στόμα ή στο στομάχι. Ακόμη, η φλούδα μπορεί να μειώσει την

ικανότητα του οργανισμού να αποβάλει το λίθιο, κάτι που μπορεί να έχει σοβαρές παρενέργειες.

Πίνακας 37. Καταστήματα στα οποία πωλείται το τίλιο.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
7	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
8	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
9	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

36. *Sideritis* sp.: Τσάι του βουνού – Σιδερίτης



Εικόνα 44. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Sideritis* sp

Κοινό Όνομα: Τσάι του βουνού – Σιδερίτης

Το Τσάι του βουνού ή αλλιώς Σιδερίτης (*Sideritis* sp) είναι ενδημικά και αυτοφυή φυτά σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Για πολλά είδη του γένους *Sideritis*, καταγωγή είναι η Ελλάδα. Από όλα τα είδη του γένους *Sideritis*, μόνο το *Sideritis raeseri* είναι αυτο που καλλιεργείται σε ευρεία κλίμακα στην Ελλάδα. Ευδοκίμει σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο, αντέχει στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα και το υπέργειο τμήμα του δεν καταστρέφεται το χειμώνα. Ευνοείται από μεγάλες διαφορές θερμοκρασίας μεταξύ ημέρας και νύχτας και προτιμά εδάφη βραχώδη, ασβεστολιθικά και μπορεί να αναπτυχθεί και σε πετρώδη, με pH 6,0-8,0. Είναι ξηρική καλλιέργεια. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με διαίρεση φυτών. Το όνομα του προέρχεται λόγω της χρήσης του στη θεραπεία των πληγών από σιδερένια αντικείμενα ή από την περιεκτικότητα του σε σίδηρο.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Ο σιδερίτης παρουσιάζει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για τη επούλωση τραυμάτων και λόγω της αντιμικροβιακής και αντιβακτηριακής του ιδιότητας προστατεύει από τις μολύνσεις των πληγών. Είναι αρκετά αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος, της ρινικής συμφόρησης, των αναπνευστικών προβλημάτων και του επίμονου βήχα. Δρα ως αντιπυρετικό, εφιδρωτικό και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Ανακουφίζει από τη δυσπεψία και τον πόνο του στομάχου. Είναι καλό χωνευτικό και οι στυπτικές του ιδιότητες βοηθάνε στην αντιμετώπιση των φλεγμονών του στομάχου και του ουρογεννητικού συστήματος. Χρησιμοποιείται ενάντια στη διάρροια, την κολίτιδα και τους κολικούς του πεπτικού. Επίσης, είναι ιδιαίτερα τονωτικό και καταπολεμά την υπέρταση. Λειτουργεί ως αναστολέας της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων. Ακόμη, προκαλεί αποτοξίνωση των ζωτικών οργάνων, όπως τα νεφρά και το συκώτι. Τέλος, εξαιτίας των υψηλών ποσοστών σιδήρου που έχει, προλαμβάνει τη αναιμία.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα και αφέψημα.

Προφυλάξεις: Το τσάι του βουνού είναι από τα ελάχιστα βότανα, για τα οποία δεν έχουν παρατηρηθεί παρενέργειες από υπερκατανάλωση.

Πίνακας 38. Καταστήματα στα οποία πωλείται το τσάι του βουνού.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
2	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
3	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
4	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

37. *Urtica dioica*: Τσουκνίδα



Εικόνα 45. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Urticales

Οικογένεια: Urticaceae

Επιστημονικό Όνομα: *Urtica dioica*

Κοινό Όνομα: Τσουκνίδα

Η Τσουκνίδα (*Urtica dioica*) είναι πολυετές, ποώδες φυτό που ευδοκimeί στην Ευρώπη, την Ασία, τη Βόρει Αμερική και τη Βόρειο Αφρική. Κατάγεται από την Ευρώπη. Απαντάται σε όλη την Ευρώπη και είναι πολύ κοινό φυτό της ελληνικής υπαίθρου. Αναπτύσσεται αυτοφυώς σε ορεινά μέρη με υγρασία. Ανθίζει κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όπου η συλλογή του γίνεται με γάντια. Το όνομα της στα λατινικά, σημαίνει κάψιμο. Έλαβε αυτήν την ονομασία από τα συμπτώματα της φαγούρας, κνησμού και κοκκινίλας που προκαλούνται από την επαφή με αυτό. Οι αντιδράσεις αυτές οφείλονται στο μυρμηγκικό οξύ, τις ακετυλοχολίνες και τις ισταμίνες, τα οποία εντοπίζονται στα φύλλα της τσουκνίδας. Ωστόσο, η δράση τους καταστρέφεται με το βράσιμο ή το ψήσιμο. Το είδος που συναντάμε στην χώρα μας

δεν είναι δηλητηριώδες και λειτουργεί εξαιρετικά σαν σύμμαχος κατά πολλών ασθενειών. Η χρήση της ως φαρμακευτικό φυτό χρονολογείται από την αρχαία Ελλάδα όπου χρησιμοποιήθηκε ως διουρητικό και καθαρτικό. Πολλαπλασιάζεται με παραφυάδες και με σπόρο.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα, η ρίζα και οι σπόροι.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η τσουκνίδα έχει αρκετές φαρμακευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε αλλεργίες και υπέρταση. Είναι πολύτιμο σε περιπτώσεις νεφρίτιδας, κυστίτιδας, από πέτρες στη χολή και στα νεφρά, καθώς καταλύει το ουρικό οξύ. Ένα φλιτζάνι με έγχυμα τσουκνίδας πρωί-βράδυ τονώνει τη λειτουργία του συκωτιού, της χολής και του εντέρου. Θεωρείται αντιδιαβητικό, διουρητικό και καθαρτικό. Είναι αιμοστατικό και χρησιμοποιείται σε αιμορραγίες, αιμοπτύσεις φυματίωσης, μητρορραγία και αιματουρία. Επίσης, στη ρινορραγία αν τοποθετηθεί ένα κομμάτι βαμβάκι βουτηγμένο σε χυμό τσουκνίδας, το αίμα θα σταματήσει. Έχει στυπτικές ιδιότητες και για αυτό είναι χρήσιμο σε αιμορροΐδες και σε περιπτώσεις έμμηνης ροής με πολύ αίμα. Είναι καλό ως αντιαναιμικό και τονωτικό, δηλαδή είναι πολύτιμο σε αναιμία και γενική ατονία του σώματος. Ο φρέσκος χυμός και το εγχυμα της τσουκνίδας, αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες. Βελτιώνει τη λειτουργία των αγγείων. Χρησιμεύει ως αντιδιαρροϊκό σε διάρροιες και εντερικά προβλήματα. Λειτουργεί ως σπασμολυτικό, αφού αν χτυπηθεί το σώμα ή ένα μέρος του, με ένα ματσάκι τσουκνίδας προκαλείται υπεραιμία, όπου βοηθάει σε ρευματισμούς, αποπληξία και παράλυση. Επιπλέον είναι ευστόμαχο. Ελαττώνει τις πιθανότητες προσβολής από ρευματισμούς και χρησιμεύει σε αρθριτικά, ισχιαλγία και χρόνιους ρευματισμούς. Ακόμη, μια αποτελεσματική αλλά οδυνηρή θεραπείες είναι οι τοπικές εντριβές με τσουκνίδα, αλλά αμέσως μετά χρειάζεται εντριβή με μολόχα για τον πόνο. Συνιστάται τακτικό πλύσιμο και ελαφρό μασάζ με αφέψημα ή έγχυμα από ρίζα τσουκνίδας στα μαλλιά που πέφτουν. Τέλος, οι γαργάρες και πλύσεις του στόματος με αφέψημα από τσουκνίδες, θεραπεύει τις άφθες και τις μολύνσεις του στόματος ή του λάρυγγα.

Παρενέργειες: Η φρέσκια τσουκνίδα προκαλεί ερεθισμό στο δέρμα. Επίσης, τα παλαιά φύλλα περιέχουν κυστόλιθους που μπορεί να ερεθίσουν το ουροποιητικό σύστημα.

Πίνακας 39. Καταστήματα στα οποία πωλείται η τσουκνίδα.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
2	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26- 28	2310257503	-
3	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

38. *Salvia officinalis* L.: Φασκόμηλο



Εικόνα 46. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Salvia officinalis*

Κοινό Όνομα: Φασκόμηλο

Το Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*) είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Κατάγεται από τις Μεσογειακές χώρες. Καλλιεργείται σε διάφορα μέρη της Ηπειρωτικής Ευρώπης, όπως Ισπανία, Ιταλία, Ελλάδα, Γερμανία, Γαλλία, Μάλτα και Αγγλία και της Αμερικής, όπως Καναδά, Αργεντινή και Η.Π.Α. Αναπτύσσεται και σε ψυχρές και σε θερμές περιοχές, δηλαδή αντέχει σε θερμοκρασίες μέχρι -25°C και σε υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Προτιμά εδάφη με καλή στράγγιση, μέτριας γονιμότητας, με pH ουδέτερο ή ελαφρώς όξινο, αλλά αποδίδει καλά και σε εδάφη με pH μέχρι 8. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με μοσχεύματα. Επιπλέον άλλα κοινά ονόματα είναι η σάλβια η φαρμακευτική, ελελίσφακος ο φαρμακευτικός, φασκομηλιά, αλισφακιά και χαμοσφακιά. Τέλος, το λατινικό όνομα *Salvia* προέρχεται από το *salvere*, που σημαίνει να σώζει, να θεραπεύει.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα μετά από αποξήρανση σε σκιά αλλά και τα άνθη.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η χρήση του φασκόμηλου συναντάται στη μαγειρική ως άρτυμα, ως αρωματικό και ως συντηρητικό σε πολλά τρόφιμα, στην αρωματοποίηση και στη βιομηχανία καλλυντικών, αλλά χρησιμοποιείται και για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Ορισμένες από αυτές είναι ότι λειτουργεί ως ορεκτικό, όπου διεγείρει και τονώνει τα νεύρα και τα επινεφρίδια σε αδύναμους οργανισμούς και σε ασθενείς που βρίσκονται σε ανάρρωση. Είναι καλό ηρεμιστικό για τα νεύρα και βοηθάει νευρωτικές καταστάσεις, κατάθλιψη και δυσμηνόρροια. Ως αφέψημα ωφελεί στη φαρυγγίτιδα, στο βράχνιασμα, στη λαρυγγίτιδα και σε ερεθισμένες αμυγδαλές, κάνοντας γαργάρες. Επίσης, εμποδίζει την εφίδρωση και είναι πολύτιμο σε όσους ιδρώνουν το βράδυ, αλλά και γενικά στα χέρια και στις μασχάλες. Είναι καλό να χρησιμοποιείται συχνά από άτομα χλωμά, μελαγχωλικά ή νευρωτικά, ενώ δεν συνιστάται σε άτομα με ροδοκόκκινο χρώμα προσώπου, διότι με το έγχυμά του συσσωρεύεται μεγαλύτερη ποσότητα αίματος στο πρόσωπο. Ακόμη, είναι υπερτασικό και κατάλληλο για αυτούς που έχουν υπόταση. Σε συνδυασμό με μέντα, γλυκάνισο, βασιλικό και λουίζα βοηθάει όσους έχουν κυκλοφορικά προβλήματα. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις δυσπεψίας από ατονία του γαστροεντερικού συστήματος. Είναι στυπτικό και συνιστάται σε διάρροια, γαστρίτιδα και εντερικές παθήσεις. Έχει οιστρογόνο επίδραση και σταματάει το γάλα στις γυναίκες που θηλάζουν. Επαναφέρει το σάκχαρο στα κανονικά επίπεδα του αίματος, αφού το αφέψημα του δρα και ως αντιδιαβητικό σε συνδυασμό με μία σωστή διαίτα. Θεωρείται ευστόμαχο, καθαρτικό και αντισηπτικό. Λειτουργεί προληπτικά ως αντικαρκινικό, βοηθάει στον τυμπανισμό από αέρια και είναι και διουρητικό. Με εξωτερική χρήση, διατηρεί το δέρμα σε υγεία, σταματάει την τριχόπτωση και τονώνει το τριχωτό μέρος του κεφαλιού. Τέλος, ανακουφίζει από τσιμπήματα εντόμων, όπως κουνούπια, σφήκιες κ.τ.λ.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα και έμβρεγμα.

Προφυλάξεις: Πρέπει να αποφεύγεται η καθημερινή χρήση φασκόμηλου (αφέψημα, έγχυμα), διότι μπορεί να προκληθεί ελαφριά δηλητηρίαση, ταχυπαλμία ή πονοκέφαλος. Επίσης, απαγορεύεται η κατάποση από γυναίκες που θηλάζουν, καθώς το γάλα γίνεται πικρό.

Πίνακας 40. Καταστήματα στα οποία πωλείται το φασκόμηλο.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	Τσουγγάρης Θωμάς	Φράγκων 19	2310531972	-
3	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
4	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
5	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
6	Ιωαννίδης Flowers Ιωαννίδης Γιάννης	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310221636	ioannidis.flowers@gmail.com
7	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
8	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόϊ	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
9	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr
10	Γεωπονικό Κέντρο Λάζαρος Συμεωνίδης	Φράγκων 13	2310518761	geopoken@otenet.gr

39. *Mentha pulegium* L.: Φλησκούνι



Εικόνα 47. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Lamiales (ή Tubiflorae)

Οικογένεια: Lamiaceae (ή Labiatae)

Επιστημονικό Όνομα: *Mentha pulegium*

Κοινό Όνομα: Φλησκούνι

Η Φλησκούνι (*Mentha pulegium*) αυτοφύεται σε υγρές περιοχές και κυρίως σε όχθες ποταμών και ρυακιών σε όλη την Ελλάδα. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα όπου το χρησιμοποιούσαν για τη μαγειρική και για τη θεραπεία ασθενειών. Είναι ενδημικό σε όλη την Ευρώπη, τη Μεγάλη Βρετανία και την Δυτική Ασία. Απαντάται σε πολλές χώρες της Ευρώπης και καλλιεργείται τόσο σε χώρες της Ευρώπης, όσο και της Αμερικής. Προτιμάει δροσερές πεδινές ή ημιορεινές περιοχές και εδάφη φτωχά έως πλούσια ποτιστικά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με παραφυάδες. Εναλλακτική ονομασία είναι το βληχώνι, βληχούνι, γληφώνι, γληχούνι και φλεσκούνι.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές των βλαστών.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Η φλησκούνι χρησιμοποιείται ως αρωματικό, μελισσοτροφικό και φαρμακευτικό φυτό. Το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην σαπωνοποιία. Λειτουργεί σαν τονωτικό του στομάχου και αυξάνει τις εκκρίσεις, ανοίγει τον καρδιακό σφιγκτήρα και έτσι ανακουφίζει από δυσπεψία, βαρυστομαχία, γαστρίτιδα, κολικούς και τυμπανισμό. Το αιθέριο έλαιο έχει αντισηπτικές και αναισθητικές δράσεις και είναι τοξικό όταν λαμβάνεται εσωτερικά. Είναι αντισπασμωδική και ηρεμιστική. Επίσης, είναι κατάλληλο για πυρετούς, πονοκέφαλο, μικρές αναπνευστικές λοιμώξεις και χρησιμοποιείται κατά των εντερικών παρασίτων. Καταπολεμά τις αναπνευστικές ασθένειες, όπως βήχα, άσθμα και παθήσεις του ρινοφάρυγγα. Ενδείκνυται για καπνιστές, για τον καθαρισμό των πνευμόνων τους. Δρα ως εμμηναγωγό, είναι διεγερτικό της μήτρας και βοηθά στην έμμηνο ρύση. Θεωρείται, αποχρεμπτική, αντιβροχική, αντικοκκυκή, αντιρευματική, διουρητική, κατά της διάρροιας και αντισπασμωδική. Με εξωτερική χρήση καταπραΰνει τον κνησμό και τα εκζέματα και χρησιμοποιείται στην ουρική αρθρίτιδα. Τα τριμμένα φύλλα μαλακώνουν τη φαγούρα από τα τσιμπήματα των εντόμων, καθώς, επίσης βοηθούν στην καταπολέμηση της κακοσμίας του στόματος. Λόγω της έντονης μυρωδιάς που έχει χρησιμεύει ως εντομοαπωθητικό, διώχνει ψύλλους, παράσιτα, μυρμήγκια και ποντίκια.

Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, έγχυμα, γαργάρες, κομπρέσες και μπάνια.

Προφυλάξεις: Είναι καλό να μην λαμβάνεται σε ισχυρές δόσεις και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ακόμη, απαγορεύεται η χρήση του από εγκύους γυναίκες, καθώς το αιθέριο έλαιο pulegone είναι αρκετά τοξικό για το ήπαρ και τη μήτρα.

Πίνακας 41. Καταστήματα στα οποία πωλείται το φλησκούνι.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
2	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
3	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

40. *Chamomilla recutita* L.: Χαμομήλι



Εικόνα 48. (πηγή διαδίκτυο)

Άθροισμα: Spermatophyta (Σπερματοφύτα)

Υποδιαίρεση: Angiospermae (Αγγειόσπερμα)

Κλάση: Dicotyledones (Δικοτυλήδονα)

Τάξη: Asterales (ή Synandreae)

Οικογένεια: Asteraceae (ή Compositae)

Επιστημονικό Όνομα: *Chamomilla recutita*

Κοινό Όνομα: Χαμομήλι

Το Χαμομήλι (*Chamomilla recutita*) είναι φυτό γνωστό για τις αρωματικές και φαρμακευτικές του χρήσεις. Προέρχεται από τη λεκάνη της Μεσογείου και έχει διαφοθεί και εκτός Ευρώπης, σε Ασία, Ινδία, Σιβηρία, Αλγερία, Αμερική και Αυστραλία. Καλλιεργείται στην Ελλάδα σε καλλιεργούμενες ή χέρσες εκτάσεις, αλλά και στις εύκρατες χώρες όπως Γερμανία, Ουγγαρία, Ρωσία, Κασμίρ, Λίβανο, Αργεντινής, Κολομβία κ.ά. Ευδοκίμει σε πεδινές περιοχές με εύκρατο κλίμα, όπου τα άνθη είναι μεγαλύτερα από εκείνα που αναπτύσσονται σε ορεινές περιοχές. Επίσης, προτιμά περιοχές με ήπιο κλίμα, μέτρια ηλιακή ακτινοβολία και εδάφη μέτριας γονιμότητας με ουδέτερο pH, όπου το άριστο pH είναι 7. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Άλλα κοινά ονόματα που χρησιμοποιούνται είναι το χαμαόμηλο, χαμομηλιά,

λουλούδι του Αγίου Γεωργίου, παναίριτσα, ασπρολούλουδο, λινάκι, μαρτολούλουδο κλπ.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια και το αιθέριο έλαιο.

Θεραπευτικές ιδιότητες: Το χαμομήλι είναι ένα από το πιο γνωστά φαρμακευτικά φυτά στον κόσμο. Λειτουργεί ως σπασμολυτικό, άφυσο και ηρεμιστικό των νεύρων και βοηθάει σε ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες και αϋπνίες. Είναι πολύ χρήσιμο σε γαστρεντερικές διαταραχές και ερεθισμούς του γαστρεντερικού σωλήνα. Βοηθάει στο σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, στη νόσο Crohn και στο έλκος του στομάχου. Επίσης, καταπραΰνει τις στομαχικές διαταραχές των παιδιών και την νευρική υπερένταση. Θεωρείται καταπραΰντικό, αναλγητικό, παυσίπονο και αντιφλογιστικό, καθώς βελτιώνει τις διαταραχές της εμμηνόπαυσης, τις κυστίτιδες, πόνους των ρευματισμών και βήχα. Με εισπνοές, χρησιμοποιείται στη θεραπεία φλεγμονών και ερεθισμών της αναπνευστικής οδού. Τα proazulenes, τα οποία με απόσταξη παράγουν chamazulenes, διαθέτουν αντιαλλεργικές ιδιότητες, όπου χρησιμεύουν στην αντιμετώπιση του βρογχικού άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εφιδρωτικό και αντιτυρετικό σε κρυολογήματα. Χρησιμοποιείται ως κατευναστικό και υποβοηθητικό του ύπνου και είναι γνωστό για τις αντισηπτικές, αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές δράσεις του. Είναι ανθελμινθικό, ορεκτικό, διεγερτικό, χωνευτικό και διουρητικό. Εξωτερικά, επιταχύνει την επούλωση σε εγκαύματα, σπυριά, λειχήνες και εκζέματα. Ανακουφίζει τις φλογισμένες αιμορροΐδες, τις κράμπες και τους πόνους στα αυτιά. Με γαργάρες βοηθάει σε πληγές στο στόμα και στις άφθες, καθώς είναι καλό βακτηριοκτόνο και με κομπρέσες σε προβλήματα του δέρματος. Το αιθέριο έλαιο, βοηθάει στα νεύρα των μεγάλων και ηρεμεί τα μωρά όταν αυτό χρησιμοποιείται στο μάνιο. Με μπουκώματα ανακουφίζει από τους πονόδοντους και με πλύσιμο τους πόνους στα μάτια. Χρησιμοποιώντας κατάπλασμα, καταπραΰνεται η παρωτίτιδα. Τέλος, το αιθέριο λάδι τονώνει τα μαλλιά και με συχνό λούσιμο αυτά ξανθαίνουν.

Χρησιμοποιείται ως έγχυμα, αφέψημα, κατάπλασμα, κομπρέσα, λοσιόν για μαλλιά, γαργάρες και για πλύσεις.

Προφυλάξεις: Καλό είναι να αποφεύγεται η συχνή χρήση, καθώς μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ζαλάδες, ναυτία και τρέμουλο στα χέρια. Συνιστάται να μην χρησιμοποιείται από τις εγκύους.

Πίνακας 42. Καταστήματα στα οποία πωλείται το χαμομήλι.

α/α	ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	EMAIL
1	Κέντρο Φυτοπροστασίας Θεσσαλονίκης Γαλάνης Μιχάλης	Φράγκων 13	2310513603	galanism1971@gmail.com
2	CASA NATURA Χρίστοβα Χριστίνα	Βατικιώτου 30 Πλατεία Άθωνος	2310271929	-
3	Μαρουλίνα Σισμανίδης Γιώργος	Βασιλέως Ηρακλείου 22	2310222504	-
4	Εδώδιμον Εμμανουηλίδης Κώστας – Κουρτσίδης Ευστάθιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310284749	edodimon.@edodimon.gr
5	Ελληνικόν	Βατικιώτου 26-28	2310257503	-
6	Γεωργική Καραλεξίδης - Πογρεβνόι	Φράγκων 19	2310537564	georgikikp@yahoo.gr
7	Παντοπωλείο Χιώτης Κόλλης Γεώργιος	Βασιλέως Ηρακλείου 26	2310287382	xiotis26@yahoo.gr

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Από πολύ παλιά οι άνθρωποι είχαν στρέψει την προσοχή τους στα βότανα για θεραπεία. Χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα ως διουρητικά, χωνευτικά, καταπραϋντικά, ηρεμιστικά, τονωτικά και διεγερτικά. Βοηθάνε τον άνθρωπο να θεραπευθεί από πολλές καταστάσεις, που έχουν ήπια και καταπραϋντική δράση. Τα περισσότερα έχουν ουσίες που επιδρούν σε όλο τον οργανισμό. Η δράση τους, δεν έχει άμεσα αποτελέσματα, αλλά με την σωστή χρήση τους επέρχεται η φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος, με αποτέλεσμα την υγεία του οργανισμού. Όσο πιο αργά δρουν τα βότανα, τόσο λιγότερο βίαιη είναι η δράση τους, με μονιμότερα αποτελέσματα, σε σύγκριση με τα φάρμακα.

Ωστόσο, η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο και να ακολουθείται από οδηγίες. Η διπλή δόση ενός βοτάνου, δεν σημαίνει αυτόματα και την πιο γρήγορη θεραπεία της ασθένειας. Ακόμη, υπάρχουν βότανα με ισχυρή δράση, τα οποία θα πρέπει να καταναλώνονται κάτω από αυστηρή και επαγγελματική καθοδήγηση, διαφορετικά μπορεί να προκληθούν σοβαρές παρενέργειες. Τέλος, δεν λειτουργούν το ίδιο σε όλους τους ανθρώπους, για αυτό καλό θα ήταν να γίνει ενημέρωση από κάποιον γιατρό ή βοτανολόγο.

Επομένως, για να αξιοποιηθούν αποτελεσματικά οι ευεγερτικές ιδιότητες των βοτάνων στον ανθρώπινο οργανισμό, η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται με τη σωστή αναλογία και να αποφεύγεται η αλόγιστη χρήση τους.



Εικόνα 49. (πηγή διαδίκτυο)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α. Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

1. Ακουμιανάκη – Ιωαννίδου Α., Ευθυμιάδου Ε., Τσιγκριστράρης Κ., Φυτά Κηποτεχνίας, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων – Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Αθήνα.
2. Αλεξίου Σ., 2012. 100 Ενδημικά Φυτά της Ελλάδας, WildGreeceEditions, Αθήνα.
3. Αξιώτη Μ., Αξιώτη Β., 2011. Φυτά της Ελλάδας Η έρευνα στη Λέσβο Βοτανική – Χρήσεις – Τοξικότητα, Εντελέχεια, Μυτιλήνη.
4. Δόρδας Χ., 2012. Αρωματικά και Φαρμακευτικά Φυτά, Σύγχρονη Παιδεία, Θεσσαλονίκη.
5. Ηλίας Ηλ., 2016. Συστηματική Βοτανική, Διδακτικές Σημειώσεις, ΑΤΕΙΘ, Θεσσαλονίκη.
6. Θανασούλια Β., Σιάτης Ν., 2008. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων, Τόμος Α΄, Αγγελάκη, Αθήνα.
7. Θανασούλια Β., Σιάτης Ν., 2008. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων, Τόμος Β΄, Αγγελάκη, Αθήνα.
8. Θανασούλια Β., Σιάτης Ν., 2008. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων, Τόμος Γ΄, Αγγελάκη, Αθήνα.
9. Θανασούλια Β., Σιάτης Ν., 2008. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων, Τόμος Δ΄, Αγγελάκη, Αθήνα.
10. Θανασούλια Β., Σιάτης Ν., 2008. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων, Τόμος Ε΄, Αγγελάκη, Αθήνα.
11. Θανασούλια Β., Σιάτης Ν., 2008. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων, Τόμος ΣΤ΄, Αγγελάκη, Αθήνα.
12. Κατσιώτης Σ. Θ., Χατζοπούλου Π. Σ., 2013. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ, Β΄ ΕΚΔΟΣΗ, Αδελφών Κυριακίδη α.ε., Θεσσαλονίκη.
13. Μπαζαίου Κ., 2003. 100 Βότανα 2000 Θεραπείες, Τόμος 1, Μπαζαίος, Περιστέρι.
14. Μπαζαίου Κ., 2003. 100 Βότανα 2000 Θεραπείες, Τόμος 2, Μπαζαίος, Περιστέρι.

15. Σάββας Δ., 2003. Γενική Ανθοκομία, Εμβρυο, Αιγάλεω.
16. Σαρλής Γ. Π., 1999. Συστηματική Βοτανική, Σταμούλης, Αθήνα.
17. Γσαυτάρης Α. Σ., Κούτσικα-Σωτηρίου Μ., 2011. Παραγωγή & Διακίνηση Σπόρων, Σύγχρονη Παιδεία, Θεσσαλονίκη.

B. Διαδικτυακή Βιβλιογραφία

1. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/%CE%86%CE%BD%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%82%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C>
2. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BD%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%82>
3. <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/anithos-idiotites-xrisi/>
4. <https://www.y-o.gr/%CF%83%CF%85%CE%BC%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%AD%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82/%CE%B5%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82/316-%CE%B1%CE%B9%CE%B8%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CE%AD%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%83%CE%B5%CE%BC%CE%AF-jasmin-grandiflorum>
5. <https://botanologio.com/jasmine-cosmetic-uses/>
6. <https://www.agriamanitaria.gr/glycyrrhiza-glabra-%CE%B3%CE%BB%CF%85%CE%BA%CF%8C%CF%81%CE%B9%CE%B6%CE%B1/>
7. http://mediplantepirus.med.uoi.gr/pharmacology/plant_details.php?id=73
8. <https://enallaktikidrasi.com/2017/04/dyosmos-therapeutikes-draseis-tropoi-xrisis/>
9. <https://www.itrofi.gr/fytika/votana/article/458/estragkon-aromatiko-votano-apo-tin-makrini-moggolia>
10. <https://chronographimata.gr/estragon-theraupetikes-idiotites-tropoi-chrisis/>

11. https://yourspecialday.gr/%CE%B5%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CE%BF%CE%BD/#%25CE%2595%25CF%2583%25CF%2584%25CF%2581%25CE%25B1%25CE%25B3%25CE%25BA%25CF%258C%25CE%25BD_%25CE%25A0%25CE%25B1%25CF%2581%25CE%25B5%25CE%25BD%25CE%25AD%25CF%2581%25CE%25B3%25CE%25B5%25CE%25B9%25CE%25B5%25CF%2582_/_%25CE%2591%25CE%25BD%25CF%2584%25CE%25B5%25CE%25BD%25CE%25B4%25CE%25B5%25CE%25AF%25CE%25BE%25CE%25B5%25CE%25B9%25CF%2582_/_%25CE%25A0%25CF%2581%25CE%25BF%25CF%2586%25CF%2585%25CE%25BB%25CE%25AC%25CE%25BE%25CE%25B5%25CE%25B9%25CF%2582
12. <https://www.eviol.gr/>
13. <https://www.proionta-tis-fisis.com/ehinakeia-ehinatsea-to-simantikotero-farmakeytiko-votano-ston-kosmo/>
14. <https://botanologio.com/summer-savory-satureia-thymbra/>
15. http://tiniakikapari.blogspot.com/2014/05/blog-post_12.html
16. <https://enallaktikidrasi.com/2016/03/koliandros-euergetikes-idiotites-kai-xrisi/>
17. <https://enallaktikidrasi.com/2016/05/kymino-uerapeytikes-idiothtes-kai-tropoi-xrhshs/>
18. <https://www.healthyliving.gr/2016/02/09/louiza-xrhsh-parenergeies-5/>
19. <https://enallaktikidrasi.com/2018/11/likiskos-therapeutikes-idiotites-tropoi-xrasis/>
20. <https://www.healthyliving.gr/2016/02/22/matzourana-xrhsh-parenergeies/>
21. <https://www.iatronet.gr/ygeia/pathologia/article/35078/menta-se-poies-pathiseis-xrisimopoitai.html>
22. <https://www.agriamanitaria.gr/atropa-belladonna-%CE%AC%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%82-%CE%BC%CF%80%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CF%84%CF%8C%CE%BD%CE%B1/>
23. http://mediplantepirus.med.uoi.gr/pharmacology/plant_details.php?id=23
24. <https://www.agriamanitaria.gr/pelargonium-graveolens-a%CF%81%CE%BC%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%8C%CF%81%CE%B9%CE%B6%CE%B1-%CF%80%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CF%81%CE%B3%CF%8C%CE%>

- [BD%CE%B9%CE%BF-%CE%BC%CE%BF%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BC%CE%BF%CE%BB%CF%8C/](#)
25. <https://e-ptolemeos.gr/kalliergia-arbarorizas-ke-iatrofarmakeftikes-idiotites/>
 26. <https://e-ptolemeos.gr/kalliergia-riganis-iatrofarmakeftikes-idiotites-ke-parenergies-grafi-o-stavros-p-kaplanoglou/>
 27. <https://www.delta-trees.com/%CE%B1%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/16-%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/146-%CF%86%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%AC.html>
 28. <https://www.itrofi.gr/fytika/votana/article/2392/tilio-teleio-kataprayntiko-tsai>
 29. <https://enallaktikidrasi.com/2018/02/tsai-vounou-therapeutikes-idiotites-tropoi-xrasis/https://botanologio.com/mountain-tea-sideritis-spp/>
 30. <https://www.proionta-tis-fisis.com/to-tsai-tou-vounou-idiotites-ke-pou-to-vriskoume/>
 31. <https://www.merkouroglou.gr/item/tsai-tou-vounou.html>
 32. <https://www.bambakia.gr/%CF%86%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BA%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CE%B9-%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%BF%CF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%86%CF%85%CF%84%CE%BF%CF%8D/>
 33. <https://www.proionta-tis-fisis.com/fliskoyni-menta-pulegioum-to-votano-thisavros-idiotites-hriseis/>
 34. http://masticyou.blogspot.com/2015/12/blog-post_20.html
 35. https://www.afs.edu.gr/dyn/userfiles/files/book_%CE%B1%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CC%81%20%CF%86%CF%85%CF%84%CE%B1%CC%81_low.pdf

Γ. Πηγές Φωτογραφιών

Εξώφυλλο: <https://www.amazon.com/Kitchen-Herbs-Art-Prints-Botanical/dp/B077J2BF57>

1. <https://fineartamerica.com/featured/1-galen-avicenna-and-hippocrates-science-source.html>
2. <https://theancientwebgreece.wordpress.com/2015/05/31/%CE%B7-%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B4%CE%B1-%CE%BF-%CE%B9%CF%80%CF%80%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B1/>
3. <https://theancientwebgreece.wordpress.com/2015/05/31/%CE%B7-%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B4%CE%B1-%CE%BF-%CE%B9%CF%80%CF%80%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B1/>
4. http://www.visitgreece.gr/el/greeceonthespotlight/aristotle_an_everlasting_intellectual_hotspot
5. https://www.ftiaxno.gr/2012/10/blog-post_15.html
6. <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=388502>
7. <https://www.mixanitouxronou.gr/galinos-o-giatros-apo-tin-pergamo-pou-chirurgouse-monomachous-epinoise-tin-psilafisi-tou-sfigmou-ke-diegnose-tin-asthenia-tou-erota/>
8. <https://omadaethnikonlakonias.blogspot.com/2019/06/blog-post.html>
9. <https://www.e-geoponos.gr/product/%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%B8%CE%BF%CF%82-%CE%BD%CF%84%CF%8C%CF%80%CE%B9%CE%BF%CF%82-%CF%83%CF%80%CF%8C%CF%81%CE%BF%CE%B9-%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CF%83%CE%AD%CF%81%CE%B2%CE%B1-500g/>
10. <http://phyto.gr/votano-axilaia-achillea-millefolium/>
11. https://www.google.com/search?q=%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%B1&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiBw4v94N7pAhVWRhUIHaWACPkQ_AUoAXoECBQQAw&biw=1422&bih=1014#imgrc=bYDdM8_WboYQ4M

12. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%AC%CE%BB%CF%83%CE%B1%CE%BC%CE%BF>
13. <http://reflexaroma.gr/aitherio-elaio-basilikos/>
14. <https://www.aurorasense.gr/el/products/%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%83%CE%B5%CE%BC%CE%B9-jasminwax-%CF%83%CF%85%CF%83%CE%BA%CE%B5%CF%85%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B1-100-gr-%CE%B3%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BC%CE%B1-%CE%B1%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1>
15. <https://www.proionta-tis-fisis.com/glikanisos-ke-glikos-ke-anisos/>
16. <https://bio365.blogspot.com/2016/01/glikoriza-bhxas-karameles.html>
17. <https://mavl.io/search/digitalis>
18. <https://www.flickr.com/photos/128934630@N02/26876282552>
19. <https://www.briefingnews.gr/dendrolivano>
20. <http://www.madeincretta.gr/el/article/%CF%88%CE%AC%CF%87%CE%BD%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B7-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B5%CE%B9%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1>
21. <https://lovelife.com.cy/%CF%83%CF%80%CE%AF%CF%84%CE%B9/%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%AC-%CF%86%CF%85%CF%84%CE%AC-%CE%B4%CE%B9%CF%8E%CF%87%CE%BD%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%B9%CE%B1/>
22. <https://www.itrofi.gr/fytika/votana/article/458/estragkon-aromatiko-votano-apo-tin-makrini-moggolia>
23. <https://www.kase.gr/%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CE%BD%CF%84%CE%B1/%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%83%CE%B9%CE%BD%CE%B1%CE%B4%CE%B5%CF%83/-142.html>
24. <https://id.wikipedia.org/wiki/Echinacea>

25. https://www.emedi.gr/%CE%B5%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B5%CF%82/%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1/item/4540-%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%82-%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82-%CE%BC%CE%B5-%CE%B8%CF%81%CE%BF%CF%8D%CE%BC%CF%80%CE%B9#.XtQP_PDozbc
26. <http://biokipos.blogspot.com/2014/12/>
27. http://parospress.blogspot.com/2016/04/blog-post_26.html
28. [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coriandrum_sativum_L._\(4171522832\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Coriandrum_sativum_L._(4171522832).jpg)
29. <https://astrosparalio.gr/2019/11/25/8228/>
30. <https://okipakosmou.wordpress.com/2015/12/01/%CF%84%CE%BF-%CE%BA%CF%8D%CE%BC%CE%B9%CE%BD%CE%BF-%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF-%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CE%B3/>
31. <https://www.gardenguide.gr/%CE%BB%CE%B5%CE%B2%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%B1-levandula-sp-labiatae/>
32. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%BF%CF%85%CE%AF%CE%B6%CE%B1>
33. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CF%85%CE%BA%CE%AF%CF%83%CE%BA%CE%BF%CF%82>
34. <https://veientilhelse.no/hvordan-kvitte-seg-med-salt-kroppen/>
35. <https://botanologio.com/marjoram-origanum-majorana/>
36. <https://www.happygarden.gr/product/p-marathos-555532-html/>

37. https://www.patrasevents.gr/article/372280-mastixodentro-i-sxinos-to-dentro-pou-paragei-to-politimotero-dakri-tou-kosmou-video#photo_gallery/0
38. <http://www.eydaimony.com/437808184>
39. <https://www.allwinfoodthailand.com/en/product/45380/peppermint-flavour>
40. http://mediplantepirus.med.uoi.gr/pharmacology/plant_details.php?id=23
41. <https://herbsaremyworld.com/el/proionta/58-kiouli-i-geranion-i-armparoriza-geranium-purpureum/>
42. <https://www.e-geoponia.gr/futa/rigani-nisiotiki-el.html>
43. <https://mav-coffeetrend.gr/wordpress/product/%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%84%CE%AE%CE%BB%CE%B9%CE%BF/>
44. <https://www.evripidou.gr/collections/%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1/products/%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%B9-%CE%B2%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%BF%CF%8D>
45. <http://www.alphaprolipsis.gr/taxonomy/term/1157/all>
46. <https://www.kythiraika.gr/faskomilo-stin-koyzina/>
47. http://piperies-agiou-georgiou.blogspot.com/2012/06/blog-post_14.html
48. <https://www.iatropedia.gr/eidiseis/pia-noso-htipa-to-chamomili/38566/>
49. <https://www.decotek.gr/el/ektypwmenos-pinakas-zwgrafikhs-180935>