

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ**

Σπουδάστρια: Παπαδοπούλου Ειρήνη

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2008

ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Αφιερώνεται στους αγαπημένους μου
γονείς που τους χρωστάω τα πάντα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο Τα βότανα στο πέρασμα του χρόνου.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο 2.α. Τι ονομάζουμε καλλυντικό.....	16
i. Κατηγορίες καλλυντικών.....	16
ii. Βασικά συστατικά καλλυντικών.....	17
iii. Ένοχα συνθετικά συστατικά.....	18
2.β. Τι ονομάζουμε βότανο.....	21
i. Σε τι χωρίζονται τα φυτά.....	21
ii. Συλλογή, αποξήρανση, αποθήκευση.....	25
iii. Παραλαβή των δραστικών συστατικών των βοτάνων.....	26
iv. Σκευάσματα στην παραγωγή καλλυντικών.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο Χρήσιμα βότανα.....	32
Αλόη.....	32
Δεντρολίβανο.....	39
Καλέντουλα.....	45
Λεβάντα.....	49
Τζίνσενγκ.....	52
Φασκόμηλο.....	57
Χαμομήλι.....	62
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	65
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	66

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όπως γνωρίζουμε τα βότανα έχουν ευρεία χρήση στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Έτσι λοιπόν είναι κατανοητό να ασχοληθεί κανείς διεξοδικά με τις χρήσεις αυτές αλλά και με τα αποτελέσματά τους.

Αν σκεφτούμε πως το 90% των παρασκευασμάτων που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητα μας, όπως καλλυντικά, φάρμακα κ.α. προέρχονται από τα βότανα, μπορούμε να κατανοήσουμε τους λόγους που θεωρούνται τόσο ξεχωριστά και που κατέχουν τόσο ιδιαίτερη θέση στη ζωή των ανθρώπων.

Από τα παραπάνω λοιπόν βλέπουμε τους λόγους που προκύπτουν να ασχοληθώ στην εργασία μου με ένα τόσο σημαντικό και καίριο θέμα, «Εκχυλίσματα βοτάνων σε καλλυντικά σκευάσματα».

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να ευχαριστήσω αυτούς που με βοήθησαν και συνέβαλαν στην διεκπεραίωση αυτής της εργασίας, την οικογένειά μου και τους αγαπημένους μου φίλους Ζ. Μπ. και Ν. Β.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για τα βότανα. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

Στην σημερινή εποχή, τα βότανα και οι ουσίες τους ως ξεχωριστά κομμάτια έχουν συμβάλει καταλυτικά στην βελτίωση της ζωής των ανθρώπων καθώς χρησιμοποιούνται ευρέως. Σήμερα η παγκόσμια βιομηχανία των καλλυντικών, των φαρμάκων, των τροφίμων αλλά και των ποτών, επιστρέφει ξανά στη φύση, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερα φυτά να χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των προϊόντων τους. Κατανοούμε λοιπόν την σημασία των φυτών και των βοτάνων στην εξέλιξη και καλυτέρευση της ζωής μας.

Ξεκινώντας θα πρέπει να αναφερθεί η σημασία της δράσης των βοτάνων και όχι καθαυτό το βότανο, αφού τα αποτελέσματα της χρήσης τους προέρχονται από την δράση. Με το προαναφερθέν κομμάτι εννοείται ότι κάθε βότανο έχει συγκεκριμένη σύσταση που αποτελείται από μια ή περισσότερες δραστικές ουσίες που προκαλούν ορισμένα αποτελέσματα.

Είναι γνωστό ότι πολλά φάρμακα χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη τα φυτά. Το ίδιο γίνεται με τα καλλυντικά και τα αρώματα. Στην εποχή μας οι άνθρωποι αρχίζουν να ενδιαφέρονται ξανά για αυτά τα θέματα, στην προσπάθειά τους να ζήσουν πιο φυσικά. Έτσι η βοτανοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία ή η θεραπεία με ανθοιάματα αρχίζουν και κερδίζουν πάλι έδαφος. Αλλά ακόμα και αν κάποιες φορές περιφρονήθηκαν οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, ποτέ τα λουλούδια και τα φυτά δεν σταμάτησαν να συνοδεύουν τον άνθρωπο από τις πιο καθημερινές μέχρι τις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής του.

Κατανοούμε λοιπόν ότι, η φύση έχει προβλέψει τη χρήση των βοτάνων και έχει χαρίσει σε αυτά τα απαραίτητα συστατικά ώστε να μπορούν να βοηθήσουν με κάθε τρόπο.

Από τα παραπάνω λοιπόν βλέπουμε τη σημασία των βοτάνων στη σημερινή εποχή, την προσφορά τους στην ανθρωπότητα αλλά και τα βήματα στα οποία πρόκειται να κινηθεί αυτή η εργασία.

Με εκτίμηση,
Παπαδοπούλου Ειρήνη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Η θεραπευτική δύναμη των βοτάνων και η ικανότητά τους να καταπραΰνουν τον πόνο είναι γνωστή πριν από την ανακάλυψη της γραφής. Οι πρώτοι άνθρωποι ήταν και οι πρώτοι γιατροί στον κόσμο αφού, εκτός από την εύρεση της κατάλληλης τροφής για να συντηρηθούν, ήταν υποχρεωμένοι να φροντίζουν και για την καταστολή των διαφόρων ασθενειών και ο φυσικός χώρος στον οποίο αναζητούσαν τα μέσα για να γιατρευτούν ήταν η φύση.

Στα τέλη του Νοέμβρη του 1975 έγινε γνωστή από τα μέσα επικοινωνίας η ύπαρξη μιας σπηλιάς, η οποία ανακαλύφθηκε κατά τη διάρκεια αρχαιολογικών εργασιών σε μια απομακρυσμένη περιοχή της Νότιας Ασίας. Η σπηλιά αυτή, κατοικήθηκε πριν από εξήντα χιλιάδες χρόνια από τον άνθρωπο του Νεότερνταλ. Στους τοίχους της, χαραγμένα στην πέτρα, μπορούσε να διακρίνει κανείς καθαρά, φυτά, φύλλα και καρπούς πολλά από τα οποία χρησιμοποιούνται και σήμερα στην ιατρική.

Ο άνθρωπος ανακάλυψε με τη διαδικασία της «δοκιμής και του λάθους» ποια από τα τοπικά φυτά ήταν αποτελεσματικά στη θεραπεία των ασθενειών και η γνώση αυτή μεταδόθηκε από γενιά σε γενιά τόσο προφορικά όσο και με πρακτική διδασχή. Τεχνουργήματα από διάφορους πολιτισμούς, όπως τοιχογραφίες από τάφους, χαμηλά ανάγλυφα, χάλκινα και πινακίδες με σφηνοειδή γραφή, μαρτυρούν τη σπουδαιότητα που είχαν τα βότανα για τους αρχαίους λαούς.

Ο άνθρωπος ήταν πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα, στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και τις θεές σαν

θυσία και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα.

Από την κινέζικη ιστορία μαθαίνουμε ότι, τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4700 χρόνια, σαν φάρμακα. Το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας, που γράφτηκε γύρω στο 2700 π.Χ. αναφέρει 365 φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για φαρμακευτικούς λόγους.

Ο Αυτοκράτορας της Κίνας, ο Shen Nung, ο οποίος πέθανε το 2.698π.Χ., είναι το πρώτο καταγεγραμμένο πρόσωπο που δοκίμασε φυτά, για να ανακαλύψει ποια ήταν δηλητηριώδη και ποια είχαν ευεργετικές ιδιότητες. Συνέταξε 252 θεραπευτικές περιγραφές βοτάνων, τις επιδράσεις τους ανθρώπινο σώμα, το πού μπορούσαν να μαζευτούν και το πώς να διατηρηθούν και να διαχειριστούν.

Από τους πρώτους λαούς που βεβαιώνεται ιστορικά ότι έκαναν χρήση των βοτάνων ήταν και οι Σουμέριοι από τους οποίους έχουμε γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά το 2200 π.Χ.

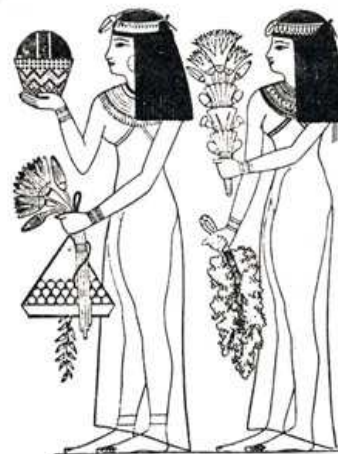
Οι Ασσύριοι γνώριζαν κι αυτοί πώς να τα χρησιμοποιούν για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Αξιόπιστη μαρτυρία της χρήσης των φυτών στην ιατρική μας παρέχει η ανακάλυψη της βιβλιοθήκης του Ασσύριου βασιλιά Arsubanibal, η οποία περιέχει αρκετές χιλιάδες πίνακες που έχουν γραφεί πριν από τρεις χιλιάδες και πλέον χρόνια. Σε αυτούς περιγράφονται μερικές εκατοντάδες φυτών που χρησιμοποιούνταν είτε αυτά καθαυτά σαν φάρμακα είτε για τη δημιουργία σύνθετων παρασκευασμάτων.

Οι Βαβυλώνιοι επίσης γνώριζαν τον τρόπο χρήσης των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς όπως συμπεραίνουμε από τον «Κώδικα» του βασιλιά της Βαβυλωνίας Χαμουραμπί (2250 π.Χ.) που αποτελεί μια ενδιαφέρουσα συλλογή νόμων και βοτανοσυνταγών.

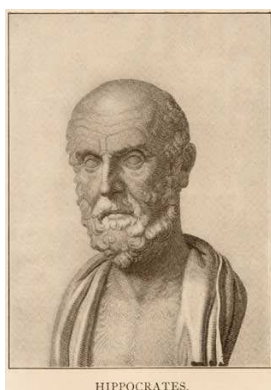
Αιγυπτιακοί πάπυροι που χρονολογούνται γύρω στο 1700 π.Χ. μαρτυρούν ότι πολλά κοινά βότανα (όπως το σκόρδο και το

κέντρο) χρησιμοποιούνται στην ιατρική εδώ και 4000 περίπου χρόνια. Ο αρχαίος πάπυρος που ανακάλυψε ο αιγυπτιολόγος Ebers στη νεκρόπολη των Θηβών, περιέγραφε 700 φυτά, όπως την αλόη, τη γεντιανή, τον κρόκο, την αλισφακιά τα κρεμμύδια κ.α. Είναι εξάλλου γνωστό ότι οι κάτοικοι της αρχαίας Αιγύπτου χρησιμοποιούσαν τα αρωματικά φυτά στις θρησκευτικές τελετές, στην παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων καθώς επίσης για τη μумιοποίηση των νεκρών τους.

Στα ανάγλυφα του ναού του Tutmes του Β', στο Λούξορ (1450 π.Χ.), που αναστηλώθηκε από τον καθηγητή Orar, του Μουσείου Γεωργίας του Καΐρου, μπορούμε να παρατηρήσουμε το «πιο παλιό, γνωστό κατάστημα βοτάνων, χαραγμένο σε γρανίτη», που περιέχει λαξευμένα 275 θεραπευτικά φυτά. Η ιατρική επιστήμη είχε την αρχή της στην Αίγυπτο, στην εποχή του Μωυσή, η αιγυπτιακή γνώση για την ιατρική επιστήμη ήταν φημισμένη.



Στην αρχαία Ελλάδα ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων θεωρούνταν ο Κένταυρος Χείρων. Βότανα, όπως το Κενταύριον και το Χειρώνιον φέρουν ακόμα το όνομά του. Ο μαθητής του Ασκληπιός συνέχισε την επιστήμη και αργότερα ήρθε ο Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.) που με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε σαν ο «πατέρας της Ιατρικής».



Ο Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Αναφέρθηκε στις θεραπευτικές τους ιδιότητες σε μια σειρά βιβλίων του όπου καταγράφει 236 φυτικά φάρμακα, απαλλάσσοντας την ιατρική από την δεισιδαιμονία και την μαγεία, καθώς κατά τους μυθικούς χρόνους και μετέπειτα η θεραπευτική θεοποιήθηκε, επειδή ήταν αδύνατο στους ανθρώπους να πιστεύουν πως κοινοί συνάνθρωποι τους είχαν τη δύναμη να θεραπεύουν, χωρίς την μεσολάβηση κάποιας υπεράνθρωπης θεϊκής δύναμης.

Ο Ιπποκράτης ταξινόμησε σε κατηγορίες όλες τις τροφές και τα βότανα ανάλογα με την θεμελιώδη τους ιδιότητα (θερμό, ψυχρό, ξηρό και υγρό) και θεωρούσε ότι η καλή υγεία διατηρείται όταν οι

ιδιότητες αυτές είναι σε ισορροπία, καθώς και με την φυσική άσκηση και τον άφθονο καθαρό αέρα επίσης πίστευε πως αν οι άνθρωποι ζούσαν σωστά και τρέφονταν σωστά, τότε δεν θα υπήρχε η ιατρική, επειδή δεν θα υπήρχαν αρρώστιες.

Την ίδια εποχή με τον Ιπποκράτη έζησε και ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.), ο οποίος θεωρείται ο θεμελιωτής των θετικών επιστημών, μεταξύ άλλων, έγραψε και δυο βιβλία "Περί Φυτών". Ο Αριστοτέλης είχε πλούσιο βοτανικό υλικό από την Ελλάδα, καθώς και από την Ασία, που οφείλεται στον Μέγα Αλέξανδρο, ο οποίος κατά τις εκστρατείες του ποτέ δε λησμόνησε τον μεγάλο του δάσκαλο.

Επίσης είναι αυτός ο οποίος ίδρυσε βοτανικό κήπο κοντά στον ποταμό Ιλυσό, στον οποίο, κατά τον Διογένη Λαέρτιο, υπήρχαν εποπτικά μέσα διδασκαλίας της Βοτανικής και τον οποίο διηύθυνε ο μαθητής του Θεόφραστος (372-288 π.Χ.). Μετά τον Αριστοτέλη, «Περί Φυτών» έγραψαν οι μαθητές του Φανίας, που έγραψε τα "Φυτικά ή Περί Φυτών" το σύγγραμμα του οποίου χάθηκε και ο Θεόφραστος ο Ερέσιος.



Ο Θεόφραστος ο Ερέσιος (372 – 287 π.Χ.) είναι ο πρώτος και ο πιο ολοκληρωμένος γνώστης της βοτανικής. Ακολούθησε καθαρά βιολογικές μεθόδους για την περιγραφή του κόσμου των φυτών αλλά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους. Συγκέντρωσε όλες τις γνώσεις περί φυτών της εποχής του σε δύο περισπούδαστα έργα με τους τίτλους "Περί Φυτών Ιστορία", όπου θεμελιώνονται οι βασικές αρχές της σύγχρονης βοτανικής και αποτελείται από 9 βιβλία, όπου αναφέρονται ονομαστικά τα φυτά, η γένεσή τους, η ανάπτυξη, ο πολλαπλασιασμός, η μορφολογία, η γεωγραφική προέλευσή τους και τέλος η ιαματική τους δύναμη. Το ένατο βιβλίο είναι κυρίως φαρμακολογικό, και "Περί Φυτών Αίτιαι" όπου αποτελείται από 6 βιβλία, είναι συνέχεια του προηγούμενου και ερμηνεύει βάσει των αριστοτελικών δογμάτων την γένεση, τον πολλαπλασιασμό και τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Στα συγγράμματα αυτά περιλαμβάνονται όχι μόνο οι παρατηρήσεις των ριζοτόμων*, ιατρών και έμπειρων αγροτών, αλλά και όλες οι γνώσεις των δικών του παρατηρήσεων.

Ο Θεόφραστος θεωρείται ο πατέρας της Βοτανικής και πρόδρομος της φαρμακογνωσίας. Η εξέταση των φυτών είναι λεπτομερής και χωρίς προκαταλήψεις της εποχής του και πολλές περιγραφές βρίσκονται στο ύφος των καλύτερων νεότερων περιγραφών.

Μετά τον θάνατο του Θεόφραστου η βοτανολογία για πολλά χρόνια παρέμεινε στάσιμη. Ειδικά κατά την Ρωμαϊκή και Αλεξανδρινή εποχή δεν συναντάμε κάτι αξιόλογο, τα φυτά μελετούνται μόνο για την χρησιμότητά τους.

Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος είναι ο μόνος Ρωμαίος συγγραφέας φυσικής ιστορίας στο λατινικό κόσμο που με τις καταγραφές του μας δίνει πολύτιμες πληροφορίες για τη Βοτανική των αρχαίων Ελλήνων.

Ο Διοσκουρίδης ο Αναζαρβεύς (40-90 μ.Χ.), θεμελιωτής της φαρμακολογίας επανέφερε τη Βοτανική στο προσκήνιο κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα.

Το πεντάτομο σύγγραμμά του “Περί Ύλης Ιατρικής” που περιγράφει 950 περίπου φάρμακα εκ των οποίων τα 600 είναι φυτικά (τα υπόλοιπα ζωικά ή ορυκτά), είναι μια ανεκτίμητη πηγή πληροφοριών διότι βασίζεται κατά ένα μεγάλο μέρος σε δικές του θεωρίες και εμπειρίες και ήδη διακρίνει κανείς την κατάταξη των φυτών σύμφωνα με τις ενεργές ύλες και τις θεραπευτικές ικανότητες του κάθε φυτού. Μεγάλη σημασία έδωσε ο Διοσκουρίδης και στην αναγραφή όλων των συνωνύμων των φυτών, πράγμα που μας διευκολύνει πολύ στο να αναγνωρίζουμε τα φυτά που περιγράφει.

Το βιβλίο του Διοσκουρίδη, που μπορεί να θεωρηθεί ως το πρώτο (διασωζόμενο) σύγγραμμα φαρμακολογίας, επηρέασε σημαντικά τους επόμενους συγγραφείς, ανάμεσα στους οποίους και το Γαληνό. Μετά τη μετάφρασή του στα Λατινικά έγινε, στη Δύση, το κλασσικό σύγγραμμα αναφορικά με τα φάρμακα για πολλούς επόμενους αιώνες. Απετέλεσε ακόμα κύρια πηγή για ιατρικά συγγράμματα, για τα βοτανολόγια της Αναγέννησης και, αργότερα, για τις φαρμακοποιίες.

Στους πρωτοπόρους ιατρούς των τελευταίων χρόνων της αρχαιότητας ανήκει και ο Κλαύδιος Γαληνός (131-199 μ.Χ.) στην Μ. Ασία. Μελετώντας την φιλοσοφία του Αριστοτέλη και του Θεόφραστου και αφού στράφηκε αργότερα στην ιατρική για να εμπλουτίσει περαιτέρω τις γνώσεις του πήγε για σπουδές στην Σμύρνη, την Κόρινθο και την Αλεξάνδρεια.

Στόχος του Γαληνού ήταν να συμπληρώσει τις γνώσεις του Ιπποκράτη με στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας. Στα συγγράμματά του αναφέρει 304 απλά φάρμακα από τον κόσμο των φυτών και 155 άλλες ύλες από την φύση. Η φαρμακευτική τεχνολογία που επινόησε θεωρείτο πρωτοποριακή μέχρι τον 18ο αιώνα.

Ο Γαληνός έμελλε να επηρεάσει, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον γιατρό της αρχαιότητας, την εξέλιξη της ιατρικής στη Δύση, τουλάχιστον μέχρι την Αναγέννηση. Τα βιβλία του μεταφράστηκαν στα Λατινικά και επικράτησαν ως κλασικά συγγράμματα στις ιατρικές σχολές της Ευρώπης. Σ' αυτό συντέλεσε και το γεγονός, ότι υιοθετήθηκαν από τους Άραβες γιατρούς, οι οποίοι, με τη σειρά τους, επηρέασαν αποφασιστικά τη Μεσαιωνική Δύση.

Ο βασιλιάς των Φράγκων και κατόπιν αυτοκράτορας της ονομαζόμενης Αγίας ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, Καρλομάγνος, το 800 μ.Χ., φτιάχνει μια λίστα από φυτά που τα ονομάζει «επίσημα φυτά» και διατάζει να καλλιεργούνται όλα στους βασιλικούς κήπους. Ο ίδιος έδωσε έναν κλασικό ορισμό σε αυτά τα φυτά, τα ονόμασε «ο φίλος του γιατρού και η δόξα του μάγιστρα».

Μετά την πτώση της Ρώμης, η ευρωπαϊκή βοτανολογική παράδοση δεν καταπνίγηκε τελείως από τον Μεσαίωνα που ακολούθησε. Οι «βάρβαροι» έφεραν μαζί τους τα δικά τους βοτανικά θεραπευτικά έθιμα που προστέθηκαν στις Ρωμαϊκές μεθόδους και επιβίωσαν.

Με την εξάπλωση του Χριστιανισμού οι δυο παραδόσεις αντάλλαξαν φάρμακα και δοκιμασμένες θεραπείες. Σε όλο το Μεσαίωνα η Εκκλησία έπαιξε σημαντικό ρόλο και στην καλλιέργεια φυσικών κήπων και στην εισαγωγή νέων βοτάνων. Μόνο που η γνώση για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των βοτάνων και η αρχαία θεραπευτική παράδοση που καταγράφουν αρχαία βοτανολόγια και ιατρικές πραγματείες ήταν προνόμιο των μάγων και των ιερέων, που κατόρθωναν με τα φαρμακευτικά ποτά, τα έλαια και τις

αλοιφές που έφτιαχναν να γιατρεύουν πολλές αρρώστιες, στερεώνοντας τη θέση τους και τη δύναμή τους απέναντι στους πιστούς. Αυτές οι θεραπείες άλλωστε έγιναν αιτία να αποδοθούν υπερφυσικές ιδιότητες σε πολλά βότανα, ενώ από την άλλη μεριά, ο λαός πίστευε ότι οι ιερείς είναι οι ερμηνευτές της θέλησης των θεών. Γι' αυτό και το Μεσαίωνα άλλαξαν τα πράγματα και η Χριστιανική Εκκλησία άρχισε τότε να αποθαρρύνει τη χρήση των βοτάνων στην ιατρική, επειδή είχαν συνδεθεί με την μαγεία. Προτιμούσε να ενθαρρύνει τον κόσμο στην άσκηση πίστης για τη θεραπεία των ασθενειών.

Με την έλευση της τυπογραφίας, η Κλασική γνώση ξέφυγε από τους τοίχους των μοναστηριών και εξαπλώθηκε συμπληρώνοντας την λαϊκή ιατρική και οι σπιτικές βοτανολογίες πέρασαν από γενιά σε γενιά.

Καθώς η μάθηση βγήκε από τα μοναστήρια άρχισε πάλι να δίνεται έμφαση στη θεραπευτική τέχνη και στις επιστημονικές αρχές που διδάσκονταν κάποτε στη σχολή του Σαλέρνο.

Κατά τον 16ο και το 17ο αιώνα δημοσιεύτηκαν πολλά βοτανολογία που στόχευαν να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανολογία στον προσδιορισμό και στη χρήση των φυτών.

Στη δεκαετία του 1530 ο Παράκελσος ήταν ο πρώτος που έφερε τη χημεία στην ιατρική. Υποστήριξε ότι σε κάθε βότανο υπάρχει ένα τουλάχιστον δραστικό συστατικό που ενεργεί και δίδαξε στους μαθητές του πώς να εκχυλίζουν τα βότανα με νερό ή οινόπνευμα και να παρασκευάζουν τα βάμματα και τα εκχυλίσματα, που έχουν τη πεμπτουσία των συστατικών τους. Ο Παράκελσος ήταν αντίθετος στις θεραπείες με βότανα όπως και στους περισσότερους φαρμακοποιούς και γιατρούς καθώς τους θεωρούσε ανέντιμους συνομώτες με κύριο σκοπό να «αρμέγουν το λαό» και γέμισε τον κόσμο με τις δικές του ιδέες για τη χημική ιατρική, που στις μέρες μας έχει πάρει πολύ μεγάλη θέση στη ζωή μας.

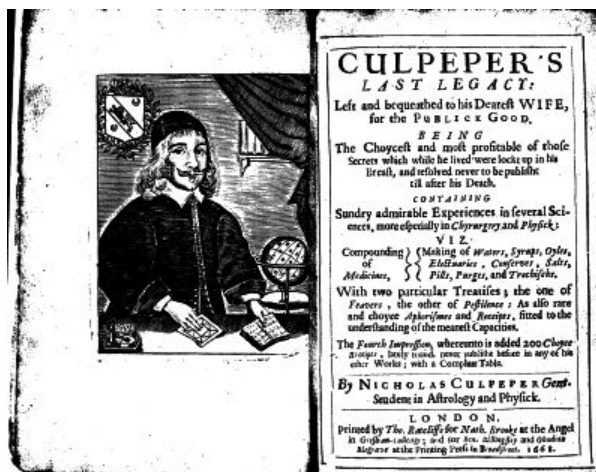
Στην Γερμανία ήταν δημοφιλείς τρεις βοτανικές διατριβές στην μεταβατική περίοδο μεταξύ του 16ου και του 17^{ου} αιώνα, από τις οποίες η πιο γνωστή ήταν η «De Historia Stirpium» του Leonhart Fuch το 1542.

Στην Αγγλία το 1551 δημοσιεύεται το έργο «Ένα Νέο Βοτανολόγιο» από τον φυσιοδίφη και ιερέα Γουίλιαμ Τέρνερ, γνωστός ως «ο πατέρας της αγγλικής βοτανικής».

Το 1597 ο John Gerard, καλλιεργώντας πάνω από 1.000 είδη στον κήπο του έγραψε το Gerard's Herbal.

Το 1629, ο John Parkinson έγραψε τη βοτανική Theatrum Botanicum, καταχωρώντας πάνω από 3.000 είδη φυτών.

Το 1649, το πιο διάσημο από τα βιβλία βοτανικής με τίτλο «The English Physician» (γνωστό επίσης ως «The Complete Herbal») του Nicholas Culpeper περιλάμβανε 369 φυτά με τις ιδιότητές τους, κληροδοτώντας στις επόμενες γενιές ένα θησαυρό από θεραπευτικές συνταγές με βότανα, ορισμένες από τις οποίες είναι εξίσου χρήσιμες σήμερα όσο και πριν από 350 χρόνια. Ο Culpeper αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής του στη μελέτη της ιατρικής και της αστρολογίας (θεωρούσε ότι η αστρολογική πλευρά των φυτών ήταν ένα σημαντικό συστατικό της δραστηριότητας και χρήσης τους).



Μέχρι την εποχή των μεγάλων βοτανολογίων των Gerard (1597), Parkinson (1629) και Culpeper (1649) είχαν έρθει πολλά νέα βότανα από τις Ανατολικές Ινδίες και την Βόρεια Αμερική.

Ο Samuel Thomson (1769) ίδρυσε το κίνημα της Φυσικής Ιατρικής όπου κεντρικό δόγμα της ήταν η πεποίθηση ότι η «ζωτική ενέργεια του σώματος» ενισχύεται με τη διατήρηση της ισορροπίας των ιστών και του νευρικού συστήματος. Την ισορροπία αυτή επιτύγχαναν με κατάλληλα βότανα, ταξινομημένα ως διεγερτικά ή κατασταλτικά και ως χαλαρωτικά ή συσφικτικά.

Στη δεκαετία του 1930 ιδρύθηκε η σχολή των Εκλεκτικών από τον Δρα. Wooster Beech. Όπως και οι οπαδοί του Thomson, οι Εκλεκτικοί χρησιμοποιούσαν θεραπείες με βότανα και μεθόδους

των ιθαγενών Αμερικάνων, αλλά τις συνδύαζαν με πιο ορθόδοξες τεχνικές ανάλυσης των νόσων.

Η χρησιμοποίηση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών συνεχίστηκε από τότε για να φθάσουμε στην εποχή μας, όπου τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας και η επιστήμη προσπαθεί να χρησιμοποιήσει κι άλλα φυτά τόσο στην παρασκευή φαρμάκων όσο και στην παρασκευή καλλυντικών από το φαρμακείο της φύσης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΙ ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ;

2.α. Καλλυντικό θεωρείται οποιαδήποτε ουσία ή παρασκεύασμα προορίζεται να έρθει σε επαφή με τα διάφορα σημεία της επιφάνειας του σώματος (επιδερμίδα, τριχωτό σύστημα και μαλλιά, νύχια, χείλη και εξωτερικά γεννητικά όργανα) ή με τα δόντια και τον στοματικό βλεννογόνο, με αποκλειστικό ή κύριο σκοπό τον καθαρισμό τους, τον αρωματισμό τους, την μεταβολή της όψης τους, την διόρθωση των σωματικών οσμών, την προστασία τους ή την διατήρησή τους σε καλή κατάσταση.



Είναι φανερό ότι ο ορισμός αυτός, είναι δυνατόν να περιλάβει κάθε είδους ουσίες που ανεξάρτητα από την προέλευσή τους (ανθρώπινη-ζωική, φυτική-χημική, φυσική-συνθετική) και τη δομή τους, έχουν κατά κύριο λόγο τοπική δράση. Το καλλυντικό πρέπει να στερείται ανεπιθύμητων ενεργειών. Ο καλλωπισμός του σώματος, δεν αποτελεί ικανοποιητικό λόγο για τη χρήση ουσιών, που θα μπορούσαν να προκαλέσουν έστω και την παραμικρή βλάβη στην υγεία του ατόμου ή να θέσουν σε κίνδυνο την κατάσταση ισορροπίας του οργανισμού.

Οι συνήθεις μορφές στις οποίες συναντάμε τα καλλυντικά είναι γαλακτώματα, λοσιόν, κρέμες, αλοιφές, λάδια, οροί, πάστες, σκόνες, διαλύματα, σαμπουάν, σαπούνια, μολύβια, κραγιόν, μακιγιάζ, όζες, αρώματα κ.α.

2 .α.ι) Κατηγορίες καλλυντικών

Τα καλλυντικά με γνώμονα την σύστασή τους διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

α) Φυσικά καλλυντικά

Είναι τα καλλυντικά που όλα τους τα συστατικά προέρχονται από φυσικές, χημικά ανεπεξεργαστες, μη ζωικές ουσίες.

β) Καλλυντικά φυσικής προέλευσης

Είναι τα καλλυντικά που περιέχουν συνήθως μερικά ή όλα τα ενεργά συστατικά από φυσικές ουσίες και ίσως μέρος των ανενεργών. Συνήθως το ποσοστό των πραγματικά φυτικής προέλευσης προσόντων ποικίλει από 10%- 80%, όμως δεν μπορεί να φτάσει το 100% και μπορεί να περιέχουν και ποσότητα συνθετικών ουσιών.

γ) Καλλυντικά χημικά ή συνθετικής προέλευσης

Είναι αυτά που περιέχουν πληθώρα συστατικών, φυσικά, ζωικά, ιχθυέλαια, ορυκτά, συνθετικά προϊόντα βιοτεχνολογίας. Είναι τα προϊόντα με τα περισσότερα μίγματα συστατικών και τα οποία τον τελευταίο καιρό έχουν ενοχοποιηθεί για το πλήθος των αρνητικών επιδράσεων στην ανθρώπινη υγεία. Έτσι το δέρμα αναπτύσσει αμυντικούς μηχανισμούς αποβολής των συνθετικών ουσιών, με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η διείσδυση των ενεργών συστατικών του καλλυντικού και τελικά το καλλυντικό να καθίσταται αναποτελεσματικό.

2.α.ii) Τα βασικά συστατικά που περιέχουν τα καλλυντικά, διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, τα ενεργά και τα ανενεργά.

Ενεργά συστατικά είναι αυτά που έχουν τη δράση του καλλυντικού και επιδρούν θετικά προς την επιδερμίδα.

Ανενεργά συστατικά (έκδοχα), πρόκειται για βοηθητικές ουσίες, χωρίς δράση, που σκοπό έχουν να βοηθούν τη σταθερότητα και την υφή των προϊόντων. Αυτά τα συστατικά είναι:

οι γαλακτωματοποιητές, είναι οι ουσίες που δίνουν τη γαλακτώδη σύσταση στο μείγμα του καλλυντικού.

τα συντηρητικά, είναι οι ουσίες που διατηρούν το παρασκεύασμα σταθερό και ελεύθερο μικροβίων.

τα αρώματα και τα τεχνητά χρώματα, που προσδίδουν ευχάριστο άρωμα και χρώμα στο μείγμα

και πρόσθετα συστατικά π.χ. αντιηλιακά φίλτρα, κηροί κ.α. που είναι οι ουσίες που συμβάλλουν, σταθεροποιούν και δεν

επιτρέπουν το διαχωρισμό των διαφόρων φάσεων των συστατικών του μείγματος.

2.α.iii) Ορισμένα συνθετικά συστατικά καλλυντικών που έχουν ενοχοποιηθεί για τοξικότητα είναι:

Aluminium Allantoinate, Aluminum Carbonate, Aluminium Chloride- Συνθέσεις αλουμινίου

Ένα πολύ κοινό συστατικό που χρησιμοποιείται σε αποσμητικά και αντιιδρωτικά. Οι συνθέσεις αλουμινίου μπορούν κυριολεκτικά να σταματήσουν την φυσική διαδικασία εφίδρωσης του σώματος. Μπορούν να συρρικνώσουν τους ιδρωτοποιούς αδένες και να μπλοκάρουν τους πόρους.

Ammonium Hydroxide Compounds - Συνθέσεις αμμωνίας

Πολλές συνθέσεις αμμωνίας χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά. Είναι τοξικές και προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.

BHT: Butylated Hydroxytoluene - Βουτίλιο Υδροτολονόλιο

Είναι συνθετικό συστατικό (από πετρέλαιο). Περιέχεται σε υδατικές κρέμες, ορούς ενυδάτωσης και γενικά στα καλλυντικά σαν αντιοξειδωτικό. Είναι εξαιρετικά φωτοευαίσθητο και προκαλεί μεγάλους ερεθισμούς με την έκθεση στον ήλιο.

Diethanolamine (DEA) - Διαιθανολαμίνη

Συχνά χρησιμοποιείται στα καλλυντικά σαν εξισορροπιστής του pH. Επίσης χρησιμοποιείται σε πολλά λιπαρά οξέα για να μετατρέψει το οξύ σε άλλους (Stearate) το οποίο στη συνέχεια χρησιμοποιείται σαν βάση στο γαλάκτωμα. Το συστατικό αυτό προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις, ερεθισμούς στα μάτια και στο δέρμα. Τοξικό αν χρησιμοποιείται για μεγάλη χρονική περίοδο.

Formaldehyde - Φορμόλη - Φορμαλδεΐδη

Χρησιμοποιείται σε βερνίκια και σκληρυντικό νυχιών, σαπούνια, σαμπουάν και παρασκευάσματα για την περιποίηση των μαλλιών. Είναι ένα οικονομικό και αποτελεσματικό συντηρητικό, που συχνά χρησιμοποιείται στα καλλυντικά ως απολυμαντικό, μυκητοκτόνο. Συνήθως παράγωγά του χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά γιατί το ίδιο μυρίζει πολύ έντονα. Προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις, πιθανό καρκινογόνο, σίγουρα τοξικό.

Imidazolidinyl Urea και Diazolidinyl Urea - Ιμιδαζολινική Ουρία

Αυτά είναι τα πιο συχνά χρησιμοποιημένα συντηρητικά μετά τα Parabens. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Ακαδημία Δερματολογίας προκαλούν δερματίτιδα, ενώ σε θερμοκρασίες πάνω από 10ο C ελευθερώνουν φορμόλη (ταριχευτικό υγρό που χρησιμοποιείται στα πτώματα). Αυτά τα χημικά είναι τοξικά.

Mineral Oil - Μεταλλικό Έλαιο

Σε κρέμες χειλιών, ματιών, χεριών, σώματος, υδατικές κρέμες, μέικαπ, προϊόντα μαλλιών κλπ. Καλύπτει το δέρμα με ένα λεπτό (σαν μεμβράνη) στρώμα (κυριολεκτικά), εμποδίζοντας την ικανότητά του να αναπνέει, να αποβάλλει τις τοξικές ουσίες, να ενυδατώνεται και να δημιουργεί νέα υγιή κύτταρα. Συχνές αντιδράσεις είναι μαύρα στίγματα, σπιθουράκια, αφυδάτωση, φωτοευαισθησία (υπερευαισθησία στον ήλιο – πανάδες), πρόωρη γήρανση του δέρματος. Αλλεργικές διαταραχές. Διαταραχές στο αμυντικό σύστημα κ.α.

Methyl - Propyl, Butyl, Ethyl Paraben - Παραβένες

Χρησιμοποιούνται για την αναστολή μικροβίων και για να αυξήσουν τη διάρκεια ζωής ενός προϊόντος. Αν και είναι γνωστό ότι είναι πολύ τοξικά χρησιμοποιούνται ευρύτατα. Έχουν προκαλέσει αλλεργίες και δερματίτιδες.

Paraffinium Liquidium - Παραφίνη - Παράγωγο πετρελαίου

Χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά, κραγιόν, κρέμες κλπ. Τοξικό. Προκαλεί ερεθισμούς στα μάτια, σε επαφή με το δέρμα προκαλεί δερματίτιδα, πονοκεφάλους, ζαλάδες, αναισθησία. Παρόμοια συμπτώματα με το Mineral Oil.

Petrolatum - Πετρελαιώδες - Μεταλλικό Έλαιο

Προκαλεί φωτοευαισθησία (κάνει τον ήλιο πιο επικίνδυνο στο δέρμα), έχει την τάση να εμποδίζει την λειτουργία του φυσικού μηχανισμού του σώματος και οδηγεί στην αφυδάτωση και ξεφλούδισμα του δέρματος. Αγοράζουμε ένα προϊόν που προκαλεί τις ιδιότητες που λέει ότι ανακουφίζει. Χρησιμοποιείται από τις βιομηχανίες καλλυντικών γιατί είναι απίθανα φτηνό συστατικό. Παρόμοια συμπτώματα με το Mineral Oil.

Propylene Glycol - Προπυλενογλυκόλη

Συστατικό που χρησιμοποιείται ευρέως σε όλα τα καλλυντικά προϊόντα από προϊόντα για μωρά μέχρι και κρέμες ημέρας, πούδρες, μάσκα κ.α. Είναι υδατικός και διαλυτικός παράγοντας. Κατατάσσεται στους υγροσκοπικούς παράγοντες, όπως άλλωστε

και η γλυκερίνη, αλλά χρησιμοποιείται αντί για αυτήν επειδή είναι φθηνότερη. Μια σύνθετη πετροχημική ανάμιξη που χρησιμοποιείται σαν υγραντικό. Είναι γνωστό ότι μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές και τοξικές αντιδράσεις. Είναι πρωταρχικό ερεθιστικό του δέρματος ακόμα και σε πολύ μικρό ποσοστό συμπύκνωσης. Η λειτουργία του είναι να απορροφά την υγρασία από το δέρμα «κλέβοντάς» την από το χαμηλό στρώμα για να τη φέρνει στην επιφάνεια.

Stearalkonium Chloride - Στερεατικό Χλωρίδιο

Ένα χημικό που χρησιμοποιείται σε μαλακτικά μαλλιών και κρέμες προσώπου. Δημιουργήθηκε αρχικά από την βιομηχανία για μαλακτικό ρούχων. Είναι πολύ πιο φθηνό από φυτικά εκχυλίσματα που πραγματικά βοηθάνε τα μαλλιά και το δέρμα. Είναι τοξικό.

Sodium Hydroxide - Καυστικό Νάτριο

Περιέχεται σε πούδρες, σαμπούνια, σαμπουάν, προϊόντα που ισιώνουν τα μαλλιά, αφρούς ξυρίσματος, υδατικές κρέμες κλπ. Απορροφάει νερό γρήγορα. Χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό αποχετεύσεων. Η χρήση του για τον καθαρισμό αποχετεύσεων σε συμπύκνωση πάνω από 10% έχει απαγορευτεί στην Αμερική. Προκαλεί δερματίτιδα, ενώ η εισαγωγή του στο σώμα προκαλεί εμετό, σωματική εξάντληση και κατάρρευση του σώματος. Με την εισπνοή του προκαλούνται βλάβες στα πνευμόνια.

Sodium Lauryl Sulphate - Sodium Laureth Sulphate

Μπορεί να είναι συνθετικής (από πετρέλαιο) ή φυτικής προέλευσης (από καρύδα) ανάλογα με τη φιλοσοφία της εταιρίας. Χρησιμοποιείται στα σαμπουάν και άλλα καλλυντικά σαν καθαριστικό. Το χημικό προκαλεί ερεθισμούς στα μάτια, εξανθήματα και φαγούρες στο δέρμα, τριχόπτωση, πιτυρίδα και αλλεργικές αντιδράσεις.

Επίσης είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως πολλές φορές, κάποιο προϊόν φυσικής προέλευσης το οποίο περιέχει πολλά φυσικά συστατικά, τυχάνει να έχει και 2-3 αρκετά δραστικά ως προς την εμφάνιση παρενεργειών, όπως επίσης και ότι υπάρχουν χημικά προϊόντα τα οποία τυχάνει να μην έχουν κάποιο από τα ακόλουθα συστατικά με συνέπεια να πιο ακίνδυνα από προϊόντα φυτικής προέλευσης που περιέχουν κάποιο από αυτά.

2.β. Όσον αφορά τα βότανα, θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι όλα τα χρήσιμα φυτά είναι βότανα. Έτσι περίπου ορίζει τη λέξη «βότανο» το λεξικό της Αγγλικής της Οξφόρδης, αναφέροντας λεπτομερώς πως ο όρος «αφορά φυτά των οποίων τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία ή με κάποιον τρόπο, χάρη στη μυρωδιά ή το άρωμά τους».

Αναλογιζόμενος κανείς την ατελείωτη γκάμα των σύγχρονων φυτών και τις τρέχουσες χρήσεις τους, θα έμπαινε στον πειρασμό να πλατύνει, παρά να περιορίσει αυτόν τον ορισμό. Θα περιλάμβανε, για παράδειγμα, τα άνθη και τις ρίζες και όχι μόνο τα φύλλα και τα κοτσάνια, φυτά που χρησιμοποιούνται ως απορρυπαντικά και βαφές κι όχι μονάχα για τροφή και θεραπείες.

Για να επεκτείνουμε, τον ορισμό του λεξικού της Οξφόρδης, βότανο μπορεί να ονομάζεται κάθε φυτό που χρησιμοποιείται στην ιατρική ή ως συστατικό τροφής ή ποτού, χάρη στις συντηρητικές και ενισχυτικές της γεύσης ιδιότητές του ή για σχετικές με την υγεία αρετές του ή για την αρωματική, καλλυντική ή καθαριστική του δράση πάνω σε οποιοδήποτε άλλο προϊόν.

Ένας τέτοιος ορισμός περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία φυτών με πολλαπλές χρήσεις.

2.β.ι) Έτσι χωρίζουμε τα βότανα σε αρωματικά φυτά, σε φαρμακευτικά φυτά και σε αρτύματα και καρκεύματα.



Αρωματικά φυτά λέγονται τα φυτά εκείνα που αναδίδουν οσμή, άρωμα και οφείλεται στα αιθέρια έλαια που παράγουν. Τα αρωματικά φυτά είναι και αυτά φαρμακευτικά φυτά, η θεραπευτική δράση των οποίων οφείλεται στο άρωμα δηλαδή στα αιθέρια έλαια που περιέχουν (ευκάλυπτος, θυμάρι, κανέλα, λεβάντα κ.α.). Τα ίδια όμως φυτά περιέχουν ίσως και άλλες ουσίες θεραπευτικές, οπότε αν χρησιμοποιηθεί ολόκληρο το φυτό εκμεταλλευόμαστε το

σύνολο των θεραπευτικών ουσιών, αν όμως, γίνει παραλαβή του αιθέριου ελαίου και χρησιμοποιηθεί μόνο αυτό, τότε πράγματι γίνεται λόγος για αρωματικό φυτό. Τα κυριότερα αρωματικά φυτά ανήκουν στις οικογένειες Labiatae (Χειλανθή), Umbelliferae (Σκιαδιοφόρα), Lauracae (Δαφνοειδή), Myrtacae (Μυρτώδη) και

Compositae (Σύνθετα). Οι χρήσεις των αρωματικών φυτών είναι ανάλογες με τα αιθέρια έλαια που περιέχουν.

Φαρμακευτικό φυτό λέγεται κάθε φυτό που περιέχει δραστικά στοιχεία ικανά να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες (αλόη, καλέντουλα, χαμομήλι κ.α.).

Το τμήμα του φαρμακευτικού φυτού που εμπεριέχει τις δραστικές ουσίες ικανές να επηρεάσουν την υγιεινή κατάσταση του ανθρώπου ονομάζεται δρόγη. Στην κοσμετολογία οι δρόγες χρησιμοποιούνται υπό μορφή κόνεων και εκχυλισμάτων.

Μερικά φυτά περιέχουν σειρά ολόκληρη από δραστικά στοιχεία, και μπορούν να δράσουν πολύ διαφορετικά, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους.

Σε μια από τις ταξινομήσεις των φυτών τα φυτά κατατάσσονται σύμφωνα με τις δραστικές ουσίες που περιέχουν, όπως:

Φυτά που περιέχουν αλκαλοειδή.

Τα, αλκαλοειδή είναι κυκλικές οργανικές ενώσεις, που περιέχουν απαραίτητα άζωτο σε αρνητική οξειδωτική βαθμίδα, αλκαλικής ως επί το πλείστον αντίδρασης, κατανέμονται στους ζώντες οργανισμούς εντός περιορισμένων ορίων και εμφανίζουν έντονη βιολογική επενέργεια στα ζώα και τον άνθρωπο.

Τα περισσότερα από αυτά, παρουσιάζουν τεράστιο ενδιαφέρον, από θεραπευτικής άποψης. Ορισμένα είναι εξαιρετικά τοξικά. Δεσμεύονται χημικά από τις τανίνες, οπότε και αδρανοποιούνται θεραπευτικά. Ανευρίσκονται στα περισσότερα είδη των φυτών, αλλά όχι όλων.

Η απομόνωση των πρώτων έγινε το 1817 από τον Serturmer, ο οποίος πρώτος ασχολήθηκε με τα αλκαλοειδή του 'οπίου'. Ακολούθησαν πολλοί άλλοι ερευνητές, όπως Robiquet, Pelletier και Caventous (που ασχολήθηκαν με τις ναρκωτίνη και στρυχνίνη αντίστοιχα). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός, ότι αρκετά από τα πιο αξιόλογα αλκαλοειδή ανακαλύφθηκαν από φαρμακοποιούς ερευνητές.

Μερικά από τα πιο ηχηρά ονόματα αλκαλοειδών όπως, τα, πιλοκαρπίνη, φυσοστιγμίνη, εργοταμίνη, στρυχνίνη, μορφίνη, εφεδρίνη, καφεΐνη, θεοβρομίνη, θεοφυλλίνη, λομπελίνη, νικοτίνη, κινίνη, κινιδίνη, ατροπίνη.

Φυτά που περιέχουν βιταμίνες.

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που θεωρούνται απαραίτητες για την υγεία και την καλή σωματική απόδοση. Κάθε

μία από τις βιταμίνες επιτελεί κάποια συγκεκριμένη λειτουργία και καμία δεν μπορεί να αντικαταστήσει κάποια άλλη. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει στις αναγκαίες ποσότητες και μερικές δεν συντίθενται καθόλου.

Οι βιταμίνες διακρίνονται σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές ανάλογα με την ιδιότητα τους να διαλύονται στο λίπος ή στο νερό. Από χημική άποψη οι λιποδιαλυτές βιταμίνες περιέχουν άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο, ενώ οι υδατοδιαλυτές περιέχουν επιπλέον και άζωτο. Ορισμένες βιταμίνες φυτικής προελεύσεως είναι οι βιταμίνες A, E, K, B6, B9, C.

Φυτά με αντιβιοτική δράση.

Όπως η πουλμονάρια (*Pulmonaria officinalis*), η αλόη (*Aloe vera*), η εχινάκεια (*Echinacea*) κ.α.

Φυτά που περιέχουν θειώδη ετεροσίδια (σεβενόλες).

Φυτά με κυανογόνα ετεροσίδια.

Φυτά με απλά φαινολικά ετεροσίδια.

Δρουν ως δότες υδρογόνου απενεργοποιώντας τις ελεύθερες λιπιδικές ρίζες με συνέπεια να δεσμεύουν το μοριακό οξυγόνο, τα μέταλλα, καθώς και τις πολύ επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες οι οποίες επιταχύνουν την γήρανση, μειώνουν την ενεργητικότητα των κυττάρων και ενοχοποιούνται για σοβαρές ασθένειες.

Φυτά με φλαβονοειδή.

Πρόκειται για ουσίες που υπάρχουν μόνο στα φυτά και αποτελούν τμήμα των αμυντικών μηχανισμών τους καθώς προσφέρουν ανοσία απέναντι σε μύκητες, έντομα και άλλους επιβλαβείς οργανισμούς.

Φυτά με κουμαρινικά ετεροσίδια.

Φυτά με τανίνη.

Ουσία που ανήκει στην κατηγορία των φαινολών και έχει στυπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

Φυτά με πικρές ουσίες.

Άλλη ομάδα, αποκαλείται ομάδα πικρών παραγόντων, που χαρακτηρίζονται έτσι, από την γεύση τους και πρόκειται για υδατικά ή αιθανολικά εκχυλίσματα δρογών και όχι για

απομονωμένες αυτούσιες ενώσεις. Οι ενώσεις αυτές είναι σχετικά αδρανείς από φαρμακολογικής άποψης. Παρουσιάζουν μόνο ορεξιογόνο δράση, τονώνοντας τις γαστρικές εκκρίσεις.

Φυτά με σαπωνοσίδια.

Μία ομάδα γλυκοσιδών, είναι οι σαπωνίνες, πού ονομάστηκαν έτσι, γιατί έχουν την ιδιότητα να ελαττώνουν την επιφανειακή τάση υδατικών διαλυμάτων. Τα υδατικά τους διαλύματα αφρίζουν ακριβώς όπως αυτά των σαπώνων.

Προκαλούν αιμόλυση των σφαιρινών αλλά δεν θεωρούνται ιδιαίτερα τοξικές, διότι η απορρόφησή τους, από το έντερο, δεν είναι μεγάλη. Είναι άριστοι γαλακτωματοποιητές και διακρίνονται σε δύο χημικές κατηγορίες, (που καθορίζονται από το άγλυκο τμήμα) στις τριτερπενικές και τις στεροειδείς.

Φυτά με αιθέρια έλαια και ρητίνες.

Τα αιθέρια έλαια είναι ελαιώδους σύστασης πτητικά υγρά, με αρωματική οσμή και με πολύ συνηθισμένα συστατικά τα φαινυλοπροπάνια και τα τερπένια. Έχουν μικρή διαλυτότητα στο νερό, αλλά διαλύονται εύκολα σε οργανικούς διαλύτες. Από θεραπευτικής άποψης, μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι βακτηριοκτόνες και μηκυτοκτόνες ιδιότητες τους.

Φυτά που περιέχουν οξέα.

Φυτά με βλεννοπηκτίνες (γλυκίδια).

Φυτά που περιέχουν ανόργανα έλαια.

Αρτύματα και καρκεύματα είναι μια κατηγορία φυτών που χρησιμοποιούνται πολύ στην κουζίνα για να προσθέσουν άρωμα και να βελτιώσουν τη γεύση των τροφών (βασιλικός, δάφνη, κρεμμύδι, ρίγανη κ.α.). Συγχρόνως καθιστούν τις τροφές πιο υγιείς αφού περιέχουν ουσίες που επηρεάζουν ευνοϊκά τον μεταβολισμό του οργανισμού.

Το πιο ασυνήθιστο χαρακτηριστικό των βοτάνων είναι η πολλαπλή χρησιμότητά τους. Ένα βότανο μπορεί να χρησιμεύει ως ενισχυτικό της γεύσης των τροφίμων ή ως πηγή για την παραγωγή ενός αρώματος. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιείται στα καλλυντικά και παράλληλα να έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Αλλά

τελικά, όλα τα βότανα επιτυγχάνουν το σκοπό τους με τον ίδιο τρόπο: αντιδρώντας με τη χημεία του ίδιου μας του σώματος. Είτε χρησιμοποιούνται ως τροφή, στην ιατρική, στα καλλυντικά ή στην αρωματοθεραπεία, τα δραστικά συστατικά τους πρέπει πρώτα να απορροφηθούν από το σώμα για να δράσουν ευεργετικά. Από τη στιγμή που εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος, μπορούν να κυκλοφορήσουν και να επηρεάσουν ολόκληρο τον οργανισμό μας.

2.β.ii) Πολλά καλλυντικά χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη τα φυτά. Βασική προϋπόθεση όμως πάντα είναι ότι, για να μπορέσουμε να εκμεταλλευτούμε σωστά και ολοκληρωμένα τις ιδιότητές τους θα πρέπει να έχουν συλλεχθεί, αποξηραθεί και αποθηκευτεί σωστά.



Η συλλογή πρέπει να γίνεται τη στιγμή που τα φυτά βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ωριμότητάς τους, στιγμή κατά την οποία έχουν αναπτυχθεί στο μέγιστο οι ευεργετικές ιδιότητές τους, δηλαδή τις πρώτες πρωινές ώρες όταν ο καιρός είναι ζεστός και ξηρός και πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι συλλέγονται μόνο τα υγιή φυτά. Αν το φυτό συλλεχθεί πριν ή μετά την κατάλληλη στιγμή, δεν είναι δυνατόν να πάρουμε από αυτό τις θεραπευτικές ιδιότητές του στον επιθυμητό βαθμό. Επίσης η ηλικία των φυτών έχει ιδιαίτερη επίδραση στην περιεκτικότητά τους σε δραστικές ουσίες και κατά συνέπεια στις ιδιότητές τους που μας χρησιμεύουν.

Το καλύτερο είναι τα φυτά να συλλέγονται από τον τόπο στον οποίο αυτοφύονται, καθώς το κλίμα κάθε τόπου παίζει σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές ιδιότητές του.

Πρέπει να ξηραίνονται γρήγορα και μακριά από το φως του ήλιου και σε μέρος ξηρό, θερμό και καλά αεριζόμενο για να διατηρούν το άρωμά τους. Αφού επιβεβαιωθεί ότι τα φυτά είναι εντελώς ξηρά, φυλάγονται σε δοχεία γυάλινα σκουρόχρωμα ή πήλινα που να κλείνουν καλά και μακριά από το φως του ήλιου.

2.β.iii) Ο καλύτερος τρόπος για να χρησιμοποιηθούν τα δραστικά συστατικά των βοτάνων είναι να εκχυλιστούν οι δραστικές τους

ουσίες με τους εξής τρόπους: το μούλιασμα (τα βότανα που περιέχουν βλεννοπηκτίνες βυθίζονται μέσα σε κρύο νερό), την έγχυση (εκχύλιση με νερό που βράζει, για τα τρυφερά μέρη των φυτών, όπως τα φύλλα, τα άνθη και οι σπόροι) και το βράσιμο (προκειμένου για σκληρά τμήματα των φυτών, π.χ. ξύλου, φλοιού, στελεχών και ριζών).

Το έγχυμα

Δηλαδή, όπως είπαμε και παραπάνω, εκχύλιση με νερό που βράζει. Είναι ένας απλός τρόπος εξαγωγής των ενεργών συστατικών των βοτάνων μέσω του ζεστού νερού. Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται για να εξαχθούν τα πτητικά* συστατικά των αποξηραμένων ή πράσινων εναέριων μερών των βοτάνων όπως είναι τα λουλούδια και τα φύλλα.



Ρίχνουμε στο βότανο, φρέσκο ή αποξηραμένο (ένα μέρος αποξηραμένου βοτάνου ισοδυναμεί με τρία μέρη φρέσκου), νερό που βράζει και μένει σκεπασμένο καλά με ένα καπάκι για 5-10 λεπτά για να μην διασκορπιστούν τα πολύτιμα πτητικά έλαια των βοτάνων στον ατμό.

Στα καλλυντικά, τα εγχύματα παρασκευάζονται με εμφιαλωμένο νερό φυσικής πηγής, για καλύτερη διατήρηση των ιδιοτήτων τους. Η διάρκεια ζωής ενός εγχύματος δεν είναι πολύ μεγάλη γιατί δίνει προσοδοφόρο έδαφος για τον πολλαπλασιασμό κάθε μικροοργανισμού που θα μπει στο μπουκάλι. Τα εγχύματα χρησιμοποιούνται για αλοιφές, για εμβρέγματα, για κομπρέσες κ.α.

Εκχύλισμα σε φυτικό έλαιο

Άλλος ένας τρόπος εκχύλισης των δραστικών συστατικών των βοτάνων είναι η εκχύλισή τους σε φυτικό έλαιο. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται φυτικά έλαια που δεν οξειδώνονται εύκολα, όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο και το αμυγδαλέλαιο. Τα εκχυλίσματα σε φυτικό έλαιο διατηρούνται μέχρι και 1 χρόνο. Υπάρχουν δύο μέθοδοι εκχύλισης, η μέθοδος εν θερμώ ή θερμοδιαβροχή και η μέθοδος εν ψυχρώ ή εξανθοσμία. Τα

εκχυλίσματα αυτού του είδους χρησιμοποιούνται για την κατασκευή καλλυντικών κρεμών και αλοιφών.

Εκχύλισμα σε γλυκερίνη

Η γλυκερίνη ανήκει στην οικογένεια των αλκοολών και είναι προϊόν της υδρόλυσης φυτικών ελαίων, ζωικών λιπών ή παράγεται συνθετικά από παράγωγα του πετρελαίου. Είναι ελαφρώς αντισηπτική, υγροσκοπική (απορροφά την υγρασία) και όταν χρησιμοποιείται διαλυμένη σε νερό έχει μαλακτικές ιδιότητες, ενώ, όταν χρησιμοποιείται αδιάλυτη προκαλεί ερεθισμούς. Είναι ένα ισχυρό μέσο εκχύλισης των συστατικών των βοτάνων, ηπιότερο όμως από την αλκοόλη και δεν διαλύει τις ρητίνες και τα ελαιώδη συστατικά. Στην παρασκευή καλλυντικών, τα εκχυλίσματα βοτάνων με βάση τη γλυκερίνη μπορούν να φανούν πολύτιμα εφόσον ενοποποιούνται άριστα με την υδατική φάση και συνδυάζουν τα δραστικά συστατικά των βοτάνων με τις μαλακτικές ιδιότητες της γλυκερίνης.

2.β.iv) Τα σκευάσματα που χρησιμοποιούνται σαν πρώτες ύλες στην παραγωγή καλλυντικών είναι :

Τα εκχυλίσματα

Είναι πλούσια σε βιταμίνες, φλαβονοειδή, ιχνοστοιχεία και πολύτιμα λιπαρά οξέα. Προσφέρουν πλούσια ενυδάτωση, θρέψη και αντιοξειδωτική προστασία της επιδερμίδας. Ένα εκχύλισμα παράγεται όταν εξατμιστεί ένα μέρος διαλύματος των συστατικών, δηλαδή, τα βότανα μουλιάζουν σε νερό ή οινόπνευμα και κατόπιν γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με τον τρόπο αυτό δημιουργούνται ρευστά, πυκνόρρευστα ή στερεά εκχυλίσματα. Φυλάγονται σε γυάλινο μπουκάλι μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε.

Τα βάμματα

Τα βάμματα είναι τα αλκοολικά εκχυλίσματα των βοτάνων, περιέχουν όλα τα δραστικά συστατικά του φυτού, ελαιοδιαλυτά και υδατοδιαλυτά και συνεπώς περιέχουν όλες τις ευεργετικές ιδιότητές του.

Τα περισσότερα από τα πτητικά συστατικά των φαρμακευτικών φυτών και βοτάνων είναι διαλυτά στην αλκοόλη. Με την εμβάπτιση ξηρών ή φρέσκων μερών (δρόγες) του φυτού στην αλκοόλη, τα ενεργά συστατικά εξάγονται εύκολα σε συγκεντρώσεις που υπερβαίνουν αυτές της έγχυσης.

Τα βάμματα διατηρούνται πολύ περισσότερο (έως 2 χρόνια), γιατί η αλκοόλη δρα και ως συντηρητικό και είναι πολύ ισχυρότερα (σε ίσους όγκους) από τα εγχύματα, γι' αυτό χρησιμοποιούνται σε πολύ μικρότερες ποσότητες. Τα υψηλά συμπυκνωμένα διαλύματα που θα κρατήσουν για ένα ή δύο χρόνια είναι ένας βολικός τρόπος να αποθηκεύσουμε και να χρησιμοποιήσουμε τα θεραπευτικά συστατικά των φυτών.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές όσον αφορά την παρασκευή ενός βάμματος, π.χ. βάμμα 1:10, δηλαδή ένα μέρος βοτάνου προς 10 μέρη υγρού (βάρος προς όγκο) ή 1:5 ή 1:1. Εμείς ξεχωρίζουμε τα στερεά εκχυλίσματα 4:1, τα οποία έχουν πολύ μεγάλη πυκνότητα και χρησιμοποιούνται κυρίως για καλλυντικά, στις αλοιφές, στις λοσιόν κ.α.

Τα φυτικά έλαια

Τα φυτικά λάδια είναι ο χυμός που τρέφει τα φυτά με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πολύτιμα λιπαρά οξέα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια, χωρίς ερεθισμούς ή άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες αυτούσια και απορροφούνται πολύ εύκολα από τα μαλλιά αλλά κυρίως το δέρμα, όπου προσφέρουν πλούσια ενυδάτωση, αύξηση της ελαστικότητας της επιδερμίδας και αντιοξειδωτική προστασία. Παράλληλα, τα φυτικά λάδια είναι οι βέλτιστοι φορείς διάλυσης των αιθέριων ελαίων, που μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη ακόμα διάλυση και απορρόφηση τους.

Τα αιθέρια έλαια

Αποτελούν την ψυχή των αρωματικών φυτών. Πρόκειται για ελαιώδη πτητικά και αρωματικά προϊόντα που έχουν ιδιαίτερα ψηλή συγκέντρωση σε δραστικά συστατικά. Μέχρι και 200 διαφορετικές χημικές ενώσεις είναι δυνατόν να περιέχονται σε ένα αιθέριο έλαιο, μια δομή που είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αντιγραφεί. Ανάλογα με το κάθε φυτό, το αιθέριο έλαιο βρίσκεται στα άνθη, στη φλούδα του καρπού, στις ρίζες κ.α..

Τα αιθέρια έλαια έχουν αποδεδειγμένες ιδιότητες, μέσω της όσφρησης αλλά και της απορρόφησης τους από το δέρμα, με αποτέλεσμα να επιδρούν στον ψυχισμό μας και να επηρεάζουν την διάθεσή μας. Αξιοποιώντας αυτό το πολύτιμο δώρο της φύσης, τα καλλυντικά προϊόντα με αιθέρια έλαια, δεν εξασφαλίζουν απλά την καλλυντική περιποίηση, αλλά αποτελούν παράλληλα πηγή άντλησης δύναμης, αναζωογόνησης, χαλάρωσης και τόνωσης για τον οργανισμό μας, τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά.

Η παραλαβή των αιθέριων ελαίων μπορεί να γίνει με διάφορες μεθόδους (απόσταξη, εκχύλιση, σύνθλιψη, κλπ.), ανάλογα με το είδος και το τμήμα του φυτικού υλικού και την περιεκτικότητά του σε αιθέρια έλαια. Ακόμη, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η τιμή του αιθέριου ελαίου, η χημική σύνθεση των συστατικών του και άλλοι παράγοντες.



Η απόσταξη είναι η πιο διαδομένη μέθοδος που χρησιμοποιείται για την παραλαβή των αιθέριων ελαίων. Υπάρχουν διάφορα είδη απόσταξης προκειμένου να αποσταχθούν τα αιθέρια έλαια από το λουλούδι, το φλοιό, τους σπόρους, τα φύλλα ή τις ρίζες των φυτών:

- Απόσταξη με νερό, μια διαδικασία κατά την οποία νερό και φυτικό υλικό βράζουν μαζί σε ένα κοινό δοχείο, μέθοδος που σήμερα έχει σχεδόν εγκαταλειφθεί.

- Απόσταξη με ατμό, μια διαδικασία όπου ο ατμός εξατμίζει και αποστάζει το έλαιο και που χρησιμοποιείται σε αποστάξεις μικρής κλίμακας.

- Η απόσταξη με υδρατμούς, που χρησιμοποιείται αρκετά από τη βιομηχανία για αποστάξεις σε μεγάλη κλίμακα.

- Απόσταξη με διαλυτές όπου κάποιος διαλύτης χρησιμοποιείται για να αποστάξει το αιθέριο έλαιο και το βάμμα τα οποία στη συνέχεια διαχωρίζονται.

- Απόσταξη με χρήση διοξειδίου του άνθρακα που χρησιμοποιείται σε πολύ υψηλή πίεση για να αποστάξει τα αιθέριο έλαιο και τις ελαιορητίνες.

Η εκχύλιση και ιδιαίτερα η εκχύλιση με πτητικούς διαλύτες, είναι η μέθοδος που προτιμάται όταν η πρώτη ύλη είναι λουλούδια με αιθέριο έλαιο μεγάλης αξίας (π.χ. γιασεμί). Αυτό συμβαίνει γιατί με αυτό το είδος εκχύλισης παίρνεται όλο το αιθέριο έλαιο, το οποίο αντιπροσωπεύει το πραγματικό άρωμα του φυτού, από το οποίο προέρχεται (αντίθετα, με την απόσταξη παίρνονται μόνο τα πτητικά συστατικά του αιθέριου ελαίου).

Όταν η πρώτη ύλη είναι λουλούδια που παράγουν και διασκορπίζουν στο περιβάλλον το αιθέριο έλαιο και μετά τη συλλογή τους, τότε μπορεί να γίνει εκχύλιση με ψυχρό λίπος για την παραλαβή του αιθέριου ελαίου. Πρόκειται για βελτίωση της μεθόδου παρασκευής των αρωματικών αλοιφών που είχε εφαρμοστεί στην αρχαιότητα.

Η χρησιμοποίηση μηχανικών μέσων (σύνθλιψη, έκθλιψη, κλπ.) γίνεται κατά την παραλαβή αιθέριων ελαίων από ξηρούς καρπούς ή από το φλοιό των εσπεριδοειδών. Για το σκοπό αυτό υπάρχουν ειδικά μηχανήματα ή πιεστήρια που μοιάζουν με τα ελαιοτριβεία.

Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται σήμερα σε ευρεία κλίμακα από πολλές βιομηχανίες (αρωμάτων, σαπουνιών, καλλυντικών, τσιγάρων, τροφίμων κλπ), αλλά ενίοτε και σαν αρτύματα ή καρυκεύματα φαγητών όπως π.χ η δάφνη, η ρίγανη, το δεντρολίβανο κλπ. Οι εφαρμογές των ελαίων αυτών στο χώρο των καλλυντικών φαίνονται σήμερα να είναι απεριόριστες. Περιέχουν μεταξύ άλλων θρεπτικές ουσίες, δραστικά οξέα και βιταμίνες, που θεωρούνται ιδανικά για μασάζ και που επιβραδύνουν τη διαδικασία της γήρανσης. Είναι γνωστή άλλωστε η χρήση λίγων σταγόνων αιθέριου ελαίου π.χ λεβάντας ή γερανιού στο μπάνιο για τόνωση και για ξεκούραση. Οι σταγόνες των αιθέριων ελαίων χρησιμοποιούνται και για αρωματισμό του χώρου και για καθαρισμό της ατμόσφαιρας.

Τα αρωματικά νερά

Προέρχονται από την απόσταξη των αρωματικών φυτών και είναι το υπόλοιπο της κατεργασίας των φυτών για την παραγωγή αιθέριων ελαίων. Περιέχουν αιθέρια έλαια, αρωματίζουν ελαφρά και σκορπούν την διάθεση του φυτού. Αποτελούν μοναδικό παράγοντα ενυδάτωσης για την επιδερμίδα, χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το νερό από πράσινο τσάι, πλούσιο σε φλαβονοειδή για την προστασία του δέρματος από την πρόωρη γήρανση.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΒΟΤΑΝΑ

Το μυστικό της ομορφιάς και της υγείας βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα. Σε αυτό το κεφάλαιο συμπεριλαμβάνονται μερικά από τα πιο γνωστά και ωφέλιμα βότανα μαζί με πληροφορίες σχετικά με τα ενεργά συστατικά, τις δράσεις και τις ιδιότητες του κάθε βοτάνου.

ΑΛΟΗ (Aloe Vera)



Συχνά αποκαλούμενο φυτό θαύμα ή φυσικό θεραπευτικό, η αλόη είναι ένα φυτό πολλών εκπλήξεων. Το όνομα Αλόη πιθανόν κατάγεται από την αραβική λέξη « Alloeh» που σημαίνει λαμπερή πικρή ουσία. Το Βέρα που σημαίνει αληθινό στα λατινικά, προστέθηκε στην ονομασία αυτού του ιδιαίτερου δείγματος προκειμένου να διακριθεί η πρωτοκαθεδρία της μεταξύ των φυτών Αλόης, που ήταν εξαιρετικά χρήσιμα στην ανθρωπότητα, λόγω των ιαματικών ιδιοτήτων που παρουσιάζουν.

Περιγραφή

Η Αλόη Βέρα ανήκει στην οικογένεια των Ληλιιδών. Έχει μακρὰ ακιδωτά φύλλα, είναι χυμώδης και μοιάζει αρκετά με κάκτο. Τα μέρη που χρησιμοποιούνται από το φυτό Αλόη και τα οποία το καθιστούν δραστικό, είναι τα φύλλα του. Το ζελέ που βρίσκεται στο εσωτερικό του φύλλου της αλόης μπορεί να

ωφελήσει τον άνθρωπο ως πόσιμος χυμός, με πολλά θρεπτικά συστατικά, ενώ μπορεί ακόμα να συνδυαστεί και με άλλα συστατικά, για καλλυντικά σε κρέμες και λοσιόν που χρησιμοποιούνται τοπικά, θρέφουν το δέρμα και βελτιώνουν σημαντικά την ποιότητά του. Όταν είναι ώριμη, το εσωτερικό ζελέ συλλέγεται, σταθεροποιείται και συσκευάζεται, ώστε να δημιουργηθεί ένα προϊόν που είναι όσο πιο κοντά γίνεται στο ζελέ του φυτού.

Εξάπλωση

Ευδοκιμεί στα θερμά και ξηρά κλίματα, είναι αυτοφυής στην Κούβα, στο Μεξικό (Yacatan), στη Βραζιλία, στην Αφρική και στα Κανάρια νησιά, χώρες με εξαιρετικά ζεστά καλοκαίρια στις οποίες συχνά δεν βρέχει για αρκετούς μήνες. Για να μπορέσει να επιβιώσει το φυτό αναπτύχθηκαν στα φύλλα του μεγάλες αποθήκες υγρασίας. Αυτές ανανεώνονται σε μια περίοδο έως και 5 έτη. Το φυτό της αλόης μένει υγρό όπου άλλα φυτά μαραίνονται και πεθαίνουν, κλείνοντας τους πόρους του για να αποτρέψει την απώλεια υγρασίας. Αν και είναι τροπικό φυτό, η ρίζα της μπορεί να επιζήσει σε υπερβολικά χαμηλές θερμοκρασίες και αέρα, εφόσον δεν παγώνει το έδαφος τη ρίζα.

Παρόλο που υπάρχουν περισσότερα από 300 είδη αλόης, μόνο 4 με 5 ποικιλίες, διαθέτουν θεραπευτικές ιδιότητες. Από αυτές τις ποικιλίες, η *Aloe Barbadensis Miller* είναι η πιο ισχυρή ποικιλία αλόης, γνωστή και σαν *Aloe Vera* - Αλόη η αληθινή.

Ιστορικά στοιχεία

Τα αρχαία αρχεία δείχνουν ότι τα οφέλη της Αλόης ήταν γνωστά για αιώνες. Οι αρετές των φυτών Αλόη έχουν καταγραφεί από πολλούς μεγάλους πολιτισμούς, από εκείνους της Περσίας και της Αιγύπτου στη Μέση Ανατολή, σε εκείνους της Ελλάδας και της Ιταλίας στην Ευρώπη, σε εκείνους της Ινδίας και της Αφρικανικής Ηπείρου. Τα φυτά Αλόη είναι ευρέως γνωστά στην Ασία και τον Ειρηνικό και βρίσκονται στη λαογραφία των Ιαπώνων, των Φιλιππίνων και των κατοίκων της Χαβάης. Οι Ισπανοί χρησιμοποιούν την Αλόη και τη μεταφέρουν μαζί με τις νέες παγκόσμιες αποικίες τους στη Νότια Αμερική και την Καραϊβική.

Τα θεραπευτικά πλεονεκτήματα και οι θεραπευτικές της ιδιότητες έχουν επιζήσει περισσότερο από 5.000 χρόνια. Ο George Ebers πρώτος ανακάλυψε το 1862 , την αρχαία καταγωγή της

αλόης, σ' έναν αιγυπτιακό πάπυρο του 1500 π.Χ., ο οποίος ήταν στην ουσία μια συλλογή από θεραπείες με βότανα. Το παρόν έγγραφο δείχνει δώδεκα τύπους για τη μίξη της Αλόης με άλλους παράγοντες για να χρησιμοποιηθεί και στις εσωτερικές και στις εξωτερικές ανθρώπινες διαταραχές.

Οι ερευνητές έχουν βρει επίσης ότι και στους αρχαίους Κινέζικους και Ινδικούς πολιτισμούς χρησιμοποίησαν Αλόη Βέρα. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου όπως η Νεφερίτη και η Κλεοπάτρα συνέδεσαν τη χρήση της με την αναζήτηση τους για φυσική ομορφιά. Η Αλόη υποστηρίχτηκε με τέτοιο σεβασμό στην Αίγυπτο ώστε θεωρήθηκε το "φυτό της αθανασίας". Τα σχέδια των φυτών της Αλόης έχουν βρεθεί ακόμη και εγγεγραμμένα στους τάφους των Φαραώ.



Ο Μέγας Αλέξανδρος κατέκτησε το νησί Socotra στον Ινδικό Ωκεανό, προκειμένου να βρει άφθονη ποσότητα φυτών Αλόης για να γιατρέψει τους τραυματισμένους στρατιώτες του.

Κατά τη διάρκεια των θρυλικών ταξιδιών του στην Ανατολή, μεταξύ των πολλών θαυμάτων που καταγράφηκαν από τον Marco Polo ήταν και οι περιγραφές των πολλών εφαρμογών των φυτών Αλόη Βέρα.

Στους Αμερικανούς το φυτό χρησιμοποιήθηκε για αιώνες από τους Μάγια του Yucatan. Οι γυναίκες το χρησιμοποιούσαν για να ενυδατώνουν το δέρμα τους.

Για την πρώτη πραγματική συγκριτική μέτρηση επιδόσεων για τη γενική χρήση Αλόης Βέρα, πρέπει να πάμε στα "Ελληνικά Βότανα" από τον Έλληνα βοτανολόγο Διοσκουρίδη (41 -68μ.Χ.) Αυτός ο δάσκαλος της ρωμαϊκής φαρμακολογίας ανέπτυξε τη γνώση και την ικανότητα του, καθώς ταξίδεψε με τους στρατούς εκείνης της μεγάλης αυτοκρατορίας. Ο Διοσκουρίδης έδωσε την πρώτη λεπτομερή περιγραφή του φυτού που καλούμε Αλόη Βέρα.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης, η χρήση της θεραπευτικής Αλόη Βέρα διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο και προς τα βόρεια της Ευρώπης. Επειδή ευδοκίμωσε μόνο στα

ζεστά κλίματα, δεν αναπτύχθηκε από τους βόρειους Ευρωπαίους, αν και αυξήθηκε ευρέως η χρήση της στην Ισπανία, την Πορτογαλία και την Ιταλία, όπου έτυχε ιδιαίτερης εκτίμησης. Ο Κολόμβος, κατά τη διάρκεια των ταξιδιών της ανακάλυψης της Αμερικής σημείωσε τη χρήση του στην Κούβα και σε άλλα νησιά της Καραϊβικής.

Με τα χρόνια οι άνθρωποι έγιναν όλο και περισσότερο πεπεισμένοι για τις καταπληκτικές θεραπευτικές δυνάμεις της Αλόης, για τις οποίες είχαν ακούσει απ' τη λαογραφία και το μύθο και διαπιστώσει στην πραγματικότητα.

Δραστικές ουσίες

Ο θεραπευτικός χυμός αλόης είναι μίγμα κιτρινωπού υγρού και διαφανούς παχύρρευστου ζελατινώδους υπόπικρου στη γεύση υγρού, το οποίο βλέπει κανείς αμέσως μόλις κόψει ένα φύλλο Αλόης. Το φυτό είναι κατά 96% νερό και το υπόλοιπο 4% αποτελείται από πάνω από 75 ενεργά συστατικά:

Βιταμίνες

Περιέχει μια ποικιλία βιταμινών, οι πιο σημαντικές όμως είναι οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες C, E και Βήτα-καροτίνη, πρόδρομος της βιταμίνης A. Επίσης περιέχει φυλλικό οξύ καθώς και τις βιταμίνες A, B1, B2, B6, ενώ είναι μια από τις ελάχιστες φυτικές πηγές της βιταμίνης B12.

Μέταλλα - Ιχνοστοιχεία

Αυτά είναι το Ασβέστιο, το Κάλιο, το Μαγνήσιο, το Μαγγάνιο, το Νάτριο, το αντιοξειδωτικό Σελήνιο, ο Σίδηρος, ο Χαλκός, ο Φώσφορος, το Χρώμιο, ο Ψευδάργυρος.

Αμινοξέα

Λυσίνη, Θρεονίνη, Βαλίνη, Μεθιονίνη, Ισολευκίνη, Φαινυλαλανίνη, Θρυπτοφάνη, Αργινίνη, Ασπαραγινικό οξύ, Σερίνη, Γλουταμινικό οξύ, Γλυκίνη, Αλανίνη, Τυροσίνη, Ιστιδίνη, Προλίνη, Υδροξυπρολίνη, Κυστίνη, Λευκίνη.

Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται 22 αμινοξέα, τους οικοδομικούς λίθους των πρωτεϊνών και η Αλόη Βέρα παρέχει 20 από αυτά. Το σημαντικότερο είναι όμως ότι το ζελέ της Αλόης μας δίνει 7 από τα 8 απαραίτητα αμινοξέα, που δεν μπορούν να

παρασκευαστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό και έτσι πρέπει να λαμβάνονται σε μορφή τροφής.

Ένζυμα

Η Αλόη περιέχει πολλά ένζυμα μερικά από αυτά είναι η Βραδυκινάση με εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες για το δέρμα, επίσης η Οξειδάση, η Καταλάση, η Αμυλάση, η Κελλουλάση, η Λιπάση, η Αλανινάση, η Φωσφατάση, η Κρεατινική Φωσφοκινάση, η Υδρογονάση.

Αμινοσάκχαρα

Γλυκοζαμίνη, Γαλακτοζαμίνη.

Μονό – Πολυσακχαρίτες

Ασσεμπαη, Αραβινόζη, Γαλακτόζη, Γλυκόζη, Μαννόζη, Ακετυλική Μαννόζη, Ραμνόζη, Ξυλόζη, Γλουκορονικό οξύ, Γαλακτουρονικό οξύ, Κυτταρίνη, Αλδοπεντόζη.

Φυτικές Στερόλες

Οι τρεις κύριοι τύποι Καμπεστερόλη, Βήτα-Σιτοστερόλη, Λουπεόλη λειτουργούν ως ισχυροί αντιφλεγμονώδεις παράγοντες.

Ανθρακινόνες

Οι πιο σημαντικές είναι η αλοΐνη και η αμοδίνη, οι οποίες αν και σε ελάχιστες ποσότητες είναι ισχυρά παυσίπονα και αναγνωρίζεται ότι διαθέτουν αντιβακτηριακή και ιοκτόνο δράση.

Λιγνίνη

Είναι ξυλώδης ουσία η οποία προσδίδει στην Αλόη Βέρα την ικανότητά της να διεισδύει βαθιά στο δέρμα.

Σαπωνίνες

Αφρώδεις μικροοργανισμοί που δρουν αντιμικροβιακά, ενάντια σε βακτήρια, ιούς και μύκητες.

Επιπλέον Μηλικό οξύ, Σαπογενίνη, Β-Καροτίνη, Χολίνη.

Ιδιότητες-Δράσεις

Η πιο γνωστή ιδιότητα της Αλόης Βέρα είναι η δυνατότητά της να θεραπεύει και να αποκαθιστά το κατεστραμμένο από διάφορες αιτίες δέρμα, χάρη στην ενζυμική ενέργεια που λειτουργεί γρήγορα μέσα στο ζελέ (πήκτωμα) των φύλλων της



Αλόης και που φαίνεται να ενθαρρύνει την αύξηση ενός υγιούς και νέου ιστού.

Το δέρμα απορροφά την Αλόη μέχρι και τέσσερις φορές γρηγορότερα από ότι το νερό και έτσι τα ενεργά συστατικά της μεταφέρουν τα θρεπτικά στοιχεία στις εσωτερικές στιβάδες του δέρματος. Φαίνεται ότι η Αλόη μπορεί πραγματικά να βοηθήσει στη διάνοιξη των πόρων του δέρματος και να απορροφήσει την υγρασία και τις θρεπτικές ουσίες που περιέχει, ενώ τα πολυσακχαρίδια που περιέχει

δημιουργούν πλέγμα, αποτρέποντας την απώλεια της φυσικής υγρασίας επιτυγχάνοντας την ενυδάτωση του δέρματος.

Χάρη στις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες, η Αλόη καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και προλαβαίνει την πρόωρη γήρανση, διότι δρα στα κύτταρα βελτιώνοντας την κατάστασή τους και προκαλεί την επιτάχυνση της παραγωγής του κολλαγόνου, περιορίζοντας τις ρυτίδες και βοηθώντας το δέρμα να αναγεννηθεί. Επίσης η ισχυρή αντιοξειδωτική της δράση συνδυάζεται με την ιδιότητά της να αυξάνει την ενεργοποίηση του οξυγόνου στο δέρμα, δυναμώνοντας τους ιστούς και προλαμβάνοντας δερματικές βλάβες.

Οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία στη σύνθεση της Αλόης προλαμβάνουν την φωτογήρανση και ανακουφίζουν το δέρμα από την έκθεση στον ήλιο λόγω των καταπραυντικών και επουλωτικών της ιδιοτήτων. Βοηθώντας με τα ενεργά συστατικά της στην ανάπτυξη των ιστών, η Αλόη απαλύνει τα μικρά σημάδια από ουλές, κοψίματα και πληγές.

Η δράση της Αλόης είναι να κρατά το δέρμα μαλακό και απαλό με αποτελεσματική αντιμυκητιασική, αντιγηραντική, αντιμικροβιακή, επουλωτική, καταπραυντική, αντιβιοτική, αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση.

Χρήσεις

Το πήκτωμα χρησιμοποιείται ιδιαίτερα σε καλλυντικά σκευάσματα, που απευθύνονται στο δέρμα του προσώπου και του σώματος, τα οποία κάνει πολύ δραστικά διότι προσφέρει ένα πλούσιο συνδυασμό θρεπτικών συστατικών, των οποίων η συνεργιστική δράση και ισορροπία, παράγει ένα πιο ισχυρό αποτέλεσμα, από ότι θα περιμέναμε από τη χρήση των συστατικών αυτών χωριστά.

Τα συστατικά αυτά λειτουργούν σαν ομάδα, ενισχύοντας το ένα τα αποτελέσματα του άλλου, επειδή έχουν τη δυνατότητα να συνεργάζονται. Επίσης χρησιμοποιείται συστηματικά σε σκευάσματα που απευθύνονται σε ακνεϊκά δέρματα, εξασφαλίζοντας θεαματικά αποτελέσματα, αφού όχι μόνο θεραπεύει το πρόβλημα αλλά και το προλαμβάνει, καθαρίζοντας τους πόρους και ρυθμίζοντας το σμήγμα.



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ (*Rosemarinus officinalis*)



Το δεντρολίβανο συγκεντρώνει τις πιο ενδιαφέρουσες θεραπευτικές ιδιότητες και επίσης είναι γνωστό με τα ονόματα ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός, διοσμαρίνι, λιβανόδεντρο, αρισμαρί κ.α.

Το ελληνικό όνομα του δεντρολίβανου είναι σύνθετο, από τις λέξεις δέντρο και λιβάνι, διότι μοιάζει με δέντρο που μυρίζει σαν λιβάνι. Η λατινική του ονομασία, *rosmarinus*, είναι και αυτή σύνθετη από τις λέξεις *ros*, που σημαίνει δροσιά και *marinus* που σημαίνει θαλάσσιος, δηλαδή «δροσιά της θάλασσας», επειδή ευδοκιμεί σε παράκτιες περιοχές.

Περιγραφή

Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών και πρόκειται για έναν μικρό, πολύκλαδο και πυκνόφυλλο θάμνο που φτάνει σε ύψος τα 1,5 m.. Τα άνθη του είναι μικρά κυανόλευκα ή ρόδινα. Τα φύλλα του είναι και αυτά μικρά και γραμμοειδή, με χρώμα πράσινο στο επάνω μέρος και λευκό στο κάτω, μοιάζουν με βελόνες και έχουν πολύ χαρακτηριστική μυρωδιά που οφείλεται στο αιθέριο έλαιό του, το ροσμαρινέλαιο. Η γεύση του είναι πικρή και ξηρή.

Εξάπλωση

Είναι αυτοφυές φυτό που ευδοκιμεί στις Μεσογειακές χώρες, στη μεσημβρινή Ευρώπη και στις χέρσες περιοχές της Ελλάδας, στα ίδια εδάφη με το φασκόμηλο, το θυμάρι κ.α.. Ανθίζει όλη την χρονιά εφόσον υπάρχει επαρκής υγρασία στο περιβάλλον.

Ιστορικά στοιχεία

Στην αρχαία Ελλάδα εκτιμούσαν ιδιαίτερα το δεντρολίβανο για τις ιδιότητές του. Το θεωρούσαν δώρο της θεάς Αφροδίτης προς τους πιστούς της και επίσημο σύμβολο ομορφιάς και νεότητας. Αναφέρεται από τον Διοσκουρίδη, τον Θεόφραστο και τον Οβίδιο σαν φυτό δυναμωτικό της μνήμης και της σκέψης, για αυτό το χρησιμοποιούσαν μαζί με τη δάφνη και τη μυρτιά για να φτιάχνουν στεφάνια τα οποία φορούσαν οι αρχαίοι Έλληνες μαθητές όταν μελετούσαν. Επίσης το χρησιμοποιούσαν σε δημόσιες και θρησκευτικές τελετές και το έκαιγαν ως θυμίαμα.

Οι Ρωμαίοι το προσέφεραν στις προστάτιδες θεές του οίκου τους και έκαιγαν το δεντρολίβανο για να εξαγνίσουν τα κοπάδια τους.

Οι Άραβες γιατροί το εκτιμούσαν πολύ, καθώς θεωρούσαν ότι αποκαθιστούσε τη ζωτικότητα, τη μνήμη και την ομιλία.

Τον 13^ο αιώνα η Ελισάβετ, βασίλισσα της Ουγγαρίας, χρησιμοποιούσε τακτικά μια λοσιόν από απόσταγμα λουλουδιών από δεντρολίβανο και λευκό κρασί, στο οποίο, έλεγαν, οφειλόταν η νεανική της εμφάνιση.

Οι Γάλλοι πίστευαν ότι τα άνθη του βοτάνου αναπλήρωναν τη χαμένη ενεργητικότητα και οι Ιταλοί έφτιαχναν ένα ελιξίριο για να μένουν πάντα νέοι από άνθη δεντρολίβανου, απήγανου, φασκόμηλου, μαντζουράνας, μάραθου και κυδωνιάς.



Δραστικές ουσίες

Πτητικό έλαιο

Τανίνες

Τριτερπενικά οξέα

Φλαβονοειδή

Ιδιότητες- Δράσεις

Το δεντρολίβανο έχει αντιοξειδωτικές, αντισηπτικές, αντιβακτηριδιακές και λόγω της τανίνης που περιέχει στυπτικές ιδιότητες. Έχει ευεργετική επίδραση στην ανάπτυξη των μαλλιών καθώς βοηθάει την λειτουργία του θύλακος της τρίχας, σκουραίνει το χρώμα τους, συντελεί στην εξάλειψη της πιτυρίδας και τονώνει το δέρμα του κεφαλιού. Το αιθέριο έλαιό του τοπικά αυξάνει την ροή του αίματος ανά περιοχή και έχει αναλγητικές και διεγερτικές ιδιότητες. Έχει επίσης εξαιρετικές τονωτικές ιδιότητες γι' αυτό και συστήνεται κατά της σωματικής και πνευματικής κόπωσης. Καταπολεμά τους λεκέδες στο δέρμα και τις ρυτίδες, ανανεώνει τα κύτταρα κι εξαλείφει δερματικά στίγματα.

Χρήσεις

Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται σε πολλά σαμπουάν και όπως είπαμε παραπάνω, το συνοδεύει από παλιά η φήμη εξαιρετικού τονωτικού του τριχωτού της κεφαλής. Χάρη στην ευχάριστη, αναζωογονητική μυρωδιά του, χρησιμοποιείται σε καλλυντικά και αρώματα. Μεγάλη εφαρμογή έχει βρει τελευταία στην θεραπεία της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους με υδατόλουτρα στην οποία συμβάλλει και το μασάζ με το αιθέριο έλαιό του.

ΘΥΜΑΡΙ (Thymus vulgaris)



Θυμάρι ή θύμος, όπως το ονόμαζαν οι αρχαίοι, προέρχεται από την λέξη «θύω» η οποία αρχικά είχε την σημασία «βγάζω καπνούς» και αργότερα «θυσιάζω». Από την ίδια ρίζα προέρχονται και οι λέξεις θυμίαμα και θυμιατίζω, ενώ στενή φαίνεται πως είναι και η σχέση με τον «θυμό» όπου κατά τους αρχαίους μας δεν σημαίνει οργή αλλά ζωτική δύναμη και βούληση (π.χ. εύθυμος, πρόθυμος, κ.α.).

Είναι επίσης γνωστό με τις ονομασίες σμάρι, γαϊδουρόθυμος, ερπύλος.

Περιγραφή

Το θυμάρι ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών, πρόκειται για αρωματικό πολυετή θάμνο, ύψους έως 30 εκατοστά, με όρθιους χνουδωτούς βλαστούς, πολύ ανθεκτικός και αναδύει ένα θαυμάσιο άρωμα. Τα άνθη του είναι χρώματος ροζ, μοβ ή άσπρο και βρίσκονται στις κορυφές των κλαδιών. Τα φύλλα του είναι πράσινα, σχεδόν άμισχα και περιστραμένα, μήκους από 1- 10 χιλιοστά.

Εξάπλωση

Με το όνομα θυμάρι (Thyme) αναφέρονται τα περίπου 350 είδη του γένους *Thymus* τα οποία συναντώνται στην Ευρώπη, στη Βόρεια Αφρική και στην Ασία. Βρίσκεται στις νότιες και Μεσογειακές χώρες της Ευρώπης, σε διάφορες περιοχές της Ασίας και καλλιεργείται στη βόρεια Αμερική. Αυτοφύεται σε λιβάδια και χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα, ανάμεσα σε φρύγανα και θάμνους, σε χαμηλά και μεσαία υψόμετρα και ανθίζει από Μάιο μέχρι Ιούλιο.

Το κοινό θυμάρι (*Thymus vulgaris*), απαντάται στη Δυτική Μεσόγειο, το οποίο είναι η καλλιεργούμενη μορφή του άγριου θυμαριού.



Ιστορικά στοιχεία

Σύμφωνα με την βοτανολογική παράδοση, το θυμάρι φύτευσε από τα δάκρυα της Ωραίας Ελένης. Στην πραγματικότητα όμως το βότανο ήταν γνωστό πολύ πριν από τον Τρωικό πόλεμο.

Οι Σουμέριοι πριν από 5000 χρόνια ήταν οι πρώτοι, από ότι λέγεται, που χρησιμοποιούσαν το θυμάρι ως φάρμακο και καρύκευμα ενώ οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ανέπτυξαν τις ισχυρές αντισηπτικές, αρωματικές και συντηρητικές ιδιότητές του και το χρησιμοποιούσαν για την ταρίχευση.

Ήταν ένα από τα βότανα που έκαιγαν ως θυμίαμα στους βωμούς των θεών οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι καθώς ήταν αφιερωμένο στη θεά του έρωτα, Αφροδίτη και κανείς δεν αμφισβητούσε πως προκαλούσε και ενίσχυε τον πόθο. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι για να αποκτήσουν δύναμη, θάρρος και ενεργητικότητα. Για τους αρχαίους Έλληνες το θυμάρι συμβόλιζε επίσης την γενναιότητα.

Τον Μεσαίωνα, εποχή που αναμασά τις αρχαίες διδαχές, το θυμάρι φημίζεται ως σωτήριο φάρμακο για την μελαγχολία, την κατάθλιψη και την επιληψία. Η πίστη στην ιδιότητα του θυμαριού να χαρίζει θάρρος δεν έχει υποχωρήσει. Σε μια εποχή γεμάτη πολέμους, εκστρατείες και σφαγές, η τόλμη αποτελεί περιπόθητη αρετή. Έτσι, οι γυναίκες κεντούν την εικόνα του θυμαριού πάνω σε

μαντήλια για να τα χαρίσουν στους αναχωρούντες για τους Αγίους Τόπους σταυροφόρους.

Δραστικές ουσίες

Πτητικό έλαιο

Θυμόλη ή αλλιώς καμφορά του θυμαριού, καρβακρόλη. Αυτά τα δύο βασικά συστατικά του πτητικού ελαίου είναι ισχυρά αντιβακτηριακά και αντιμυκητιακά.

Τριτερπένια

Φλαβονοειδή

Τανίνες



Ιδιότητες- Δράσεις

Είναι ένα από τα καλύτερα αντισηπτικά και απολυμαντικά βότανα χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητα θυμόλης που περιέχει η οποία είναι αντιμικροβιακή και μυκητοκτόνος ουσία.

Έχει αντισηπτικές, τονωτικές, αντιοξειδωτικές ιδιότητες καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι τα συστατικά του παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Αντιγηραντικές ιδιότητες καθώς παρουσιάζει ισχυρή δράση κατά των ελευθέρων ριζών. Επίσης αναλγητικές και σπασμολυτικές ιδιότητες.

Χρήσεις

Το θυμάρι βρίσκει πολλές εφαρμογές στην βιομηχανία των καλλυντικών λόγω των αντισηπτικών, επουλωτικών και σπασμολυτικών του ιδιοτήτων. Συχνά χρησιμοποιείται σε υγρά εντριβών και λάδια για μασάζ. Αποσμητικά, σαπούνια, κρέμες που τονώνουν την επιδερμίδα, λοσιόν για την ακμή, σαμπουάν ενάντια στην πιτυρίδα, στοματικά διαλύματα και οδοντόκρεμες, λοσιόν για μετά το ξύρισμα είναι κάποια μόνο από τα προϊόντα που συχνά ενισχύονται με τα πολύτιμα συστατικά του.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (*Calendula officinalis*)



Η καλέντουλα είναι το λουλούδι του Οκτώβρη και οφείλει το όνομά της στη λατινική λέξη *calendulae*, που σημαίνει ημερολόγιο, καθότι ανθίζει στις αρχές των περισσότερων μηνών, από την άνοιξη έως τα πρώτα κρύα του χειμώνα. Είναι επίσης γνωστή και με τα ονόματα κατιφές, νεκρολούλουδο, καλενδούλη, μοσκαρδίσι, αδράχι της γριάς, πετεινόχορτο.

Περιγραφή

Ανήκει στην οικογένεια στην ίδια οικογένεια με τις μαργαρίτες και τα χρυσάνθεμα, στα Συνανθηρά. Είναι φυτό μονοετές ή διετές, ύψους 20-60 εκ., τα φύλλα της είναι χνουδωτά, στενόμακρα, σε μορφή σπάτουλας και τα λουλούδια της είναι μεγάλα με χρώματα που ποικίλουν από ανοιχτό κίτρινο έως βαθύ πορτοκαλί και μοιάζουν με άνθη μαργαρίτας.

Τα μέρη που χρησιμοποιούνται είναι τα άνθη και τα πέταλα και όσο πιο ζωντανό είναι το χρώμα, τόσο μεγαλύτερη η περιεκτικότητά τους σε δραστικά συστατικά.

Εξάπλωση

Φύεται κυρίως στις χώρες της Μεσογείου, τη Δυτική Ασία και την Αμερική. Παρά το ότι, κατά κανόνα, αναπτύσσεται με ταχύτατους ρυθμούς σε περιοχές με μεγάλη ηλιοφάνεια και σε

εδάφη με αρκετή υγρασία, είναι χαρακτηριστική η προσαρμοστικότητά της σε δύσκολες συνθήκες, γι' αυτό τη συναντάμε σχεδόν σε όλο τον κόσμο.

Υπάρχουν δύο ποικιλίες του φυτού, η *Calendula officinalis* (χρώματος κίτρινου) και η *Calendula arvensis* (χρώματος πορτοκαλί), η οποία έχει παρόμοιες θεραπευτικές ιδιότητες με την *officinalis* και είναι το άγριο φυτό που θα συναντήσουμε σε πολλά μέρη της Ελλάδος, συνήθως με το όνομα νεκρολούλουδο.

Ιστορικά στοιχεία

Η καλέντουλα συνδέεται στενά με τον Ινδικό και τον Αραβικό πολιτισμό. Οι Ινδοί το θεωρούσαν ιερό φυτό και στόλιζαν με αυτό τους βωμούς των ναών, τα ιερά, τα αγάλματα των θεών τους και τις νεκρικές πυρές. Για τους Ινδουιστές συμβολίζει τη ζωή, την αιωνιότητα και την υγεία και οι αρχαίοι Αιγύπτιοι θεωρούσαν την καλέντουλα βότανο που ξανάδινε τη νεότητα.



Οι αρχαίοι Έλληνες στολίζονταν με γιρλάντες από λουλούδια καλέντουλας στις γαμήλιες τελετές. Σε πολλές περιοχές υπήρχε πάντα το βοτάνι στο σπίτι, γιατί θεωρούσαν πως έφερνε καλοτυχία και ευημερία. Πίστευαν ακόμα ότι τα πέταλά του αντικατόπτριζαν τον ήλιο και γι' αυτό είχαν προστατευτικές δυνάμεις. Γιρλάντες από το φυτό αυτό κρέμονταν στο χερούλι της πόρτας, για να προστατεύουν από το κακό και

ιδίως από τη μόλυνση.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα την χρησιμοποιούσαν σε ερωτικά φίλτρα και φυλακτά.

Ένα βοτανολόγιο του 12^{ου} αιώνα συμβούλευε ότι και μόνο η θέα του λουλουδιού βελτίωνε την όραση, καθάριζε το μυαλό και δημιουργούσε ευχάριστη διάθεση.

Τον 16^ο αιώνα, η καλέντουλα ήταν ένα συνηθισμένο φυτό του κήπου, που οι βοτανολόγοι θεωρούσαν ότι ανακουφίζει την καρδιά, καθαρίζει το μυαλό και ηρεμεί το πνεύμα.

Ως νεκρολούλουδο είναι γνωστό και στο Μεξικό, καθώς πλατιά διαδεδομένη είναι η πεποίθηση ότι κάθε λουλούδι φύτρωσε από το αίμα των ιθαγενών όταν οι Ισπανοί έφτασαν εκεί αναζητώντας χρυσό. Ως νεκρολούλουδο το αναφέρει επίσης και ο Σαίξπηρ.

Προλήψεις σχετικά με την καλέντουλα, συχνά προέρχονταν από το λαμπερό της χρώμα το οποίο έκανε τον κόσμο να πιστεύει πως μπορούσε να διώξει τις κακές σκέψεις από το μυαλό.

Δραστικές ουσίες

Καροτένια

Πρόδρομες ουσίες της αντιοξειδωτικής βιταμίνης Α.

Βιταμίνη C

Είναι αντιοξειδωτικός παράγοντας και βοηθά στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών που ευθύνονται για την καταστροφή των επιδερμικών κυττάρων έτσι προστατεύει από την πρόωρη γήρανση, συντελεί στην λεύκανση της επιδερμίδας και ενισχύει την ελαστικότητά της.

Πυρίτιο

Ανήκει στα μέταλλα και βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό. Επίσης συντελεί στην υγεία του δέρματος και συμμετέχει στην ανάπτυξη των μαλλιών, των νυχιών και των δοντιών.

Επίσης πηκτίνες, φλαβονοειδή, αιθέριο έλαιο, σαπωνίνες, τερπένια.

Ιδιότητες- Δράσεις

Η καλέντουλα αποτελεί ένα ισχυρό, επουλωτικό, λόγω της παρουσίας των πολυσακχαριτών, των φλαβονοειδών, των τριτερπενίων και των καροτενοειδών. Αυτές οι ουσίες δρουν στον μεταβολισμό των γλυκοπρωτεϊνών και των ινών κολλαγόνου. Ο συνδυασμός του πυριτίου και της προστατευτικής βλέννας που περιέχει, καθιστά την καλέντουλα ένα από τα πιο σημαντικά βότανα για την αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων, για την ίαση των οποίων ο οργανισμός πρέπει να αναπλάσει νέους ιστούς. με πολύτιμες θεραπευτικές, ενυδατικές, καλλυντικές, αντισηπτικές, αντιμυκητιακές, αντιφλεγμονώδεις και αντιγηραντικές ιδιότητες, βότανο.

Έτσι έχει ευεργετικές ιδιότητες κατά της ακμής και των ουλών.

Επιπλέον οι πηκτίνες που υπάρχουν στα φύλλα την καθιστούν ενυδατικό παράγοντα, τόσο για το δέρμα όσο και για τα μαλλιά.

Χρήσεις

Η χρήση του εκχυλίσματος της καλέντουλας είναι ευρύτατη στα καλλυντικά, καθώς διατηρεί τους κυτταρικούς χυμούς και δίνει ελαστικότητα στο δέρμα. Έτσι την συναντάμε σε αντιρρυτιδικά προϊόντα και σε προϊόντα κατά της ακμής. Επίσης σε προϊόντα με αναγεννητική δράση για τους ιστούς, για τις ραγάδες, για το σώμα, τα μαλλιά, τα μάτια.

Είναι χρήσιμη στην θεραπεία κισρών για αυτό και περιέχεται σε προϊόντα για μασάζ και ενδύκνεται για καταπραϋντικό και δροσιστικό ποδόλουτρο.

Λόγω της ενυδατικής της δράσης, η καλέντουλα είναι ιδανική για προϊόντα που απευθύνονται σε ξηρά, ερεθισμένα ή ευαίσθητα δέρματα. Επιπλέον, συνίσταται να περιέχεται σε αντιηλιακά προϊόντα, σε after save, σε βάλασμα και προϊόντα μπάνιου.



ΛΕΒΑΝΤΑ (Lavandula)



Η λεβάντα (*Lavandula Vera*) είναι ένα πολύτιμο «διαμάντι» της φύσης καθώς έχει το πιο ευγενές άρωμα από τα υπόλοιπα είδη λεβάντας και τις περισσότερες σχεδόν ευεργετικές ιδιότητες. Το όνομα της προέρχεται από την λατινικό ρήμα *lavare*, που σημαίνει πλένω, καθαρίζω. Άλλες ονομασίες της είναι λαμπρή, χαμολίβανο, λαβάντα.

Περιγραφή

Η λεβάντα ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών. Είναι φυτό πολυετές, ποώδες και θαμνώδες με γκριζοπράσινα φύλλα, τα οποία καλύπτονται από λευκό τρίχωμα και μπλε ή μοβ άνθη που βρίσκονται στην κορυφή των βλαστών διαταγμένα σαν στάχια. Το πολύ χαρακτηριστικό άρωμά της οφείλεται στους ελαιοφόρους αδένες, οι οποίοι βρίσκονται «θαμμένοι» στις πολύ μικρές τρίχες που καλύπτουν τα άνθη και τους βλαστούς.

Εξάπλωση

Υπάρχουν περίπου 28 είδη λεβάντας, ιθαγενή των θερμών εύκρατων περιοχών, από τις Καναρίους νήσους μέχρι την Ινδία, όμως απαντούν κυρίως στις χώρες της Μεσογείου. Φυτρώνει σε υψώματα και βουνά από 700 μέχρι 1800 μέτρα και ανθίζει από τον Ιούλιο μέχρι τον Αύγουστο.

Ιστορικά στοιχεία

Η λεβάντα είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες. Λεβάντα καλλιεργούσαν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι στους ιερούς περιστοιχισμένους κήπους στις Θήβες. Από το βότανο αυτό παρασκεύαζαν ένα θεραπευτικό αρωματικό βάλσαμο, το οποίο χρησιμοποιούσαν στο τελετουργικό της μουμιοποίησης. Ακόμη παρασκεύαζαν από τη λεβάντα ένα πανάκριβο άρωμα για τον αρωματισμό ζωντανών και νεκρών. Τοποθετούσαν αγγεία με άρωμα λεβάντας μέσα στους τάφους. Κατά τις ανασκαφές στον τάφο του Τουταγχαμών, το άρωμα της λεβάντας στον σφραγισμένο τάφο ήταν ακόμη έντονο, μετά από 3000 χρόνια.

Στην Ελλάδα των ηρωικών χρόνων, οι παρθένες κοπέλες που θυσιάζονταν στους θεούς ήταν στολισμένες με άνθη λεβάντας. Οι εταίρες, επίσης, χρησιμοποιούσαν αιθέριο έλαιο λεβάντας για να έχουν δροσερή, αρωματισμένη αναπνοή.

Η λεβάντα ήταν βασικό συστατικό των αποσταγμάτων που χρησιμοποιούσαν στο λουτρό τους οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι και παρασκεύαζαν από αυτή αρωματικά σαπούνια και ηρεμιστικά βάλσαμα.

Δραστικές ουσίες

Πτητικό έλαιο

Είναι άχρωμο ή κίτρινου χρώματος και περιέχει περισσότερα από 40 συστατικά.

Κουμαρίνες

Τανίνες

Τριτερπενοειδή

Ουρσολικό οξύ.

Ιδιότητες- Δράσεις

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της λεβάντας είναι αναρίθμητες και αυτό εν μέρει οφείλεται, στην ιδιαίτερα σύνθετη χημική σύσταση του αιθέριου ελαίου της. Έχει αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές, αρωματικές και χαλαρωτικές ιδιότητες.

Χρήσεις

Λόγω του απολαυστικού αρώματός της, η λεβάντα έχει βρει ευρεία εφαρμογή σε αρώματα και καλλυντικά (λοσιόν, κρέμες, αποσμητικά, σαπούνια). Το αιθέριο έλαιό της χρησιμοποιείται σαν συμπλήρωμα σε λάδια για μασάζ και για χαλαρωτικά λουτρά. Το νερό λεβάντας, που φτιάχνεται από το αιθέριο έλαιό της, χρησιμοποιείται σαν τονωτικό για λεπτά και ευαίσθητα δέρματα και για την γρήγορη αναγέννηση των κυττάρων. Εφαρμοζόμενη μέσα από κρέμες, οι αντισηπτικές ιδιότητες της λεβάντας δρουν σαν ένα μέσο αντιμετώπισης της ακμής. Χρησιμοποιείται και σε σκευάσματα για τα μαλλιά καθώς αντιμετωπίζει την πιτυρίδα και την λιπαρότητα.



ΤΖΙΝΣΕΝΓΚ (Panax Ginseng)



Το τζίνσενγκ, η ρίζα της ζωής όπως αλλιώς ονομάζεται, είναι ένα από τα παγκοσμίως γνωστά θαυματουργά βότανα και δεν υπάρχει άλλο φυτό που να αντιμετωπίζεται με τόσο δέος από τους λαούς της Ανατολής όσο αυτό, που θεωρούν ότι ξαναφέρει τη χαμένη ζωτικότητα.

Το όνομα τζίνσενγκ (Ginseng) έχει κινέζικη προέλευση, σημαίνει ανθρώπινη ρίζα και αναφέρεται στο χαρακτηριστικό διχαλωτό σχήμα της ρίζας του που μοιάζει με ανθρώπινα πόδια. Η λατινική ονομασία του τζίνσενγκ είναι πάναξ (Panax), που προέρχεται από την ελληνική λέξη πανάκεια.

Περιγραφή

Το τζίνσενγκ ανήκει στην οικογένεια Αραλιίδες (Araliaceae). Πρόκειται για ένα φυλλώδες πολυετές φυτό με πολύ αργή ανάπτυξη. Αποτελείται από λαμπερά κόκκινα μούρα και πράσινα καλοσχηματισμένα φύλλα τα οποία είναι τοποθετημένα κυκλικά γύρω από το στέλεχος. Όμως μόνο η ρίζα είναι αυτή που κατέχει όλες τις θεραπευτικές ιδιότητες.

Η ρίζα του είναι μακριά και ευλύγιστη και έχει δύο παχιά σκέλη από τα οποία ξεπηδούν πολλά μικρά ριζώματα. Στην κορυφή της ρίζας υπάρχει ο «λαιμός», που στην πραγματικότητα πρόκειται για ένα μικρό ριζώμα. Το χρώμα της ρίζας μπορεί να είναι ανοιχτό κίτρινο, καφέ ή άσπρο και η γεύση της είναι ελαφρώς πικρή με κάποια αρωματική γλυκάδα. Η ρίζα του τζίνσενγκ

ωριμάζει μετά τον τέταρτο χρόνο και μπορεί να ζήσει περισσότερο από εκατοντάδες χρόνια, έτσι, καθώς μεγαλώνει, κάθε χρόνο, στην προσπάθεια να χωθεί βαθιά στο χώμα αφήνει κι από μια ρυτίδα στο «λαιμό» από τις οποίες βρίσκουν την ηλικία του φυτού.

Εξάπλωση

Το τζίνσενγκ ευδοκίμει στα απάτητα δάση των βουνών της βόρειας εύκρατης ζώνης της Άπω Ανατολής και καλλιεργείται κυρίως στην Κορέα, στην Κίνα, στην Ιαπωνία, στην Αμερική και τη Ρωσία. Το καλλιεργούμενο τζίνσενγκ της Ανατολής έχει δύο ποικιλίες, την λευκή και την κόκκινη. Αυτό που κυκλοφορεί σε όλη την Ευρώπη είναι προέλευσης Κορέας, είναι κυρίως της κόκκινης ποικιλίας και είναι πιο δυνατό από αυτό της Κίνας.

Ο όρος τζίνσενγκ αναφέρεται σε πολλά είδη του γένους *Panax*. Το καλύτερο θεωρείται το άγριο τζίνσενγκ, ειδικά της Μαντζουρίας, το οποίο είναι υπερβολικά ακριβό. Τα δύο είδη που χρησιμοποιούνται πιο συχνά είναι 1)το Ασιατικό τζίνσενγκ (*Panax ginseng*), που συμπεριλαμβάνει το κινέζικο (λευκή ποικιλία) και το κορεάτικο τζίνσενγκ (κόκκινη ποικιλία), το οποίο τείνει να εξαφανιστεί στο φυσικό του πεδίο, αλλά εξακολουθεί να καλλιεργείται και 2)το Αμερικάνικο τζίνσενγκ (*Panax quinquefolium*), το οποίο συλλέγεται αλλά και καλλιεργείται. Το *Panax* τζίνσενγκ όμως δεν πρέπει να συγχέεται με το τζίνσενγκ της Σιβηρίας (*Eleutherococcus senticosus*), καθώς στη Ρωσία το Σιβηριανό το προωθούσαν ως μια φθηνότερη εναλλακτική λύση για το τζίνσενγκ και θεωρούσαν ότι έχει πανομοιότυπες ιδιότητες.

Ιστορικά στοιχεία

Η ιστορία του τζίνσενγκ πηγαίνει πολύ πίσω στον χρόνο. Υπήρξε το πιο σεβαστό από τα βότανα στα αρχαία χρόνια στην Κίνα, στην Ιαπωνία, στην Κορέα και στην Αμερική.

Το τζίνσενγκ ανακαλύφθηκε πάνω από 5000 χιλιάδες χρόνια πριν, στα βουνά της Μαντζουρίας, στην Κίνα. Αναφορές για το τζίνσενγκ βρίσκονται σε συγγράμματα τα οποία χρονολογούνται πάνω από δύο χιλιετίες. Είναι σεβαστό από τους Κινέζους καθώς θεωρείται «βότανο-κλειδί» για ένα ευρύ φάσμα ασθενειών (ακόμη και η λατινική ονομασία του σημαίνει πανάκεια).

Στην αρχαιότητα χρησιμοποιούταν αποκλειστικά από τον αυτοκράτορα. Επειδή οι Κινέζοι αυτοκράτορες σέβονταν πολύ το τζίνσενγκ και ήταν πολύ πρόθυμοι να πληρώσουν το βάρος του σε

χρυσό, προέκυψε μια ανθηρή βιομηχανία, προσελκύνοντας εκσκαφείς, εμπόρους και ληστές.

Η ζήτηση της άγριας ρίζας παρέχει στην Κίνα και την Κορέα την ευκαιρία να διατηρήσουν μια ανθηρή βιομηχανία εξαγωγής, η οποία χρονολογείται τον 3^ο αιώνα μ.Χ.. Τον 3^ο μ.Χ. αιώνα η ζήτηση για το τζίνσενγκ είχε σαν αποτέλεσμα το διεθνές εμπόριό του επιτρέποντας στην Κορέα να προμηθεύει την Κίνα με μετάξι και φάρμακα σε αντάλλαγμα άγριο τζίνσενγκ.



Ο Μάρκο Πόλο έγραψε για το θαυματουργό αυτό βότανο και όταν μια αντιπροσωπεία του βασιλιά του Σιάμ επισκέφτηκε τον Λουδοβίκο τον 14^ο, του δώρισε μια ρίζα τζίνσενγκ. Από τότε, το τζίνσενγκ διαδόθηκε στους πλούσιους Ευρωπαίους.

Από το 1900, η ζήτηση του τζίνσενγκ υπερέβη την διαθέσιμη προσφορά του και η Κορέα ξεκίνησε την εμπορική του καλλιέργεια, η οποία συνεχίζεται μέχρι σήμερα.

Μέχρι τον 18^ο αιώνα, έγινε δημοφιλές και στην Αμερική, ιδιαίτερα όταν βρέθηκε το ιθαγενές *Panax quinquefolium*. Το τζίνσενγκ χρησιμοποιούταν από διάφορες Ινδιάνικες φυλές της Βορείου Αμερικής.

Εκτιμάται ότι οι Αμερικανοί άποικοι το ανακάλυψαν στα μέσα του 1700 στη Νέα Αγγλία. Έως τα τέλη του 1700, είχαν αποσταλεί στην Κίνα φορτία με τζίνσενγκ και είχαν δημιουργηθεί σημαντικές περιουσίες. Μέχρι τα μέσα του 1850, μισό εκατομμύριο λίρες ήταν η αμοιβή για την ετήσια συγκομιδή του τζίνσενγκ από τις αμερικανικές άγριες εκτάσεις και το οποίο εξαγόταν στην Ασία.

Δραστικές ουσίες

Τα κύρια δραστικά συστατικά στα είδη του *Panax* βρίσκονται στην ρίζα τους.

Τζίνσεννοσίδες (ginsenosides)

Οι περισσότερες ευεργετικές ιδιότητες του τζίνσενγκ αποδίδονται στις τζίνσεννοσίδες (οι Γιαπωνέζοι τις ονομάζουν τζίνσεννοσίδες και οι Ρώσοι παναξοσίδες ή ελευθεροσίδες) των οποίων η επιστημονική ονομασία είναι τριτερπενοειδείς

σαπωνίνες. Έχουν απομονωθεί περισσότερες από 20 τζινσενοσίδες και η βάση του μηχανισμού δράσης τους φαίνεται να είναι παρόμοια με αυτήν των στεροειδών ορμονών. Το είδος και η σύνθεση των τζινσενοσίδων είναι που δίνουν τις διαφορετικές ποιότητες καθώς ορισμένες τζινσενοσίδες είναι κοινές σε κάποια είδη του τζίνσενγκ αν και σε διαφορετικές ποσότητες, ενώ άλλες είναι μοναδικές σε ένα μόνο είδος. Οι τζινσενοσίδες περιλαμβάνουν ισχυρά αντιοξειδωτικά τα οποία καταπολεμούν τις επιπτώσεις της γήρανσης. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι έχουν ισχυρή λειτουργία ως προσαρμοσιογόνες ουσίες, ανεκτίμητης αξίας, βοηθώντας τον οργανισμό να προσαρμοστεί και να ανακάμψει από τις επιπτώσεις του στρες, της ασθένειας και της κόπωσης.

Βιταμίνες

B1, B2, B3, B5, B12, χολίνη.

Μέταλλα- Ιχνοστοιχεία

Ψευδάργυρο, χαλκό, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, μαγγάνιο, βανάδιο, κάλιο, νάτριο, φώσφορο.

Πτητικό έλαιο

Πολυσακχαρίτες

Άμυλο, πηκτίνη.

Στερόλες

Ιδιότητες- Δράσεις

Όσο πιο ώριμη η ρίζα, τόσο μεγαλύτερη και η περιεκτικότητά της σε τζινσενοσίδες και τόσο πιο δραστικό γίνεται και το φυτό.

Η βασική ιδιότητα του τζίνσενγκ είναι να απομακρύνει τις τοξίνες από τον οργανισμό μας, μεταφέροντας οξυγόνο στα κύτταρα, γι' αυτό του αποδίδονται ιδιότητες ανανεωτικές των κυττάρων και έχει αντιγηραντική και αναγεννητική δράση, επιτυγχάνοντας τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων.

Προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και τις επιβλαβείς ακτινοβολίες, προστατεύει την κυτταρική μεμβράνη κάνοντας το δέρμα πιο σφριγηλό, τονώνει και αυξάνει την ελαστικότητα της επιδερμίδας και έχει καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Χρήσεις

Το τζίνσενγκ συχνά χρησιμοποιείται προληπτικά καθώς έχει αποδειχθεί ότι έχει τεράστια θεραπευτικά οφέλη για ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων. Οι Κινέζοι το λαμβάνουν τακτικά καθώς υποστηρίζουν ότι αυξάνει τη ζωτικότητα και μπορεί να παρατείνει την διάρκεια της ζωής.

Το πλήθος των ιδιοτήτων που έχει το τζίνσενγκ του δίνει μια σχεδόν απεριόριστη χρήση στα καλλυντικά προϊόντα. Η δράση του το καθιστά χρήσιμο σε θρεπτικές κρέμες, για την περιποίηση του γερασμένου και ρυτιδωμένου δέρματος και σε όλα τα καλλυντικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται για να καθυστερήσουν την εμφάνιση του γήρατος.

Χρησιμοποιείται συχνά σε γαλακτώματα σώματος και προϊόντα μπάνιου. Επίσης σε σκευάσματα που απευθύνονται σε αδύναμα μαλλιά και σε λοσιόν για την πρόληψη της τριχόπτωσης καθώς διεγείρει την ανάπτυξη της τρίχας και αυξάνει την ελαστικότητά της.



ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ (Salvia)



Το φασκόμηλο είναι γνωστό στον κόσμο με διάφορα ονόματα, όπως ελελίφασκος ή αλισφακιά. Το βοτανολογικό όνομα του φασκόμηλου είναι ενδεικτικό της θεραπευτικής του αξίας, το «salvia» προέρχεται από το ρήμα «salvare», που στα λατινικά σημαίνει σώζω και μερικές φορές το ονόμαζαν «*Salvia salvatrix*» που σημαίνει σάλβια ο σωτήρ.

Περιγραφή

Η *Salvia* ανήκει στην οικογένεια των Λαμίδων ή Χειλανθών (*Lamiaceae* ή *Labiatae*). Πρόκειται για φυτά με φύλλα ακέραια ή διαιρεμένα, ανάλογα με το είδος, τα οποία διατάσσονται αντίθετα και με άνθη συνήθως κόκκινα, βιολετί ή μπλε. Το είδος *Salvia officinalis* (ή *Dalmatian sage*), η κοινή φασκομηλιά, θεωρείται ως ένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά της οικογένειας των Χειλανθών.

Είναι πολυετής και αειθαλής θάμνος, με πολυάριθμα ανορθωμένα κλαδιά μέχρι 50 εκ. ύψος, με έντονη αρωματική οσμή, ξυλώδη στη βάση τους και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή ή επιμήκη, χνουδωτά και γκριζοπράσινα. Κάθε χειμώνα βγάζει καινούριους τρυφερούς βλαστούς και στο τέλος της άνοιξης βγαίνουν τα λουλούδια με χρώμα πολύ ανοιχτό βιολετί.

Το είδος *Salvia sclarea* (*Clary sage*), είναι κοινώς γνωστό με τα ονόματα αγιάννης, γοργογιάννης, κ.α. Είναι διετές ποώδες φυτό με έντονα αρωματικά τριχωτά καρδιόσχημα φύλλα και λευκά άνθη τα οποία έχουν από κάτω ροζ ή βιολετί αποχρώσεις. Από το είδος

αυτό λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην παρασκευή καλλυντικών.

Εξάπλωση

Το είδος *Salvia officinalis* προτιμά ηλιόλουστες περιοχές και πετρώδη, άγονα εδάφη. Πολλοί το θεωρούν ίδιο με το τσάι του βουνού, αλλά αυτό είναι ένα σημαντικό λάθος καθώς διαφέρουν οι θεραπευτικές ιδιότητές τους αλλά και η γεύση τους.

Απαντάται άφθονο στην λεκάνη της Μεσογείου, καλλιεργείται και συλλέγεται στη Γιουγκοσλαβία, στην Αλβανία, στην Τουρκία, στην Ιταλία, στην Ελλάδα, στην ΝΑ Αφρική, στη Νότια και Κεντρική Αμερική. Από τα 900 περίπου είδη που περιλαμβάνει το γένος *Salvia*, στην Ελλάδα έχουν εντοπιστεί 23 είδη κοινώς γνωστά ως αγριοσφακιά, αλισφακιά, μηλοσφακιά, φασκομηλιά, σπατζιά.

Σημαντικότερα από αυτά είναι :

Salvia glutinosa, φύεται σε δάση στις ορεινές κυρίως περιοχές.

Salvia horminum, φύεται σε ξηρούς βραχώδεις τόπους.

Salvia pomifera (Cretan sage) κοινώς γνωστό ως πικρή φασκομηλιά, φύεται στη Ν. Ελλάδα σε υψόμετρο 0-500m, στην Κρήτη μέχρι τα 1200m, σε πετρώδεις λοφοπλαγιές.

Salvia sclarea (Clary sage), φύεται στην Ήπειρο και τη Μακεδονία σε υψόμετρο 300-900m σε ξηρούς βραχώδεις τόπους και κατά μήκος των δρόμων. Καλλιεργείται ευρέως στη Γαλλία, τη Βουλγαρία, την πρώην ΕΣΣΔ και τις ΗΠΑ.

Salvia triloba* ή *fruticosa (Greek sage) γνωστό ως αλισφακιά, είναι το κοινότερο είδος στην Ελλάδα. Φύεται στη Ν. Ελλάδα και τα νησιά του Αιγαίου σε περιοχές χαμηλών υψομέτρων με εξαίρεση την Κρήτη, κυρίως σε θαμνώδεις βραχώδεις τόπους, συχνά σε παραθαλάσσιους γκρεμούς.

Ιστορικά στοιχεία

Για τους αρχαίους το φασκόμηλο ήταν βότανο με σημαντικές ευεργετικές δυνάμεις. Θεωρήθηκε «ιερό βότανο» και «βότανο της αθανασίας» από τους αρχαίους Έλληνες που το χρησιμοποιούσαν σαν πολυφάρμακο και το αφιέρωσαν στον Δία. Τις ευεργετικές του ιδιότητες εκθείαζαν ιδιαιτέρως ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός και το χρησιμοποιούσαν ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος. Στην Κρήτη, όπου το βότανο αφθονεί, αποτελούσε παράδοση η συλλογή του να γίνεται την 1^η ή τη 2^η ημέρα του Μάη πριν από την ανατολή του ήλιου.

Για τους Αιγύπτιους ήταν ιερό γιατί θεωρούσαν ότι μπορούσε να δώσει ή να σώσει την ζωή. Οι Ρωμαίοι τόσο πολύ σέβονταν τις ιδιότητές του, ώστε συνόδευαν τη συγκομιδή του με ειδικές τελετουργίες. Το φασκόμηλο μπορούσαν να μαζέψουν μόνο καθαροί, ανυπόδητοι άντρες ντυμένοι στα λευκά, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν μόνο ορειχάλκινα ή ασημένια εργαλεία. Για το κοινό αυτό βότανο οι Άραβες λένε πως «δεν πεθαίνει αυτός που έχει στον κήπο του φασκόμηλο» καθώς θεωρούσαν πως μπορεί να θεραπεύσει τα πάντα.

Ο Καρλομάγνος βοήθησε σημαντικά στη διάδοσή του, ενώ ο γιος του Luis le Pieux συμπεριέλαβε το φασκόμηλο στο διάταγμα De Villis, στο άρθρο 70, του οποίου απαριθμούνται τα φυτά που έπρεπε να καλλιεργούνται στα βασιλικά κτήματα και στους κήπους στα μοναστήρια. Το Μεσαίωνα πίστευαν πως το φυτό αυτό το είχε ευλογήσει η Παρθένος και χρησιμοποιήθηκε για την αντιμετώπιση πολλών ασθενειών.



Για τους λαούς της Γαλικίας ήταν ένα είδος πανάκειας. Οι Δρυίδες συνήθιζαν να το ρίχνουν στην εθνική κελτική «μπίρα» που έπιναν για να ενισχύσουν τις προφητικές τους ικανότητες.

Η χρήση του φασκόμηλου ήταν ήδη γνωστή στους Ιάπωνες, αλλά και στους ιθαγενείς Ινδιάνους της Αμερικής. Για τη δράση του φασκόμηλου συναντάμε επίσης αναφορές από τα τέλη του 16^{ου} αιώνα από τον βοτανολόγο John Gerard και τον Nickolas Culpeper.

Απέκτησε φανατικούς θαυμαστές στην Κίνα κατά τον 17^ο με 18^ο αιώνα. Εκτιμούσαν τόσο πολύ τη φασκομηλιά σαν βότανο, ώστε στην ακμή του εμπορίου του κινέζικου τσαγιού με την Δύση, αντάλλασαν δύο δέσμες κινέζικο τσάι με μια δέσμη φασκόμηλο.

Κατά παράδοξο τρόπο, οι αρχαίοι πίστευαν πως η υγεία μιας φασκομηλιάς αντανάκλαζε τις επιχειρηματικές δραστηριότητες του αφέντη του σπιτιού. Ένα φυτό που ευδοκίμούσε δήλωνε πως η εργασία του σπιτονοικοκύρη ανθούσε, αλλά το μαραμένο φυτό μαρτυρούσε οικονομικές δυσχέρειες. Στην παλαιά «γλώσσα» των

λουλουδιών συμβόλιζε την εκτίμηση, ενώ σήμερα δηλώνει τις οικογενειακές αρετές.

Δραστικές ουσίες

Πτητικό έλαιο

Το αιθέριο έλαιο είναι άχρωμο έως κίτρινο, χαρακτηριστικής μυρωδιάς καμφοράς και γεύση πικάντικη και πικρή. Στο βότανο υπάρχει σε αναλογία 1,5-3,5% αιθέριο έλαιο που περιέχει α και β-θουγιόνη (20-60%), κινεόλη (6-16%), καμφορά (14-37%), α και β-πινένιο, βορνεόλη, λιναλοόλη.

Παράγωγα του καφεϊκού οξέος

Ροσμαρινικό οξύ, χλωρογενικό οξύ.

Διτερπένια

Με κύρια συστατικά την καρνοσίνη και την ροσμανόλη.

Τριτερπένια

Με κύριο συστατικό το ουρσολικό οξύ.

Φλαβονοειδή

Επίσης ουσίες τύπου οιστρογόνων, σαπωνίνες, ταννίνη, φαινολικά οξέα.

Ιδιότητες-Δράσεις

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχει δοθεί πολύ έμφαση στα φυσικά αντιοξειδωτικά. Αυτό οφείλεται στην ικανότητά τους να αποσβένουν τις ελεύθερες ρίζες που παράγονται στον άνθρωπο από διάφορους μηχανισμούς και που είναι υπεύθυνες για την πρόωρη γήρανση του δέρματος. Σε πολλές μελέτες το φασκόμηλο έχει αποδειχτεί ότι διαθέτει αντιοξειδωτικές ιδιότητες που οφείλονται στα τερπενοειδή, τα φλαβονοειδή, και τα φαινολικά οξέα.

Το αιθέριο έλαιό του έχει βακτηριοκτόνες και μυκητοκτόνες ιδιότητες. Από τα φύλλα του παράγονται ουσίες που έχουν αντιμικροβιακή δράση πράγμα που το κάνει χρήσιμο για αντισηπτικές εφαρμογές. Έχει επίσης θεραπευτικές, μαλακτικές, επουλωτικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές, τονωτικές και καθαρικές ιδιότητες και ευεργετική δράση στα μαλλιά και στο

πρόσωπο καθώς τα τονώνει και βοηθάει στη ρύθμιση της λιπαρότητας.

Χρήσεις

Το αιθέριο έλαιο του φασκόμηλου χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην παρασκευή καλλυντικών. Ως καλλυντικό συνιστάται για λιπαρά δέρματα με ανοιχτούς πόρους, ως μάσκα στυπτική για βαθύ καθαρισμό του προσώπου και ως ατμόλουτρο. Όσον αφορά το σώμα, χρησιμοποιείται γενικά σε οίδηματώδεις καταστάσεις, στην κυτταρίτιδα και σε προβλήματα μυών καθώς έχει διεγερτικές και διουρητικές ιδιότητες.

Το έγχυμά του χρησιμοποιείται στο ξέβγαλμα των μαλλιών για την πιτυρίδα ή για να βελτιώσει το χρώμα των σκούρων και των γκρίζων μαλλιών. Επιπλέον συνιστάται και για την τριχόπτωση.

Λόγω της αντιμικροβιακής του δράσης, που το καθιστά χρήσιμο για τις αντισηπτικές του εφαρμογές, χρησιμοποιείται πολύ σε καλλυντικά σκευάσματα τα οποία απευθύνονται για την στοματική υγιεινή (οδοντόκρεμες, στοματικά διαλύματα). Επίσης χρησιμοποιείται για δροσιστικά και αποσμητικά ποδόλουτρα.



ΧΑΜΟΜΗΛΙ (*Matricaria chamomile*)



Το χαμομήλι είναι αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό, κοινότατο στην Ελλάδα. Η ελληνική ονομασία «χαμόμηλο» οφείλεται στο αρχαίο χαμαίμηλον που σημαίνει μήλο της γης, «δια την προς τα μήλα ομοιότητα της οσμής», όπως λέει ο Γαληνός. Το χαμομήλι έχει επίσης ονομαστεί “γιατρός των φυτών”, γιατί τα ασθενικά φυτά του κήπου δυναμώνουν όταν φυτεύεται γύρω τους χαμομήλι.

Περιγραφή

Ανήκει στην οικογένεια των Συνανθηρών (*Asteraceae*) και είναι μονοετές ποώδες φυτό με λείο, όρθιο και πολύκλαδο βλαστό, ύψους μέχρι 35 εκατοστά. Η ρίζα του είναι σκληρή και τα φύλλα του είναι σκισμένα σε πολλά μέρη. Τα άνθη μοιάζουν ιδιαίτερα με αυτά της μαργαρίτας, με λευκά πέταλα να περιστοιχίζουν μια κεντρική κιτρινωπή κεφαλή στην οποία είναι συγκεντρωμένη η γύρη. Έχει ευχάριστη μυρωδιά και ελαφρώς πικρή γεύση. Το γνήσιο έλαιο χαμομηλιού είναι πολύ ακριβό και έχει βαθύ μπλε χρώμα.

Άλλο είδος χαμόμηλου είναι το λεγόμενο ρωμαϊκό, «η ανθεμίδα η ευγενής», πολυετής πόα, που ανήκει στην ίδια οικογένεια με τη ματρικάρια. Τα φύλλα είναι αρωματικά, ελαφρά χνουδωτά, πολύ σκισμένα. Τα περιφερειακά άνθη των κεφαλιών είναι λευκά, ενώ της κεφαλής είναι σωληνοειδή κίτρινα. Περιέχει τις ίδιες φαρμακευτικές ουσίες του κοινού χαμομηλιού και πολλές από τις ιδιότητές του.

Εξάπλωση

Είναι μεσογειακό φυτό το οποίο αυτοφύεται στα χαντάκια των δρόμων και στους κήπους, σε χέρσα και καλλιεργημένα εδάφη, στα λιβάδια και στους αγρούς σε όλη σχεδόν την Ελλάδα. Η άνθηση και η συλλογή των ανθισμένων κορυφών του αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο.

Ιστορικά στοιχεία

Για τους αρχαίους Αιγύπτιους το βότανο αυτό ήταν ιερό και λόγω του σχήματός του ήταν αφιερωμένο στον Ήλιο και στους θεούς.



Ο πατέρας της Ιατρικής, ο περίφημος Ιπποκράτης είναι ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές του δράσεις και ο ίδιος το θεωρούσε θαυματουργό σε πολλές περιπτώσεις. Ο Διοσκουρίδης επίσης, αναφέρει πολλές καταπραϋντικές χρήσεις για το χαμομήλι. Ένα αγγλοσαξονικό χειρόγραφο αναφέρει το χαμομήλι ως ένα

από τα εννέα ιερά βότανα των Αγγλοσαξόνων.

Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες αποτελούσε έθιμο να κρεμούν στεφάνι με χαμομήλι στις εξώπορτες την ημέρα του γενεθλίου του Ιωάννη του Βαπτιστή, ως προστασία ενάντια στους κεραυνούς και στις καταιγίδες.

Η χριστιανική παράδοση έχει αφιερώσει το χαμομήλι στον Άγιο Γεώργιο, γιατί ανθίζει κοντά στην γιορτή του (23 Απριλίου).

Δραστικές ουσίες

Πτητικό έλαιο

Το αιθέριο έλαιο περιέχει φαρνεζίνη, χαμαζουλίνη η οποία είναι αντιφλεγμονώδης και ισχυρό αντισηπτικό, μπιζαμπολόλ που είναι αντιμικροβιακό και ισχυρό αντισηπτικό επίσης.

Φλαβονοειδή

Τανίνη, απιγενίνη, ρουτίνη. Έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Μέταλλα-Ιχνοστοιχεία

Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγνήσιο, Κάδμιο.

Επιπλέον κουμαρίνες, φυτικά οξέα, λιπαρά οξέα, σαλικυλικά παράγωγα, πολυσακχαρίδια, αμινοξέα.

Ιδιότητες-Δράσεις

Το χαμομήλι αποτελεί πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών λόγω των φλαβονών που περιέχει και δρα ενάντια στις ελεύθερες ρίζες. Επίσης είναι πολύ γνωστό και διαδεδομένο αντιαλλεργικό βότανο με πολύτιμες ηρεμιστικές ιδιότητες για τα μάτια, επουλωτικές, καταπραϋντικές, χαλαρωτικές και θεραπευτικές ιδιότητες για το δέρμα και ευεργετικές για τα μαλλιά.

Θεωρείται πολύ δραστικό λόγω των δύο συστατικών του αιθέριου ελαίου του, τη χαμαζουλίνη και το μπιζαμπολόλ που είναι ισχυρά αντισηπτικά. Έχει αντιβακτηριακή και αντιφλεγμονώδη δράση και δρα θεραπευτικά, αναπλαστικά και κατευναστικά λόγω της αζουλίνης που περιέχει, σε ερεθισμούς και φλογώσεις του δέρματος καθώς και στην ακμή.

Χρήσεις

Η χρήση του χαμομηλιού στο δέρμα έχει εξαιρετικά αποτελέσματα. Συνιστάται για την ομορφιά του προσώπου, για τα μαλλιά, τα μάτια και γενικά για όλο το σώμα. Το αιθέριο έλαιό του συμμετέχει σε πολλά καλλυντικά για την φροντίδα του δέρματος καθώς χρησιμοποιείται σε αφρόλουτρα, σε αντιηλιακά, σε κρέμες προσώπου, σώματος, χεριών και σε άλλα προϊόντα περιποίησης του δέρματος. Το έγχυμά του χρησιμοποιείται στο μπάνιο για χαλάρωση αλλά και για καταπραϋντικά ποδόλουτρα. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται σε σκευάσματα για μαλλιά (σαμπουάν, βαφές).

Στο παρελθόν οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν το εκχύλισμα του χαμομηλιού για να πλένουν ή να ξανθύνουν τα μαλλιά και να παράγουν αρώματα ενώ σήμερα γίνεται το ίδιο σε βιομηχανική όμως κλίμακα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η αξιοποίηση των ιδιοτήτων των φυτών για την βελτίωση της υγείας και της εμφάνισης δεν είναι και καινούριο. Καλλυντικά από βότανα έχουν χρησιμοποιηθεί, με θεαματικά αποτελέσματα, σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας και καθώς επικρατεί όλο και μεγαλύτερη ανησυχία για τον ολοένα αυξανόμενο κατάλογο πρόσθετων υλών, συντηρητικών και χρωστικών που περιέχονται στα σύγχρονα καλλυντικά, όλο και περισσότεροι άνθρωποι σήμερα αναζητούν πιο φυσικές και απόλυτα ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις.

Με την μελέτη μου αυτή καθιστώ σαφείς τους τρόπους αξιοποίησης των ευεργετικών ιδιοτήτων των φυτών προς όφελος του οργανισμού. Τα βότανα δεν είναι μόνο φτηνά και εύκολα στην καλλιέργεια, αλλά είναι επίσης απλά στη χρήση και παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον. Υπάρχει κάτι «μαγικό» σε κάθε βότανο, περιέχει ένα μοναδικό μείγμα από δραστικές ουσίες και άλλα συστατικά, στα οποία είναι εξαιρετικά δεκτικός κάθε ζωντανός οργανισμός.

Συνοψίζοντας θα αναφερθούμε ξανά στην έννοια του καλλυντικού όπου καλλυντικό θεωρείται οποιαδήποτε ουσία ή παρασκεύασμα προορίζεται να έρθει σε επαφή με τα διάφορα σημεία της επιφάνειας του σώματος (επιδερμίδα, τριχωτό σύστημα και μαλλιά, νύχια, χείλη και εξωτερικά γεννητικά όργανα) ή με τα δόντια και τον στοματικό βλεννογόνο, με αποκλειστικό ή κύριο σκοπό τον καθαρισμό τους, τον αρωματισμό τους, την μεταβολή της όψης τους, την διόρθωση των σωματικών οσμών, την προστασία τους ή την διατήρησή τους σε καλή κατάσταση.

Βότανα ή βοτάνια είναι τα φυτά εκείνα που τους αποδίδονται θεραπευτικές- ευεργετικές ιδιότητες. Ο νους μας στις εξοχές, τα δάση και τα βουνά. Δεν βρίσκονται όμως πάντα μακριά μας. Η καλέντουλα που στολίζει κήπους και μπαλκόνια, το δεντρολίβανο και το θυμάρι που νοστιμίζουν το φαγητό, το χαμομήλι στην άκρη του δρόμου... τόσο γνωστά και συγχρόνως τόσο άγνωστα!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Mabey, Richard. “Πλήρης οδηγός για τα βότανα”.
(The complete new herbal) Αθήνα: Εκδ. ΨΥΧΑΛΟΥ, 1999
2. Boddie, Hilary. “Βότανα για υγεία και ομορφιά”.
Αθήνα: Εκδ. ΦΥΚΙΡΗΣ, 1996
3. Ody, Penelope. “Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων”.
(The herb societies, complete medicinal herbal) Αθήνα: Εκδ.
ΠΑΛΛΕΛΗΣ, 1994
4. Picton, Margaret. “Μαγικά βότανα” (The book of magical
herbs) Αθήνα: Εκδ. ΚΟΧΛΙΑΣ, 2003
5. Μπαζαίος, Κώστας. “100 βότανα 1000 θεραπείες”
6. Πάνου- Φιλοθέου, Ε. “Ειδική γεωργία Μέρος II: Αρωματικά
φυτά”. Θεσσαλονίκη, 2000
7. Εγκυκλοπαίδεια “Υγεία”. Ελλάδα: Εκδ. ΔΟΜΙΚΗ, 1989
8. Google. <http://www.beautyelixirs.blogspot.com>
9. Google. <http://www.iama.gr>
10. Google. <http://www.dermaline.gr>
11. Google. <http://www.medlook.net>
12. Google. <http://www.iatronet.gr>
13. Google. <http://www.valentine.gr>
14. Google. <http://www.esoterica.gr>
15. Google. <http://www.herbaromas.gr>
16. Google. <http://www.botanical.com>
17. Google. <http://www.herbmed.org>

18. Google. <http://www.hort.purdue>
19. Google. <http://www.holistic-online.com>
20. Google. <http://www.floridata.com>
21. Google. <http://www.aloe-hellas.gr>
22. Google. <http://www.heralcreations.gr>
23. Google. <http://www.power-health.gr>
24. Google. <http://www.el.wikipedia.org>
25. Google. <http://www.mani.org>
26. Google. <http://www.gourmed.gr>
27. Google. <http://www.aboutdiet.gr>
28. Google. <http://www.bioshop.gr>