

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Φαρμακευτικά Φυτά Ταξινόμηση, Μύθοι και Πραγματικότητα

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ
ΦΑΝΗΣ ΚΑΡΑΜΟΥΡΤΟΥ
168/1988

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

ΗΛ. ΗΛΙΑΣ

Αν.ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΛΑ

ΘΕΣ/ΝΙΚΗ
2011



Α ν ο ι ἀ ν θ ρ ω π ο ι ζ ο ύ σ α ν
κ α ι τ ρ έ φ ο ν τ α ν σ ω σ τ ά
δ ε ν θ α υ π ή ρ χ α ν α σ θ έ ν ε ι ε ς

Ιπποκράτης

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

1.ΠΡΟΛΟΓΟΣ	σελ	7
1.α.Φαρμακευτικά Φυτά		8
1.β. Εθνοφαρμακολογία		8
2.ΕΙΣΑΓΩΓΗ		10
2.1.Γενικά		10
2.2.Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας		11
2.2.α. Ορισμός των φαρμακευτικών φυτών		12
2.2.β Φαρμακευτικά φυτά-άνθρωπος &περιβάλλον		14
2.2.γ. Τα βότανα στην εποχή των μύθων		14
2.2.δ. Ιστορική αναδρομή		17
Τα βότανα των πινακίδων		
Βότανα σε παπύρους		
Η δίαιτα του Ιπποκράτη		
Οι θεραπευτικοί όμιλοι		
Βότανα που αδυνατίζουν σύμφωνα με τις αντιλήψεις των αρχαίων		
Ο Αραβικός κόσμος		
Κατά την Αναγέννηση		
Τα βότανα εκτός Ευρώπης		
Το τέλος του 18 ου αιώνα ως σήμερα		
Ο 20 ος αιώνας		
Τα βότανα στους μύθους		
Η βοτανοθεραπεία στους Αρχαίους Έλληνες		
2.3. Τα φαρμακευτικά φυτά στον Ελλαδικό χώρο		37
2.3.1.α. Διαφύλαξη των φαρμακευτικών φυτών		39
2.3.1.β. Διαφύλαξη των γνώσεων για τις ιδιότητες των φαρμ. φυτών		39
2.4.Γενικά στοιχεία διαχείρισης των φαρμακευτικών φυτών		41
2.4.1. Κυριότερα παρασκευάσματα των φαρμακευτικών φυτών		43
2.4.2. Τρόποι μετατροπής των φαρμακευτικών φυτών σε σκευάσματα		44
2.5. Φαρμακευτικά φυτά και ιατρική κλινική πράξη		45
2.5.1. Ομοιοπαθητική και σκευάσματα		46
2.6. Τα αιθέρια έλαια		47
2.6.1. Η ιστορία των αιθέριων ελαίων		48
2.6.1.β. Μέθοδοι παραλαβής των αιθέριων ελαίων		48
2.6.1.γ. Αρωματοθεραπεία		49
2.7.Φυτοθεραπεία		50
2.8. Τα βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες		51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ		

3. Σημασία των Φαρμακευτικών φυτών	57
4.Αναλυτική Παρουσίαση Φαρμακευτικών φυτών	
1.Αμβρωνία	59
2.Αγγελική	61
3.Αγγουριά	63
4. Αγιόκλημα	65
5. Αγκινάρα	68
6. Αγριάδα	70
7. Αγριμόνιο	72
8. Αγριοκαρδαμούδα	74
9. Αγριοτριανταφυλλιά	76
10. Αδίσαντο	78
11. Άδωνις	80
12. Άκανθος	82
13. Αλθαία	84
14. Αλόη	86
15. Αμπέλι	88
16. Αμυγδαλιά	91
17. Ανεμώνη	93
18. Άνηθος	96
19. Απήγανος	98
20. Άρκευθος	100
21. Άρνικα	102
22. Αρτεμισία	104
23. Ασπερούλα	106
24. Ασφόδελος	108
25. Άτροπος	110
26. Αχιλλαία	112
27. Αχλαδιά	115
28. Βαλεριάνα	118
29. Βάλσαμο	120
30. Βασιλικός	123
31. Βατομουριά	126
32. Βερβερίδα	128
33. Γαϊδουράγκαθο	130
34. Γάλιο	133
35. Γαρύφαλλο	135
36. Γεντιανή	137
37. Γεράνι	139
38. Γλυκάνισος	141
39. Γλυκόριζα	143
40. Γλυστρίδα	145
41. Δακτυλίτιδα	148

42. Δάφνη	150
43. Δενδρολίβανο	152
44. Δυόσμος	155
45. Εκουϊζέτο	157
46. Ελιά	159
47. Ελλέβορος	162
48. Ερυθραία	164
49. Ευκάλυπτος	167
50. Ζαμπούκος	169
51. Ζωχός	172
52. Θυμάρι	174
53. Ιπποκαστανέα	176
54. Ίταμος	178
55. Ιτιά	180
56. Καλεντούλα	182
57. Κανέλλα	185
58. Καπνός	188
59. Κισσός	191
60. Κολοκυθιά	193
61. Κομβολάρια	196
62. Κρόκος	198
63. Κώνειο	201
64. Λαδανιά	203
65. Λεβάντα	205
66. Λουΐζα	208
67. Μαϊντανός	210
68. Μανδραγόρας	213
69. Μάραθος	215
70. Μαστιχόδεντρο	217
71. Μάτε	220
72. Μαντζουράνα	222
73. Μελίλωτος	224
74. Μελισσόχορτο	226
75. Μήκων η υπνοφόρος	228
76. Μολόχα	231
77. Μυρτιά	233
78. Πελαργόνιο	235
79. Ρίγανη	237
80. Σέλινο	239
81. Σκόλυμος	241
82. Σκόρδο	243
83. Φασκόμηλο	246
84. Χαμομήλι	248

5. Πρώτες βοήθειες με βότανα	250
5.1. Κατάλογος ασθενειών και τα θεραπευτικά βότανα	250
6. Φαρμακευτικά γεύματα	267
6.1. Μαγειρεύοντας με βότανα	268
7. Τα βότανα, πηγή ομορφιάς	271
8. Επίλογος	276
8.1. Προτάσεις τοποθετήσεις	276
8.2. Συμπεράσματα	276
9. Βιβλιογραφία	279

Κεφάλαιο I

1 . Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

Η παρούσα εργασία εντάσσεται στα πλαίσια της πτυχιακής μελέτης του προγράμματος σπουδών του Τμήματος Φυτικής Παραγωγής του Α.Τ.Ε.Ι. Θεσ/νίκης.

Η επισκόπηση των αρωματικών φυτών με μια περιεκτική βοτανική και ιαματική παρουσίαση αποτελεί μια συγκεντρωτική αρκετών σωρευμένων γνώσεων που μπορούν να προσφέρουν πολλά κίνητρα θεωρητικού εμπλουτισμού των γνώσεων αλλά και πειραματικής αναζήτησης. Η ολοένα αυξανόμενη ανάγκη για ποιοτικές και αποτελεσματικές λύσεις σε ο,τι αφορά την ποιότητα ζωής του σύγχρονου ανθρώπου οδηγεί σε λύσεις που μας προσφέρει η εμπειρία και η ενστικτώδης εμπιστοσύνη μας στα δώρα της φύσης.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ χρειαζόμαστε να συνυπάρξουμε πιο αρμονικά με το περιβάλλον μας, να αποκαταστήσουμε τις καταστροφές που η καταχρηστική εκμετάλλευση και αλόγιστη τεχνολογική χρήση δημιούργησαν. Ενώ το επίπεδο διαβίωσης του ανθρώπου έχει φτάσει σε ένα πολύ προηγμένο στάδιο , εμφανίζονται σε μεγάλη συχνότητα ασθένειες που ταλαιπωρούν χρόνια και θανατώνουν χιλιάδες ανθρώπων καθημερινά στον πλανήτη. Σήμερα ο άνθρωπος μπορεί να μην πεθαίνει από ένα άσχημο κρυολόγημα και μπορεί να αποκαθίσταται γρήγορα και τέλεια ένα κάταγμα του αλλά οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, ο διαβήτης, είναι μάστιγες και επιβαρύνουν όλο και περισσότερους συνανθρώπους μας καθημερινά. Το έντονο άγχος, η διαβίωση σε τεχνοκρατικά περιβάλλοντα, η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, η υπερβολική λήψη χημικών παρασκευασμάτων και για τις πλέον απλές ασθένειες, η χρήση φαρμάκων για την ψυχολογική μας υγεία αλλά και την ομορφιά δημιουργούν τρόπω τινά συνθετικούς ανθρώπους που λίγο πλησιάζουν εκείνους που αποτέλεσαν αντικείμενο της περίφημης μελέτης στη δεκαετία του '60 που ανέδειξε τη Μεσογειακή και δη κρητική διατροφή ως το πρότυπο για την άριστη υγεία και μακροζωία μας. Το μοντέλο της διατροφικής μεσογειακής πυραμίδας δεν αφορά μόνο τον τύπο των τροφών αλλά απαιτεί μία σειρά από παράγοντες όπως τη βιολογική καθαρότητα των τροφών και το περιβάλλον σε ισορροπία χωρίς ρύπους. Στο σημείο αυτό , εκτός από υποχρέωσή μου, είναι και επιθυμία μου να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα αυτής της πτυχιακής Καθηγητή κ. Ηλία Ηλία για την πολύτιμη συμβολή του στην επαναφορά μου στο αντικείμενο και γα την ευκαιρία που μου έδωσε να ασχοληθώ με κάτι που αποτελούσε για μένα πάντα έναν ελκυστικό τομέα όπως τον γνώρισα μέσα από το τμήμα της φυτικής παραγωγής.

1.α. Τα φαρμακευτικά φυτά

Τα φαρμακευτικά φυτά και οι θεραπευτικές εφαρμογές τους δεν καταγράφονται μόνο από βοτανικούς, φυσιολογιστές και από γιατρούς. Αναφορές τους έχουμε και από λογίους, με διαφορετικό βεβαίως τρόπο και για διαφορετικό λόγο. Η αναλυτική και μεθοδική περιγραφή, ο διδακτικός χαρακτήρας, η χρήσιμη λεπτομέρεια και η ακρίβεια, αποτελούν προϋποθέσεις για τους πρώτους. Για τους δεύτερους η ένταξη στοιχείων για τα φαρμακευτικά φυτά εξυπηρετεί μάλλον σκοπιμότητες του κειμένου και υποστηρίζει τον τόπο ή τον χρόνο της περιγραφόμενης ιστορίας και την κοινωνική προέλευση των ηρώων. Αναφορές βοτάνων σε λογοτεχνικά έργα έχουμε ήδη από την αρχαία γραμματεία μας, αρχίζοντας από τα ομηρικά έπη, περνώντας από τους κλασικούς και φθάνοντας ως τους μεταχριστιανικούς αιώνες (λ.χ. στα Ορφικά - Αργοναυτικά). Αναφορές έχουμε και στα έργα της βυζαντινής λογοτεχνίας και, αργότερα (15ος - 17ος αι.), στην κρητική λογοτεχνική παραγωγή¹. Σχετικά σημεία έχουν εντοπισθεί στον «Κρητικό Πόλεμο» του Μαρίνου Τζάνε Μπουνιαλή, στη «Ριμάτα κόρης και νέου» και τη «Βοσκοπούλα» αγνώστων ποιητών, βεβαιότατα στον «Ερωτόκριτο» του Βιτσέντζου Κορνάρου, αλλά και στην «Ερωφίλη» του Χορτάτζη, τον «Φορτουνάτο» του Φώσκολου και τον (αγνώστου συγγραφέα) «Γύπαρι». Είναι αυτονόητο ότι η συνέχεια θα ανευρισκόταν τόσο στη δημόσια λογοτεχνική παραγωγή, όσο και στη λογία.

1.β Εθνοφαρμακολογία

Με τον όρο Εθνοφαρμακολογία, περιγράφεται η ειδικότητα της φαρμακευτικής, και ιδιαίτερα της φαρμακογνωσίας που ασχολείται με τη διεξοδική διερεύνηση των βιολογικά ενεργών ουσιών που παρατηρήθηκαν ή χρησιμοποιήθηκαν στα πλαίσια της παραδοσιακής κουλτούρας των λαών (Bruhn & Holmstedt, 1981).

Ο όρος Εθνοφαρμακολογία εμφανίζεται το 1967 από τον Efron. Η Εθνοφαρμακολογία, αν και αποτελεί ειδικότητα της φαρμακευτικής, ανήκει στην ουσία στις διεπιστήμες, ακριβώς επειδή για να πληροί το σκοπό της χρησιμοποιεί εκτός από τη φαρμακογνωσία, αρκετές μεθόδους, βιβλιογραφία και τεχνικές από την ανθρωπιστικές επιστήμες

Αρχαίοι και νεότεροι φιλόσοφοι, ιστορικοί, φυσιολογιστές, περιηγητές, βοτανολόγοι, φαρμακολόγοι και θεραπευτές, περιπατητές, μοναχοί, και στρατηλάτες, ανακάλυψαν μύθους, φιλοσοφίες, συναισθήματα προσωπικές εμπειρίες, την περιγραφή, την παρατήρηση αλλά και την έρευνα της φύσης, αναζητώντας την « πανάκεια αντίδοτο».

Η σοφία των μύθων λαμπρύνει τα μυστήρια της μητέρας φύσης, και ομορφαίνει τις μικρές και τις μεγάλες αλήθειες της ουσίας των κυττάρων, της ευωδιάς, των χρωμάτων, της μορφής και της αέναης μάχης για την επιβίωση, στην κοινωνία φυτών. Την εποχή του Δία, η Χλωρίδα, θεά της βλάστησης, είχε την γενική φροντίδα, για να πηγαίνουν όλα καλά, στην μεγάλη κοινωνία των φυτών. Την βοηθούσαν οι Ώρες κόρες της Θέμιδος και του Δία και ακόλουθοι του Ήλιου, που ρύθμιζαν τις εποχές της βλάστησης. Ο Ζέφυρος άνεμος, έφερνε την ανοιξιότικη βροχή, απαραίτητη για το ξύπνημα της φύσης. Η προϊσταμένη της θεά η Άρτεμις, θεά της Φύσεως, της γονιμότητας,

της σελήνης και λοχεία θεά, δρόσιζε τα φυτά με την πάχνη της νύχτας, ενώ ο δίδυμος αδελφός της Απόλλωνας, θεός της αρμονίας, κατευναστής των πόνων και των ψυχικών ασθενειών (λέει ο Όμηρος), έλουζε τα φυτά με τις απαραίτητες ηλιακές ακτίνες. Η κόρη της η Περσεφόνη, γυναίκα του Άδη, που περνούσε μισό χρόνο κάτω από τη γη, ρύθμιζε σε συνεργασία με τις κόρες της Θέμιδος, τον ετήσιο κύκλο της εμφάνισης, της ακμής και της εξαφάνισης της βλάστησης.

Ο αποκρυφισμός και η μαγεία σιγά σιγά υποχωρούν από τα ιερά του Ασκληπιού· μένει η θεραπεία· και αρχίζει η Ιατρική με τον Ιπποκράτη.

Η βοτανοθεραπεία εδραιώνεται με τον Θεόφραστο και τον Διοσκουρίδη.

Καθώς ο κόσμος βγαίνει από τον μύθο για να μπει στην ιστορία, το έργο των αρχαίων γιατρών, εμπλουτισμένο, γίνεται υπόθεση μιας μακράς σειράς από θεραπευτές, φαρμακοτρόφτες, βοτανοσυλλέκτες και «πρακτικούς» εμπειρικούς, που η αρωγή τους φτάνει χρονικά έως τις παρυφές της λεγόμενης κλασικής, σύγχρονης ιατρικής επιστήμης. Της επιστήμης που μέχρι χθες τους αντιμετώπιζε εχθρικά, αλλά που σήμερα τους αποδίδει την οφειλόμενη αναγνώριση και αφουγκράζεται τις συμβουλές του μύθου τους...

Σήμερα, η βοτανοθεραπεία αποτελεί και αυτή κομμάτι της εκ νέου ανακάλυψης και επανασύνδεσης με το παρελθόν, με αυτό που υπήρξαμε, καθώς συνειδητοποιούμε πως θα ήταν ένα είδος άτεγκτου και ζηλότυπου μονοθεϊσμού η προσκόλληση στην ιδέα της κλασικής ιατρικής ως μοναδικής πρότασης - απάντησης στον ανθρώπινο πόνο.

Σκοπός αυτής της πτυχιακής εργασίας είναι η επισκοπική παρουσίαση κάποιων από τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά που είναι γνωστά και στην Ελλάδα και έχουν χρησιμοποιηθεί στο βάθος του χρόνου εμπειρικά και να προσδιοριστεί η σπουδαιότητά τους στη σημερινή εποχή όπου πλέον τα κριτήρια καθορίζονται από τη σύγχρονη επιστήμη και έρευνα.

2. Εισαγωγή

2.1. Γενικά

Ο άνθρωπος αποτελεί μέρος του πλανητικού μας οικοσυστήματος.

Από την εμφάνισή του έχει νιώσει έρμαιο των δυνάμεων της φύσης που ως και σήμερα είναι αδύνατον να ελεγχθούν πλήρως αλλά ταυτόχρονα μπορούσε να αντλεί μέσα από την ίδια τη φύση ανεξάντλητα και αποτελεσματικά όπλα στον αγώνα του για την επιβίωσή του. Από πολύ νωρίς κατάφερε να διαπιστώσει ότι μπορούσε να χορτάσει, να ιαθεί, να κατασκευάσει, να διακοσμήσει, να καλλωπιστεί και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του καταναλώνοντας και χρησιμοποιώντας με ποικίλους τρόπους τα φυτά του περιβάλλοντός του. Αυτή η διαπίστωση τον οδήγησε στην καλλιέργεια των φυτών που του ήταν απαραίτητα, στην έρευνα για ανεύρεση τρόπων αξιοποίησής τους, στην αποκρυπτογράφηση της σοφίας της φύσης και τη διαχείριση των γνώσεών του με όλους τους δυνατούς τρόπους.

Η χλωρίδα συνδέθηκε άρρηκτα μαζί του και δημιούργησε κοινότητες, προκάλεσε μεταναστεύεις, ευνόησε την οικονομική ανάπτυξή του και με τα αποτελέσματα των ενεργειών του καθορίστηκαν κοινωνίες και πολιτισμοί.

Με τα φυτά δεν ικανοποίησε μόνο την ανάγκη του για τροφή αλλά θεραπεύτηκε ή προστατεύτηκε ανά τους αιώνες από ασθένειες ή τραυματισμούς. Αυτό τον έκανε να αποδώσει στα φυτά μυστικιστές προεκτάσεις, τα συνέδεσε με τις θρησκευτικές του λατρείες από τις ειδωλολατρικές ως και τις σύγχρονες, τα χρησιμοποίησε για άντληση δύναμης

[όπως οι ιερείς και οι μάγοι των φυλών] και τα ερεύνησε με σκοπό την κοινή ωφέλεια [όπως οι φημισμένοι ιατροί της αρχαιότητας με πρωτεργάτη- όπως διασώζεται ιστορικά -τον Έλληνα Ιπποκράτη]. Οι καθημερινοί απλοί άνθρωποι ανά τους αιώνες μοιράστηκαν και διέσπειραν γνώσεις για τις θεραπευτικές και γενικότερα ωφέλιμες ή επιθυμητές ιδιότητες πολλών ουσιών που έκρυβαν τα φυτά. Φυτά συνηθισμένα ή σπάνια, ελκυστικά εξ αιτίας της εμφάνισής τους ή της ευωδιάς τους ή της γεύσης τους ή φυτά που εκ πρώτης όψεως δεν παρουσίαζαν καμιά αισθητική ή οσφρητική απόλαυση αποτέλεσαν αρκετές φορές σημαντικούς παράγοντες για την ανακούφισή του από ασθένειες και ταλαιπωρίες ή και ακόμα βοήθησαν στην επιβίωσή του.

Ο μεγάλος αριθμός των διαφόρων φυτικών ειδών και ποικιλιών, οι γνώσεις γι αυτά που δεν είχαν συστηματοποιηθεί ή δεν ήταν δυνατόν να συστηματοποιηθούν, οι αλληλοσυγκρουόμενες απόψεις, η επικράτηση ψευδών γνώσεων για πολλούς λόγους και το πέρασμα σε διαφορετικούς πολιτισμούς και χρόνους εξαφάνισαν ή αλλοίωσαν ένα σημαντικό ίσως τμήμα της γνώσης που έχουμε σήμερα για τα φαρμακευτικά φυτά.

Η επιστήμη ανακαλύπτει και πάλι μεθόδους καταπολέμησης ασθενειών που είχαν εφαρμοστεί αιώνες πριν.

Η αποξένωση του σημερινού ανθρώπου από το φυσικό του περιβάλλον και οι πρακτικές εξάντλησης των πόρων του έχουν οδηγήσει σε πολλά αδιέξοδα με μόνη επιταγή την επαναφορά των χαμένων ισορροπιών στη χλωρίδα και την πανίδα του πλανήτη. Η αλματώδης ανάπτυξη επιστημών στα τελευταία χρόνια έδωσε πολλές λύσεις για τις ανάγκες μας αλλά καθώς πλέον μπορούμε να

αξιολογήσουμε τα αποτελέσματα πολλών από τα επιτεύγματά μας διαπιστώνουμε ότι καμιά επιστήμη αν δεν σέβεται βασικές αρχές της φύσης δεν μπορεί να έχει μόνο ωφέλειες.

Χημικά παρασκευασμένα φάρμακα αποδεικνύονται άλλοτε ανεπαρκή για ασθένειες ή για τα μεταλλαγμένα μικρόβια που τις προκαλούν, άλλοτε επικίνδυνα με παρενέργειες για την υγεία των ασθενών που τα χρησιμοποιούν. Χημικά παρασκευασμένα προϊόντα που δρουν για τη καθαριότητά μας, τον καλλωπισμό μας ή που χρησιμοποιούνται για την απόλαυσή μας δίνουν συνεχώς ενδείξεις νέων κινδύνων είτε από τα κύρια συστατικά τους είτε από συστατικά που χρησιμοποιούνται για τη διατήρησή τους ή για τη βελτίωση της εμφάνισής τους ή άλλων ιδιοτήτων τους όπως το άρωμά τους. Συχνά απαγορεύονται χημικές ουσίες που ήδη έχουν κυκλοφορήσει για μεγάλα διαστήματα και έχουν καταναλωθεί από πάρα πολλούς, αποσύρονται ή ανακοινώνονται οι υποψίες των επιστημόνων για τη βλαπτικότητά τους.

Ο άνθρωπος ζει σε έναν ολοένα και πιο φτωχό κι εξαντλημένο πλανήτη, χρησιμοποιεί όλο και περισσότερα χημικά στοιχεία για τροφή, θεραπεία, καλλωπισμό και άλλες του ανάγκες και κινδυνεύει ολοένα και περισσότερο από αστάθμητους παράγοντες ή παράγοντες που για να εκδηλώσουν τις παρενέργειές τους χρειάζονται μεγάλα χρονικά διαστήματα. Στον 20 ο αιώνα του Δυτικού κόσμου είχε σχεδόν σταματήσει η ευρεία χρήση των από αρχαιοτάτων χρόνων φαρμακευτικών φυτών αλλά τελευταία η τάση για επιστροφή σε φυσικές ουσίες και πρακτικές είναι έντονη και αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς. Οι ίδιες οι επιστήμες που μπορούν να παράγουν τόσα συνθετικά προϊόντα είναι αυτές που ανακαλύπτουν ότι οι ωφέλειες επαναφοράς των παλιών μας γνώσεων είναι μεγαλύτερες. Τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αποτελεσματικότερη έρευνα σ' αυτό το αχανές πεδίο γνώσεων και τη διεξοδικότερη και αποτελεσματικότερη εφαρμογή των ερευνών.

2.2. Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν παγκοσμίως αντικείμενο μελέτης αρκετών κλάδων της γεωπονικής επιστήμης, της φαρμακευτικής, της ιατρικής και παράλληλα έχουν συγγραφεί πολλά βιβλία σχετικά με ιδιότητες των φυτών που άπτονται θεμάτων πέραν της θεραπευτικής αλλά σχετικών με παραδόσεις και δοξασίες.

Εκτεταμένες αναφορές στις ιδιότητες των βοτάνων και την παρασκευή των σκευασμάτων βρίσκουμε στους πολύ γνωστούς τόμους του βιβλίου « 100 βότανα 1000 θεραπείες» του Κ. Μπαζαίου.

Άλλες πλήρεις παρουσιάσεις της βοτανοθεραπευτικής που δίνουν αρκετές πληροφορίες σχετικά με τις ιδιότητες των συστατικών και τις συνέργειές τους μας δίνουν τα βιβλία « Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με βότανα» και « Βοτανοθεραπεία» των Ι. Ζαχαρόπουλου και Γκούμα-Κωτσιόπουλου Ο.Ε. { επιμ].

Τα βότανα με πιο εξειδικευμένη χρήση στην ομορφιά και περιποίηση περιγράφονται στα «230 βότανα για την υγεία, την ομορφιά, την ανανέωση» και « Θεραπευτικά βότανα υγείας και ομορφιάς» των Ι. Δαβαρά και Stein. G, Κόρνη Β.

Εξειδικευμένες πληροφορίες Ομοιοπαθητικής δίνονται στο βιβλίο πλήρης οικογενειακός οδηγός Ομοιοπαθητικής του Δρ. Κ. Χάμοντ όπως και στο « Ομοιοπαθητική, Τι είναι? Ερωτήσεις και Απαντήσεις» του Λ. Μυγιάκη.

Καθώς τα βότανα έχουν θέση στην καθημερινότητα όλων και στη μαγειρική , μια σειρά βιβλίων όπως τα « Τα άγρια φαγώσιμα χόρτα του βουνού και του κάμπου» του Θ. Παπούλια, « Τα βότανα στην κουζίνα» των Μ. Ψιλάκη και Ν. Ψιλάκη δίνουν στοιχεία που συνδέονται με τις αρχές της διαίτολογίας αλλά και της γαστριμαργίας.

Αναντίρρητα υπάρχει πληθώρα ηλεκτρονικών διευθύνσεων που παρέχουν κάθε είδους πληροφορία σχετικά με τα φαρμακευτικά φυτά και τις ιδιότητές τους, σελίδες από Ελλάδα αλλά και όλο τον κόσμο, επιστημονικές , εμπορικές και ερασιτεχνικές και επίσης πολλά άρθρα έγκριτων εντύπων που διαθέτουν τις σελίδες τους και σε ηλεκτρονική μορφή.

Οι σελίδες του Υπουργείου Γεωργίας των Η.Π.Α. όπως και η πύλη του Πανελληνίου Σχολικού δικτύου και συγκεκριμένα οι σελίδες του Γ. Παντάκη δίνουν τη βοτανική κατάταξη των φυτών.

Πλήθος άρθρων προσφέρονται στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις εντύπων ευρείας κυκλοφορίας στην Ελλάδα όπως της Καθημερινής και της Ελευθεροτυπίας.

Πολλά άρθρα, συνοπτικές παρουσιάσεις, επιστημονικά νέα σχετικά με την επιστήμη της φαρμακευτικής και της ομοιοπαθητικής είναι διαθέσιμα στο www.iama.gr , στο <http://www.efzein.com> , <http://www.mediserv.gr> και πολλά άλλα, ενώ για την ομοιοπαθητική ειδικότερα υπάρχει η και η επίσημη ιστοσελίδα www.homeopathy.gr.

Οι ηλεκτρονικές πύλες των Ανώτερων και Ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της χώρας αποτελούν επίσης μία πολύ πλούσια βάση για χρήση δεδομένων και πληροφοριών σχετικά με κάθε θέμα που απασχολεί τη μελέτη των θεραπευτικών φυτών και των ιδιοτήτων τους καθώς και σελίδες του Υπουργείου Γεωργίας αλλά και του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Χρήσεις των βοτάνων σχετικές με την υγεία και την ομορφιά περιγράφονται στα <http://e-ygeia.pblogs.gr>, beautyelixirs.blogspot.com, <http://www.aroma-magazine.net> και πάρα πολλά ακόμα.

Τα αρωματικά φυτά και η διατροφή επίσης είναι θεματολογία που κατακλύζει το internet όπως επίσης και συνταγές για μίγματα αφεψημάτων κ.α.

Συγκεντρωτικοί κατάλογοι των φαρμακευτικών φυτών με περιληπτικές αναφορές μπορούν να βρεθούν στο <http://www.ert.gr> ενώ πληροφορίες για τις μεταφυσικές διαστάσεις των ιδιοτήτων των βοτάνων έτσι όπως έχουν περάσει μέσα από τους αιώνες και τις λαϊκές προκαταλήψεις, στο www.esoterica.gr.

2.2.α. Ορισμός των φαρμακευτικών φυτών

Φαρμακευτικό φυτό καλείται κάθε φυτό που περιέχει ένα ή περισσότερα δραστικά συστατικά τα οποία έχουν την ικανότητα να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες. Αρωματικά φυτά είναι μια μεγάλη ομάδα φυτικών ειδών με κοινό χαρακτηριστικό την περιεκτικότητα αιθέριων ελαίων σε διάφορα μέρη τους. Γενικότερα ως αρωματικό φυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί κάθε φυτό ποώδες ή ξυλώδες εφόσον διαθέτει ένα ή περισσότερα όργανα που είναι αρωματικά. Η χρήση του κοινού όρου φαρμακευτικά-αρωματικά φυτά δηλώνει ότι όπως τα

αρωματικά φυτά έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες, έτσι και τα φαρμακευτικά είναι συνήθως αρωματικά και δεν υπάρχει διαχωρισμός τους σε ξεχωριστές κατηγορίες.

Τα φαρμακευτικά φυτά πολύ συχνά ονομάζονται και βότανα. Ανατρέχοντας στον ορισμό του βοτάνου όπως αυτός δόθηκε από το λεξικό της Οξφόρδης βλέπουμε ότι βότανο είναι αυτό το φυτό του οποίου τα διάφορα μέρη [φύλλα-μίσχοι-άνθη κλπ] χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία χάρη στη μυρωδιά ή το άρωμά τους. Αν και στην εποχή μας ο όρος βότανο έχει περιοριστεί στα φυτά εκείνα που έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως ως πρώτη ύλη για τη δημόδη ιατρική και σύγχρονη φαρμακολογία, ανατρέχοντας στο παρελθόν βρίσκουμε ότι οι διαχωρισμοί των φυτών σε φρούτα, λαχανικά, θεραπευτικά και χόρτα ουσιαστικά δεν υπήρχαν.

Καθώς γνωρίζουμε χρήσεις φυτών για θεραπευτικούς σκοπούς που πλέον δεν εφαρμόζονται, αλλά και καθώς ανακαλύπτονται ή ερευνώνται εκ νέου και σε σύγχρονες επιστημονικές βάσεις χρησιμότητες των διαφόρων φυτών στην πρόληψη ή ίαση ή απλά την περιποίηση και ενίσχυση του ανθρωπίνου σώματος, γίνεται και πάλι ολοένα και πιο αποδεκτή η διεύρυνση του όρου ή έστω η άμβλυνση μεταξύ των διαχωρισμών των φυτών στις κατηγορίες αυτές. Η αναβίωση του ενδιαφέροντος για τα φαρμακευτικά φυτά δεν έχει ένα προκαθορισμένο πλαίσιο αντιλήψεων και στόχων. Ωστόσο στην καθημερινή πράξη η κοινή αντίληψη περί «βοτάνου» έχει αποκτήσει πιο περιορισμένη και ειδικευμένη σημασία.

Τα φυτά που είναι αποκλειστικώς εδώδιμα αποκλείονται από την κατάταξή τους στα φαρμακευτικά αν και ιστορικά στοιχεία μας δίνουν πληροφορίες για χρήσεις κάποιων εξ αυτών στο παρελθόν και για ιαματικούς σκοπούς. Τα φυτά συνιστώνται από ειδικούς- γιατρούς, διαιτολόγους κ.α. ακόμα και ως εδώδιμα λόγω συγκεκριμένων ιδιοτήτων τους και λόγω συστατικών τους που δρουν προληπτικά για ασθένειες ή ενισχυτικά στον ανθρώπινο οργανισμό ενώ συνεχώς προκύπτουν και νέα στοιχεία που εμπλουτίζουν την ήδη μακροσκελή λίστα των ωφελειών από την κατανάλωσή τους.

Εδώδιμα λαχανικά όπως η ντομάτα και το μπρόκολο πρέπει να καταναλώνονται για τη μεγάλη αποτελεσματικότητά τους στη μείωση της χοληστερίνης η πρώτη και για την γενικότερη θωράκιση του οργανισμού του δεύτερου καθώς οι μελέτες καταλήγουν ότι τα συστατικά του ελευθερώνουν ουσίες του ανθρώπινου οργανισμού που έχουν δράση έως και κατά του καρκίνου. Ήδη η σύγχρονη έρευνα κατέληξε και σε παρασκευή χαπιών με κύριο συστατικό το λυκοπένιο της ντομάτας είτε κατά της χοληστερίνης είτε για αποτοξίνωση και ευεξία. Εντούτοις στην τρέχουσα έννοια των φαρμακευτικών φυτών παραμένουν κάποιες κοινοτυπίες με βασικότερες αυτήν που θέλει τη χρήση «παραδοσιακών» βοτάνων σε μικρή κλίμακα με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της εμφάνισης μας και αυτήν που συνδέει τη χρήση τους με τον ερασιτεχνισμό και την πρόληψη. Η ιστορία των φαρμακευτικών φυτών είναι γεμάτη από μύθους που έως και σήμερα δεν έχει κατορθωθεί ένας σαφής διαχωρισμός μεταξύ των αξιόπιστων μαρτυριών του παρελθόντος από τη μη αξιόπιστες.

2.2.β. Φαρμακευτικά φυτά-άνθρωπος και περιβάλλον

Τα αρωματικά φυτά είναι αναπόσπαστο μέρος της χλωρίδας και του περιβάλλοντος. Η ισορροπία του φυσικού περιβάλλοντος στην μακροκλίμακα του πλανήτη αλλά και σε μικροκλίμακες όπως διαμορφώνονται σε πολλές ιδιαίτερες και μεμονωμένες περιοχές είναι αυτό που οδήγησε την εξέλιξη της ζωής στη Γη και συνόδεψε την πορεία των ανθρώπινων πολιτισμών με συμβολή στην ίδια την επιβίωση του ανθρώπου, στα εκάστοτε οικονομικά συστήματα και φυσικά στην πρόοδο των επιστημών. Ο άνθρωπος είναι μέρος της Φύσης και η Φύση με τους περίπλοκους μηχανισμούς της μεριμνά για την επιβίωση των επιμέρους παραγόντων της και των συνολικών συστημάτων που την απαρτίζουν. Η καταστροφική όμως συμπεριφορά του ανθρώπου απέναντι στο περιβάλλον και η αποξένωσή του από το φυσικό σύστημα οδηγεί πλέον διαπιστωμένα σε καταστροφή των οικοσυστημάτων αφήνοντας σαφείς ανησυχίες για το ίδιο το μέλλον του πλανήτη μας. Παράλληλα ο άνθρωπος του σημερινού πολιτισμού υποφέρει από περίπλοκες ασθένειες οι οποίες εμφανίστηκαν ή έγιναν πολύ συχνές τους τελευταίους 2 αιώνες.

Οι προσπάθειες πολλών ίσως διαφορετικών επιστημών αλλά και οι οργανωμένες κοινωνικές και πολιτικές ομάδες στοχεύουν στην εύρεση λύσεων για το ολόένα και πιο έντονο οικολογικό πρόβλημα ενώ ταυτόχρονα η αναζήτηση λύσεων σε μεθόδους που αφήσαμε στο παρελθόν γίνεται όλο και πιο μεθοδικά και επικεντρώνεται στην βελτίωση της ζωής μας σε πλήρη συνάρτηση με ένωση με τη φύση. Το περιβάλλον μας χωρίς τις ισορροπίες δεν έχει άμυνες προστασίας των ειδών του κι έτσι αρκετά είδη χλωρίδας έχουν εξαφανιστεί ή τείνουν να εξαφανιστούν. Η αλόγιστη αποθησαύριση του πλανήτη έχει επιπτώσεις και στην ίδια την ύπαρξη των φαρμακευτικών φυτών.

Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι ακριβώς επειδή χρησιμοποιούνται οι φυτοχημικές τους ουσίες επιβάλλεται να είναι ελεύθερα από χημικές ουσίες που προέρχονται από φυτοφάρμακα, λιπάσματα και από την ποικίλη μόλυνση του περιβάλλοντος από καυσαέρια, βιομηχανικά κατάλοιπα κλπ. Η ίδια η συνείδηση που οδηγεί με γοργά βήματα την επιστροφή μας στην εκ νέου διερεύνηση των φαρμακευτικών φυτών και στην εκ νέου, ίσως σοφότερη, ίσως ακριβέστερη και αποτελεσματικότερη χρήση τους και εφαρμογή τους με τις σύγχρονες επιστημονικές μας γνώσεις, είναι αυτήν που οδηγεί στην επέκταση των βιολογικών μορφών της γεωργίας.

Η αισιοδοξία του χθες ότι θα καταφέρουμε να εφαρμόζουμε σε όλες μας τις δραστηριότητες τη φιλοσοφία της αειφόρου ανάπτυξης και ότι θα εντάξουμε την οικολογική συνείδηση στην καθημερινή πρακτική ατόμων και κοινωνιών, σήμερα γίνεται μονόδρομος για την επιβίωση του πλανήτη και του ανθρώπου.

1.2.γ. Τα Βότανα στην εποχή των μύθων

Τα φαρμακευτικά βότανα είναι ιδιαίτερος σημαντικά στις παραδοσιακές θεραπευτικές όπως η κινέζικη ιατρική, η αρχαία ελληνική ιατρική, η φυτοθεραπεία. Σε όλες τις ηπείρους και πολιτισμούς η καλλιέργεια των φυτών αφορά τη διατροφή αλλά και τη χρήση των θεραπευτικών τους ιδιοτήτων. Η ιστορία της γνώσης τους ξεκινάει από την περίοδο του πρωτόγονου ανθρώπου που αναζητούσε στα φυτά την τροφή του αλλά και τα φάρμακά τους.

Στις πρωτόγονες κοινωνίες-φυλές ο αρχηγός της φυλής αλλά κυρίως οι μάγοι και οι ιερείς ήταν οι φορείς της γνώσης των ιδιοτήτων των φυτών και αυτοί που τα χρησιμοποιούσαν για θεραπείες.

Αναμφίβολα σε όλες τις ηπείρους ο κάθε πολιτισμός διέθετε πολύ χρόνο για την ανακάλυψη των φαρμακευτικών φυτών και των ιδιοτήτων τους. Οι μύθοι και οι παραδόσεις των πανάρχαιων λαών μας δίνουν σήμερα κωδικοποιημένα και αλληγορικά τους σημαντικούς άξονες που οριοθετούσαν τη σκέψη τους.

Η ίαση, τα ιάματα και οι γνώστες τους δεν θα μπορούσαν παρά να αποτελέσουν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι, να θεοποιηθούν, να λατρευτούν και μέσα από τους μύθους τους να διδάξουν αλλά και να παραμείνουν αξέχαστοι. Ισχυρό σύμβολο της μύησης στη βοτανοθεραπεία είναι ο Κένταυρος Χείρωνας. Πλάσμα μυθικό που έμενε στο Πήλιο, μέρος προικισμένο με πολλά αυτοφυή θαυματουργά φυτά που αποτέλεσαν υλικά για μια πλειάδα ιαμάτων αλλά και που έκαναν τους ανθρώπους να γνωρίζουν σιγά σιγά- εμπειρικά έστω – όλο και περισσότερα από τα μυστικά της φύσης. Ο Κένταυρος Χείρωνας είναι Γιος του Κρόνου και της Ωκεανίδας Φιλύρας και δάσκαλος πολλών γνωστών μυθολογικών ηρώων. Είναι ο πρώτος που χρησιμοποίησε βότανα για τη θεραπεία ασθενειών και τραυμάτων. Σύμφωνα με το μύθο ο Χείρωνας ανήκε στην ξεχωριστή εκείνη φυλή των Κενταύρων, οι οποίοι είχαν θεϊκή καταγωγή και, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους Κένταυρους, ήταν σοφοί, δίκαιοι, καλόκαρδοι, φίλοι και συμπαραστάτες των ανθρώπων.

Οι Έλληνες διηγούνταν ότι ο Κρόνος, ο πατέρας του Δία, ερωτεύτηκε με πάθος παράφορο την πανέμορφη Ωκεανίδα Φιλύρα. Η δύστυχη, φοβούμενη την οργή της γυναίκας του Κρόνου Ρέας, προσπάθησε να αποκρούσει τον Κρόνο. Ο πανίσχυρος θεός εξακολούθησε να πολιορκεί στενά το αντικείμενο του πόθου του. Τότε ο Κρόνος μεταμορφώθηκε σε περήφανο άτι και η Νύμφη μαγεμένη από την ομορφιά του το πλησίασε να το χαϊδέψει. Από την ένωση αυτή γεννήθηκε ο Κένταυρος Χείρωνας.

Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, η Ρέα, που είχε αντιληφθεί τις προθέσεις του συζύγου της, παρακολουθούσε με άγρυπνο μάτι τις κινήσεις του. Καταδίωξε το ζευγάρι και τους συνέλαβε την ώρα που ανέμελοι γεύονταν τον έρωτά τους. Ο Κρόνος θέλοντας να ξεγελάσει την έξαλλη Ρέα, πήρε τη μορφή αλόγου, ενώ η δυστυχισμένη Φιλύρα, κυνηγημένη από τη ζηλόφθονη Ρέα, κατέφυγε στο Πήλιο. Εκεί έφερε στον κόσμο το παιδί που έσπειρε στα σπλάχνα της ο θεός.

Ορισμένοι διηγούνταν ότι η άτυχη νύμφη, προκειμένου να γλιτώσει την εκδικητική μανία της θεάς, μεταμορφώθηκε στο ομώνυμο δέντρο. Δίδασκε την ιατρική, τη μουσική, την πολεμική και την κυνηγετική τέχνη. Χρησιμοποιούσε θεραπευτικά βότανα, με τα οποία γιάτρευε τους άρρωστους και τους τραυματίες. Παντρεύτηκε την πανέμορφη νύμφη Χαρικλώ και απέκτησε μαζί της μια κόρη, την Ωκυρρόη, που είχε μαντικές ικανότητες. Κοντά του ανατράφηκαν και μαθήτεψαν πολλοί γνωστοί μυθολογικοί ήρωες. Ένας απ' αυτούς υπήρξε ο θεός Ασκληπιός, γιος του Απόλλωνα και της νύμφης Κορωνίδας ή κατ' άλλους της θυγατέρας του βασιλιά της Μεσσηνίας Αρσινόης. Από τον Χείωνα ο Ασκληπιός έμαθε την τέχνη της ιατρικής και της χρήσης των βοτάνων. Μαθητές του υπήρξαν οι Ιάσοντας, Ακταίος, Διόσκουροι, και ο Αχιλλέας. Όμως ο Κένταυρος Χείρωνας κάποτε τραυματίστηκε σοβαρά από βέλη του Ηρακλή και υπέφερε από το αγιάτρευτο τραύμα του. Προσπάθησε να το θεραπεύσει με βότανα αλλά ήταν μάταιο. Η αθανασία που του χάρισε ο πατέρας του, ο Κρόνος, του ήταν πια ανώφελη. Η υπόσχεση μιας ζωής απέθαντης, μ' ένα σώμα νικημένο από την αρρώστια και κατακτημένο από τους πόνους, τον τρόμαζε. Ζήτησε τότε από τους θεούς τον οίκτο τους. Προτίμησε να ανταλλάξει την αθανασία του μ' ένα λυτρωτικό θάνατο και οι θεοί εισάκουσαν την παράκλησή του και η αθανασία του Χείωνα μεταβιβάστηκε στον Προμηθέα, ο οποίος πήρε τη θέση του

τραγικού Κένταυρου στον Όλυμπο. Μετά το θάνατο του Χείρωνα, ο Δίας τον τοποθέτησε στον Ουρανό, μεταμορφώνοντάς τον στον αστερισμό του Τοξότη.

Με την εμφάνιση του ανθρώπου στη γη άρχισε και η αδιάκοπη αναζήτησή τους για την επιβίωσή τους και την βελτίωση της ζωής τους. Ήδη, με τα φρούτα και τους καρπούς το φύλλωμα αλλά και το ξύλο που ο άνθρωπος έβρισκε στη φύση είχε αρχίσει να έχει τροφή, προστασία και θεραπεία. Με τη δημιουργία των πρώτων, υποτυπωδών έστω μικρών κοινωνιών η προσοχή τους στράφηκε στην χρήση και ακολούθως στην καλλιέργεια όλων όσων ήταν επιθυμητά για αυτούς, πρωταρχικώς ως τροφή.

Οι προσπάθειες για την καλλιέργεια άρχισαν να δίνουν στους ανθρώπους ευρύτερη γνώση για τα φυτά, τις ανάγκες τους, τον κύκλο των εποχών τους και τις ιδιότητές τους. Οι γνώσεις ήταν εμπειρικές αλλά η σώρευση τους άρχισε να γίνεται πιο συστηματική και έπρεπε να διασωθούν και να μεταδοθούν. Από τα αρχαιολογικά ευρήματα γνωρίζουμε πως η ελιά και τα δημητριακά είχαν καλλιεργηθεί από τη νεολιθική περίοδο.

Τα χρήσιμα φυτά άρχισαν να μεταφέρονται και να διασπείρονται σε ζώνες που δεν ήταν αυτοφυή κι έτσι, περισσότεροι λαοί είχαν την ευκαιρία να τα καλλιεργήσουν και να τα εκμεταλλευτούν. Οι παρατηρήσεις ήταν το πρώτο κίνητρο που έκανε τους ανθρώπους να αναζητά στα φυτά ό,τι χρήσιμο για αυτόν.

Αυτές οι εμπειρικές παρατηρήσεις άλλες φορές μοιράστηκαν και διαδόθηκαν ευρέως- κυρίως σε σχέση με την καλλιέργεια και την αποθήκευση των εδώδιμων φυτών- και άλλες φορές- ιδιαιτέρως σε ό,τι είχε σχέση με τα φαρμακευτικά φυτά- πέρασαν σε λίγους και σε κλειστές κάστες αυτών. Αρχικά ήταν οι μάγοι και ακολούθως οι μύστες και οι ιερείς. Η δύναμη και η επιρροή τους στις κοινωνίες τους ήταν μεγάλη και είχαν τη δυνατότητα να ασκούν εξουσία με τον δικό τους τρόπο είτε σε μικρές πρωτόγονες κοινότητες είτε αργότερα σε μεγαλύτερες και πιο οργανωμένες κοινωνίες, τα πρώτα μεγάλα προϊστορικά κράτη και πολιτείες. Οι ιερείς σε κάθε χρόνο και κοινότητα προσπαθούσαν να τηρήσουν τη γνώση τους μυστική και να την καταστήσουν απαγορευμένη για τους υπόλοιπους. Έτσι οι γνώσεις τους πέρασαν στη σφαίρα του υπερφυσικού καθώς οι ίδιοι τις συνέδεαν με την ευρύτερη πίστη και δοξασία που επικρατούσε.

Οι πλανήτες και ό,τι συμβόλιζαν ή σήμαιναν, οι εποχές, οι ώρες της μέρας, οι γιορτές για τους θεούς άρχισαν να σχετίζονται με τη χρήση και το αποτέλεσμα των θεραπειών έφτασε να μην είναι τόσο σχετικό με τα φυτά τα ίδια αλλά με την ανώτερη θέληση και μοίρα τους. Τα φυτά έπαιζαν άρχισαν να έχουν ολοένα και σημαντικότερο ρόλο στην καθημερινότητα, την οικονομία, τις συναλλαγές, τις μετακινήσεις αλλά και τη λατρευτική τους ανάγκη. Ο Κένταυρος Χείρωνας είναι το δυνατότερο σύμβολο του θεραπευτή στην ελληνική μυθολογία αλλά πολλά από τα φυτά είναι σ αυτήν συνδεδεμένα με το Δωδεκάθεο αλλά και τις θεότητες της φύσης. Ο Απόλλωνας, η Άρτεμις, η Αφροδίτη είναι κάποιοι από τους Θεούς. Σύμβολο του φωτός και της χαράς ο πρώτος συνδέθηκε με αρκετά φυτά για να αιτιολογήσουν τα δώρα που έβρισκαν οι άνθρωποι της εποχής στη φύση. Το πιο γνωστό σύμβολο του Απόλλωνα από τα φυτά είναι βέβαια η Δάφνη του που τη χρησιμοποιούσε η Αρχιέρειά του, η μυστικιστική Πυθεία για να προβλέψει το μέλλον. Η Άρτεμις, θεά της φύσης έχει επίσης ιερά φυτά όπως και η Αφροδίτη που συμβολίζει το κάλλος- καθώς τα φυτά τα ίδια προσφέρουν μια μεγάλη ευχαρίστηση οπτική και ευωδίας.

Ἡρωες, αγαπημένοι των θεών, με τεράστια δύναμη ή με υμνητή ομορφιά ή καλοσύνη συνδέθηκαν επίσης με πολλά εκ των φυτών ώστε να δοθεί πίσω από το μύθο το μήνυμα των ιδιοτήτων των φυτών αυτών ή να αιτιολογηθεί η ίδια τους η παρουσία καθώς τις περισσότερες φορές τα φυτά δεν ήταν, παρά το αποτέλεσμα ενός θαύματος, μιας καλοσύνης ή μιας χάρης από τους θεούς.

Τα περισσότερα των φυτών, κυρίως αυτά με όμορφα άνθη ή μυρωδιά συνδέθηκαν με ιστορίες αγάπης και θανάτου έχοντας στον πυρήνα τους το μήνυμα της αθανασίας αφού πολλά εξ αυτών δεν ήταν παρά το δημιούργημα των θεών μετά από το θάνατο ενός αγαπημένου θνητού. Η σύνδεση της γνώσης της βοτανολογίας με τους θεούς δεν ήταν μια υπερβολή αλλά η φυσική κατάληξη της σχέσης των ανθρώπων με τα φυτά.

2.2.δ. Ιστορική αναδρομή

Καθώς προχωράμε σε πιο ανεπτυγμένες κοινωνίες και πολιτισμούς που αφήνουν ιστορικά ευρήματα μπορούμε να τεκμηριώσουμε μέσα από τις σχετικές έρευνες ότι οι **Σουμέριοι** και οι **Ασσύριοι** χρησιμοποιούσαν σε μεγάλη έκταση φαρμακευτικά-αρωματικά φυτά και ήδη από τις αρχαίες εκείνες εποχές ήταν γνωστές οι ιδιότητες περίπου 200 φυτών όπως ο άνηθος, ο μάραθος ο κορίανδρος ο κρόκος, η ρίγανη, το κύμινο και το θυμάρι.

Η αρχαία **Βαβυλώνα**, φημισμένη για τους κρεμαστούς της κήπους διέθετε και μεγάλες εκτάσεις κήπων με αρωματικά φυτά για την παραγωγή μπαχαρικών τα οποία αποτελούσαν σημαντικό στοιχείο της οικονομίας τους.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους. Από την Κινέζικη ιστορία μαθαίνουμε ότι τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4700 χρόνια, σαν φάρμακα.

Από τους πρώτους λαούς που βεβαιώνεται ιστορικά ότι έκαναν χρήση ήταν και οι Σουμέριοι.

Οι Αιγύπτιοι του 27ου π.χ. καλλιεργούσαν μέντα, κόλιαντρο, ροδιές, ελιές, αμπέλια, συκιές, σκόρδα κ.α. Η Παλαιά Διαθήκη επίσης αναφέρει την χρήση του μανδραγόρα, του σιταριού, της βρώμης, του κριθαριού. Ο αρχαίος πάπυρος που ανακάλυψε ο αιγυπτιολόγος Εμπερς στην νεκρούπολη των Θηβών, περιέγραφε 700 φυτά, όπως την αλόη, την γεντιανή, τον κρόκο, την αλισφακιά, τα κρεμμύδια κ.α. Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν εγχύματα φυτών, ενώ ο Κώδικας του βασιλιά της Βαβυλωνίας Χαμουραμπί (2250π.χ.) είναι μια ενδιαφέρουσα συλλογή νόμων και συνταγών με βότανα. Ωστόσο, η ιατρική επιστήμη είχε την αρχή της στην Αίγυπτο. Στην εποχή του Μωϋσή, η αιγυπτιακή γνώση για την ιατρική επιστήμη ήταν φημισμένη.

Η γνώση των βοτάνων εξακολουθούσε να δημιουργεί κάστες ιερέων – μάγων που είχαν ιδιαίτερη δύναμη μέσα στις φυλές τους. Τα μυστικά τους μεταδίδοντας με τρόπο μυστικιστικό και επιλεκτικό. Κρατούσαν στα χέρια τους τις ζωές των ανθρώπων των κοινωνιών τους καθώς η θεραπεία ήταν ένα από τα έργα τους.

→ Τα βότανα των πινακίδων

Οι πληροφορίες που έρχονται από τα μυκηναϊκά χρόνια (1600 – 1050 π.Χ.) για τη χρήση των βοτάνων πληθαίνουν. Καθώς έχουμε πια γραπτές μαρτυρίες (αρχίζουν από το 1450 π.Χ. περίπου),

μπορούμε να γνωρίζουμε με ασφάλεια τα βότανα που καταγράφονται στις πήλινες εγχάρτες λογιστικές πινακίδες των ανακτόρων.

*...πέρασε από κόσκινο και κατόπιν
ζύμωσε κέλυφος χελύνας μαζί με το φυτό ναγκασι...
και βάλε πάνω κατάπλασμα από τριμμένο πεύκο.
Φαρμακευτική συνταγή των Σουμερίων
(2.800 π.Χ.)*

Μπορούμε να γνωρίζουμε επίσης ότι τα βότανα αποτέλεσαν πρώτη ύλη της βιοτεχνικής παραγωγής. Χρησιμοποιήθηκαν κυρίως στην αρωματοποιία και στη βαφική. Αλλά δε χωράει αμφιβολία για το ότι χρησιμοποιήθηκαν στην ιατρική, πιθανότατα και στην κουζίνα.

Στις ανακτορικές κοινωνίες του μυκηναϊκού κόσμου τα ανάκτορα αποτελούσαν κέντρα εξουσίας, αλλά και κέντρα της οικονομικής ζωής. Εκεί γινόταν η συλλογή και η αποθήκευση των προϊόντων, τα οποία είτε προοριζόταν για εμπορικούς σκοπούς είτε για προσωπική χρήση, οπότε παρέμεναν στο ανάκτορο και περνούσαν από βιοτεχνική επεξεργασία. Ανάμεσα στα βότανα που αναφέρονται στις πινακίδες των ανακτόρων είναι ο κορίανδρος. Εκτός από κόλιαντρο, στις πινακίδες αναφέρονται: κύμινο, σησάμι, μάραθο, κρόκος, μίνθη (μέντα), δυόσμος, κρίταμον, κύπειρος και άλλα. Γενικά μπορούμε να διακρίνουμε τρεις μεγάλες περιόδους στην εξέλιξη των γνώσεων για τα φαρμακευτικά φυτά:

❖ Κατά τη διάρκεια της Αιγυπτιακής, Ελληνικής και Ρωμαϊκής αρχαιότητας.



Στην αρχαιότητα οι **Αιγύπτιοι** έκαναν χρήση ορισμένων αρωματικών φυτών για τη μουμιοποίηση των νεκρών τους. Τα αρωματικά φυτά είχαν θέση στις θρησκευτικές τους τελετές αλλά και στην ιατρική η οποία είχε λάβει μορφή ανεξάρτητη από μαγική πίστη και είχε επιστημονική φυσιογνωμία. Ευρήματα ξηρών αρωμάτων στις πυραμίδες τεκμηριώνει την ευρύτατη διάδοση και χρήση των αρωματικών φυτών εκείνη την εποχή.

❖ Βότανα σε παπύρους

Αιγυπτιακοί πάπυροι που χρονολογούνται γύρω στο 1700π.Χ. μαρτυρούν ότι πολλά κοινά βότανα, όπως το σκόρδο και το κέντρο, χρησιμοποιούνται στην ιατρική εδώ και 4.000 περίπου χρόνια. Στην εποχή του Ραμσή III, η

κάνναβις χρησιμοποιούνταν για παθήσεις των ματιών, όπως και σήμερα χορηγείται για το γλαύκωμα, ενώ το εκχύλισμα παπαρούνας χρησιμοποιούνταν για να ησυχάσει το κλάμα των μωρών.

Εν τούτοις οι ιερείς της Αιγύπτου, χρησιμοποιούσαν τα φαρμακευτικά φυτά με καταπληκτικές επιτυχίες, όπως αναφέρουν οι πάπυροι στον τομέα αυτόν, δεν ήταν καθόλου κατώτεροι και οι μαθητές τους, οι Έλληνες, οι οποίοι κατόρθωσαν όχι μόνο να μελετήσουν φαρμακευτικά φυτά λεπτομερώς, αλλά και να γράψουν το πρώτο Ελληνικό βιβλίο για τη χρήση τους, 400 χρόνια προ Χριστού.

Οι **Έλληνες** και αργότερα οι **Ρωμαίοι** διεύρυναν κατά πολύ τους ορίζοντες της γνώσης των φυτών και κατέγραψαν λεπτομερώς τα μυστικά που είχαν αποσπάσει από τη φύση.

❖ **Η διαίτα του Ιπποκράτη**

Αν οι άνθρωποι ζούσαν σωστά και τρέφονταν σωστά, τότε δεν θα υπήρχε η ιατρική, επειδή απλώς, δεν θα υπήρχαν αρρώστιες! Η άποψη αυτή διατυπώθηκε πριν από μερικές χιλιάδες χρόνια και ανήκει στον πατέρα της ιατρικής επιστήμης, τον Ιπποκράτη! Πόσες φορές η σημερινή επιστήμη ανατρέχει άραγε στα λόγια του; Αυτός ο φωτισμένος γιατρός του αρχαίου κόσμου, που μας άφησε έξι πρωτοποριακές πραγματείες για τη διατροφή, προσδιόρισε ένα σημαντικό ρόλο των αρωματικών φυτών και των βοτάνων, ορίζοντας ότι η τροφή πρέπει να εμπλουτίζεται από αρώματα για να χορταίνει κανείς με πιο λίγο φαγητό. Κι ένας μεταγενέστερος, φωτισμένος επίσης, γιατρός, ο Γαληνός, όρισε τρεις τομείς για το θεραπευτικό μέρος της ιατρικής: τη διαίτα, τη χειρουργική και τη «φαρμακεία»

Ο διαχωρισμό ανάμεσα στη τροφή και το φάρμακο ήταν στα αρχαία χρόνια πολύ δύσκολη υπόθεση. Οι γιατροί της αρχαιότητας ήταν ευθυγραμμισμένη στην ιπποκράτεια λογική που ήθελε τη τροφή να είναι μαζί και φάρμακο, διαδραματίζοντας καθοριστικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου. Οι διδασχές του πατέρα της ιατρικής όχι μόνο διατηρούνται για αιώνες, αλλά δίνουν και την ευκαιρία στους μεταγενέστερους ιατρούς να συνεχίσουν την έρευνα. Οι τροφές είναι θερμές και ψυχρές, εκείνες που προκαλούν θέρμανση ή ψύχος. Ο Γαληνός, διάσημος γιατρός της αρχαιότητας, αναφέρεται λεπτομερώς σε βότανα που αποτελούν και τροφές και φάρμακα:

«... Δεν είναι μόνο τροφές αλλά και φάρμακα... Το μαρούλι είναι και τροφή και ψυχρό φάρμακο ενώ η ρόκα είναι και τροφή και θερμό φάρμακο... Παρομοίως και το σινάπι και η πέπερις και ο άνηθος και ο πήγανος και η ρίγανη και το φλισκούνι και η μέντα και η θρύμπα και το θυμάρι είναι όλα και τροφές και θερμά φάρμακα...»

(Γαληνός. Περί κράσεων, 1,681).

❖ **Οι θεραπευτικοί όμιλοι**

Η γνώση των βοτάνων και των παρασκευασμάτων που γίνονται μ' αυτά αποτελούσε κατά την αρχαιότητα σημαντικό όπλο που προσέδιδε δύναμη στα χέρια των θεραπευτών. Φαίνεται πως σε πολύ μακρινά χρόνια υπήρχαν ειδικές συντεχνίες θεραπευτών, ειδικοί όμιλοι που ασκούσαν μερικά από τα πιο δύσκολα επαγγέλματα.

Παράδειγμα χαρακτηριστικό αποτελούν οι Ιδαίοι Δάκτυλοι, όμιλος μεταλλουργών που δρούσαν στο βουνό Ίδη της Κρήτης ή της Φρυγίας. Ένας από τους Ιδαίους Δακτύλους ονομαζόταν Ιάσιος (εκείνος που θεραπεύει) και ένας άλλος Ακεσίδης. Άκεσις είναι η θεραπεία και άκευμα ήταν το φάρμακο. Ακόμη και σε πολύ πρόσφατες εποχές είχε διατηρηθεί η ανάμνηση των θεραπευτικών

πρακτικών που γίνονταν συνήθως μέσα σε σπήλαια, στους κατ' εξοχήν χώρους δράσης των ομίλων αυτών.

Ο **Ιπποκράτης** [460-370 π.Χ.] χρησιμοποιούσε ευρύτατα τα διάφορα φαρμακευτικά φυτά. Γνωρίζουμε τη χρήση του κορίανδρου για τις στομαχικές διαταραχές αλλά και τη συνέργειά του στον ύπνο, του γλυκάνισου για την καταρροή, του θυμαριού για απελευθέρωση του αναπνευστικού κατά το κρυολόγημα, της μαντζουράνας, της μέντας.

Ο **Θεόφραστος** [372-287 π.Χ.] έδωσε πολύτιμες βοτανικές περιγραφές και ο **Διοσκουρίδης** Πεδάνιος ή Αναζαρβέας [1 μ.Χ. αιώνας] ανέφερε γύρω στα 600 φυτά με πολύτιμες φαρμακευτικές ιδιότητες στο περίφημο έργο του « **περί ύλης ιατρικής**»

❖ **Βότανα που αδυνατίζουν σύμφωνα με τις αντιλήψεις των αρχαίων**

Οι γιατροί της αρχαιότητας κατατάσσουν τις τροφές σε κατηγορίες, ανάλογα με τις επιπτώσεις που έχουν στη ζωή του ανθρώπου. Τα βότανα που συγκαταλέγονται ανάμεσα στις τροφές που «λεπτύνουν», δηλαδή σε εκείνες που προκαλούν αδυνάτισμα, είναι τα παρακάτω σύμφωνα με το κατάλογο που συνέταξε ο Γαληνός: «Τα σκόρδα και τα κρεμμύδια και τα κάρδαμα και τα πράσα και τα σινάπια είναι από αυτά που αδυνατίζουν. Θα μπορούσε λοιπόν κάποιος που δε γνωρίζει να κάνει λάθος γιατί έχουν μεγάλη δύναμη. Κατόπιν δε τούτων και το σμύρνιον και το πύρεθρον και η ρίγανη και η μέντα και ο δυόσμος και το φλισκούνι και η θρούμπη και το θυμάρι όλα προσφέρονται χλωρά, πριν ξεραθούν, γιατί αν ξεραθούν είναι φάρμακα και όχι τροφές». (Γαληνός, Περί λεπτυνούσης διαίτης, 7,1).

Στην εποχή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας τα φαρμακευτικά –αρωματικά φυτά είχαν αξία ισότιμη με αυτή του χρυσού και ήταν διαθέσιμα προνόμια για τις τάξεις των πλουσίων. Οι Ρωμαίοι με την επεκτατική τους αυτοκρατορία εξάπλωσαν και διέδωσαν καλλιεργητικές γνώσεις και με τον πολιτισμικό τους προσανατολισμό στην ύλη και την καλή ζωή, τουλάχιστον για τους προνομιούχους της κοινωνίας τους, κατανάλωναν αρκετά φυτικά προϊόντα με σκοπό την ευχαρίστηση στα γεύματά τους αλλά και την ενίσχυση λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος όπως ενδυνάμωση αλλά και σεξουαλικότητα.

Τα «γαληνικά σκευάσματα» είναι οι συνταγές παρασκευής φαρμάκων που διατύπωσε ο **Κλαύδιος** Γαληνός [129 – 199 μ.Χ] ο οποίος θεωρείται ο δεύτερος σπουδαιότερος ιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη.

Αυτός έγραψε εκτεταμένα για τις τέσσερις “διαθέσεις”: αίμα, φλέγμα, μαύρη χολή και κίτρινη χολή.

Ταξινόμησε τα βότανα σύμφωνα με τις ουσιώδεις τους ιδιότητες ως : θερμά ή ψυχρά, ξηρά ή υγρά.

Οι θεωρίες αυτές επεκτάθηκαν αργότερα από Άραβες ιατρούς του 7ου αιώνα, όπως ο Αβισέννα και σήμερα οι θεωρίες του Γαληνού επικρατούν ακόμα στην ιατρική Γιουνάνι (Unani, λέξη των ισλαμικών λαών που σημαίνει “ελληνικός”), που εξασκείται στον ισλαμικό κόσμο και στην Ινδία. Οι περιγραφές του Γαληνού για τα βότανα όπως, για παράδειγμα, “θερμό στον τρίτο βαθμό” ή “ψυχρό στον δεύτερο” χρησιμοποιούνται ακόμα και στον 18ο αιώνα.

Την ίδια ιστορική περίοδο ο **Πλίνιος** ο Πρεσβύτερος [23-79 μ.Χ], Ρωμαίος φυσικός φιλόσοφος έδωσε ένα πολύ σημαντικό έργο τη «**Φυσική Ιστορία**» [Naturalis Historia] στο οποίο περιγράφει και αναφέρει τις φαρμακευτικές ιδιότητες πολλών φυτών.

Η σκέψη των Ελλήνων ιατρών και βοτανολόγων επηρέασε την ιατρική σκέψη για πολλούς αιώνες, όπως επηρέασε και τις διατροφικές συμβουλές που δίνονταν κατά καιρούς. Ο Διοσκουρίδης, που αναφέρει 1000 ιάματα τα οποία έχουν σαν βάση τα φυτά, διαβάζεται συνεχώς και συμπληρώνεται με καινούργιες εμπειρίες και γνώσεις. Στα βυζαντινά χρόνια κυκλοφορούν γενικά κείμενα που περιέχουν ιατρικές, διατροφικές και γεωπονικές συμβουλές.

Φαρμακευτικά φυτά όπως ο Μανδραγόρας, η Μπελαντόνα και ο Υοσκύαμος θα θεωρηθούν σαν φυτά με διαβολική προέλευση και ιδιότητες

Η περίοδος του **Μεσαίωνα** είναι λιγότερο παραγωγική όχι μόνο στον τομέα της μελέτης των ιδιοτήτων των φυτών αλλά εν γένει στην επιστημονική πρόοδο. Τα φαρμακευτικά φυτά συνδέθηκαν με το μυστικισμό και τη μαγική πίστη και η χρήση τους για τη θεραπεία ασθενειών συνδέθηκε με τη μαγική πρακτική. Η γνώση πέρασε στα χέρια των ιερέων και των μοναστηριών που φύλασσαν αλλά και ανέπτυσαν διάφορες συνταγές με τη χρήση των βοτάνων. Οι λιμοί και οι καταστροφές της εποχής οδήγησαν για ακόμα μια φορά στο να συνδεθούν οι θεραπείες των βοτάνων με δοξασίες και προλήψεις και με τη μαγεία. Αργότερα μετά την ανακάλυψη της τυπογραφίας, τυπώθηκαν τα περίφημα βιβλία των Αρχαίων Ελλήνων και η Βίβλος, παρουσιάστηκαν ακόμη νεώτερες γνώσεις, οι οποίες εμπλούτισαν πολύ τις υπάρχουσες κατά το Μεσαίωνα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, με περίπου συγκεκριμένες γνώσεις, τα Πανεπιστήμια και τα Μοναστήρια, άρχισαν να ενδιαφέρονται και να διδάσκουν πλέον τη χρήση των φαρμακευτικών φυτών, την καλλιέργεια, το μάζεμα και τη συντήρηση.

❖ **Ο Αραβικός κόσμος**

Με τη πτώση της Ρώμης τον 5ο αιώνα, το κέντρο της κλασικής γνώσης μεταφέρθηκε στην Ανατολή και κέντρο της Γαλήνιας ιατρικής έγιναν η Κωνσταντινούπολη και η Περσία. Ο Γαληνισμός υιοθετήθηκε από τους Άραβες και συγχωνεύτηκε και με τις λαϊκές παραδόσεις και με την Αιγυπτιακή γνώση που επιζούσε από την αρχαιότητα. Ήταν το μίγμα αυτό βοτανολογικών ιδεών, πρακτικής και παραδόσεων που ξαναμπήκε στην Ευρώπη με τις εισβολές των Αραβικών στρατών.

Το πιο σημαντικό ίσως έργο της εποχής ήταν το Κιτάμπ αλ-Κανούμ (Kitab al- Qanum) ή κανόνας της Ιατρικής, από τον Αβισέννα. Το κείμενο αυτό βασιζόταν σταθερά στις Γαλήνιες αρχές και μέχρι τον 12ο αιώνα είχε μεταφραστεί στα λατινικά και γύρισε πίσω στη Δύση για να γίνει ένα από τα πρώτα εγχειρίδια στις Δυτικές ιατρικές σχολές.

❖ **Κατά την Αναγέννηση**

Στην Αναγέννηση οι δυτικοί επιστήμονες θα επωφεληθούν από την ανανέωση του επιστημονικού πνεύματος για να πραγματοποιήσουν μια σοβαρή ταξινόμηση όλων των στοιχείων του παρελθόντος. Μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης, με τη πληθώρα των διανοούμενων, που κατέφυγαν στην Ευρώπη, άρχισε, με βάση τα παλιά Ελληνικά συγγράμματα, μια νέα έρευνα, λίγο ως πολύ επιστημονική.

Στην πράξη και σε διάφορα επίπεδα, η προσήλωση στα μυστικά των φυτών είχε γίνει κομμάτι της καθημερινότητας των ανθρώπων. Οι αλχημιστές παρά τις διάφορες δοξασίες, που πολλές φορές, ήταν χωρίς βάθος, πρόσφεραν επίσης πολλά διότι χρησιμοποίησαν και άλλο τρόπο έρευνας.

Εξέτασαν τους νομάδες, τους χωρικούς, τους κουρείς, τους τσιγγάνους, τους βοσκούς, τους μάγους, τους ειδικευμένους. Στο έργο του ιατρού Παράκελσου [1493-1541 μ.Χ] παράλληλα με τις προσπάθειές του που τον έκαναν γνωστό ως αλχημιστή συγκαταλέγονται και πολύπλοκα πειράματα για την πηγή της θεραπευτικής δύναμης των φυτών. Η νέα ώθηση στην εξέλιξη και πρόοδο του τομέα συνέβαλλαν τα ταξίδια σε νέες χώρες της **Ανατολής** και στην **Αμερική** καθώς αυτά αποτέλεσαν αστείρευτη πηγή πολύτιμων ανακαλύψεων.

Η **Ευρώπη** έγινε το κέντρο ανάπτυξης εμπορίου αλλά και ο δέκτης εισαγωγής νέων αντιλήψεων για τα φαρμακευτικά. Τα νέα είδη φυτών που άρχισαν να γίνονται γνωστά στη γηραιά ήπειρο απεδείχθησαν πολύτιμα και βασικά για τον άνθρωπο και ακόμα και σήμερα οι διατροφικές συνήθειες και η οικονομία βασίζονται σε αρκετά από αυτά. Ιδιαίτερες περιοχές της Αμερικής όπως ο Αμαζόνιος αποτελούν και στις μέρες μας τόποι όπου η επιστήμη αναζητά εκείνες τις ουσίες στα φυτά των περιοχών που έδωσαν και πιθανώς να δώσουν πολλές λύσεις και απαντήσεις στη σύγχρονη ιατρική και θεραπευτική.

❖ Τα βότανα εκτός Ευρώπης

Εκτός Ευρώπης τα βότανα είναι επίσης το μέσον θεραπευτικής.

Σε Ασία και Αμερική τα διάφορα είδη χρησιμοποιούνται στην καθημερινότητα, στις λατρείες, θεραπεύουν το σώμα και την ψυχή και επίσης συνδέονται με τις λατρείες. Αν και διαδεδομένα, οι βασικές διαφορές πολιτισμού δεν επέτρεψαν την ίδια προσπάθεια συστηματοποίησης των εμπειριών και γνώσεων που υπήρχαν. Το ενδιαφέρον υπήρχε περισσότερο για τις ιδιότητες και τη χρήση παρά για την ανάπτυξη των ίδιων των καλλιεργειών.

• Κινέζικη βοτανική

Η παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική είναι ένα αρχαίο θεραπευτικό σύστημα με αρχές χιλιάδες χρόνια πριν, περίπου στο 2500 π.Χ. Τα κείμενα που γράφτηκαν τότε μελετώνται ακόμα και εφαρμόζονται από τους επαγγελματίες ιατρούς, και ενώ έχουν γίνει πολλές προσθήκες στη βασική φιλοσοφία πολύ λίγα έχουν αφαιρεθεί. Στην Κινέζικη ιατρική, η ασθένεια θεωρείται σημείο δυσαρμονίας σε ένα άτομο ως σύνολο, έτσι το έργο που καλείται να επιτελέσει ο Κινέζος γιατρός είναι πάντα η αποκατάσταση της αρμονίας και της ισορροπίας ώστε να επιτραπεί στους θεραπευτικούς μηχανισμούς να λειτουργήσουν πιο αποδοτικά. Τα βότανα κατέχουν κεντρική θέση στη θεραπεία, βοηθούμενα από άλλες θεραπείες όπως ο βελονισμός ή η εξειδικευμένη χειρομάλαξη. Τα τελευταία χρόνια, η Δύση εξοικειώθηκε περισσότερο με τις Κινέζικες βοτανικές παραδόσεις που χρησιμοποιούνται σήμερα από πολλούς κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες γιατρούς.

Οι αρχές της Κινέζικης βοτανοθεραπευτικής χάνονται στα βάθη του μύθου. Ο θρυλικός Shen Nong, ο "θεϊκός καλλιεργητής" που "ανακάλυψε" την γεωργία, αναγνώρισε πολλά φαρμακευτικά φυτά. Λεγόταν ότι ο Shen Nong δοκίμαζε "εκατοντάδες βότανα και ήπιε νερό από πολλές πηγές και πηγάδια έτσι ώστε να μπορούν οι άνθρωποι να ξέρουν ποια ήταν γλυκά και ποια πικρά". Λέγεται ότι ανακάλυψε πως πίνετε το τσάι, όταν μερικά φύλλα τειϊόδενρου έπεσαν σε ένα τσουκάλι με νερό που έβραζε δίπλα. Το όνομα του Shen Nong δόθηκε σε ένα Κινέζικο βιβλίο βοτανολογίας που γράφτηκε

γύρω στο 200π.Χ. Ιστορικά υπήρξαν πολλές διαφορετικές ιατρικές φιλοσοφίες και τεχνικές στην Κίνα, που ασκούσαν περιοδεύοντες γιατροί, βοτανοθεραπευτές ή σαμάνοι των χωριών. Οι Ταοϊστές φιλόσοφοι – γιατροί έγραψαν κλασικά ιατρικά κείμενα σε αυτούς προσέτρεχε η αριστοκρατία σε περίπτωση αρρώστιας.

Οι Κινέζοι συνήθως χορηγούν τα βότανα σε πρότυπες συνταγές (οι εν χρήσει συνταγές είναι μερικές χιλιάδες) που προσαρμόζονται με μικρές αλλαγές στο ειδικό πρόβλημα κάθε ασθενή. Οι συνταγές μπορεί να περιέχουν μόνο δύο ή μέχρι και είκοσι βότανα και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των διαφορετικών φυτών είναι τόσο σημαντικές όσο και οι ιδιότητες του κάθε ενός ξεχωριστά. Το αποτέλεσμα είναι συχνά ένα ισχυρό μίγμα με θεραπευτικές δράσεις, που όμως γενικά δεν επιδέχονται επιστημονική εξήγηση. Τα βότανα γενικά χορηγούνται σε χάπια, σκόνη ή συνηθέστερα, στην μορφή αφεψήματος ή “σούπας” που οι ασθενείς βράζουν στο σπίτι για μια ώρα περίπου σε ειδικά πήλινα τσουκάλια που φυλάσσονται για το σκοπό αυτό. Μερικές φορές μαγειρεύεται θεραπευτικός χυλός, σαν πόριτζ, με βότανα και ρύζι.

- **Βότανα και Αγιουβέδα**

Ο όρος Αγιουρβέδα προέρχεται από δυο ινδικές λέξεις: ayur ή ζωή και veda ή γνώση. Η ιατρική της Αγιουρβέδα περιγράφεται έτσι ως “γνώση του πώς να ζεις”, δίνοντας έμφαση στο ότι καλή υγεία είναι προσωπική ευθύνη του κάθε ανθρώπου. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα η ασθένεια θεωρείται έλλειψη ισορροπίας, τα βότανα και ο έλεγχος της δίαιτας χρησιμοποιούνται για να αποκαταστήσουν την ισορροπία. Τα πρώτα κείμενα της Αγιουρβέδα χρονολογούνται γύρω στο 2500π.Χ., ενώ διαδοχικοί εισβολείς πρόσθεσαν νέες βοτανολογικές παραδόσεις: οι Πέρσες γύρω στο 500π.Χ., οι Μογγόλοι τον 14ο αιώνα που έφεραν την ιατρική του Γαληνού και του Αβισέννα (γνωστή ως Γιουνάνι) και οι Βρετανοί, που έκλεισαν τις σχολές της Αγιουρβέδα στο 1833, αλλά ευτυχώς δεν εξάλειψαν τελείως όλη την αρχαία γνώση. Η Θιβετανική ιατρική έχει πολλά κοινά με την Αγιουρβέδα, αλλά είναι απείρως πολυπλοκότερη, έχοντας 15 υποδιαιρέσεις για τις διαθέσεις και δίνοντας μεγάλη έμφαση στην επίδραση των περασμένων ζώων – κάρμα (karma) – στην υγεία της τωρινής ζωής.

- **Μία άποψη του κόσμου**

Όπως η Αρχαία Ελληνική και η παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, το μοντέλο της Αγιουρβέδα συνδέει τον μικρόκοσμο του ατόμου με τον κόσμο. Στην καρδιά του συστήματος είναι οι τρεις πρωταρχικές δυνάμεις: πράνα (prana) η αναπνοή της ζωής, άγκνι (agni) το πνεύμα του φωτός ή της φωτιάς και σόμα (soma) μια εκδήλωση αρμονίας, συνοχής και αγάπης.

Υπάρχουν επίσης πέντε στοιχεία από τα οποία αποτελείται όλη η ύλη: χώμα, νερό, φωτιά, αέρας και αιθέρας (ένα νεφελώδες στοιχείο που γεμίζει όλο το διάστημα και ήταν επίσης γνωστό στους Αρχαίους Έλληνες).

- **Εξισορρόπηση των διαθέσεων**

Τα πέντε παγκόσμια στοιχεία μετατρέπονται από το άγκνι, τη φωτιά που πέπτει, σε τρεις διαθέσεις που επηρεάζουν την υγεία και την ιδιοσυγκρασία του ατόμου και μερικές φορές

ονομάζονται υποπροϊόντα της πέψης. Αν η πέψη ήταν τέλεια δε θα υπήρχε ανισορροπία των διαθέσεων, αλλά επειδή δεν είναι, μπορεί να προκληθεί έλλειψη

ισορροπίας και κακή υγεία. Ο αέρας και ο αιθέρας δίνουν το βάτα (vata, άνεμος), η φωτιά παράγει τη διάθεση πίτα (pitta, φωτιά ή χολή), ενώ το χώμα και το νερό συνδυάζονται για να δώσουν το κάφα (kapha, φλέγμα). Η διάθεση που επικρατεί ελέγχει το χαρακτήρα του ατόμου: ο τύπος βάτα συμφωνεί σε αδρές γραμμές με τη μελαγχολική προσωπικότητα του Γαληνού, ο τύπος πίτα ταιριάζει με το χολερικό τύπο και τα άτομα τύπου κάφα θυμίζουν το φλεγματικό τύπο. Η τροφή, το ποτό, η ικανοποίηση των αισθήσεων, το φως, ο καθαρός αέρας και οι πνευματικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται για να "ταΐσουν" την πεπτική φωτιά και να παράγουν το σωστό μίγμα διαθέσεων.

Ένα πρόβλημα υγείας που συνδέεται με υπεράφθονο φλέγμα, όπως ο κατάρρους, με οίδημα ή κατακράτηση νερού, για παράδειγμα, θα αντιμετωπιζόταν με θερμές, ελαφρές, ξηρές τροφές, νηστεία και αποφυγή των κρύων ποτών που θα αύξαναν το κάφα. Οι βοτανοθεραπείες μπορεί να συμπεριλάμβαναν καυτερά μπαχαρικά, όπως το καγιέν, rippali, και κανέλλα, πικρά βότανα όπως η αλόη ή χρυσόρριζα (κουρκούμη η επιμηκής), τονωτικά με αφιά γεύση όπως το σαφράνι και διεγερτικά βότανα που καθαρίζουν το μυαλό όπως το gotu kola, το guggal και το μύρρο, όλα σχεδιασμένα έτσι ώστε να ξηραίνουν το υπεράφθονο νερό ή το φλέγμα. Στη θεωρία της Αγιουρβέδα, η γεύση είναι σημαντική: οι αφιές, πικρές και στυφές γεύσεις μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κάφα, έτσι στη δίαιτα θα προτιμούνταν έναντι των γλυκών, αλμυρών ή ξινών γεύσεων. Η θεραπεία μπορεί επίσης να περιλάμβανε μασάζ με έλαια από βότανα, όπως ο ευκάλυπτος, κάψιμο θυμιάματος, όπως το λιβάνι και ο πάσχων να ενθαρρυνόταν να φορά φωτεινά, ζεστά κόκκινα και κίτρινα χρώματα αντί για τα ψυχρά μπλε και λευκά.

- Άλλες Αρχές

Η ιατρική της Αγιουρβέδα δίνει έμφαση στην "ολιστική" προσέγγιση, θεραπεύοντας το άτομο ως σύνολο με κατάλληλα γιατρικά για το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα. Η θεραπεία μπορεί να συμπεριλαμβάνει διαλογισμό, φυσική άσκηση ή βότανα που η δράση τους εστιάζεται σε κάποια ιδιαίτερη πλευρά της ύπαρξης.

Τα προβλήματα της καρδιάς, για παράδειγμα, θεωρούνται τόσο πνευματικό ζήτημα όσο και παθολογικό, αφού η καρδιά είναι η θέση του άτμαν ή θείου εαυτού. Τα κατάλληλα βότανα μπορεί να είναι αρτζούνα, ένα τονωτικό της καρδιάς, με έλαιο από σανταλόξυλο ένα κατευναστικό έλαιο μασάζ για να ηρεμήσει και να ανορθωθεί η ψυχική διάθεση και να ενθαρρυνθεί το συναίσθημα της χαράς. Η ουσιώδης ενέργεια του σώματος (ότζας, ανάλογη με το κινέζικο κι) μπορεί να δυναμώσει με τονωτικά βότανα, όπως τα ασγουαγκάντα, σαβατάρι ή γκουντούτσι. Όπως το wei qi των Κινέζων, το ότζας συνδέεται με το ανοσοποιητικό σύστημα και τα βότανα που το δυναμώνουν είναι συνήθως διεγερτικά του ανοσοποιητικού.

• Θιβετιανή βοτανοθεραπευτική, Τελετές και Θρησκεία

Πριν την εισβολή των Κινέζων το 1959, η ιατρική στο Θιβέτ ήταν ως επί το πλείστον υπό τον έλεγχο των λάμα και στενά συνδεδεμένη με τη θρησκεία. Η φοιτητές της ιατρικής απομνημόνευαν τέσσερα πολύπλοκα "τάντρα" που εξηγούσαν την αιτία και την πρόοδο την νόσου με τη βοήθεια

“εικονογραφημένων δένδρων της ιατρικής”. Οι γιατροί χρησιμοποιούσαν το διαλογισμό και τα μάντρα για να “ενεργοποιήσουν” τα φάρμακα και να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους και ο χρόνος της συλλογής βοτάνων καθοριζόταν προσεκτικά ώστε να χρησιμοποιηθούν όλες οι ευεργετικές αστρολογικές επιρροές.

- **Παραδόσεις της Β. Αμερικής**

Οι πρώτοι Ευρωπαϊκοί έποικοι που έφτασαν στην Βόρεια Αμερική έφεραν μαζί τους τα θεραπευτικά φυτά της πατρίδας τους: τον πανσέ και το πεντάνευρο, που επίσης ήταν γνωστό ως “πόδι του λευκού” επειδή κατάφερε να εγκατασταθεί γρήγορα οπουδήποτε εισέδουαν οι έποικοι.

Αφομοίωσαν επίσης και μερικές από τις θεραπευτικές παραδόσεις των Ιθαγενών Αμερικάνων, ανακαλύπτοντας νέα βότανα όπως το “βότανο που βάζει τα οστά στη θέση τους” (Ευπατόριο), το “μωβ λουλούδι κώνος” (Εχινάτσα), η υδράστις (κίτρινη ρίζα) και ο πιλόκαρπος. Αρκετές από τις Αμερικανικές φυλές χρησιμοποιούσαν πολύ και τα δωμάτια εφίδρωσης τύπου σάουνα και η ιδέα της θερμότητας ως θεραπευτικής τεχνικής υιοθετήθηκε από τον Samuel Thomson. Καρπός της συγχώνευσης αυτής των παραδόσεων ήταν η δημιουργία των σχολών Φυσιοιατρικής και των Εκλεκτικών που αργότερα εισήχθησαν στην Ευρώπη και άφησαν τη σφραγίδα τους στην Ευρωπαϊκή βοτανολογική.

Η βοτανολογική των Ιθαγενών Αμερικάνων ήταν σαμανιστική με κέντρο τον γιατρό της φυλής ή σάμανο. Χτυπώντας τύμπανα και κρόταλα και καπνίζοντας μίγματα καπνού ή πεγιότ, ο σάμανος περνούσε σε εκστατική κατάσταση που επέτρεπε στο πνεύμα του να “ταξιδέψει” και να συναντήσει τη ψυχή του ασθενή για να τη θεραπεύσει.

Σήμερα, οι σαμάνοι στην Νότια Αμερική χρησιμοποιούν ακόμα εκχυλίσματα από ένα αναρριχητικό φυτό – που στην Κολομβία είναι γνωστό με το όνομα γιέττζ (yage) και στο Περού και στο Εκουαδόρ με το όνομα αγιαχουάσκα (ayahuasca) – ακριβώς όπως οι σαμάνοι στη Σιβηρία μπορούσαν να “ταξιδεύουν” τρώγοντας το μανιτάρι (*Amanita muscaria*) ή οι Ευρωπαίες μάγισσες να πετάνε με τη βοήθεια της μπελλαντόνα, του υοσκύαμου, της ντατούρα ή του μανδραγόρα. Η ιατρική ρόδα ήταν μέρος της τελετουργίας των Ιθαγενών Αμερικάνων. Είχαν αναθέσει από ένα ζώο τοτέμ σε κάθε ένα από τα τέσσερα κύρια σημεία του ορίζοντα που τα εξίσωναν και με διαφορετικές προσωπικότητες, πνευματικές ενέργειες, νόσους και θεραπευτικά βότανα. Έτσι, ο Νότος συμβολιζόταν με το κογιότ και τις ενέργειες της αύξησης και της ευσπλαχνίας ενώ ο αετός και οι δυνάμεις της σοφίας και της πνευματικής φώτισης ήταν σύμβολα της Ανατολής.

- **Εκλεκτισμός**

Από τα “βοτανολογικά” συστήματα, που ακολούθησε, η σχολή των Εκλεκτικών ιδρύθηκε από τον Δρ. Wooster Beech στη δεκαετία του 1930. 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. Στο ζενίθ του, ο Εκλεκτισμός είχε στις τάξεις του πάνω από 20.000 επίσημους ιατρούς στις Ηνωμένες Πολιτείες και αποτελούσε σοβαρό αντίπαλο της κανονικής ιατρικής μέχρι το 1907 οπότε οι φιλόδοξοι Άντριου Κάρνεγκυ και Τζον Τ. Ρόκφελλερ αποφάσισαν την οικονομική υποστήριξη μόνο των ορθόδοξων ιατρικών σχολών.

❖ Τέλος του 19 ου αιώνα ως σήμερα.

Η ταχεία πρόοδος των συγχρόνων επιστημών εμπλούτισε και διαφοροποίησε σημαντικά τις γνώσεις για τα φυτά που στηρίζονται σήμερα σε ένα σύνολο επιστημών, όπως η Βοτανική, η Γενετική, η Οργανική Χημεία και η Βιοχημεία.

Έρχονται επαναστατικές θεωρίες αλλά και μέθοδοι που ευνοούν τα αρωματικά φυτά, την καλλιέργεια, επεξεργασία και εμπορία τους. Οι βάσεις που έχουν τεθεί επιτρέπουν τη συστηματική εκμετάλλευση αυτού του είδους των φυτών λαμβάνοντας υπ' όψιν όλες εκείνες τις προϋποθέσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε έναν υγιή, αξιόπιστο, προσοδοφόρο και προπαντός αποτελεσματικό για την εν γένει υγεία του ανθρώπου και την ισορροπία του περιβάλλοντος τρόπο αξιοποίησης του συγκεκριμένου τομέα.

• Ιατρικά και μαγικά βότανα, οι «βικογιατροί»

Σε όλον τον κόσμο υπήρχαν περιοχές όπου είχε αναπτυχθεί η βοτανοσυλλογή για θεραπευτικούς σκοπούς. Στην Ελλάδα τέτοιοι τόποι ήταν τα βουνά της Πίνδου, το Άγιο Όρος, ο Ταΰγετος, η Κρήτη κ.α. Η συλλογή απαιτούσε προσοχή, μυστικότητα και μαγικές διαδικασίες, ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά τους. Δεν μάζευαν κάθε μέρα βότανα. Διάλεγαν τη Πέμπτη ή τη Παρασκευή, συνήθως πριν την ανατολή του ηλίου, αλλά και το καταμεσήμερο και τα μεσάνυχτα, ανάλογα με τις τοπικές συνήθειες! Τα μαγικά φυτά τα ξερίζωναν με χρυσό εργαλείο ή τα έδεναν στην ουρά ενός σκύλου για να τα ξεριζώσει εκείνος και να μη κινδυνεύσει ο άνθρωπος που τα μάζευε. Αλλού έβαζαν παιδιά και τα μάζευαν, αλλού τα ευλογούσαν στην εκκλησία. Έτσι η ιατρική πλευρά ήταν συνυφασμένη με θρησκευτικές τελετές ή ακόμη και μαγικές ενέργειες. Και η θρησκευτική αξία των βοτάνων κάλυπτε ένα ευρύτατο φάσμα: Ήταν αλεξίκακα και προφυλακτικά (για το «κακό μάτι»), συνέβαλλαν στην αρρενογονία και θέραπευαν νοσήματα.

Ονομαστοί ήταν οι βοτανοσυλλέκτες της Ηπείρου, που μάζευαν τα βότανα στο φαράγγι του Βίκου, γι' αυτό και ονομάζονταν «βικογιατροί». Επίσης, στα μοναστήρια είχαν διασωθεί συνταγές από αρχαία κείμενα οι οποίες μεταπλάστηκαν και «εμπλουτίστηκαν» στο πέρασμα του χρόνου. Τέτοια χειρόγραφα υπάρχουν ακόμη στα ελληνικά μοναστήρια. Μέχρι και τον 20ο αιώνα η λαϊκή ιατρική επηρεάζεται βαθύτατα από τις γνώσεις των αρχαίων και των Βυζαντινών.

Στην εποχή μας η βοτανοθεραπευτική, έχει ακόμη τους εφαρμοστές της. Αυτοί όμως εργάζονται κατόπιν εμπειρικών αποδείξεων και σύμφωνα με τα στοιχεία που δίνουν η χημεία με τις αναλύσεις της, οι οποίες φέρουν στα αποτελέσματα τον χαρακτήρα της βεβαιότητας.

Πραγματικά η χημεία ανακάλυψε ένα πλήθος από δραστικά στοιχεία, τα οποία ελέγχει η ιατρική και από τα οποία σήμερα μας παρουσιάζει η φαρμακοποιία ένα μεγάλο πλήθος παρασκευασμάτων σε μικρό όγκο και με ικανή αποτελεσματικότητα στις θεραπείες. Σήμερα χρησιμοποιείται ακόμη ένα μεγάλο ποσοστό από πολλά άλλα δραστικά στοιχεία μαζί στο ίδιο φάρμακο, το οποίο συντελεί να γιατρεύονται κατά πολύ διάφορες ασθένειες. Τα φαρμακευτικά φυτά συμπληρώνουν το ένα το άλλο ή και αντίθετα αφαιρούν τη δραστικότητα του άλλου. Η δραστικότητα αυτή, είναι δυνατόν να κρατήσει πολύ καιρό μέσα στον οργανισμό του ανθρώπου και με τη χρήση τους ν' αποφύγει κανείς, ύστερα από μια άμεση βελτίωση του αρρώστου, την υποτροπή.

❖ Ο 20 ος αιώνας

Στον εικοστό αιώνα η πρόοδος των επιστημών είναι συνδυαστική και αλληλένδετη.



Η βαθύτερη έρευνα και αναζήτηση σε όλους τους τομείς απαιτεί αλλά έχει και ως αποτέλεσμα μεθοδικότερα συστήματα γνώσης αλλά και λεπτομερέστερης μελέτης. Κατά τη σύγχρονη περίοδο η βοτανική έχει γίνει πιο πλούσια με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Το μικροσκόπιο και οι δυνατότητες εργαστηριακών αναλύσεων δίνει τη δυνατότητα να ερευνάνται το φυτό μορφολογικά, ανατομικά, κυτταρολογικά και από φυσιολογικής άποψης έτσι ώστε η βοτανική να οργανωθεί σε ιδιαίτερη επιστήμη με πολυάριθμες αλληλένδετες ειδικότητες στις οποίες και διαχωρίζεται ώστε το φυτό να μελετάται ως

ένας βιολογικός παράγοντας.

→ Τα βότανα στους μύθους

• Το βοτάνι της αθανασίας

Άλλοτε χαρίζει τη ζωή, άλλοτε την αιώνια νεότητα, άλλοτε την ίδια την αθανασία!

Πίσω από κάθε θαυματουργική ενέργεια μπορεί να βρίσκεται ένα βοτάνο... η ιστορία των πολιτισμών είναι γεμάτη με μύθους και παραδόσεις που αναφέρονται στις θαυματουργικές χρήσεις των φυτών. Και μέσα από όλους αυτούς τους μύθους ξεχωρίζει ένα βοτάνι που λίγοι έτυχε να το γνωρίσουν και λίγοι να το χρησιμοποιήσουν:

Το βοτάνι της αθανασίας! Ίσως το λένε «μώλλυ» ή «αιζών» (= παντοτινή ζωή). Το βοτάνι αυτό δεν είναι εύκολο να βρεθεί. Το ξέρουν μόνο οι θεοί. Το γνώρισαν και μερικοί άνθρωποι, μάλλον τυχαία. Μέσα από την αχλύ του μύθου αναδύεται το όνομα «Γλαύκος». Τον συναντάμε πότε ως γιο του μυθικού βασιλιά της Κρήτης, του Μίνωα, και πότε ως θαλασσινό θεό, γνωστό για τους έρωτες του. Το κοινό στοιχείο που συνδέει τους δύο Γλαύκους είναι ένα βότανο. Ο ένας (ο γιος του Μίνωα) αναστήθηκε μ' αυτό. Ο άλλος, ο θαλασσινός, το δοκίμασε και έγινε αθάνατος! Να πρόκειται για το ίδιο βοτάνι; Ήταν παιδί ο γιος του Μίνωα όταν χάθηκε από τα ανάκτορα της Κνωσού. Τον αναζήτησαν παντού, μέσα και έξω από τη βασιλική κατοικία, αλλά δεν τον βρήκαν πουθενά. Ύστερα από πολλές, αναζητήσεις κατέφυγαν σε έναν φημισμένο μάντη, τον Πολύειδο. Εκείνος, παρατηρώντας το πέταγμα των πουλιών, κατάφερε να τον βρει μέσα στις βασιλικές αποθήκες. Είχε πέσει μέσα σ' ένα πιθάρι με μέλι και είχε πνιγεί! Ο Μίνωας υπέθεσε πως ένας τόσο σοφός μάντης θα μπορούσε όχι μόνο να βρει τον Γλαύκο αλλά και να τον ξαναφέρει στη ζωή! Ο Πολύειδος τρόμαξε όταν άκουσε πως ήταν υποχρεωμένος να αναστήσει το πνιγμένο παιδί. Αλλά και ο βασιλιάς επέμενε.

Την ίδια μέρα έκλεισε στον τάφο τον νεκρό Γλαύκο μαζί με τον Πολύειδο. Εκεί θα μπορούσε να σκεφτεί καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο θα έφερνε πίσω στη ζωή τον Γλαύκο. Πέρασε λίγη ώρα

απελπισίας, μέχρι που από μια τρύπα του τάφου μπήκε μέσα ένα φίδι. Προχώρησε και έφτασε μπροστά στο νεκρό παιδικό σώμα. Ο Πολύειδος φοβήθηκε μην κάνει κακό στο παιδί, πήρε μια πέτρα και το σκότωσε! Σε λίγο ένα δεύτερο φίδι μπήκε μέσα στο τάφο. Σύρθηκε για λίγο, είδε το άλλο φίδι, το σκοτωμένο, και έφυγε. Επέστρεψε, όμως σε λίγο κρατώντας στο στόμα του ένα βότανο. Το ακούμπησε στο άλλο φίδι κι εκείνο αναστήθηκε αμέσως. Χωρίς να χάσει καιρό ο Πολύειδος πήρε το ίδιο βοτάνι και το ακούμπησε πάνω στο Γλαύκο. Το άψυχο σώμα άρχισε να κινείται. Ο Γλαύκος είχε αναστηθεί! Πέρασαν τα χρόνια. Οι άνθρωποι που άκουγαν τον μύθο με το πλούσιο συμβολισμό ήλπιζαν πάντα να βρουν αυτό το φυτό. Δυστυχώς, όμως, ο Πολύειδος ήταν ο πρώτος και ο τελευταίος που το είχε ανακαλύψει (μάλλον τυχαία).

• Το βοτάνι του θεού Γλαύκου

Κάπου στην ίδια εποχή, στα χρόνια του μύθου, ένας άλλος Γλαύκος έτυχε να συνδέσει το πεπρωμένο του με ένα βοτάνι. Ήταν ένας απλός ψαράς. Μια μέρα λοιπόν βρήκε στα δίχτυα του ένα περιέργο ψάρι. Ήταν σχεδόν ξεψυχισμένο από την ταλαιπωρία, ήταν έξω από τα νερά του, αλλά κάποια στιγμή κατάφερε να δαγκώσει ένα βοτάνι.

Ζωντάνεψε αμέσως και πήδηξε μέσα στη θάλασσα... Έκπληκτος ο Γλαύκος έκανε το ίδιο: Δοκίμασε κι εκείνος το βοτάνι. Ένωσε τη δύναμη του να γίνεται περισσότερη. Πήδηξε κι εκείνος γεμάτος ζωή στη θάλασσα... Από τότε ο Γλαύκος έπαψε να είναι ψαράς. Το βοτάνι που είχε δαγκώσει τον είχε κάνει αθάνατο. Έτρεξαν οι νύμφες της θάλασσας, τον εξάγνισαν από κάθε τι θνητό που είχε πάνω του και από τότε γυρνούσε αδιάκοπα τις θάλασσες βοηθώντας τους ναυτικούς και τους παλιούς συντρόφους του, τους ψαράδες. Το θαυματουργό βοτάνι είχε κάνει το θαύμα του. Μόνο που το βοτάνι αυτό χάριζε την αιώνια ζωή αλλά όχι την αιώνια νεότητα. Κάθε μέρα που περνούσε ο Γλαύκος ο Ανθηδόσιος (είχε γεννηθεί στην Ανθηδόνα) γερνούσε. Ήταν ο πιο γέρος αθάνατος της ελληνικής μυθολογίας!

• Το βοτάνι στους μύθους

Ένας ποιητής του 5ου αιώνα μ.Χ., ο Νόννος, περιγράφει με καταπληκτικές λεπτομέρειες την ανάσταση ενός ήρωα της ελληνικής μυθολογίας με το «άνθος του Διός». Ο ήρωας ονομαζόταν Τύλλος ή Τύλλων και πέθανε από δάγκωμα φιδιού. Το φίδι κουλουριάστηκε πάνω του και, αφού τον χτύπησε πολλές φορές με την ουρά του, τον δάγκωσε στο πρόσωπο. Η αδελφή του Τύλλωνα, η Μορία, παρακολουθούσε την τρομερή σκηνή και κάλεσε σε βοήθεια τον γίγαντα Δαμασήνα, ένα πελώριο γιο της Γης. Έτρεξε ο Δαμασήν, σκότωσε το φίδι, αλλά ο Τύλλων ήταν ήδη νεκρός. Σε λίγο εμφανίστηκε ένα άλλο φίδι, το θηλυκό – ταίρι του πρώτου – πήγε γρήγορα σε μια πλαγιά και έκοψε με τα σαγόνια του ένα βότανο, το «άνθος του Διός», το παυσίπονο βοτάνι που χαρίζει τη ζωή. Το έβαλε – σύμφωνα πάντα με το Νόννο – στο στεγνό ρουθούνι του νεκρού φιδιού και με αυτό «έδωσε ζωή στο άκαμπο σώμα».

Η λεπτομερέστατη περιγραφή του Νόννου μας λέει πως το νεκρό φίδι κινήθηκε, ένα τρέμουλο έκανε το σώμα του να σπαρταρά. Κάποια μέλη δεν είχαν αποκτήσει ακόμα ζωή, άλλα μέλη ανακινήθηκαν, η ουρά κούνησε μόνη της και η αναπνοή επανήλθε μέσα από τα κρύα σαγόνια. Ο λαιμός άνοιξε αργά, ο φιδίσιος ήχος ακούστηκε και πάλι και κατέληξε στο γνωστό μακρύ συριγμό... Σε λίγο το φίδι είχε μετακινηθεί και είχε χαθεί στη γη, μέσα στη κρυφή τρύπα του. Χωρίς να χάσει

χρόνο η Μορία, πήρε κι εκείνη το βοτάνι του Δία, το γιατρικό που χαρίζει ζωή και γιατρεύει τους πόνους, και το έβαλε στο ρουθούνι του Τύλλωνα. Η ψυχή ξαναμπήκε στο ίδιο κορμί, μια λαύρα που έκαιγε μέσα του άρχισε να ζεσταίνει το κρύο σώμα του μέχρι πρότινος νεκρού Τύλλωνα. Με μιας άρχισε και πάλι να θριαμβεύει η ζωή.

- **Το βότανο της Χρυσάμης**

Ανάμεσα στα βότανα του μύθου πρέπει να ξεχωρίσουμε το «βότανο της Χρυσάμης», εκείνο που προκαλούσε τρέλα! Σε κάποια μάχη, η Χρυσάμη στόλισε ένα ταύρο, του έβαψε χρυσά τα κέρατα, τον τάισε με το βοτάνι που προκαλεί τρέλα και καμώθηκε πως ετοιμαζόταν να τον θυσιάσει στο βωμό. Εκείνος έφυγε και πήγε κοντά στο στρατόπεδο των αντιπάλων. Οι αντίπαλοι, που θεώρησαν την εύρεση του καλό οιωνό, τον θυσίασαν στους θεούς και έφαγαν το κρέας του. Το αποτέλεσμα ήταν εκπληκτικό: Κατελήφθησαν όλοι από τρέλα.

- **Το βότανο του ύπνου**

Οι Μινωίτες, οι δημιουργοί του σπουδαίου προϊστορικού πολιτισμού της Κρήτης (2100 – 1450 π.Χ.), εικόνιζαν μια θεότητα τους με κωδίες της οποιοφόρου παπαρούνας στο κεφάλι. Λίγο αργότερα, στην κλασική Ελλάδα, φιλοτεχνούσαν γλυπτά της Δήμητρας, θεάς των δημητριακών καρπών, με κάψες παπαρούνας στα χέρια. Στα λατρευτικά ψωμιά που αφιέρωναν στην ίδια θεά έβαζαν σφραγίδες με τη κεφαλή της παπαρούνας. (Το ίδιο κάνουν ακόμα και οι νησιώτες του Αιγαίου στα ψωμιά που αφιερώνουν στη Παναγία). Ο μύθος λέει πως ο Πλούτων, ο θεός του Άδη, είχε κλέψει την κόρη της, την Περσεφόνη. Κι από τότε η Περσεφόνη ζούσε το μισό χρόνο στα σκοτεινά παλάτια του Άδη και τον άλλο μισό στον πάνω κόσμο. Αλλά ο Πλούτων είναι ο θεός του αιώνιου ύπνου. Και η παπαρούνα είναι το βοτάνι που προκαλεί ύπνο! Το όπιο είναι πανάρχαιο υπνωτικό και οι γιατροί το χρησιμοποιούσαν για να προκαλέσουν αναισθησία. Οι μύθοι απηχούν τη δράση του βοτάνου. Και επειδή προκαλούσε αναισθησία, η αρχέγονη ιατρική το χρησιμοποιούσε ως γιατρικό για πολλές αρρώστιες.

- **Τα βότανα των θεών**

Από το αίμα μυθικών ηρώων (που σε παλιότερες εποχές μπορεί και να ήταν θεοί) ξεπηδούν άνθη και φυτά. Ο Υάκινθος, φίλος του Απόλλωνα, πεθαίνει πολύ νέος. Από το αίμα του φυτρώνει ένα άνθος που παίρνει το όνομα του. Επειδή ο Υάκινθος ήταν σχεδόν παιδί, θεωρήθηκε πως το άνθος αυτό διατηρούσε έφηβους εκείνους που το έπαιρναν συστηματικά. Ήταν ελιξίριο νεότητας. Γι' αυτό και οι έμποροι δούλων της αρχαιότητας έδιναν το βοτάνι του Υάκινθου στους δούλους, για να διατηρούνται παιδιά (να καθυστερεί η ενήβωση τους!) Από το αίμα του Προμηθέα, του ήρωα που έκλεψε από τους θεούς τη φωτιά και την έφερε στους ανθρώπους, φύτρωσε ένα μαγικό βοτάνι, ο κρόκος του Καυκάσου. Ο Προμηθέας, όμως, ήταν ο μέγας ευεργέτης του ανθρώπου.

Στα αρχαία χρόνια πίστευαν πως εκείνος ήταν που δίδαξε στους ανθρώπους πώς να χρησιμοποιούν τα βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς. Εκείνος, όμως, που θεωρήθηκε ως ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων ήταν ένας κένταυρος, ο Χείρων. Η μυθική μορφή του θεραπευτή, που ήταν από τη

μέση και κάτω άλογο και από τη μέση και πάνω άνθρωπος, ορίζει τη βοτανική θεραπευτική του αρχαίου κόσμου. Βότανα, όπως το κενταύριον και το χειρώνιον, φέρουν ακόμη το όνομα του.

- **Το σίλφιο**

Στα ελληνιστικά και τα ρωμαϊκά χρόνια ήταν φημισμένο το σίλφιο, που εισαγόταν από την Κυρηναϊκή. Αν και φαίνεται να έμοιαζε με το μάραθο, εν τούτοις δε φύτρωνε, όπως λένε οι πηγές από την αρχαιότητα, σε καμία άλλη περιοχή, εκτός από την Κυρηναϊκή Χερσόνησο, όπου το μάζευαν οι ντόπιοι και το εξήγαν σε διάφορες περιοχές. Συνήθως το χρησιμοποιούσαν μαζί με το ξύδι και τυρί και αρωμάτιζαν φαγητά που περιείχαν ψάρια, κρέατα και πουλερικά. Το φυτό αυτό, αφού νοστήμισε τα φαγητά των Ελλήνων και των Ρωμαίων, εξαφανίστηκε από τη φύση.

- **Το χρυσό βοτάνι της Κρήτης**

Υπάρχει ένα βοτάνι που φυτρώνει στον Ψηλορείτη και κάνει χρυσά τα δόντια των προβάτων.

Η νευρίδα (*Polygonum idaeum*), έχει εντυπωσιάσει τους βοσκούς αλλά και τους ερευνητές, ενώ σε παλαιότερες εποχές ακολουθούσαν μαγικές συνταγές για να το κόψουν και να το χρησιμοποιήσουν ως φάρμακο που βοηθά στον πονόδοντο ή ως επουλωτικό των πληγών, σε μορφή αλοιφής.

Δεν χρησιμοποιήθηκε ποτέ στη μαγειρική.

➔ Η βοτανοθεραπεία στους αρχαίους Έλληνες

Στα έργα των αρχαίων Ελλήνων ιατρών, στα οποία αρχίζει να εμφανίζεται η επιστημονική ιατρική, καταγράφεται ένας μεγάλος αριθμός φαρμάκων από το φυσικό περιβάλλον ιδιαίτερα από τα βότανα. Δάσκαλος της βοτανοθεραπείας θεωρείται ο **Κένταυρος Χείρων**, που ζούσε στο Πήλιο, με τα πολυάριθμα φυτά και βότανα.

Από αυτόν διδάχθηκε ο μαθητής της Ιατρικής **Ασκληπιός** και στη συνέχεια οι γιοι του **Μαχάων** και **Ποδαλείριος**, οι οποίοι συμμετείχαν στον Τρωικό πόλεμο.

- **Κατά τον Όμηρο**

Στα ομηρικά έπη συναντούμαι αναφορές χρήσης βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς ή για δηλητηριάσεις, χωρίς όμως πολλές φορές να αναφέρεται ένα συγκεκριμένο βότανο ή να περιγράφεται με λεπτομέρεια:

Όταν ο **Μενέλαος** τραυματίστηκε στον Τρωικό πόλεμο τον εξέτασε ο ιατρός **Μαχάων**, «άνδρας ίσος με τους θεούς **«ισόθεος»**, προσπάθησε το βέλος να τραβήξει... κι' αφού εξέτασε την πληγή, εκεί που μέσα έφτασε το βέλος το φαρμακερό, το αίμα βύζαξε, δίχως χρονοτριβή και με πείρα πασπάλισε «ήπια φάρμακα» φάρμακα μαλακτικά, που κάποτε τα χάρισε στον πατέρα του, τον Ασκληπιό, ο Χείρων». Για τον ιατρό Μαχάονα σε άλλο χωρίο της Ιλιάδος, ο Όμηρος με έμφαση τονίζει:

«Ιητρός γαρ ανήρ πολλών αντάξιος άλλων», χαρακτηρισμός που διαχρονικά τιμά τους γιατρούς για την υψηλή τους προσφορά.»

Σε άλλο επίσης σημείο της Ιλιάδος ο τραυματισμένος από τη μάχη **Ευρύπυλος** απευθύνεται στον φίλο του **Πάτροκλο** παρακαλώντας τον: «σώσε με τώρα ..και με μια νυστεριά βγάλε μου από το μηρό το βέλος. Και ξέπλυνε με χλιαρό νερό το μαύρο αίμα από την πληγή, κι απάνω πασπάλισε την

με πραϋντικά φάρμακα για να γιάνη, που , καθώς λένε, τάμαθες από τον Αχιλλέα, που κι' αυτόν τον είχε δασκαλέψει ο **Χείρων**, ο πιο ήμερος από όλους τους Κενταύρους». Και ο Πάτροκλος έβαλε από πάνω με τα χέρια τρίβοντάς την με ρίζα πικρή που παύει τους πόνους. Έτσι ξεράθηκε η πληγή και σταμάτησε το αίμα».

Ένας από του παλιούς θεούς- ιατρούς, όπως μας διηγείται ο Όμηρος, ήταν ο Παιήων, ο οποίος τον θεό Άρη γιάτρεψε στον Όλυμπο με βότανα παυσίπονα, οδυνήφατα.

Το όνομα του Παιήωνα το έδωσαν οι αρχαίοι στο φυτό «παιωνία», το οποίο έχει και αιμοστατικές ιδιότητες. Ο **Διοσκουρίδης**, (3.140) ονομάζει την «παιωνία» και «γλυκουσίδη, πεντόροβον», που η ρίζα του βοτάνου αυτού δίνεται στις γυναίκες, οι οποίες δεν καθαρίστηκαν από τον τοκετό. Όταν πίνεται με κρασί βοηθά τους πόνους της κοιλιάς, όσους έχουν ίκτερο, νεφρίτιδα, και όσους πονάνε στην ουροδόχο κύστη και οι σπόροι όταν τρώγονται από τα παιδιά θεραπεύουν τη λιθίαση».

Για τα «οδυνήφατα φάρμακα», τα βότανα που σταματούν την οδύνη τον πόνο, γίνεται αναφορά και στον τραυματισμό του θεού Άδη (Ιλ. Ε 401), τον οποίο «γιάτρεψε ο Παιήων πασπαλίζοντας το τραύμα του με τα οδυνήφατα φάρμακα, που σταματούν τους πόνους».

Ακόμη στα Ομηρικά έπη μνημονεύονται τα βότανα «**νηπενθές**»(Οδ. Δ 220-226) το οποίο η Ελένη έλαβε από την Αίγυπτο και το είχε δώσει στον **Τηλέμαχο** για να λησμονήσει και να μην έχει λύπη για την κατάσταση με τους μνηστήρες στο σπίτι του πατέρα του και το άλλο βότανο το «**μόλυ**», για το οποίο υποστηρίχτηκε ότι το βότανο αυτό ήταν αντίδοτο στο **Στραμμώνιον της Κίρκης** με την αντιχολινεργική του δράση, που προκαλεί αμνησία και παραλήρημα.

• **Κατά τον Ιπποκράτη και Διοσκουρίδη...**

Στα βιβλία της **Ιπποκρατικής Συλλογής** αριθμούνται **236 φυτικά φάρμακα**, χωρίς όμως να υπάρχει περιγραφή του κάθε βοτάνου. Ίσως διότι υπέθεταν ότι είναι γνωστά τα έργα των ριζοτόμων, που ασχολούνταν με τη συλλογή και περιγραφή των θεραπευτικών φυτών.

Φαρμακολογική κατάταξη με ιπποκρατικές δρόγες:

- Ως **Ανθελμινθικά** χορηγούνταν: άγνος, κεδρέλαιον, κρόμμυα,τορδύλιον.
- Ως **Εμετικά**: σκαμωνία, θαψία, μέλας και λευκός ελλέβορος, ύσσωπος, ραφανίς,ορίγανον.
- Ως **Αποχρεμπτικά**: κενταύριον, ύσσωπος, θαψία, ελατήριον, ορίγανον, σινάπι, κύμινο, ελελίφασκος, κάππαρη, χαλβάνη, βήχιον, άρον.
- Ως **Διουρητικά**: σκόροδον, πράσο, κρόμμυον, πετροσέλινο, γλήχων,αδιαντος, απήγανος, μάραθρον, μελία.
- Ως **Στυπτικά** του εντερικού σωλήνα: μήκων (όπιον), σίδιον μύρτα,κράνεα, μέσπιλα, κυδωνέα, καλαμίνθη, λάθυροι, κέγχρος, άνηθο.
- Για τις παθήσεις του **δέρματος**: γλίσχρομα κριθής, άλευρο φακής και λαθύρου,ρίζα και σπέρμα κράμβης, ρίζα ελατηρίου, φλοιοί κρομμύου, πικραμύγδαλα,σπέρματα κνίδης, κλπ.
- Επί **Πυορροούντων δοθινηών** χρησιμοποιούνταν: κηκίδες,φλοιός δρυός και ροδίων, πεντάφυλλο, κισσός, άκανθα,γλυκουσίδη (παιωνία), φύλλα ελιάς, μωρέας, βάτου, ελατήριον κλπ.
- Ως **Ελαφρό καθαρτικό** στο «Περί αγμών», 36, και στους «Αφορισμούς» του Ιπποκράτους,, συνιστάται η χρήση του ελλέβορου, ενώ τονίζεται ότι ο σπασμός, που θα προέλθει

από ελλέβορο είναι προγνωστικό θανάσιμο, επισημαίνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο, ότι θα πρέπει κανείς να προσέχει να χορηγεί την αναγκαία ποσότητα στον ασθενή, χωρίς να προκαλεί παρενέργειες.

- Στο «Περί Διαιτης Οξέων» 8, (τόμ. Α, σελ. 307) ο Ιπποκράτης συνιστά για καθαρισμό των εντέρων να ενσταλάζουν σε ξερά σύκα επτά σταγόνες από το γαλάκτωμα του Τιθύμαλλου, κοινώς Γαλατσιδα.

Επίσης ο Ιπποκράτης γνωρίζει την ναρκωτική ενέργεια του μανδραγόρα και στο έργο του «Περί τόπων των κατά άνθρωπον», σημειώνει:

«Στα πρόσωπα που κατέχονται από θλίψη, που πάσχουν από μελαγχολία και θέλουν να αυτοχειρισθούν, να κρεμαστούν, να τους δίνετε το πρωί ποτό από ρίζα μανδραγόρα, σε μικρή δόση ώστε να μην προκαλέσει παραλήρημα».

Την υπνωτική και αναισθητική ενέργεια του μανδραγόρα επισημαίνει και ο Διοσκουρίδης, (τόμ. Δ. 75), ο οποίος συνιστά συγκεκριμένη δοσολογία για την πρόκληση λήθαργου σε εκείνους που πρόκειται να υποβληθούν σε εγχείρηση ή καυτηρίαση.

Ο Διοσκουρίδης είχε μελετήσει περισσότερα από 500 φυτά με τη δράση τους στις διάφορες ασθένειες του ανθρώπινου σώματος, ο οποίος τα κατέταξε σύμφωνα με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και οι αρρώστιες που ξεχωρίζει στο έργο του ξεπερνούν τις 50, αρχίζοντας από τον πονοκέφαλο και καταλήγοντας στον ίκτερο, τις παθήσεις του σπληνός, του νεφρού και τα έλκη του στομάχου.

Σημειώνουμε ότι πολλά από τα φυτά που ο Διοσκουρίδης αναγράφει στο Περί ύλης Ιατρικής, ο Άγγλος ιατρός και καθηγητής της Βοτανικής **Σιπθορν**, που περιόδευσε την Ελλάδα το 1786, προσπάθησε και τα κατέγραψε με παράλληλο σχεδιασμό τους σε δέκα ογκώδεις τόμους με τίτλο Flora Graeca, που τον τίτλο του πρώτου τόμου του 1806 βλέπουμε στην εικόνα.

Στο περί πτελέας, κοινώς φτελιάς κεφάλαιο ο Διοσκουρίδης μνημονεύει και την αντισηπτική ιδιότητα της μούχλας (1, 84): *«Η μούχλα η οποία μαζεύεται στα παλιά ξύλα και τη βάση των κορμών, αν πασπαλιστεί σαν αλεύρι, καθαρίζει και επουλώνει τα έλκη»*, παρατήρηση που αξιοποιήθηκε μετά από αιώνες με την ανακάλυψη της πενικιλίνης από τον Φλέμιγκ.

Επίσης σχετικά με την ιτιά παρατηρεί ότι *«ο καρπός, τα φύλλα, ο φλοιός και ο χυμός έχουν στυπτικές ιδιότητες»* που βοηθούν στους πόνους των αυτιών. Και το αφέψημά της, όταν με αυτό γίνονται εξωτερικές πλύσεις, είναι πάρα πολύ καλό για την ποδάγρα».

Σημειώνουμε ότι το 1827 απομονώθηκε από την ιτιά η σαλικίνη, η οποία ονομάστηκε έτσι από το λατινικό όνομα της ιτιάς, Salix, και η γνώση της ουσίας αυτής συνετέλεσε στη σύνθεση της ασπιρίνης. Στη Φαρμακολογία του ο καθηγητής Κωστής στα 1855 την σαλικίνη την αποδίδει με το ελληνικό όνομα «ιτεΐνη».

Οι συχνοί πόλεμοι κατά την αρχαιότητα συντέλεσαν ώστε τα βότανα να έχουν σημαντική θέση στην θεραπευτική των τραυμάτων, όπως για παράδειγμα η **«Λυσιμαχία»**, το φυτό το οποίο ονομάστηκε προς τιμήν του Λυσιμάχου στρατηγού του Μ. Αλεξάνδρου και ο οποίος χρησιμοποίησε το φυτό αυτό ως αιμοστατικό για να γιατρεύει τις πληγές των στρατιωτών του.

Περιγράφεται και από τον Διοσκουρίδη (Δ. 3) ο οποίος σημειώνει ότι *«είναι κατάλληλο για τα τραύματα και αιμοστατικό»*, *«προς αίματος αναγωγής και δυσεντερίας»*, ιδιότητες που επαναλαμβάνει και ο **Γαληνός** στο Περί των απλών φαρμάκων κράσεως και δυνάμεως.

Ακόμη ως αιμοστατικό χρησιμοποιούνταν το βότανο «**Αχιλλειον**», όπως σημειώνει ο Διοσκουρίδης (Δ 36), το οποίο το έδιναν και σε φλεγμονές και απεικονίζεται σε χειρόγραφο του Διοσκουρίδη.

Ένα πολύ κοινό φυτό που φυτρώνει στους τοίχους και χαλάσματα είναι το ονομαζόμενο από τον Διοσκουρίδη (Δ, 85) **Ελξίνη** ή **παρθένιον**, ή **περδικιον** (εξού και περδικάκι στη νεοελληνική γλώσσα), του οποίου τα φύλλα αν τεθούν ως κατάπλασμα θεραπεύουν το ερυσίπελας, τα κονδυλώματα, τα εγκαύματα και κάθε φλεγμονή και πρήξιμο. Μάλιστα ο **Πλίνιος** 22.17, γράφει ότι ο Περικλής κατά την ανέγερση ναού στον Παρθενώνα σε έναν εργάτη που κτύπησε και αιμορραγούσε, πήρε το φυτό αυτό και το έθεσε πάνω στην πληγή με αποτέλεσμα το σταμάτημα της αιμορραγίας,γι' αυτό και ονομάστηκε «Παρθένιον», προς τιμή της θεάς Αθηνάς.

Για τις **αντιβηχικές, αναλγητικές, στυπτικές και υπνωτικές** ιδιότητες του **οπίου**, που βγαίνει από την μήκωνα την υπνοφόρο (Δ 64) ο Διοσκουρίδης, γράφει ότι « το όπιο... αν ληφθεί σε μικρή ποσότητα έως ενός ροβιού, είναι παυσίπονο, υπνωτικό και πεπτικό, ενώ βοηθά το βήχα και τα κοιλιακά. Όταν πίνεται όμως σε μεγαλύτερη ποσότητα βυθίζει σε ληθαργικό ύπνο και είναι θανατηφόρο». Σημειώνουμε ότι η **μήκων η υπνοφόρος** είναι ο λογότυπος της Ελληνικής Αναισθησιολογικής Εταιρείας.

Ένα άλλο βότανο για το βήχα θεωρείται το «**Πράσιον**», εικόνα επίσης από χειρόγραφο, του οποίου τα φύλλα μαζί με τα σπέρματα βράζονται με μέλι και χορηγούνται στους **φθισικούς, ασθματικούς** και σε εκείνους που **βήχουν**. Ακόμη για το αναπνευστικό σύστημα για βήχα και δύσπνοια έδιναν και το βότανο «**Ιππουρίς, ή έφεδρον**», που το αλκαλοειδές εφεδρίνη, που απομονώθηκε το 1887, έδινε τα θεραπευτικά αποτελέσματα, ουσία που και σήμερα περιέχεται σε σκευάσματα για τον βήχα.

Στους κωλικούς των νεφρών από τον Γαληνό συνιστάται «σπέρμα υοσκυάμου», «κώνειον», «οπό της μήκωνος», και «φλοιό της ρίζας του μανδραγόρα».

Στη «δυσουρία» χορηγούνταν επίσης το κοινό φυτό «**καυκαλίδα** ή **μοσχολάχανο**» το αναφερόμενο από τον Διοσκουρίδη ως «**Τόρδιλον**» ή «**Σέσελι Κρητικόν**» του οποίου ο «χυμός του βλαστού και του σπόρου, όταν είναι ακόμη χλωρός, αν πίνεται μαζί με γλυκό κρασί για δέκα ημέρες, θεραπεύει όσους έχουν **νεφρίτιδα**». Τα φύλλα καθώς και η ρίζα του **Παλιούρου**, κοινώς παλιούρι, στο «Περί της των απλών φαρμάκων κράσεως και δυνάμεως Βιβλίον Θ» ο Γαληνός τα χρησιμοποιεί για να θεραπεύει τα φύματα, ενώ τον καρπό για να διαλύει του λίθους της ουροδόχου κύστεως, αντίληψη που διατηρείται μέχρι σήμερα.

Ένα άλλο βότανο (Γ 141) ήταν το «**λιθόσπερμον**» ή «**αετόνυχον**», ή «**Ηράκλεια**», του οποίου οι σκληροί σπόροι, γι' αυτό και το όνομά του, έχουν τη δυνατότητα, όταν πίνονται μαζί με λευκό κρασί, να σπάνε τις πέτρες και να προκαλούν την ούρηση».

Οι αρχαίοι ιατροί χρησιμοποιούσαν πολύ συχνά τη μέθοδο επάλειψης των βοτάνων στις πάσχουσες περιοχές του σώματος ως έμπλαστρα με την πεποίθηση ότι με την απορροφητική ικανότητα του δέρματος θα εισχωρήσουν οι δραστικές ουσίες των βοτάνων στο προσβεβλημένο μέρος του σώματος. Εξ άλλου και σήμερα εφαρμόζεται η διαδερμική χορήγηση με την επικόλληση στο δέρμα ταινιών όπου εναποτίθεται η δραστική φαρμακευτική ουσία.

Το βότανο «**Γεντιανή**» ονομάστηκε από το όνομα του βασιλιά της Ιλλυρίας Γέντη, (2ος αι. π.Χ.), ο οποίος τη χρησιμοποίησε για την **πανώλη**.

Το αφέψημα του «**θυμαριού**», χρησιμοποιήθηκε τόσο στη δύσπνοια και ως αποχρεμπτικό, όσο και ως ανθελμινθικό, ιδιότητα που θα οφείλεται στην εμπειροχόμενη θυμόλη, η οποία σύμφωνα με την Φαρμακολογία του Ιωακείμογλου (χρησιμοποιούνταν επί των παρασιτώσεων).

Η «**Πτέρις**» κατά τον Διοσκορίδη αποβάλλει την έλμινθα, γι' αυτό και έχει εκτριωτικές ιδιότητες έναντι των εμβρύων, άποψη που αναγράφει ο Γαληνός και ο Παύλος Αιγινήτης.

Για τον καρκίνο οι αρχαίοι ιατροί χρησιμοποιούσαν διάφορα βότανα όπως το αποκαλούμενο «**Ασκληπιάς**», που «αρμόζει και προς εν μαστοίς και μήτρα κακοήθη», την «ακαλύφη» ή «κνίδη» κοινώς τσουκνίδα, που χορηγούνταν από τον Διοσκουρίδη και «προς καρκινώδη», όπως και από τον Γαληνό ο οποίος επαναλαμβάνει ότι θεραπεύει «τα γαγγραινώδη και τα καρκινώδη».

Το **Δρακόντιον** το κοινώς λεγόμενο **φιδόχορτο** καταστρέφει τους πολύποδες της ρινός, όταν εισαχθεί το εκχύλισμα του καρπού και κατά την επάλειψη αναστέλλει τα καρκινώματά της. Άποψη που επαναλαμβάνεται από τον Γαληνό «και καρκίνους και πολύποδας εκτήκειν», καταστρέφει. Το βότανο «**Ερύσιμον**» το κοινώς λεγόμενο «**σκυλλόβρουβα**», ωφελεί και στα «κρυπτά καρκινώματα» ενώ σχετική συνταγή «Περί καρκινωδών και κακοηθών ελκών» αναγράφει ο Γαληνός. Ο «ελλέβορος» χρησιμοποιείται από τους παλιούς ιατρούς εσωτερικά σε κρυφούς καρκίνους σύμφωνα με τον **Ρούφο τον Εφέσιο** τον **Ορειβάσιο**, τον **Παύλο Αιγινήτη**, ενώ ο **Ιπποκράτης** τον χρησιμοποιεί για εξωτερική χρήση.

Ο ιατρός Αέτιος (έκδ. Αλδου, σελ. 163) στα καρκινώματα του στόματος συνιστά τη χρήση καρπού **ερίκης** σε χυλό υοσκυάμου με μέλι.. Το «Ελατήριον ή σίκυς άγριος», η κοινώς πικραγγουριά συνιστάται από τον Ιπποκράτη (Επιδημιών Δεύτερον, Τμήμα έκτον) σε περίπτωση καρκίνου, «καρκίνου γενομένου ..διδόναι πίνειν ελατήριον».

Ο **ιξός** (Διοσκ. Γ 89) που φυτρώνει στην κυδωνιά, αχλαδιά και σε άλλα δένδρα και στη ρίζα κάποιων θάμνων, έχει τη δυνατότητα να διαλύει, να μαλακώνει και να χωνεύει τις νεοπλασίες... με ίση ποσότητα ρετσινιού και κεριού.

Για το βότανο **Απαρίνη** και τις θεραπευτικές του ιδιότητες έχουν γράψει οι αρχαίοι ιατροί, ενώ μεταγενέστερα θεωρήθηκε φάρμακο για τον καρκίνο.

Συγκεκριμένα κατά το 1814 στον Ερμή το Λόγιο αναδημοσιεύεται η είδηση από τον αγγλικό τύπο ότι για το «φθοροποιόν πάθος καρκίνου λεγόμενον» έχει εφευρεθεί ένα νέο φάρμακο από το χόρτο το κατά τον Λινναίον ονομαζόμενο «**Galion Aparine**».

Και στις μέρες μας καταβάλλεται προσπάθεια από τους ερευνητές να εντοπίσουν βότανα με αντικαρκινικές ιδιότητες. Σήμερα τα αντινεοπλασματικά φάρμακα Βινκριστίνη, και βιμπλαστίνη πηγή έχουν το φυτό **Vinca Rosea**.

Τα **αντίδοτα στα δηλητήρια** είχαν ξεχωριστή θέση στα έργα των αρχαίων ιατρών. Ο ιατρός Νικάνδρος (2ος αι. π. Χ.) έχει γράψει τα «Θηριακά» και «Αλεξιφάρμακα», από όπου βλέπουμε τη σχετική εικόνα. Ένα από τα βότανα που χρησιμοποιούνταν ως αντίδοτο στα δηγήματα από τα ερπετά ήταν ο **Απήγανος**, (Διοσκ Γ 45 φωτογρ 216). Ο Αθήναιος στο έργο του Δειπνοσοφιστές δίνει την πληροφορία ότι οι καλεσμένοι του τυράννου Κλέαρχου στην Ηράκλεια Θράκης έτρωγαν προληπτικά απήγανο γιατί φοβούνταν μην τους δηλητηριάσει με ακόνιτο.

Ένα άλλο δηλητηριώδες και θανατηφόρο φυτό είναι το **κώνειο**, για το οποίο σημειώνεται ότι θανατώνει παγώνοντας το σώμα του ανθρώπου, ενέργεια που μας θυμίζει τις περιγραφές του Σωκράτη κατά τη λήψη του κωνείου, όταν είχε καταδικασθεί σε θάνατο.

Ο χυμός του κωνείου όταν ξεραθεί είναι χρήσιμος σε παυσίπονα παρασκευάσματα και ως κατάπλασμα σβήνει τον έρπητα και το ερυσίπελας. Ακόμη το κώνειο αν τεθεί ως κατάπλασμα στους όρχεις βοηθούν εκείνους, οι οποίοι έχουν ονειρώξεις, στερεύουν το γάλα στις γυναίκες, ενώ στην εφηβική ηλικία στα μεν κορίτσια εμποδίζει την αύξηση των μαστών, στα δε αγόρια προκαλεί ατροφία των όρχεων.

- **Κατά τον Θεόφραστο**

Μια πρώτη συστηματική καταγραφή των φυτών έχουμε από τον Θεόφραστο, μαθητή του Αριστοτέλη στο έργο του «**Περί Φυτών Ιστορίας**», του οποίου το 9ο βιβλίο είναι αφιερωμένο στα βότανα και τις ιατρικές τους ιδιότητες. Γράφει για τον τρόπο συλλογή των βοτάνων και τον τρόπο εξαγωγής του χυλού εξ αυτών. **Η συλλογή και κοπή των ριζών των βοτάνων αποκαλούνταν ριζοτομία, ριζοτόμοι οι απασχολούμενοι με αυτήν και «Ριζοτομικόν»**, το σχετικό βιβλίο.

Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι Θρασύας ο Μαντινεύς έφτιαχνε ένα δηλητήριο με χυμούς κώνειου, μήκωνος και άλλων παρομοίων, το οποίο προκαλούσε ένα εύκολο και ανώδυνο τέλος της ζωής. Ακόμη γράφει ότι οι κάτοικοι της πόλεως Ιουλίδος της νήσου Κείου (Τζιάς) χρησιμοποιούσαν το κώνειο, το οποίο ως γνωστό σύμφωνα με σχετικό νόμο, το έπιναν οι ηλικιωμένοι οι υπερβαίνοντες το εξηκοστό έτος, δίνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο ανώδυνο τέλος στη ζωή τους. Αναφέρει ακόμη τα μέρη της Ελλάδος, στα οποία φυτρώνουν πολλά ιατρικά βότανα με πρώτο το Πήλιο στη Θεσσαλία, το Τελεύθριο στην Εύβοια, τον Παρνασσό, την Αρκαδία και τη Λακωνία.

Μάλιστα μας δίνει την πληροφορία ότι οι κάτοικοι της Αρκαδίας κατά την εποχή της Ανοιξέως δεν έπιναν φάρμακα, αλλά μόνο γάλα αγελάδας «γαλακτοποτείν», και τούτο διότι το γάλα περιείχε πολλές ουσίες από τα χόρτα και βότανα, που οι αγελάδες έτρωγαν κατά την άνοιξη.

Ιδιαίτερα για το Δίκταμον της Κρήτης ο Θεόφραστος γράφει ότι χρησιμοποιείται σε πολλές καταστάσεις ακόμη και στη δυστοκία των γυναικών, αλλά είναι σπάνιο διότι, όπως σημειώνει, το αναζητούν και το τρώνε οι αίγες, οι οποίες τρώγοντας τον δίκταμο αποβάλλουν τα βέλη που έχουν δεχθεί, άποψη την οποία μνημονεύει ο Αριστοτέλης και ο Γαληνός.

- **Κατά τον Γαληνό**

Η **βαλεριάνα** ή **νάρδος** σύμφωνα με τον Διοσκορίδη και Γαληνό βοηθά στις ναυτίες, στις καρδιαλγίες, στις παθήσεις ήπατος, νεφρών, ουροδόχου κύστεως, στον ίκτερο, προστίθεται στα μαλακτικά καταπλάσματα, στα ροφήματα και στις θερμαντικές αλοιφές. Στα Ιπποκρατικά έργα (Δ 422) η βαλεριάνα χρησιμοποιήθηκε σε γυναικολογικές παθήσεις και προσφέρονταν στη λεχώνα ως κατευναστικό.

Στη βαλεριάνα περιέχεται το βαλεριανικό οξύ, δρα στον εγκέφαλο, γι' αυτό και δίδονταν ως καταπραϋντικό, ενώ σχετικά σκευάσματα κυκλοφορούν μέχρι και σήμερα.

Σε περίπτωση ρινορραγίας μεταξύ των άλλων ο **Γαληνός** (συνιστά την πίεση εξωτερικά των μυκτήρων, αφού έχει τοποθετηθεί σπληνίο υφάσματος εμποτισμένο σε **λύκιο** το οποίο καλείται και **πυξάκανθα** και χρησιμοποιείται στις φλεγμονές και ελκώσεις του στόματος, της έδρας, σε έρπητες, στα μολυσμένα και κακοήγη έλκη, πυορροούντα ώτα, παρατρίμματα και παρωνυχίες. Παρόμοια έχει γράψει και ο Διοσκορίδης .

Συνταγές με βότανα για τις παιδικές ασθένειες, όπως άφθες του στόματος, φλεγμονές των αμυγδαλών, των ώτων κλπ.. αναγράφει ο Γαληνός στο «Περί συνθέσεως φαρμάκων των κατά τόπους», ενώ για την επιληψία στο έργο του «Τω επιληπτικό παιδί υποθήκη» συνιστά εκτός από τις διαιτητικές οδηγίες και τον τρόπο ζωής, τη χρήση του χυμού της **σκίλλης**, δίδοντας οδηγίες παρασκευής του. Ωστόσο ο Γαληνός σε ένα άλλο έργο του «Περί κράσεως και δυνάμεως των απλών φαρμάκων», (XI, σελ. 859), αναγράφει μία εμπειρία του με επιληπτικό παιδί οκτώ μηνών, στο οποίο είχε δοθεί να φορά στο λαιμό του ρίζα «**παιωνίας**», με αποτέλεσμα την παύση των σπασμών, ενώ δύο φορές που δοκίμασε να απομακρύνει από το λαιμό του παιδιού την ρίζα της «παιωνίας».

Επαναλαμβάνονταν οι επιληπτικοί σπασμοί, που έκανε τον Γαληνός να διερωτηθεί στο κείμενό του μήπως τα απορρέοντα μόρια από την ρίζα δια της εισπνοής εισέρχονταν στον οργανισμό του παιδιού και έφερναν το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Πάντως τη ρίζα παιωνίας συναντήσαμε σε συνταγή για την **επιληψία** σε φαρμακολογία του 19ου αιώνας.

Ο **Γαληνός** χρησιμοποίησε και σύνθετα ή πολύχρηστα φάρμακα, διότι με τα απλά βότανα, 304 καταγράφει, πολλές φορές δεν θεραπεύονται «αι παρά φύσιν διαθέσεις».Χαρακτηριστικό παράδειγμα συνθέτου φαρμάκου αποτελεί η «πανάκεια.. με 16 βότανα και περίφημη «Θηριακή» του ιατρού Ανδρόμαχου, την οποία αναγράφει ο Γαληνός και η οποία αποτελούνταν από 55 βότανα και χρησιμοποιούνταν μέχρι τον 19^ο αιώνα, όπως διαπιστώνεται η αναγραφή της στην Ελληνική Φαρμακοποιία του Γ. Φωτεινού κατά το 1835. Πάντως τα σύνθετα φάρμακα του Γαληνού ήταν η βάση για τα σύγχρονα ιδιοσκευάσματα.

Ο ιστορικός Πausanias στο έργο του Ελλάδος περιήγησις, Βοιωτικά (41,7), στην περιγραφή για την Χαιρώνεια, μας δίνει την πληροφορία ότι εκεί υπήρχε ένα είδος φαρμακοβιομηχανίας της εποχής, όπου από άνθη **κρίνου, τριαντάφυλλου, ναρκίσσου και ίριδος**, έφτιαχναν παυσίπονες αλοιφές, οι οποίες «αλγηδόνων ιάματα ανθρώποις γίνεται».

Στις θεραπευτικές της ιδιότητες της «**Ίριδος**» περιλαμβάνεται η ισχιαλγία, οι πονοκέφαλοι και οι κωλικοί. ότι Μέχρι και τις πρώτες δεκαετίες του 20ου αιώνας κρεμούσαν στο λαιμό των βρεφών τεμάχια ρίζας ίριδος, τα ονομαζόμενα «δάκτυλοι ίριδος», «*irris root fingers*», για να την μασούν προς ανακούφιση και επιβοήθηση της πρώτης οδοντοφυΐας.

Ο Γαληνός για κάποιον ασθενή «υπό τε σταφυλής και παρισθμίων και αντιάδων πνιγόμενον» σκέφθηκε να χρησιμοποιήσει για την φλεγμονή αυτή το **χυμό από τον φλοιό χλωρών καρυδιών**, με το σκεπτικό, όπως γράφει, αφού οι ουσίες διαπερνούν το δέρμα και εισέρχονται βαθιά και το βάψιμο τους δεν εξαλείφεται εύκολα, όπως παρατηρείται στους βαφείς, τότε η λεπτόρρευση αυτή ουσία θα εισχωρήσει στη φλεγμονή των αμυγδαλών και θα θεραπεύσει τον ασθενή.

Έδωσε αυτόν τον χυμό στον ασθενή να κάνει γαργαρισμούς, με αποτέλεσμα σύντομα να θεραπευθεί. Την αγωγή αυτή ο Γαληνός την δοκίμασε, αφού πρόσθεσε λίγο μέλι, σε πολλούς ασθενείς, ακόμη και σε παιδιά.

Τα κείμενα των αρχαίων ιατρών είναι σημαντικά και διότι στους μετέπειτα ιατρούς της βυζαντινής περιόδου επαναλαμβάνονται σχεδόν τα ίδια με λίγες προσθήκες. Στη συνέχεια οι γνώσεις για τα θεραπευτικά βότανα με τη μετάφραση των κειμένων των αρχαίων Ελλήνων ιατρών στα λατινικά μεταφέρθηκαν στους ιατρούς της Ευρώπης και εφαρμόστηκαν στην ευρωπαϊκή ιατρική, που διατηρήθηκαν μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα.

Αργότερα με την ανάπτυξη της φαρμακευτικής χημείας άρχισε η τιτλοποίηση και τυποποίηση τους και η προσπάθεια ανεύρεσης της δραστικής χημικής ουσίας τους, και αρκετά βότανα έχουν παραμείνει εν χρήσει. Ωστόσο κατά τα τελευταία χρόνια τα βότανα δοκιμάζονται, και γίνονται προσπάθειες διεθνώς για την ανεύρεση από τα βότανα νέων φαρμάκων ακόμη και για τον καρκίνο.

- **Ο Μύθος της θεάς βλάστησης**

Το πόσο στενές ήταν οι σχέσεις των προγόνων μας με τη φύση και τα φυτά το μαρτυρούν, εκτός από την πλούσια βιβλιογραφία και τα χιλιάδες αποσπάσματα που σώζονται από την αρχαιοελληνική γραμματεία καθώς και ο γοητευτικός μύθος της θεάς της βλάστησης, της Χλωρίδας. Στο έργο της την Χλωρίδα βοηθούσαν οι Ώρες, οι κόρες της θεάς Θέμιδος και του Δία και ακόλουθοι του Ήλιου, που προστάτευαν την ανάπτυξη και την ευημερία και με την ιδιότητα αυτή ρύθμιζαν τις εποχές της βλάστησης. Ο Ζέφυρος, που εκπροσωπούσε το δυτικό άνεμο, έφερνε την ανοιξιότικη βροχή, τόσο απαραίτητη για το ξύπνημα της φύσης. Οι Ωκεανίδες, προστάτιδες των νερών είχαν την ευθύνη για την ανάπτυξη των φυτών και φρόντιζαν για το υγρό στοιχείο του Ωκεανού, πατέρα όλων των θαλασσών και ποταμών. Όπου δεν πρόφταναν να πάνε οι νύμφες, ο Ζευς έστελνε στη γη αστραπές και βροντές από τα ύψη του Ολύμπου, βρέχοντας χωράφια και λιβάδια με το εξαίσιο νερό τ' ουρανού. Η θεά της σελήνης, η Άρτεμη, δρόσιζε τα φυτά με την πάχνη της νύχτας κι ο αδερφός της ο Απόλλωνας τα έλουζε με τις τόσο απαραίτητες ηλιακές ακτίνες....”.

Σήμερα, αιώνες μετά, επιδημιολόγοι, γιατροί και διαιτολόγοι πιστεύουν ότι τα χορταρικά, τα βότανα και τα φρέσκα φρούτα της Μεσογείου είναι “φορτωμένα” με ηλιακή ενέργεια. Ο μεσογειακός ήλιος κάνει όλη αυτή την απίστευτη ποικιλία των βρώσιμων χόρτων, βοτάνων και λαχανικών, τροφές ζωντανές και απαραίτητες για ένα ισορροπημένο και υγιεινό διατροφικό πρότυπο.

2.3. Τα φαρμακευτικά φυτά στον Ελλαδικό χώρο

Η **Ελλάδα**, κομμάτι της περιοχής της **Μεσογείου** που είναι γεμάτη από φαρμακευτικά φυτά, χαρακτηρίζεται από μεγάλη ποικιλομορφία των εδαφικών και κλιματικών συνθηκών και σχετική γεωγραφική απομόνωση πολλών περιοχών της ηπειρωτικής ενδοχώρας και των νησιών ευνοώντας στο μέγιστο αναπτύσσοντας μια πολυτυπία της φυτικής ανάπτυξης

Όπως εξηγεί ο επίκουρος καθηγητής στον Τομέα Βοτανικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Νίκος Χριστοδουλάκης, η περίπτωση της χώρα μας είναι μοναδική.

*«Τα μισά από τα φυτά της ευρωπαϊκής χλωρίδας εντοπίζονται στη χώρα μας. Πρόκειται για περίπου **5.000** ταξινομικές μονάδες, κι από αυτές **500-600** έχει αποδειχθεί πως κρύβουν πολύ μεγάλη φαρμακευτική αξία. Είναι τα φυτά που χρησιμοποίησε ο Ιπποκράτης, εκείνα που αναφέρουν ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης και που μέσα στη δίνη των χημικών εργαστηρίων ξεχάστηκαν, για να αποκτήσουν και πάλι αξία, τις τελευταίες δεκαετίες».*

Τα χαρακτηριστικά και οι ιδιοτροπίες του μεσογειακού οικοσυστήματος «αναγκάζουν» τα φυτά να αποκτούν φαρμακευτικές ιδιότητες και δίδουν προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας.[Παπαναγιώτου κ.α. 2001]. Τα φυτά αναπτύσσουν όπλα αντίδρασης στο περιβαλλοντικό στρες ανάλογα με την εποχή-έντονη ξηρασία, υψηλές θερμοκρασίες και ακτινοβολία, αφυδάτωση στην ατμόσφαιρα και το έδαφος

κατά το καλοκαίρι, θερμοκρασίες χαμηλές, συχνά υπό του μηδενός το χειμώνα. Οι διάφορες ουσίες που παράγουν για την αντίδρασή του συστήματός τους και την άμυνά τους είναι για εμάς οι φαρμακευτικές ουσίες [N. Χριστοδουλάκης].

Στην Ελλάδα συναντώνται πολλά αυτοφυή φυτά μεγάλης αξίας λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας στα ωφέλιμα συστατικά τους όπως η ρίγανη, το τσάι του βουνού, το θυμάρι, η μέντα, ο βασιλικός το χαμομήλι. Στη χώρα μας ευδοκούν ορισμένα από τα πλέον εξαιρετικά φαρμακευτικά-αρωματικά φυτά. Τα κυριότερα είναι ο βασιλικός [*Ocimum basilicum*], το γιασεμί [*Jasminum grandiflorum*], ο γλυκάνισος [*Pimpinella anisum*], η δάφνη [*Laurus nobilis*], το δενδρολίβανο [*Rosmarinus officinalis*], το δίκταμο [*Origanum dictamnus*], τα εσπεριδοειδή [*Citrus sp. Fortunella*], ο ευκάλυπτος [*Eucalyptus spp.*], το θυμάρι [*Thymus spp.*], η κάπαρη [*Capparis spinosa*], ο κορίανδρος [*Coriandrum salivum*], ο κρίνος [*Lilium candidum*], ο κρόκος [*Crocus sativus*], το κύμινο [*Cuminum cyminum*], η λεβάντα [*Lavandula sp.*], ο μάραθος [*Foeniculum vulgare*], η μαντζουράνα [*Origanum majorana*], το μελισσόχορτο [*Melissa officinalis*], η μέντα [*Mentha piperita*], η ρίγανη [*Origanum heracleoticum*], η σάλβια [*Salvia sclarea*], το σπάρτο [*Spartium janceum*], η τριανταφυλλιά [*Rosa damascena*], το τσάι του βουνού [*Sideritis sp.*], ο ύσσωπος [*Hyssopus officinalis*], το φασκόμηλο [*Salvia officinalis*], η φλαμουριά [*Tilia cordata*] και το χαμομήλι [*Matricaria chamomilla*] [Λίγγα 1999]

Τα αρωματικά φυτά άρχισαν να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην οικονομία της χώρας από το 1997 όταν άρχισαν συστηματικά η καλλιέργεια ορισμένων εξ αυτών με σκοπό την εξαγωγή και διάθεσή τους σε φαρμακοβιομηχανίες. Ως αρχικό έτος συστηματικής καλλιέργειας αρωματικών φυτών στην Ελλάδα μπορεί να θεωρηθεί το 1977 όταν άρχισε ένα πρόγραμμα ενίσχυσης της παραγωγής ορισμένων αρωματικών φυτών.

Όταν αυτό καταργήθηκε το 1982 περιορίστηκε και πάλι σημαντικά η σχετική αγροτική δραστηριότητα με εξαίρεση αυτή του Συνεταιρισμού Κροκοπαραγωγών του Ν Κοζάνης. Μετά από μια σειρά ετών όπου κατά κύριο λόγο στο χώρο υπήρχαν μεμονωμένες ιδιωτικές πρωτοβουλίες, με την ένταξη του κλάδου των αρωματικών στο 3^ο ΚΠΣ και με κύρια δράση την ίδρυση και τον εκσυγχρονισμό μονάδων τυποποίησης και επεξεργασίας αρωματικών φυτών και παραγωγής αιθέριων ελαίων αλλά και με στόχο τις επενδύσεις που αφορούν τη μεταποίηση και την εμπορία έχει σημειωθεί ανάκαμψη του ενδιαφέροντος και των προσπαθειών.

Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά αποτελούν σημαντικό μέρος της ελληνικής χλωρίδας.

Οι εδαφοκλιματικές συνθήκες ευνοούν την καλλιέργειά τους αποδίδοντας προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας. Θεωρούνται πολύτιμα καθώς μπορούν να εφοδιάσουν τη βιομηχανική παραγωγή. Με την ανάπτυξη του κλάδου των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών επιδιώκεται η αξιοποίηση και η προστασία άγονων εδαφών και ημιορεινών ή ορεινών περιοχών. Η συμμετοχή των φυτών στην αναδιάρθρωση των καλλιεργειών είναι ένας σημαντικός παράγοντας που εκτός της ανάπτυξης μίας περιοχής μπορεί να δώσει τη λύση στις περιπτώσεις που αναζητάται η εκτεταμένη αλλαγή της καλλιέργειας κάποιων φυτικών ειδών όταν αυτά κρίνονται ως μη προσοδοφόρα οικονομικά. Η καλλιέργεια των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών ανήκει στην κατηγορία των ειδικών καλλιεργειών.

Με τον όρο ειδική καλλιέργεια νοείται εκείνη η καλλιέργεια που διαφέρει των συνηθισμένων σε στοιχείο που είναι δυνατόν να αναφέρεται στην τεχνική καλλιέργειας ή στη μέθοδο συγκομιδής ή στον τρόπο διάθεσης του προϊόντος στην αγορά. Με βάση τα παραπάνω καθίσταται σαφές ότι απαραίτητη προϋπόθεση για την πλήρη επιτυχία της ειδικής καλλιέργειας είναι ο συνδυασμός των συνθηκών καλλιέργειας, επεξεργασίας και εμπορίας του παραγόμενου προϊόντος.

2.3.1α. Διαφύλαξη των φαρμακευτικών φυτών

Πολύ σημαντική για την διατήρηση της βιοποικιλότητας είναι οι πρακτικές αειφορικής διαχείρισης των αγροοικοσυστημάτων εκ μέρους των τοπικών κοινοτήτων. Η πρόοδος και η επέκταση των ερευνών και καλλιεργειών θα πρέπει να επικουρεί το ευρύτερο θεσμικό, νομικό και πολιτικό πλαίσιο και τους μηχανισμούς και προγράμματα δράσης που εκπονούνται από τα επίσημα κρατικά/επιστημονικά όργανα. Στη χώρα μας η διαχείριση των αγροτικών πόρων και η ανάπτυξη τους εκπορεύεται και δια μέσου της γενικότερης Ευρωπαϊκής πολιτικής.

Η **Συνθήκη της Ευρωπαϊκής Ένωσης**, η οποία ετέθη σε ισχύ το Νοέμβριο του 1993, θέτει ως στόχο (άρθρο 2) "την αειφορική ανάπτυξη που σέβεται το περιβάλλον" και ορίζει (άρθρο 130r) ότι "οι απαιτήσεις προστασίας του περιβάλλοντος πρέπει να ενσωματώνονται στον καθορισμό και στην εφαρμογή των λοιπών Κοινοτικών πολιτικών". Έκτοτε, η νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης επιχειρεί να ενσωματώσει την περιβαλλοντική διάσταση στις ασκούμενες απ' αυτήν πολιτικές ανάπτυξης και διαχείρισης του αγροτικού χώρου.

Η Ελληνική νομοθεσία έτσι όπως εξελίσσεται με τα κατά καιρούς Προεδρικά Διατάγματα και Νόμους στοχεύει στον εναρμονισμό με τα Ευρωπαϊκά θεσμικά πλαίσια. Τα θέματα που ρυθμίζονται αφορούν και τη διαχείριση των διαφόρων καλλιεργειών και άλλων κλάδων της αγροτικής οικονομίας αλλά και τη διατήρηση και διακίνηση γενετικού και πολλαπλασιαστικού υλικού. Έχουν επίσης ιδρυθεί μηχανισμοί και προγράμματα δράσης για την προστασία της βιοποικιλότητας της χώρας μας με συμμετοχή την Τράπεζα Γενετικού υλικού και τα Ινστιτούτα του ΕΘ.Ι.ΑΓ.Ε. και κέντρα βελτίωσης του αρμόδιου Υπουργείου. Τα Νομοθετικά Κοινοτικά κι Εθνικά Όργανα μεριμνούν και προβλέπουν για το σύνολο της προστασίας του περιβάλλοντος, των φυσικών πόρων και τη διατήρηση του φυσικού χώρου και τοπίου. Η ένταξη των φαρμακευτικών φυτών στα παραπάνω είναι αναπόφευκτη κατά τη γενική έννοια της νομοθεσίας και αναλόγως με τις εξελισσόμενες συνθήκες εντάχθηκαν ή είναι δυνητικά προς ένταξη ή ειδική πρόβλεψη επί μέρους παράμετροι που αφορούν τα φαρμακευτικά φυτά ειδικότερα.

2.3.1β Διαφύλαξη των γνώσεων για τις ιδιότητες των φαρμακευτικών φυτών

Ένας εντυπωσιακός όγκος πληροφοριών και γνώσεων παραδοσιακών τεχνικών συλλογής των φαρμακευτικών φυτών όπως και η εξαγωγή των επιθυμητών ελαίων τους έχει αποθησαυρισθεί από

τη λαογραφική και ανθρωπολογική έρευνα. Ο άνθρωπος είχε ανακαλύψει επιθυμητές για αυτόν ιδιότητες των φυτών είτε από ένστικτο., είτε από συμπτώσεις, είτε επειδή είχε εστιασμένη την προσοχή του στο φυσικό περιβάλλον με τρόπο και δυναμική που σήμερα έχει εκλείψει. Αυτές όμως οι πληροφορίες παραμένουν στο σύνολο τους, διάσπαρτες, ασυστηματοποιητές και ανεκμετάλλευτες.

Οι σημερινές επιστήμες και τα μέσα που διαθέτουν μπορούν να αναλύσουν και να αναπαράγουν το μεγαλύτερο μέρος των φυτικών δραστικών ουσιών που έχουν χρησιμοποιηθεί ανά τους αιώνες για την ίαση ή την πρόληψη ασθενειών, για την ικανοποίηση αναγκών ευζωίας όπως ο καλλωπισμός, η γεύση, το χρώμα. Έχει παρατηρηθεί όμως ότι οι συνθετικές ουσίες αν και είναι πιστές αντιγραφές των φυσικών δεν έχουν τον ίδιο βαθμό απορρόφησης από τον ανθρώπινο οργανισμό - εφόσον χρησιμοποιούνται σε διάφορα σκευάσματα τα οποία λαμβάνονται με διάφορους τρόπους, δεν έχουν ίσως όλες εκείνες τις άριστες ιδιότητες όπως θεραπευτικής/αναζωογονητικής ευχαρίστησης λόγω ευωδίας - εφόσον χρησιμοποιούνται για αρωματισμό/αρωματωθεραπεία κ.α. Οι λόγοι είναι αντικείμενο έρευνας και επί το πλείστον αποδίδεται στην ύπαρξη μη ανιχνεύσιμων ριζών στα βιομόρια των φυτικών ουσιών.

Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Εταιρείας Εθνοφαρμακολογίας ακόμα και σήμερα το 25% των φαρμάκων που διατίθενται προέρχονται από τη φύση. Ακόμη και αν τα ίδια τα μόρια των φαρμάκων παράγονται πλέον εργαστηριακά, τα έκδοχα των φαρμάκων, οι ουσίες εκείνες που οδηγούν ένα φάρμακο μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό ώστε να δράσει κατά τον επιθυμητό τρόπο, είναι φυσικής προέλευσης. Τα παλιά γνωστά φάρμακα δεν εγκαταλείπονται όταν η ιατρική χρησιμοποιεί συνθετικά παράγωγα αλλά περνούν σε άλλους τομείς όπως την κοσμετολογία και τα φαρμακευτικά καλλυντικά [Cosmeceuticals] είναι γεγονός. Τα επιτεύγματα της βιοτεχνολογίας δεν σταματούν στις δραστικές ουσίες των φαρμάκων και των καλλυντικών αλλά επεκτείνονται ολοένα σε τομείς όπως αυτό των προβιοτικών και των μοντέρνων βρώσιμων εμβολίων. Ναι, η φύση κάνει μια δυναμική επαναφορά και επηρεάζει όσο ποτέ στη σύγχρονη εποχή μας το σχεδιασμό των σύγχρονων φαρμάκων.

Από τα περίπου 500.000 φυτικών ειδών του πλανήτη έχουν ελεγχθεί φαρμακολογικά μόνο το ένα δέκατο αυτών και εξ αιτίας προβλημάτων που αφορούν την οικονομία και το κέρδος των σχετικών βιομηχανιών έχει διαπιστωθεί απροθυμία αυτών να αντλήσουν γνώσεις από τις υπάρχουσες βάσεις δεδομένων ή να συμβάλλουν στον εμπλουτισμό τους. Οι χωρίς καμιά υπερβολή επαναστατικές ανακαλύψεις και εισαγωγές νέων αντιλήψεων και γνώσεων στη φαρμακευτική και ιατρική τα τελευταία χρόνια για ασθένειες που αφορούν πληθυσμούς μεγάλου μεγέθους ή ασθένειες που δεν μπορούν να θεραπευτούν με τα υπάρχοντα φάρμακα όπως ο καρκίνος, η νόσος του Alzheimer και του Aids καθιστούν επιτακτική τη χρήση ουσιών φυσικής προέλευσης. Η παράλληλη ταχύτατη πρόοδος της Γεωπονικής επιστήμης, της Γενετικής κ.α. επιτρέπει τις υδατοκαλλιέργειες σε πλήρως ελεγχόμενα περιβάλλοντα, τις καλλιέργειες φυτών σε σωλήνα, τις κυτταροκαλλιέργειες και ενδεχομένως και άλλες τεχνικές που επιλύουν πολλά από τα προβλήματα του παρελθόντος των φαρμακοβιομηχανιών. Στην ολοκληρωμένη έρευνα για τα φάρμακα φυσικής προέλευσης θεωρείται άκρως σημαντική η βελτίωση μεθόδων επιλογής στην αναζήτηση φυτών [screening].

Οι σημερινές συνθήκες ευνοούν και ενδεχομένως επιβάλλουν την επιστροφή της έρευνας στη φύση και ίσως στην ανακάλυψη ιδιοτήτων των φυτικών ουσιών για άλλη μια φορά, αυτή το φορά πιο συστηματικά και μεθοδικά.

2.4 Γενικά στοιχεία διαχείρισης των φαρμακευτικών φυτών

ΣΥΛΛΟΓΗ

Η περισυλλογή των φαρμακευτικών φυτών, δεν γίνεται μια συγκεκριμένη εποχή. Αυτό εξαρτάται από τα μέρη του φυτού που θέλουμε να συλλέξουμε, την περιοχή που φυτρώνει και τη φύση του φυτού. Η συλλογή των φυτών ή μερών τους την πλέον κατάλληλη εποχή ευνοεί σημαντικά την περιεκτικότητα στην επιθυμητή ουσία αλλά και στις ιδιότητές της και θεωρείται άκρως σημαντικός παράγοντας.



Σπόροι: Η συλλογή των σπόρων γίνεται την εποχή που έχουν ωριμάσει, πράγμα που φαίνεται από τη σκληρότητά τους.

Ξύλο: Και πάλι θα πρέπει να είναι ώριμο, οπότε η καλύτερη εποχή είναι το χειμώνα.

Καρποί: Η συλλογή τους γίνεται την εποχή της ωρίμανσής τους.

Βλαστοί: Αυτοί μαζεύονται την άνοιξη.

Φλούδα: Συλλέγεται από νέα κλαδιά άνοιξη ή φθινόπωρο.

Άνθη: Συλλέγονται τις πρωινές ώρες μετά τη δροσιά, όταν υπάρχει πλήρης άνθιση, δηλαδή άνοιξη ή φθινόπωρο.

Φύλλα: Αυτά μαζεύονται κυρίως τις απογευματινές ώρες την εποχή που το φυτό ανθίζει.

Ρίζες: Μαζεύονται τότε που το φυτό έχει αποθηκεύσει εκεί όλες τις ουσίες, δηλαδή στο τέλος του καλοκαιριού και προς το φθινόπωρο.

Ολόκληρα φυτά: Η συλλογή τους γίνεται προς το τέλος της άνοιξης.

ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ

Η αποξήρανση των φαρμακευτικών φυτών πρέπει να γίνει με μεγάλη προσοχή έτσι ώστε να μη χάσουν τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Για το λόγο αυτό αμέσως μετά το μάζεμα τα φυτά πρέπει να εκτίθενται σε χώρο που αερίζεται καλά, κάτω από σκιά, να μην έχει υγρασία, να είναι ζεστός και να τα βοηθάμε στην αποξήρανση γυρίζοντας σε διάφορες πλευρές τα φύλλα ή τα άνθη.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

Αμέσως μετά την αποξήρανση τα φυτά θα πρέπει να απαλλάσσονται από οποιαδήποτε ξένη ουσία και να τοποθετούνται σε δοχεία φύλαξης ώστε να απομονωθούν από συνθήκες του περιβάλλοντος ώστε να διαφυλαχτούν από αλλοιώσεις. Η θερμοκρασία διατήρησης πρέπει να είναι η κανονική, να μην υπάρχει υγρασία και φως. Επειδή με τον καιρό τα φυτά χάνουν τις ιδιότητές τους, καλό είναι να τα ανανεώνουμε μια φορά το χρόνο και για παρακολούθηση του χρόνου αποθήκευσής τους είναι απαραίτητη η τήρηση αρχείου στα μέρη διατήρησής τους με τα στοιχεία τους και τις ημερομηνίες αποξήρανσής τους.

ΧΡΗΣΗ

Βασική θεωρείται η επανάληψη της θεραπείας ειδικά αν η ασθένεια είναι χρόνια.

Κατά τη χρήση των φαρμακευτικών φυτών είναι απαραίτητη είναι η καλή γνώση των κανόνων χρήσης τους και πρέπει να υπάρχει μεγάλη προσοχή κατά την προμήθειά τους ώστε να αποφευχθεί η από λάθος ή άγνοια χρήση άλλου από το ενδεικνυόμενο για την περίπτωση. Η λήψη επιπλέον προφυλάξεων όπως δοκιμή στην χρήση του φυτού πριν από την κανονική θεραπεία κάτι που συστήνεται γενικά κατά τη χρήση οποιασδήποτε ουσίας που παρεμβαίνει στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι ειδικοί θα πρέπει να κρίνουν και συμβουλεύουν για τους συνδυασμούς των βοτάνων όταν αυτοί είναι ενδεικνυόμενοι ή απαραίτητοι. Συνιστάται μεγάλη προσοχή στην χρήση των βοτάνων, γιατί ορισμένα από αυτά είναι αρκετά επικίνδυνα εξ αιτίας των δηλητηριασμένων ουσιών που είναι δυνατόν να περιέχουν.

2.4.1. Κυριότερα παρασκευάσματα των φαρμακευτικών φυτών

Αφέψημα

Είναι η εξαγωγή των επιθυμητών δραστικών ουσιών των μερών του φυτού [ρίζες, φλούδες, κοτσάνια, σπόροι] με τη μέθοδο του βρασίματος τους με νερό. Η διάρκεια του βρασμού εξαρτάται ανά περίπτωση αφεψήματος.

Τα βρασμένα μέρη του φυτού απομακρύνονται και το υγρό χρησιμοποιείται καθαρό και στραγγισμένο.

Εκχύλισμα

Γίνεται όταν βράσουμε το υγρό που περιέχει τα φυτά τόσο πολύ ώστε να εξατμιστεί ένα μέρος του.

Τα βότανα τοποθετούνται σε νερό ή οινόπνευμα σε νερό ή οινόπνευμα και ακολούθως συμπυκνώνονται με εξάτμιση.

Ψυχρό έμβρεγμα

Είναι η εξαγωγή των επιθυμητών ουσιών ενώ βυθίζουμε τα κατάλληλα μέρη του φυτού σε κρύο νερό για χρόνο αρκετό ώστε να διαλυθούν τα συστατικά του. Το υγρό χρησιμοποιείται ύστερα από στράγγιση.

Θερμό έμβρεγμα

Είναι το ίδιο με το ψυχρό αλλά γίνεται με χλιαρό νερό.

Βάμμα

Με τη μέθοδο αυτή οι επιθυμητές ουσίες λαμβάνονται όταν εμβαπτίσουμε τα μέρη των φυτών σε οινόπνευμα για αρκετό χρόνο. Το υγρό που προκύπτει είναι μόνο για εξωτερική χρήση.

Έγχυμα

Συνιστάται όταν τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούνται είναι ευαίσθητα όπως τα άνθη τους και γίνεται όταν το θεραπευτικό μέρος του φυτού βυθίζεται σε βραστό νερό και παραμένει σ' αυτό για 10 -20 λεπτά. Το υγρό χρησιμοποιείται καθαρό.

2.4.2. Τρόποι μετατροπής των φαρμακευτικών φυτών σε σκευάσματα



Αλοιφή: Ίσα μέρη βαζελίνης ή βουτύρου και πολτού ή χυμού ή σκόνης του φυτού.

Η αλοιφή περιέχει μόνο έλαια ή λίπη χωρίς νερό και αντίθετα με τη κρέμα δεν αναμειγνύεται με το δέρμα αλλά σχηματίζει ένα ξεχωριστό στρώμα πάνω του. Οι αλοιφές είναι κατάλληλες για τα σημεία όπου το δέρμα είναι ήδη εξασθενημένο και μαλακό ή όπου χρειάζεται προστασία από την επιπρόσθετη υγρασία όπως το σύγκαμα από τις πάνες των μωρών. Παλιότερα οι αλοιφές παρασκευάζονταν από ζωικά λίπη αλλά εξ' ίσου αποτελεσματικές είναι η βαζελίνη και η παραφίνη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για εξωτερική χρήση και ο τρόπος που θα φτιαχτεί θα είναι αναγκαστικά εμπειρικός και ανάλογος με το βότανο και τη χρήση για την οποία προορίζεται.

Γενικά οι αλοιφές γίνονται με πρώτη ύλη το έγχυμα, το αφέψημα, το χυμό ή τη σκόνη του βοτάνου που τα δουλεύουμε με κερι ή βούτυρο ή με αλεύρι, μέχρι να γίνουν ένα σώμα και τα διατηρούμε μέσα σε κάποιο μικρό δοχείο.

Αφέψημα: Βράσιμο του φυτού για 10 – 30 λεπτά της ώρας με συνηθισμένη αναλογία ,μια κουταλιά της σούπας βότανα σε 3 φλιτζάνια νερό.

Οι ρίζες, ο φλοιός, τα κλωνάρια και οι καρποί σε τσαμπιά συνήθως απαιτούν μια πιο ισχυρή επεξεργασία από τα φύλλα ή τα λουλούδια για να επιτευχθεί η εξαγωγή των φαρμακευτικών τους συστατικών. Το αφέψημα περιλαμβάνει το σιγανό βράσιμο αυτών των ανθεκτικών μερών σε νερό.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί νωπό ή αποξηραμένο υλικό από τα φυτά, το οποίο αν είναι φιλοκομμένο χρειάζεται να βράσει μόνο 5 λεπτά. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει να τις βράσουμε 15 – 20 λεπτά για να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Ο χρόνος βρασμού είναι ανάλογος με την ανθεκτικότητα των ιστών του φυτού. Τα αφεψήματα μπορούν να ληφθούν ζεστά ή κρύα.

Αν και τα αφεψήματα γίνονται συνήθως με τη χρήση ριζών, φλοιού και καρπών, δεν είναι ασυνήθιστη και η προσθήκη φύλλων ή και λουλουδιών.

Το αφέψημα καταναλώνεται μέσα σε 12 ώρες το πολύ από την Παρασκευή του ώστε να μην αλλοιωθεί και χαθεί η θεραπευτική του δύναμη.

Γαλάκτωμα: Μίγμα πολτού φυτών με νερό όπου βρίσκονταν αιωρούμενα. Γίνεται με φυτά που περιέχουν αιθέριο έλαιο.

Γαργάρες: Για γαργάρες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες μεθόδους, από αφεψήματα και εγχύματα μέχρι εμβρέγματα. Κάνουν καλό σε ερεθισμούς του στόματος, τις αμυγδαλές, τον φάρυγγα και το λάρυγγα. Για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα με ζεστό διάλυμα.

Εγχύματα βοτάνων σε έλαια: Η έγχυση ενός βοτάνου σε έλαιο επιτρέπει στα ενεργά λιποδιαλυτά συστατικά του να εγχυλισθούν. Τα εν θερμώ εγχεόμενα βότανα σε έλαια βράζονται σιγανά, ενώ τα εν ψυχρώ εγχεόμενα θερμαίνονται με φυσικό τρόπο υπό την επήρεια της ηλιακής ακτινοβολίας. Και οι δύο τύποι ελαίων μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξωτερικά για μασάζ με λάδι ή να προστεθούν σε κρέμες και αλοιφές. Τα εγχύματα σε έλαια δεν θα πρέπει να συγχέονται με το αιθέριο έλαιο, το οποίο είναι ένα ενεργό συστατικό που υπάρχει στο ίδιο το φυτό από τη φύση και που έχει ειδικές φαρμακευτικές ιδιότητες και ξεχωριστό άρωμα. Το αιθέριο έλαιο μπορεί να προστεθεί σε ένα έγχυμα για να βελτιώσει τη φαρμακευτική του απόδοση.

Έμπλαστρο: Είναι ένα είδος κομπρέσας που βαπτίζεται σε αραιό διάλυμα και ενεργεί σιγά – σιγά. Τα πρώτα έμπλαστρα θα πρέπει να ανανεώνονται κάθε 2 ώρες περίπου ενώ ακολούθως η συχνότητα τοποθέτησής του μεγαλώνει.

Κατάπλασμα: Πολτός του φυτού ή ολόκληρα φύλλα, μόνο για εξωτερική χρήση.

Τα καταπλάσματα χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση νευραλγιών, μυαλγιών, διαστρεμμάτων ή σπασμένων οστών και για την έξοδο του πύου από τραύματα με λοιμώξεις ή έλκη.

Λοσιόν ή κρέμα: Είναι βοτανολογικά παρασκευάσματα με υδατική βάση όπως εγχύματα, αφεψήματα ή αραιωμένα βάμματα, που χρησιμοποιούνται για πλύσεις σε ερεθισμούς ή φλεγμονές του δέρματος δηλαδή είναι μίγμα νερού με λίπη ή έλαια, που αναμιγνύεται με το δέρμα και το μαλακώνει.

Σιρόπι: Πυκνό διάλυμα ζάχαρης σε αφέψημα ή σε έγχυμα του φυτού, 1500gr ζάχαρη ή μέλι σε ένα λίτρο αφεψήματος.

Σκόνη ή κάψουλες: Τα μέρη του φυτού γίνονται σκόνη και διαλύονται σε νερό για εσωτερική χρήση ή απλώνονται στο δέρμα εξωτερικά. Τα βότανα σε σκόνη μπορούν να ληφθούν εύκολα με τη μορφή κάψουλας, αλλά μπορούν επίσης να πασπαλιστούν πάνω σε τροφή ή να χορηγηθούν με νερό. Εξωτερικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν πούδρα ή να αναμιχθούν με βάμματα και να χρησιμοποιηθούν με τη μορφή καταπλάσματος.

2.5 Φαρμακευτικά φυτά και ιατρική κλινική πράξη

Αν και τα περισσότερα φαρμακευτικά φυτά είναι ασφαλή, ορισμένα μπορεί να έχουν σημαντικές ανεπιθύμητες ενέργειες. Τα βότανα δεν επιδρούν σε ένα μόνο όργανο, αλλά έχουν ολιστικές επιδράσεις. Αυτό σημαίνει ότι ένα φυτό ή μια φυτική ουσία που είναι κατάλληλο για ένα συγκεκριμένο για παράδειγμα υπέρτασικό άτομο, μπορεί να μην συνιστάται για ένα άλλο. Επίσης αλληλεπιδρούν με τυχόν χορηγούμενα φάρμακα. Ορισμένα φαρμακευτικά φυτά παρουσιάζουν σοβαρές παρενέργειες. Έτσι η χρήση τους πρέπει να γίνεται μετά από σοβαρή ιατρική μελέτη του οργανισμού και όχι ανεξέλεγκτα. Επίσης, η βιομηχανοποίηση, είχε πολλές φορές δυσμενή αποτελέσματα στην ποιότητα και καθαρότητα των φαρμακευτικών φυτών. Παραδοσιακά οι

άνθρωποι, καλλιεργούσαν και χρησιμοποιούσαν απόφια τα βότανα. Αρκετές όμως φορές αυτά καλλιεργούνται και παρασκευάζονται συχνά σε ανεξέλεγκτα περιβάλλοντα και με πρωτόκολλα που ποικίλλουν, συσκευάζονται σε κάψουλες ή δισκία σε μορφές που καθόλου δεν παραπέμπουν στο αρχικό βότανο, ενώ συχνά κατά την ενσωμάτωσή του σε κάψουλα, οι φυτικές ουσίες νοθεύονται με προσμίξεις, μικρόβια, βαρέα μέταλλα και τοξικές ουσίες με δυσμενείς συνέπειες στην υγεία.

Η ποσότητα μάλιστα του δραστικού φαρμακευτικού φυτού είναι πολλές φορές ελάχιστη ή ανύπαρκτη ανά χάπι σύμφωνα με ορισμένες επιστημονικές μελέτες. Επομένως είναι απαραίτητη η ενσωμάτωση όλων των επιχειρήσεων που σχετίζονται με την καλλιέργεια, τη συγκομιδή, την αποθήκευση και τη διακίνηση των φαρμακευτικών φυτών αλλά και όλων αυτών που σχετίζονται με την εξαγωγή και λήψη των ουσιών τους και την παρασκευή κάθε είδους φαρμάκου και σκευάσματος για οποιαδήποτε χρήση εσωτερική ή εξωτερική σε ένα σύστημα ελεγχόμενο και καθορισμένο νομοθετικά και επιστημονικά.

2.5.1. Ομοιοπαθητική και σκευάσματα

Η ομοιοπαθητική είναι ένα σύστημα θεραπείας που βασίζεται στη φράση του Ιπποκράτη «Όμοια Ομοίων Εισί Ιάματα».

Σύμφωνα με αυτήν η ασθένεια είναι απλά η έκφραση κάποιας διαταραχής που υπάρχει στο ενεργειακό σύστημα του ανθρώπου ή του ζώου.

Τα φάρμακα της ομοιοπαθητικής ενεργοποιούν τις αμυντικές δυνάμεις του οργανισμού και παρασκευάζονται από αγνές, φυσικές ουσίες.

Το ομοιοπαθητικό σύστημα Θεραπευτικής αναπτύχθηκε στα τέλη του 18ου αιώνα από τον Γερμανό γιατρό Σάμουελ Χάνεμαν και έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε αμέτρητους ανθρώπους για περίπου 200 χρόνια, σε οξείες ή χρόνιες ασθένειες. Ωστόσο ακόμα και σήμερα αντιμετωπίζεται σαν “εναλλακτικό” σύστημα μερικές φορές με καχυποψία, παρόλο που μερικές από τις θεωρίες του έχουν μακροβιότητα και σεβαστή ιστορία.

Τον καιρό της εμφάνισης της ομοιοπαθητικής δεν μπορούσε παρά να αποτελεί ριζοσπαστική ρήξη με τον τρόπο που εφαρμοζόταν η ιατρική στην Ευρώπη επί αιώνες.

Το θεραπευτικό αυτό σύστημα έχει τις βάσεις του στην αρχαία ελληνική διανόηση και τον Ιπποκράτη.

Τα ομοιοπαθητικά σκευάσματα είναι ουσία φυσικής προέλευσης φυτικής, ορυκτής ή σπανιότερα ζωικής, που έχει αραιωθεί πάρα πολύ και έχει υποστεί ομοιοπαθητική δυναμοποίηση δηλ. το ομοιοπαθητικό διάλυμα κατά τη διαδικασία της αραιώσης του έχει υποστεί και μια σειρά από κρούσεις (δονήσεις).

Δεν υπάρχουν ούτε προσμίξεις χημικών φαρμακευτικών ουσιών ούτε προσμίξεις μιγμάτων βοτάνων αλλά πρόκειται για μία απόλυτη φυσική κατεργασία μιας φυσικής ουσίας.

Μέσω της διαδικασίας της δυναμοποίησης ακόμη και ουσίες που στη φυσική τους μορφή είναι δηλητηριώδεις όπως π.χ. συμβαίνει με ορισμένα φυτά, μετά την ομοιοπαθητική κατεργασία τους έχει απομακρυνθεί κάθε πιθανότητα τοξικής δράσης στον οργανισμό.

2.6. Τα αιθέρια έλαια

Τα αιθέρια έλαια είναι οργανικές πτητικές ενώσεις. Η εμφάνισή τους είναι ελαιώδης και η χημική τους σύσταση διαφέρει την κάθε φορά. Ως πτητικές ουσίες εξατμίζονται και διασκορπίζονται εύκολα, διεγείρουν δε τα όργανα της όσφρησης με αποτέλεσμα την πρόκληση αίσθησης οσμής η οποία είναι χαρακτηριστική για κάθε είδους φυτού. Τα φυτά που περιέχουν αυτές τις ενώσεις στα διάφορα μέρη τους, άνθη, φύλλα, ρίζες, καρπούς ή φλοιό ονομάζονται αρωματικά ακριβώς λόγω της χαρακτηριστικής τους οσμής. Το άρωμα των αιθέριων ελαίων είναι η συνισταμένη όλων των συστατικών του αν και κάποια από αυτά έχουν μεγαλύτερο μέρος στη δημιουργία του τελικού του τόνου.



Η σύνθεση των αιθέριων ελαίων διαφέρει ανά τα γένη και τις ποικιλίες των φυτών, άρα και το τελικός τόνος της μυρωδιάς τους. Τα συστατικά των αιθέριων ελαίων χωρίζονται σε οξυγονούχα και μη οξυγονούχα.

Τα δεύτερα συμβάλλουν λίγο ή καθόλου στο άρωμά τους. Ενώ τα αιθέρια έλαια ανιχνεύονται, απομονώνονται και πλέον τα περισσότερα εξ αυτών αναπαράγονται και τεχνητά δεν έχει δοθεί σαφής απάντηση για το λόγο και τους μηχανισμούς που καταλήγουν στην παραγωγή τους μέσα στο φυτό. Θεωρείται ότι σειρά χημικών αντιδράσεων μέσα στο φυτό μεταξύ πρόδρομων απλούστερων ουσιών καταλήγει στη δημιουργία τους. Οι χημικές αυτές αλυσιδωτές αντιδράσεις ονομάζονται βιοχημικές καθώς συντελούνται στους φυτικούς – έμβιους ιστούς.

2.6.1α. Η ιστορία των αιθέριων ελαίων

Η ιστορία χρήσης των αιθέριων ελαίων πάνω στο σώμα άρχισε τουλάχιστον το 2000 π.Χ. Στη βίβλο υπάρχουν στοιχεία για τη χρήση φυτών και ελαίων για θεραπευτικούς αλλά και θρησκευτικούς σκοπούς. Οι Αιγύπτιοι τα χρησιμοποιούσαν ευρύτατα για δημιουργία καλλυντικών αλλά και για να βαλσαμώνουν τους νεκρούς τους. Στην Κίνα ήταν ίσως γνωστά και πριν από αυτή την εποχή. Σταδιακά η χρήση τους πέρασε στους Έλληνες και στους Ρωμαίους, οι οποίοι με τη σειρά τους έφεραν την ιδέα στην Ευρώπη. Στο Μεσαίωνα αποτελούσαν βασικό σκεύασμα για θεραπευτικούς σκοπούς. Το παλαιότερο μάλιστα γραπτό κείμενο για χρήση αιθέριων ελαίων στην Αγγλία χρονολογείται από το 13ο αιώνα. Από τότε παρατηρείται και μεγάλη αύξηση, τόσο στην παραγωγή αρωματικών ελαίων, όσο και στην εφαρμογή τους σε διάφορες μορφές θεραπείας. Σήμερα μπαίνουν ξανά στη ζωή μας με διάφορους τρόπους για τον καλλωπισμό του προσώπου και του σώματος αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς.



Ευρύτατα γνωστός είναι ο όρος "αρωματοθεραπεία" ο οποίος περιγράφει μια μορφή θεραπείας με τη χρήση ελαίων και πρωτοχρησιμοποιήθηκε από τον Γάλλο χημικό Gatterfose .Αυτός έκανε έρευνα για τις ιατρικές (θεραπευτικές) ιδιότητες των αιθέριων ελαίων κατά τη δεκαετία του 1920.

2.6.1β. Μέθοδοι παραλαβής των αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια είναι φυσικά αποστάγματα αρωματικών φυτών και βοτάνων. Παραλαμβάνονται με ποικίλες μεθόδους ανάλογα με το είδος και το τμήμα του φυτού αλλά και την ποσότητα και ποιότητα του. Οι κυριότερες είναι η απόσταξη [υδροαπόσταξη, με υδρατμούς, με νερό και ατμούς, με αλκοόλη] και η εκχύλιση [μηχανικά, με πτητικούς διαλύτες, με απορρόφηση σε λίπος]. Για την κάθε μέθοδο υπάρχουν αρκετοί τρόποι και γίνονται προσπάθειες για την εξέλιξή τους ώστε να ικανοποιούνται οι ανάγκες μας για την μεγαλύτερη δυνατόν ποσότητα ελαίων στην υψηλότερη περιεκτικότητα.

Η χημική αντιγραφή των αιθέριων ελαίων χρησιμοποιείται ευρύτατα σε αρώματα και καλλυντικά του εμπορίου αλλά αυτά δεν έχουν καμία από τις ιδιότητες των αγνών αιθέριων ελαίων. Κάθε αιθέριο έλαιο περιέχει τα συστατικά του φυτού σε υψηλή συγκέντρωση, γι'αυτό το λόγο χρειάζονται προσοχή κατά τη χρήση τους.

Στα αιθέρια έλαια οφείλονται τα χαρακτηριστικά αρώματα και η γεύση του κάθε φυτού.

Λαμβάνονται από διάφορα μέρη του φυτού: άνθη, φύλλα, καρπούς, κορμό ή ρίζα.

Είναι πτητικά, δηλαδή εξατμίζονται γρήγορα και φτάνουν μέσω της όσφρησης στα κέντρα του εγκεφάλου.

Επίσης είναι ιδιαίτερος διεισδυτικά και εισχωρούν στα βαθύτερα στρώματα της επιδερμίδας.

Όταν απορροφηθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό χαλαρώνουν, ηρεμούν ή τονώνουν και αναζωογονούν ανάλογα με τις ιδιότητές τους.

Καθώς τα αιθέρια έλαια είναι ουσίες με υψηλή συγκέντρωση πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή και να λαμβάνονται υπόψη οι οδηγίες τωνσκευασμάτων.

Γενικά δεν χορηγούνται από στόματος, δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα μάτια και δεν εφαρμόζονται αδιάλυτα.

Λαμβάνονται επίσης προφυλάξεις και δεν ενδεικνύονται όταν υπάρχει απρατερταμένη έκεθση στον ήλιο και κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό.

2.6.1γ Αρωματοθεραπεία

Η αρωματοθεραπεία είναι η επιστήμη που αξιοποιεί τις ευεργετικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων προκειμένου να διατηρήσει και να βελτιώσει την ομορφιά, την υγεία και τη διάθεση του ανθρώπου.

Επιδρά στον οργανισμό με ολιστικό τρόπο αποκαθιστώντας την ισορροπία στο σώμα, το πνεύμα και τα συναισθήματα.

Ο όρος « αρωματοθεραπεία» αποδόθηκε τον 20 ο αιώνα και η εξέλιξή της συνδέεται όλο και περισσότερο με το σημερινό τρόπο ζωής του ανθρώπου.

Τονώνεται το ανοσοποιητικό σύστημα, ισορροπεί νους και πνεύμα, κατastέλλεται το στρες η ένταση όπως επίσης προάγεται η υγείας και βελτιωμένη εμφάνιση του σώματος.



Μπορεί να έχει εφαρμογεί στον αρωματισμό χώρου, απορρόφηση από το δέρμα με μασάζ, στο μπάνιο, με εισπνοές, με κομπρέσες, γαργάρες, καλλυντικά δέρματος και κεφαλής αλλά και στην καθαριότητα των χώρων.

2.7. Φυτοθεραπεία

Οι πρόοδοι στη βιολογία, τη γεωπονία, στη χημεία και τη φαρμακολογία ενισχύουν τη φαρμακοθεραπεία με πολλούς τρόπους. Η βοτανική ταξινόμηση και η βαθειά πλέον γνώση για τα κάθε είδους φυτά μας βοηθά στο να γνωρίζουμε τα πλέον ενδιαφέροντα είδη, να τα συγκομίζουμε την πλέον κατάλληλη στιγμή και να τα διαχειριζόμαστε το δυνατόν πιο αποτελεσματικά. Επομένως σήμερα, η φυτοθεραπεία στηρίζεται ή μπορεί να στηριχτεί σε σταθερές και το κυριότερο ελεγχόμενες επιστημονικά βάσεις. Οι ιδιότητες των φυτών δεν είναι μόνο θεραπευτικές αλλά και τοξικές πολύ συχνά δε από τις ίδιες δραστικές ουσίες και τη διαφορά κάνουν οι περιεκτικότητες και η δοσολογία έτσι που στην πράξη δεν είναι πάντοτε δυνατή η ταξινόμηση των φυτών σε φαρμακευτικά- τοξικά. Έτσι, η επιστημονική γνώση και διαχείριση θα πρέπει να είναι εκτεταμένη σε όλο το φάσμα της φυτοθεραπείας αρχίζοντας από τις καθαρά βοτανολογικές και καλλιεργητικές μεθόδους, προχωρώντας στη συλλογή και αποθήκευση και φτάνοντας στην επεξεργασία. Σήμερα, τα ήδη χρησιμοποιούμενα φαρμακευτικά φυτά ορθά καταλαμβάνουν σημαντική θέση στη θεραπευτική ενώ η έρευνα οδηγεί συνεχώς σε νέες ανακαλύψεις σχετικά με τις ωφέλειες από το φυτικό βασίλειο.

Ποια είναι τα δραστικά συστατικά των φυτών

Οι δευτερογενείς μεταβολίτες που περιέχουν τα φυτά έχουν φαρμακευτική δράση. Αυτοί είναι οι ετεροσίδες ή γλυκοζίτες, τα αλκαλοειδή, τα αιθέρια έλαια, οι τανίνες, τα διάφορα κόμμεα κ.λ.π. Επίσης γνωρίζουμε ότι τα φυτά μας παρέχουν τις βιταμίνες, δηλαδή ουσίες θεμελιώδους σημασίας για το μεταβολισμό και την υγεία του ανθρώπου, ολιγο-στοιχεία και αντιβιοτικά, που σημαντικός αριθμός τους υπάγεται στους δευτερογενείς μεταβολίτες. Ακόμη η γύρη των φυτών ή άλλες τοξικές ουσίες, που ανήκουν κυρίως στους δευτερογενείς μεταβολίτες προκαλούν αλλεργίες στον άνθρωπο. Όταν τα βότανα χρησιμοποιούνται στην αρχική τους μορφή και όχι δίνοντας τις δραστικές τους ουσίες στη φαρμακοποιία έχουν ως επενέργεια την επαναφορά των φυσικών ισορροπιών στις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος. Η δράση τους δεν είναι άμεση όπως αυτής των βιομηχανικών φαρμάκων. Τα βότανα είναι αποτελεσματικά στην υγεία του ανθρώπου κάποια ως φρέσκα ενώ άλλα μόνο όταν είναι αποξηραμένα. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να δίνεται πολύ μεγάλη προσοχή σε μια σειρά από παράγοντες. Η καλλιέργεια ή ο τόπος ανάπτυξής τους θα πρέπει να είναι απαλλαγμένος από περιβαλλοντικές μολύνσεις, χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα το φυτό θα πρέπει να έχει συλλεχθεί και καθαρισθεί προσεκτικά και το προϊόν θα πρέπει να διατίθεται όσο ακόμα φέρει όλες τις ιδιότητές του μέσα στα χρονικά πλαίσια που μπορεί να συντηρηθεί.

Ο γιατρός μας θα πρέπει να είναι ενήμερος για τα φυτικά σκευάσματα που χρησιμοποιούμε ώστε να αποφεύγουμε αλληλεπιδράσεις τους με φαρμακευτική αγωγή. Πολύ σημαντικό είναι το ότι δεν πρέπει να ξεχνάμε το χρυσό κανόνα του «παν μέτρον άριστον» και ότι πολλά φυτά είναι ωφέλιμα ή τοξικά ή και ισχυρά δηλητήρια ανάλογα με τις δόσεις και τη χρήση.

Τα δηλητηριώδη φυτά



Μεταξύ των άλλων φυτών, υπάρχουν και τα δηλητηριώδη αλλά πολύ χρήσιμα για την υγεία του ανθρώπου. Αυτών των φυτών οι θεραπευτικές ιδιότητες, είναι γνωστές από τους αρχαιότετους χρόνους, γιατί η βλαβερή τους επίδραση, είναι απότομη και διαπιστώνεται πολύ εύκολα, από μια ωφέλιμη επίδραση, που είναι σιγανή, αργή κατά γενικό κανόνα.

Ιδιαίτερως τα δηλητηριώδη φυτά, αναγνωριζόταν από τα παλιά χρόνια, σαν ένα μέσο για να φέρνουν το θάνατο. Είναι φανερά επικίνδυνα, προκαλούν δηλητηριάσεις θανατηφόρα και χρησιμοποιούνται με μεγάλη κατάχρηση στη λαϊκή ιατρική παρόλη τη τοξικότητά τους. Μας προειδοποιούν με το γάλα τους, τη μυρωδιά τους και τη γεύση τους.

Κάποια καλλιεργούνται σε μεγάλες ποσότητες.

Είναι ανάγκη να υπογραμμίσουμε ότι ύστερα από απροσεξίες, συγχύσεις στα καρυκεύματα ή τις φαγώσιμες ρίζες έχουμε πολλές δηλητηριάσεις. Τα παιδιά πρέπει να προσέχουν, να μη τα βάζουν στο στόμα τους, να τα μασούν ή να τα καταπίνουν. Πολλά παιδιά έχουν πάθει δηλητηρίαση με καρπούς, που είχαν ευχάριστη γεύση.

Γενικά τα πρώτα συμπτώματα των δηλητηριάσεων είναι τα εξής:

Κάψιμο στο στόμα και το λαιμό, σιάλωση, βάρος, κωλικόπονοι, διάρροιες, εμετοί, ζαλάδες, σπασμοί, φυσικά διαφόρων εντάσεων.

Τα πιο σοβαρά συμπτώματα είναι η δυσκολία στην αναπνοή, η άπληστη αναπνοή, οι καρδιακές προσβολές, η διαστολή της κόρης των ματιών, ο ερεθισμός των νεφρών, οι παραλυσίες, το παραλήρημα, η αμαύρωση των ματιών και η απώλεια της ακοής.

Η θεραπεία των δηλητηριάσεων είναι υπόθεση του γιατρού και αυτός πρέπει να κληθεί, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, από τα πρώτα συμπτώματα.

2.8 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΑΓΡΙΑΔΑ: Για πέτρα στα νεφρά, ουρικό οξύ

ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ: Για πέτρες στα νεφρά, συκώτι κολικούς, φαρυγγίτιδα και λαρυγγίτιδα.

ΑΓΡΙΟΣΚΟΡΔΟ: Για χοληστερίνη, πίεση, τριγλυκερίδια

ΑΓΡΙΟΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ : ζάχαρο - διαβήτη, καλύτερη όραση, καρδιά ζαλάδες, πονοκεφάλους, βήχα, γρίπη, αμυγδαλές, πολλή βιταμίνη C.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΑ: Για τη δυσκοιλιότητα

ΑΧΙΛΛΑΙΑ: Είναι τονωτικό, καθαρίζει το αίμα, για αιμορροΐδες για χολή, κολίτιδα, αρθρικά

ΑΨΙΘΙΑ: Για ζάχαρο, ζαλάδες, αδυνάτισμα, διάρροια, στομαχόπονο, το καλύτερο φάρμακο για τη χολή και, το ήπαρ

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ: Είναι ηρεμιστικό. για αϋπνίες, νεύρα, πονοκέφαλο, καούρες του στομαχιού

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ: Για πονοκέφαλο, ημικρανίες, βοηθάει στη μνήμη

ΒΗΧΙΟ: Για κρυολογήματα και το τσιγάρο. Δυναμώνει τους πνεύμονες.

ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ - ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ Βήχα άσθμα, φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα

ΔΑΦΝΗ: Για το φαγητό

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ: Για άσθμα, βήχα, γρίπη, κοκίτη, πυρετό, ζαλάδες, ημικρανίες βρογχίτιδα πέτρα στη χολή αρθρικά κολίτιδα ρευματισμούς

ΔΙΚΤΑΜΟ: Για στομαχόπονο, εντερικά. Διουρητικό

ΔΥΟΣΜΟΣ : Για χοληστερίνη δυσπεψία διάρροια ξερόβηχα λόξιγκα αφροδισιακό

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ Για γρίπη, βήχα, ρευματισμούς, ιγμορίτιδα, λαρυγγίτιδα νευραλγίες φυματίωση εντερικά παράσιτα

ΖΑΜΠΟΥΚΟΣ: Για πονόλαιμο, ξερόβηχα, αμυγδαλές, άσθμα, βρογχίτιδα, κρυολογήματα, συνάχι, φαρυγγίτιδα λαρυγγίτιδα

ΘΡΟΥΜΠΙ: Για στομάχι, αϋπνίες, αρθρίτιδα ρευματισμούς, νεφρά πνευματική και σεξουαλική ατονία

ΘΥΜΑΡΙ: Για άσθμα, βήχα, πίεση, κυκλοφορικό, πνευματική κατάπτωση.

ΙΒΙΣΚΟΣ: Για χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, κυκλοφορικό, ζάχαρο - διαβήτη, αδυνάτισμα, πονοκέφαλο. Πλούσιο σε βιταμίνη C

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ: Δυναμώνει την καρδιά Για το συκώτι αρθρίτιδα πρηξίματα δερματικές παθήσεις

ΚΑΡΔΑΜΟ: Περιέχει βιταμίνες, ιώδιο, σίδηρο, ασβέστιο, καρδιοτονωτικό, καθαρίζει το αίμα και αφαιρεί φακίδες και πανάδες

ΚΟΛ/ΑΝΤΡΟΣ: Για το φαγητό και τα μπιφτέκια

ΚΟΛΙΤΖΑΡΙ Για τον προστάτη είναι διουρητικό

ΚΡΑΤΑΓΟΣ: Για πίεση, καρδιά κυκλοφορικό, χοληστερίνη, ζάχαρο, προστάτη

ΚΡΟΚΟΣ: ορεκτικό, τονωτικό, αφροδισιακό.

ΚΕΔΡΟ : ουρικό οξύ, πέτρα στη χολή, προστάτη, ζάχαρο διαβήτη και συκώτι **KIMINO**: Για το φαγητό και τα μπιφτέκια

ΚΥΠΑΡΙΣΣΑΚΙ: πέτρα στα νευρά

ΛΑΔΑΝΙΑ: Για άλατα, αϋπνίες, αρθρικά σταματά τη διάρροια

ΛΕΒΑΝΤΑ: Για το σκώρο στα ρούχα, χαλαρώνει τα νεύρα, ημικρανίες, αϋπνίες.

ΛΙΝΑΡΙ Για πέτρα στη χολή, ίκτερο, βρογχικά, δυσκοιλιότητα

ΛΟΥΪΖΑ :Για πονοκέφαλο, πόνους περιόδου, αδυνάτισμα

ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ : Για πονοκέφαλο, πονόκοιλο, στομάχι, άγχος αποτοξινώνει τον οργανισμό, διουρητικό.

ΜΑΡΑΘΟΣ – ΜΑΡΑΘΟΣΠΟΡΟΣ : Για πέτρα στη χολή χωνευτικό, ανοίγει την όρεξη

ΜΕΛΛΙΣΟΧΟΡΤΟ : Για υπέρταση και γηρατειά . διεγερτικό καρδιοτονωτικό ,μελαγχολία.

ΜΕΝΤΑ: Για βήχα, δύσπνοια, λαιμό, ανακουφίζει την αναπνοή

ΜΟΛΟΧΑ: Για άσθμα, βήχα, λαρυγγίτιδα πονόλαιμο, διώχνει τις τοξίνες του οργανισμού.

ΠΑΣΙΦΛΩΡΑ: Είναι καταπραϋντικό, για νεύρα, άγχος, αϋπνίες είναι ηρεμιστικό, τονωτικό και για την υπερκόπωση

ΠΙΚΡΟΔΙΑΛΕΤΑ : Κατεβάζει τα τριγλυκερίδια στο κανονικό το συκώτι κατεβάζει το ζάχαρο

ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ: Για πέτρα στα νεφρά, ουρικό οξύ, προστάτη, κολικούς -

ΠΟΛΥΤΡΙΧΙ Σταματά τριχόπτωση και πιτυρίδα, δυναμώνει τις ρίζες.

ΣΑΛΕΠΙ: Μαλακτικό για το λαιμό.

ΣΙΝΑΠΙ: Πνευμονία, πονοκεφάλους, βρογχίτιδα, δυσκοιλιότητα.

ΣΙΝΑΜΙΚΗ: Δυσκοιλιότητα, αδυνάτισμα.

ΣΚΟΡΠΙΔΙ: για πέτρα στο νεφρά και συκώτι.

ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ: Για το στομάχι, ξινίλες, φουσκώματα, καούρες, νευρώσεις, έλκος, αντικαταθλιπτικό, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.

ΣΠΑΘΟΛΑΔΟ: Για έλκος στομαχίου και πληγές

ΤΑΡΑΞΑΚΟ: Για καούρες, ξινίλες, χολή, ορεκτικό, πέψη.

ΤΙΛΙΟ: Βήχα, λαιμό, κρυολογήματα, καταπραϋντικό κατάλληλο και για παιδιά.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ: Είναι διουρητικό. Για ουρικό οξύ, πέτρα στη χολή, κυστίτιδα του νεφρίτιδα, δυναμώνει τη λειτουργία της χολής, του συκωτιού και των εντέρων.

ΥΣΣΩΠΟΣ: Για ζάχαρο, πίεση, στομάχι, κολικούς

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ: Για βήχα, λαιμό, βραχνάδα, φαρυγγίτιδα λαρυγγίτιδα βρογχικά, άσθμα

ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ: Για βήχα, πονόλαιμο, γρίπη, πυρετό, αμυγδαλές

ΧΑΜΟΜΗΛΙ: Αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, αντιπυρετικό, ηρεμιστικό, αντιφλογιστικό, αντιαλλεργικό, αϋπνίες

ΑΓΧΟΣ: Ηρεμεί με βασιλικό, θυμάρι, μαντζουράνα.

ΑΔΥΝΑΜΙΑ (οργανισμού): Δεντρολίβανο, Μαντζουράνα, Φασκόμηλο, Πιπεριές.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ (εσωτερικές και εξωτερικές): Γλιστρίδα, δάφνη, βάλαμο, Λουΐζα, απήγανος, αχίλλεα, βίνκα, δίκταμο, πεντάνευρο.

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ (ερεθισμός): Δεντρολίβανο, δάφνη, απήγανος, φλόμος, κρεμμύδι, μελιτζάνα.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΕΣ: Οι ερεθισμένες από οποιοδήποτε λόγο αμυγδαλές θεραπεύονται με αγριμόνιο, δυόσμο, μέντα, θυμάρι, μαντζουράνα, αγριοτριανταφυλλιά, φασκόμηλο.

ΑΝΑΙΜΙΑ: Θυμάρι, μελισσόχορτο, δεντρολίβανο, ντομάτα.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ: Χαμομήλι, θυμάρι, πανσές.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΡΡΟΙΚΑ: Αγιόκλημα, αχίλλεα, βοράγο, λεβάντα, ονωίδα, σάλβια, τίλιο, ρίγανη.

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ: Καλέντουλα, Αχιλλέα, βίνκα, δίκταμο, λεβάντα, μαντζουράνα, υπερικό, δεντρολίβανο, θυμάρι, τσάι βουνού, χαμομήλι.

ΑΣΘΜΑ: Αγριμόνιο, Αχιλλέα, βαλεριάνα, βάλαμο, γαϊδουράγκαθο, δεντρολίβανο, ευκάλυπτος, σαμπούκος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, μαντζουράνα, μάραθο, μελισσόχορτο, ρίγανη, σέλινο, σκόρδο, τίλιο, χαμομήλι, ύσσωπος.

ΑΤΟΝΙΑ: Ιδιαίτερα για τη μυϊκή ατονία: Αχιλλέα, λεβάντα, φασκόμηλο, ρίγανη, μάραθος, σκόρδο, δάφνη, κορίανδρος, βασιλικός, δίκταμο.

ΑΨΠΝΙΑ: Βαλεριάνα, βάλαμο, βασιλικός, δυόσμος, μέντα, ευκάλυπτος, λεβάντα, Λουΐζα, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, χαμομήλι, δεντρολίβανο.

ΑΥΤΙΩΝ (πόννοι): Βασιλικός, κολοκυθιά, κρεμμύδι, μελισσόχορτο, μολόχα, σκόρδο, χαμομήλι.

ΑΦΘΕΣ: Δεντρολίβανο, αγριοτριανταφυλλιά, φασκόμηλο, χαμομήλι.

ΒΗΧΑΣ: Άσχετα με την αιτία που τον προκαλεί: αγριμόνιο, γλιστρίδα, βαλεριάνα, βασιλικός, γαϊδουράγκαθο, γλυκόριζα, ευκάλυπτος, σαμπούκο, θυμάρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, μαντζουράνα, μολόχα, μάραθο, αγριοτριανταφυλλιά, φασκόμηλο, αμάραντο.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΕΣ (γενικά): Αγριμόνιο, βασιλικός, χαμομήλι, λουΐζα, μολόχα, φασκόμηλο.

ΓΡΙΠΗ: Δεντρολίβανο, ευκάλυπτος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, μάραθος, σινάπι, φλαμούρι, σκόρδο.

ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ (γενικά): Σαμπούκος, κρεμμύδι, λεβάντα, μάραθος, μελισσόχορτο, φασκόμηλο, θυμάρι, Λουΐζα, μαϊντανός, χαμομήλι, πικροδάφνη.

ΔΙΑΡΡΟΙΕΣ (γενικά): Αγριμόνιο, ευκάλυπτος, κρεμμύδι, Λουΐζα, πατάτα, σκόρδο, σέλινο.

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΕΣ (γενικά): Αγριμόνιο, βάλαμο, καρυδιά, καστανιά, ροδιά, σκόρδο, βάλαμο.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΕΣ: Αγριμόνιο, βασιλικός, σαμπούκος, καρπούζι, καστανιά, σκόρδο, τίλιο, αγριοτριανταφυλλιά, αγγούρι, ντομάτα.

ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΕΣ: Απήγανος, Αχιλλέα, γαϊδουράγκαθο, δυόσμος, μέντα, θυμάρι, λεβάντα, Λουΐζα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, φασκόμηλο, χαμομήλι.

ΔΥΣΠΕΨΙΑ: Αγριμόνιο, βάλαμο, βασιλικός, δυόσμος, μέντα, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, σκόρδο, χαμομήλι.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ: Βάλαμο, κολοκυθιά, ευκάλυπτος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, πατάτα, χαμομήλι.

ΕΚΖΕΜΑΤΑ: Δεντρολίβανο, κελέντουλα, λεβάντα, μαϊντανός, φασκόμηλο, χαμομήλι.

ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ: Τεύκριο, βασιλικός.

ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΑ: Αγριμόνιο, γαϊδουράγκαθο, μολόχα, πατάτα.

ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΕΣ (γενικά): Μαϊντανός, καλεντούλα.

ΖΑΛΛΑΔΕΣ: Άσχετα με την αιτία που τις προκαλούν: βάλαμο, βασιλικός, δεντρολίβανο, λεβάντα, μαϊντανός, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, αγριοτριανταφυλλιά, χαμομήλι.

ΗΛΙΑΣΗ: Σαν πρώτες βοήθειες αφέψημα σαμπούκου.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ: Αγριμόνιο, βαλεριάνα, δεντρολίβανο, θυμάρι, λεβάντα, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, τίλιο και χαμομήλι.

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ: Βάλαμο, λεβάντα, αγριοτριανταφυλλιά.

ΚΑΛΟΙ: Βάλαμο, καλέντουλα, μολόχα, πατάτα, σκόρδο.

ΚΟΛΙΚΟΙ (διάφοροι): Απήγανος, βάλαμο, δυόσμος, καρυδιά, κρεμμύδι, κρόκος, μαντζουράνα, μέντα, μολόχα.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ: Αχιλλέα, σαμπούκο, θυμάρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, μαντζουράνα, πατάτα, σινάπι, χαμομήλι.

ΛΟΞΙΓΚΑΣ: Βαλεριάνα, δυόσμος, μέντα, ρίγανη.

ΜΑΤΙΩΝ (ερεθισμοί): Καρπούζι, κρόκος, Λουΐζα, μαϊντανός, μάραθο, ραδίκι.

ΜΕΛΑΝΙΕΣ: Αγριμόνιο, βασιλικός, δεντρολίβανο, θυμάρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, μάραθο, μελισσόχορτο, μολόχα, πατάτα, σινάπι.

ΜΥΤΗΣ (αιμορραγίες): Φλαμουριά.

ΜΩΛΩΠΕΣ: Αχιλλέα, αθανασία, βιόλα, πιπεριά (κόκκινη), βάλαμο.

ΝΑΥΤΙΕΣ: Γαϊδουράγκαθο, κολοκυθιά, λεβάντα, μάραθο, ρίγανη.

ΟΡΕΚΤΙΚΑ: Αχιλλέα, βασιλικός, θυμάρι, κρεμμύδι, κρόκος, ραδίκι, σκόρδο.

ΠΛΗΓΕΣ: Μαλακώνουν με βιόλα, βίνκα, καλέντουλα.

ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΙ: Δίκταμος, δυόσμος, σαμπούκος, θυμάρι, καρυδιά, κισσός, κρεμμύδι, λεβάντα, μαντζουράνα, μέντα, ρίγανη, σινάπι, χαμομήλι.

ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ: Αγριμόνιο, μάραθος, μαντζουράνα, πατάτα, ραδίκι, σκόρδο, σινάπι, χαμομήλι, απήγανος.

ΠΥΡΕΤΟΙ: Αθανασία, βαλεριάνα, δίκταμο, ευκάλυπτος, καρπούζι, καστανιά, Λουΐζα, μαϊντανός, σέλινο, τίλιο, χαμομήλι.

ΣΤΟΜΑΧΙΚΑ: Αχιλλέα, κολοκυθιά, γαϊδουράγκαθο, δίκταμο, κορίανδρος, Λουΐζα, μελισσόχορτο, ραδίκι. Συγκεκριμένα για τα έλκη: βάλαμο, πατάτα, τσουκνίδα και για τις νευρώσεις: χαμομήλι.

ΤΟΝΩΤΙΚΑ (γενικά του οργανισμού): Βαλεριάνα, απήγανος, σινάπι, χαμομήλι, αθανασία, Αχιλλέα.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ: Αγριμόνιο, δυόσμος, θυμάρι, καρυδιά, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, μολόχα, μέντα, σκόρδο, φασκόμηλο.

ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ κοιλιάς: Βασιλικός, μάραθο, μελισσόχορτο, ρίγανη, σκόρδο, χαμομήλι.

ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ Δεντρολίβανο, κρεμμύδι, φασκόμηλο.

ΥΠΕΡΤΑΣΗ (γενικά): γλιστρίδα, δεντρολίβανο, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, σέλινο, σκόρδο.

ΥΠΟΤΑΣΗ: Δάφνη, θυμάρι, φασκόμηλο.

ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ: Γαϊδουράγκαθο, καρυδιά, σέλινο.

Κεφάλαιο ΙΙ

3. Σημασία των Φαρμακευτικών φυτών

Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται η συστηματική κατάταξη, τα συστατικά, οι τρόποι κατανάλωσης και οι χρήσεις, η θεραπευτική ενέργεια και οι παρενέργειες μερικών φαρμακευτικών φυτών.

Συνολικά η πτυχιακή διατριβή περιλαμβάνει ογδοντατρία φυτά που ανήκουν σε σαράντα οικογένειες.

Φύλλο: Γυμνόσπερμα Κλάση: Κωνοφόρα			
	Οικογένεια:	Cupressaceae	Άρκευθος
		Taxaceae	Ίταμος
Φύλλο: Αγγειόσπερμα Κλάση: Μονοκοτυλήδονα			
	Οικογένεια:	Poaceae	Αγριάδα
		Aloaceae	Αλόη
		Iridaceae	Κρόκος
		Liliaceae	Ασφόδελος, Κομβολάρια, Σκόρδο
Φύλλο: Αγγειόσπερμα Κλάση: Δικοτυλήδονα			
	Οικογένεια:	Clusiaceae	Βάλσαμο
		Portulacaceae	Γλυστρίδα
		Vitaceae	Αμπέλι
		Araliaceae	Κισσός
		Apiaceae	Αγγελική, Αγριμόνιο, νιθος, Γλυκάνισος, Κώνιο, Μαϊντανός, Μάραθος, Σέλινο
		Asteraceae	Αγκινάρα, Άρνικα, Αρτεμισία, Αχιλλαία, Γαιδουράγκαθο, Ζωχός, Καλεντούλα, Σκόλυμος, Χαμομήλι

	Valerianaceae	Βαλεριάνα
	Verbenaceae	Λουϊζα
	Geraniaceae	Γεράνιο
	Lauraceae	Δάφνη
	Oleaceae	Ελιά
	Caprifoliaceae	Αγιόκλημα ,Ζαμπούκος
	Cistaceae	Λαδανιά
	Lamiaceae	Βασιλικός, Δενδρολίβανο, Δυόσμος, Φασκόμηλο, Ρίγανη, Θυμάρι, Ματζουράνα, Μελισσόχορτο, Λεβάντα
	Malvaceae	Αλθαία, Μολόχα
	Myrtaceae	Γαρύφαλλο ,Ευκάλυπτος, Μυρτιά
	Ranunculaceae	Άδωνις, Ανεμώνη, Ελλέβορος
	Lauraceae	Κανέλλα
	Cucurbitaceae	Αγγούρι
	Papaveraceae	Μήκων η υπνοφόρος
	Rosaceae	Αγριοτριανταφυλλιά, Αμυγδαλιά, Απήγανος , Αχλαδιά- Αγριοαχλαδιά (Γκορτσιά), Βατομουριά
	Fabaceae	Μελίλωτος
	Solanaceae	Άτροπος, Καπνός, Μανδραγόρας
	Aquifoliaceae	Δέντρο του μάτε
	Salicaceae	Ιτιά
	Sapindaceae	Ιπποκαστανέα
	Braciaceae	Αγριοκαρδαμούδα
	Acanthaceae	Άκανθος
	Rutaceae	Απήγανος
	Rubiaceae	Ασπερούλα, Γάλιο
	Berberidaceae	Βερβερίδα
	Equisetaceae	Εκουϊζέτο
	Gentianaceae	Ερυθραία

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Dioscoreales
Οικογένεια:	Dioscoreaceae
Γένος:	Tamus
Επιστημονικό όνομα:	Tamus vulgaris
Κοινό όνομα:	Τάμος ο κοινός
Άλλα ονόματα:	Αβρουινιά, Αβρυωνιά, Οβριά, Αδρανιά, Βρυωνία.



• Βοτανική περιγραφή

Είναι φυτό που ζει πολλά χρόνια με στέλεχος, που τυλίγεται όπως του αμπελιού. Αναπτύσσεται αρκετά, μέχρι τρία μέτρα. Τα φύλλα του είναι καρδιόσχημα, πουστενεύουν στην άκρη, όπου γίνονται μυτερά.

Τα άνθη του έχουν χρώμα κιτρινοπράσινο, πάνω σε αραιά τσαμπιά. Η ρίζα του είναι σαν αδράχτι κονδυλώδης με σκούρο χρώμα απέξω. Ο καρπός του φυτού αυτού είναι ρόγα ωσειδής κόκκινη γυαλιστερή με σπόρους σφαιρικούς.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Η Αβρωνία είναι φυτό αρκετά κοινό στην Ελλάδα και τη συναντάμε σε φράκτες, δασότοπους, θαμνότοπους.

• Καλλιέργεια

Φυτεύονται σε φράκτες και βραχόκηπους και δέχονται κλάδεμα μορφοποίησης.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Κόνδυλοι και νεαρά βλαστάρια

Συλλογή και αποθήκευση

Τα τρυφερά βλαστάρια πρέπει πρώτα να ξεπικρανθούν.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική χρήση και εξωτερική

• Συστατικά

Άλατα ασβεστίου, Καλίου, Μηλικού οξέος, Άμυλο, Λευκωματίνη κόμι, Ρητινώδεις ύλες και Λάδι.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το φυτό αυτό χρησιμοποιείται σε επιληψίες.

Η Αβρωνία, είναι φυτό καθαρτικό, διουρητικό και επουλωτικό. Οι κόνδυλοί του (πατατοειδείς) γίνονται καταπλάσματα στις περιπτώσεις εγκαυμάτων.

Ακόμη του προσδίδονται αφροδισιακές και τονωτικές ιδιότητες.

Επιπλέον έχει καθαρτική δράση

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

- Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί έντονη διάρροια, ιδρώτες και σπασμούς ή κώμα.





γγελική

Συστηματική κατάταξη



Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα	Spermatophyta
Υποάθροισμα	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Apiales
Οικογένεια:	Apiaceae
Γένος:	Angelica
Επιστημονικό όνομα:	A. archangelica
Κοινό όνομα:	Αγγελική-Αρχαγγελική

• Βοτανική περιγραφή

Η Αγγελική - Αρχαγγελική είναι διετές φυτό με χαρακτηριστική φυλλοφορία. Τα φύλλα της είναι σύνθετα και μεγάλα και αποτελούνται από πολυάριθμα μικρά φυλλαράκια τα οποία διαιρούνται σε τρεις ομάδες και η κάθε μία αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη μιας άλλης τριφυούς ομάδας. Έτσι, καθώς το φύλλωμα φτάνει στην κορυφή γίνεται μικρότερο σε μήκος. Τα άνθη της, μικρά και πολυάριθμα εμφανίζονται σε σφαιροειδείς κεφαλές, έχουν δε κίτρινο έως πρασινωπό χρώμα και ανθίζουν τον Ιούλιο. Οι καρποί της είναι επιμήκης με ανοιχτό κίτρινο χρώμα. Οι ρίζες της είναι σαρκώδεις με ατρακτοειδές σχήμα. Διακρίνεται για το ευχάριστο άρωμά της που είναι πιο έντονο στη ρίζα της.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Το φυτό προτιμά περιοχές με υψηλή υγρασία, ρυάκια και ποτάμια. Είναι συνηθισμένο φυτό σε χώρες της Βόρειας Ευρώπης και στα νοτιότερα μέρη της Σκανδιναβίας.

• Καλλιέργεια

Η ήμερη Αγγελική μπορεί να καλλιεργηθεί σε αυλές σπιτιών, σε γλάστρες και μπαλκόνια

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Από την αγγελική χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο οι ρίζες και οι καρποί της αλλά και ολόκληρο το φυτό

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα του συλλέγονται Ιούνιο ενώ η ρίζα του το πρώτο φθινόπωρο της ζωής του.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Χρησιμοποιείται σαν συστατικό στην κουζίνα και στη ζαχαροπλαστική και ποτοποιία.

Για φαρμακευτική χρήση προτιμώνται οι ρίζες της και οι καρποί της.

Χρήση εξωτερική: ατμοθεραπείες

• Συστατικά

Η αγγελική περιέχει αρκετές ουσίες με φαρμακευτικές ιδιότητες. Στο αιθέριο έλαιο της περιλαμβάνονται η κουμαρίνη που δίνει πικρόγευστες συνθέσεις, το πινένιο [a-pinene, b-pinene], το αγγελικό οξύ, μια συγκριμένη ρητίνη που ονομάζεται Angelicin, βαλερικό οξύ και η τανίνη. Το αιθέριο έλαιο έχει περιεκτικότητα περίπου 1 %.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η Αγγελική αναφέρεται ότι έχει αντισπασμωδικές, εφιδρωτικές, αποχρεμπτικές, αρωματικές, διουρητικές καθώς και τοπικά αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Θεωρείται ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και έχει αποδειχθεί ότι είναι δραστική ενάντια σε μεγάλο φάσμα μικροβίων- βακτηρίων και μυκήτων. Το βότανο χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις καταρροής, τυμπανισμού, ψυχογενούς άσθματος, ρευματικών ασθενειών, περιφερικών αγγειακών νόσων και ιδιαίτερα σε περιπτώσεις πνευμονίτιδας και βρογχίτιδας καθώς και βρογχίτιδας συνδυαζόμενης με αγγειακή ανεπάρκεια. Σε συνδυασμό με άλλα βότανα όπως το χαμομήλι μπορεί να έχει αποτέλεσμα σε τυμπανισμό του στομάχου και δυσπεψία. Το συστατικό Angelicin είναι διεγερτικό για τους πνεύμονες και το δέρμα.

• Περισσότερα

1. Η αγγελική ήταν και παραμένει δημοφιλής με διάφορες χρήσεις που ποικίλουν χρονικά και γεωγραφικά.

Αποτελεί πρόσμιξη στο γάλα των τaráνδων που καταναλώνουν οι Λάπωνες και συστατικό για ψωμί ή ζαχαρωτά στη Γαλλία και στις Σκανδιναβικές χώρες. Φημισμένα γαλλικά ποτά όπως η Βενεδικτίνη [Bénédictine] οφείλουν κάποιες φορές το άρωμά τους στην Αγγελική. Με την ονομασία Aquavit [το νερό της ζωής] περιγράφονται κάποια ποτά όπως το Βερμούτ που άρχισαν να παρασκευάζονται στη Γαλλία από μοναχούς μετά από λοιμούς που βασάνιζαν περιοχές της χώρας και ένα από τα συστατικά τους ήταν η Αγγελική.

2. Μπορεί να καταναλωθεί σαν αφέψημα αλλά και να χρησιμοποιηθεί για θεραπείες με ατμούς και επιδερμική εφαρμογή. Το ευχάριστο άρωμά της μπορεί να συνδυαστεί πολύ καλά με άλλα αρωματικά αλλά οι καλύτεροι συνδυασμοί είναι με βασιλικό, χαμομήλι, γεράνι, λεβάντα, λεμόνι, μανταρίνι, γκρέιπφρουτ και πατσουλί.

3. Το όνομά του φυτού προέρχεται από την ελληνική λέξη Αρχάγγελος καθώς σύμφωνα με την παράδοση ο αρχάγγελος Γαβριήλ παρουσιάστηκε σε έναν μοναχό και τον συμβούλευσε να χρησιμοποιούν την αγγελική ως φάρμακο. Έτσι το φυτό συνδέθηκε με δοξασίες που τη θέλουν να προστατεύει από το κακό και από φοβερές ασθένειες όπως η πανούκλα. Ειδωλολατρικές και παγανιστικές παραδόσεις υπάρχουν ακόμα και για τον καιρό της συλλογής της όπου τα «φώτα» δηλ ο Ήλιος ή η Σελήνη έπρεπε να είναι στο ζώδιο του Λέοντα.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από τη ρίζα μπορεί να προκαλέσει φωτοτοξικότητα κι έτσι θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση του εξωτερικά όταν υπάρχει μεγάλη έκθεση στον ήλιο. Ορισμένες φορές μπορεί να παρατηρηθεί υπερδιέγερση του νευρικού συστήματος ή και τοπική αναισθησία.



Angelica archangelica L.

Image processed by Thomas Schoepke

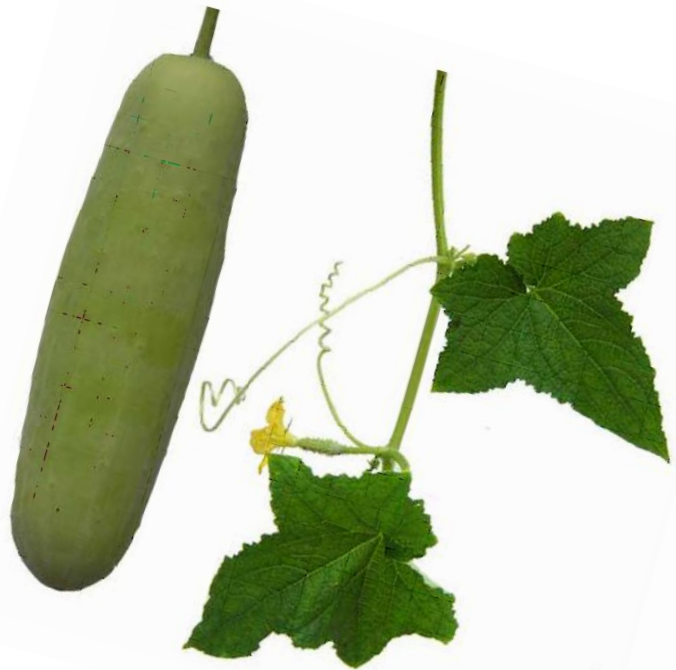
www.plant-pictures.de



αγγουριά

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα	Spermatophyta
Υποάθροισμα	Angiosperms
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Violales
Οικογένεια:	Cucurbitaceae
Γένος:	Cucumis
Επιστημονικό όνομα:	Cucumis sativus
Κοινό όνομα:	Κύκυον



• Βοτανική περιγραφή

Η αγγουριά είναι μονοετής πόα με βλαστούς έρποντες ή αναρριχώμενους. Επάνω στο ίδιο φυτό υπάρχουν αρσενικά και θηλυκά άνθη κίτρινου χρώματος.

Τα φύλλα του φυτού είναι τριχωτά και έχουν μέχρι 5 λοβούς. Ο καρπός είναι επιμήκης, κυλινδρικός, πράσινου χρώματος εξωτερικά και ελαφρύ πράσινου έως λευκού εσωτερικά.



• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Μελετώντας τη συμπεριφορά της αγγουριάς ως προς την ποικιλότητα και την ανθεκτικότητα σε διάφορες ασθένειες εικάζεται ότι η αγγουριά κατάγεται από την περιοχή της Ινδίας, περιοχή όπου φύεται ένα παρεμφερές άγριο είδος το οποίο θεωρείται ο πρόγονος του σημερινά καλλιεργούμενου φυτού.

Καλλιεργείται από πολύ παλιά και δεν έχει βρεθεί στην άγρια μορφή της.

• Καλλιέργεια

Η αγγουριά καλλιεργείται σε μεγάλη έκταση σε όλη την Ελλάδα.

Απαιτεί υψηλές θερμοκρασίες. Μπορεί να καλλιεργηθεί στο ύπαιθρο μόνο το καλοκαίρι. Σε θερμοκήπιο μπορεί να καλλιεργηθεί και τον χειμώνα.

Προτιμά ελαφρό, πλούσιο σε οργανική ουσία, γόνιμο, καλά στραγγιζόμενο έδαφος με pH 5,5 - 6,8.

Απαιτούνται σκαλίσματα, βοτανίσματα, άρδευση και λίπανση και εντατική φυτοπροστασία.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Η αγγουριά καλλιεργείται για τον άγουρο καρπό της.

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι φυτεύσεις έτοιμων φυτών γίνονται Απρίλιο - Μάιο και η συγκομιδή ξεκινά ενάμισι μήνα μετά την φύτευση.

Ακολουθούν και άλλες φυτεύσεις ώστε να έχουμε παραγωγή όλο το καλοκαίρι.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Οι καρποί της αγγουριάς είναι εδώδιμοι και ένα πολύ συνηθισμένο λαχανικό.

Χρήση εξωτερική: Εφαρμόζεται φυσικός πολτοποιημένος καρπός στο δέρμα ή σαν συστατικό καλλυντικών.

• Συστατικά

Το αγγούρι έχει λίγες βιταμίνες, κυρίως C, B1, B2 ενώ βιταμίνη A υπάρχει στο φλοιό και αρκετή ποσότητα χλωροφύλλης.

Επίσης περιέχει ιχνοστοιχεία, σάκχαρα και καροτένια. Αποτελείται από νερό κατά 90%-95%

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το αγγούρι θεωρείται ότι έχει ευεργετική δράση σε προβλήματα ρευματισμών και αρθριτικών.

Είναι φυσικό διουρητικό και καταναλώνεται συχνά ωμό από άτομα που θέλουν να μειώσουν το βάρος τους.

Ο χυμός του αγγουριού έχει ιδιότητες ευεργετικές για την επιδερμίδα, συγκεκριμένα είναι αντιοξειδωτικό, τονωτικό, ενυδατικό και μαλακτικό. Είναι πλέον κλασική η συνταγή για τα κουρασμένα και πρησμένα βλέφαρα, κατά την οποία φρεσκοκομμένες φέτες αγγουριού πάνω στα βλέφαρα ανανεώνουν μέσα σε 10 λεπτά.

Χρησιμοποιείται σε διάφορες κρέμες ομορφιάς.

• Περισσότερα

Οι τριχωτοί βλαστοί και τα φύλλα της αγγουριάς αν αποξηραθούν γίνονται ένα πολύ ωφέλιμο αφέψημα για όσους πάσχουν από νεφρίτιδες ή πέτρες στα νεφρά όπως και για όσους υποφέρουν από δυσκοιλιότητα.

Χρησιμοποιούνται σαν καταπλάσματα στα πρηξίματα ενώ ο φρέσκος χυμός αγγουριού ανακουφίζει από ήπια ηλιακά εγκαύματα και επιταχύνει την επούλωσή τους.

Ο χυμός του αγγουριού ανακουφίζει όσους έχουν πυρετό γιατί σβήνει γρήγορα τη δίψα και τονώνει τον οργανισμό.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Δεν έχουν παρατηρηθεί και αναφερθεί.

Αγγούρι με τη φλούδα, ακατέργαστη

Θρεπτική αξία ανά 100 γ (3.5 οζ)

Ενέργεια 20 kcal 70 KJ

Υδατάνθρακες 3.63 γ

-Σάκχαρα 1.67 γ

-Τροφική ίνα 0.5 γ

Λίπος 0.11 γ

Πρωτεΐνη 0.65 γ

Thiamin (Vit. B1) 0.027 mg 2%

Ριβοφλαβίνη (Vit. B2) 0.033 mg 2%

Niacin (Vit. B3) 0.098 mg 1%

Παντοθενικό οξύ (B5) 0.259 mg 5%

Βιταμίνη B6 0.040 mg 3%

Folate (Vit. B9) 7 mg 2%

Βιταμίνη C 2.8 mg 5%

Ασβέστιο 16 mg 2%

Σίδηρος 0.28 mg 2%

Μαγνήσιο 13 mg 4%

Φώσφορος 24 mg 3%

Κάλιο 147 mg 3%

Ψευδάργυρος 0.20 mg 2%

Πηγή: Θρεπτική βάση δεδομένων USDA



αγιόκλημα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα	Spermatophyta
Υποάθροισμα	Angiosperms
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Dipsacales
Οικογένεια:	Caprifoliaceae
Γένος:	<i>Lonicera</i> L.
Επιστημονικό όνομα:	<i>Lonicera caprifolium</i>
Κοινό όνομα:	Λορινσέρα η ευρωπαϊκή



Άλλες ονομασίες: Ποντισά,
Αγιόφυλλο, Αιγόκλημα,
Μπιρμπιλιά

• Βοτανική περιγραφή

Tafel 44.



1. Wildes Geissblatt, *Lonicera periclymenum*.
2. Echtes Geissblatt, *Lonicera caprifolium*.

Το αγιόκλημα είναι καλλωπιστικό φυτό με μεγάλη ποικιλομορφία ανάμεσα στα είδη του.

Επί το πλείστον είναι αναρριχώμενο αλλά υπάρχουν και είδη που γίνονται διακλαδιζόμενοι θάμνοι.

Τα διάφορα είδη του μπορεί να είναι αειθαλή ή φυλλοβόλα.

Η ανάπτυξη του είναι ταχεία εμφανίζει πλούσιο πράσινο φύλλωμα.

Τα φύλλα του βγαίνουν αντίθετα κι έχουν οβάλ σχήμα.

Το μήκος τους φτάνει από 1-10 cm ανάλογα με το είδος.

Τα άνθη έχουν σχήμα που μοιάζει με καμπάνα και χρώμα συνήθως λευκό ή κιτρινωπό χωρίς να αποκλείονται είδη με χρώματα λουλουδιών το κόκκινο ή το μωβ.

Έχουν έντονη ευωδιά και σπάζοντας τον κάλυκά τους απελευθερώνεται μια πολύ έντονη και πολύ γλυκιά οσμή η οποία συνήθως περιγράφεται ως «μελένια» ή μυρωδιά «νέκταρ».

Η άνθηση του αγιοκλήματος διαρκεί περίπου 40 μέρες και αρχίζει από το Μάιο-Ιούνιο και από το Σεπτέμβριο- Οκτώβριο παρουσιάζεται ένα δεύτερο κύμα άνθησης.

Οι καρποί του είναι κόκκινοι αλλά και μπλε ή μαύροι στρόγγυλου σχήματος και περιέχουν πολλούς σπόρους.

Είναι ελαφρώς τοξικοί αλλά καρποί κάποιων ειδών με πιο γνωστό το *Lonicera caerulea* μπορούν και να καταναλωθούν.

• **Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση**

Το αγιόκλημα είναι φυτό του Βορείου ημισφαιρίου και κατάγεται από την περιοχή της Κίνας όπου σήμερα ευδοκούν πάνω από 100 είδη ενώ διασκορπισμένα είναι περίπου 180.

Η εξάπλωσή του έχει δημιουργήσει μεγάλη ποικιλομορφία στην εμφάνισή του και στις εδαφοκλιματικές του απαιτήσεις.

Προτιμά να φυτρώνει σε μέρη προφυλαγμένα από ανέμους με αρκετή υγρασία, δίπλα σε ποτάμια και λίμνες και σε εδάφη που έχουν επιφανειακή στάθμη νερού.

Το φυτό καταστρέφεται από υψηλές θερμοκρασίες χωρίς να έχει νερό ή η έλλειψη υγρασίας το κάνει ευάλωτο στις διάφορες ασθένειες με αποτέλεσμα να μην μπορεί να επιβιώσει.

Καθώς έχει εξαπλωθεί σε πολύ μεγάλη έκταση κι έχει αποκτήσει αρκετές διαφορές ανάμεσα στα περίπου 180 είδη που καταγράφονται σήμερα, στην Ελλάδα μπορεί να είναι αυτοφυές σε ασβεστώδη μέσης γονιμότητας εδάφη και σε ημιορεινές περιοχές.

• **Καλλιέργεια**

Το αγιόκλημα απαιτεί υγρασία και προτιμά ημισκιαζόμενα μέρη παρά την έκθεσή του σε έντονο ηλιακό φως.

Χρειάζεται αρκετά θρεπτικά και ευδοκμεί σε αργιλώδη εδάφη κήπου και το ευνοεί η προσθήκη χούμου.

Για τις ρίζες του πρέπει να λαμβάνονται ιδιαίτερα μέτρα προφύλαξης από τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας και την ξηρασία.

Το αγιόκλημα εξ αιτίας της έντονης ευωδιάς του και της ελκυστικής του άνθησης είναι αρκετά δημοφιλές και επιλέγεται από αρκετούς για να καλλιεργηθεί σε κήπους και αυλές.

Επίσης θεωρείται και μελισσοκομικό φυτό καθώς παράγει μεγάλη ποσότητα νέκταρ.

• **Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες**

Τα άνθη του επίσης είναι αυτά που χρησιμοποιούνται για τις ιαματικές τους ιδιότητες και κάποιες φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ο φλοιός του και τα φύλλα του.

• **Συλλογή και αποθήκευση**

Τα άνθη του αγιόκληματος συλλέγονται όσο είναι μπουμπούκια, ακριβώς πριν ανοίξουν και αποξηραίνονται ενώ τα φύλλα συλλέγονται οποιαδήποτε εποχή.

• **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Χρήση εσωτερική: Χρησιμοποιείται σαν αφέψημα

Χρήση εξωτερική: Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία

• **Συστατικά**

Με τη χρήση σύγχρονων χρωματογράφων έχουν ανιχνευτεί στο αγιόκλημα φαινόλες όπως το χλωρογενικό οξύ [Chlorogenic acid], το καφεϊκό οξύ [caffeic acid] και η λουτεολίνη [luteolin].

Αυτά τα συστατικά περιέχονται σε αρκετά άλλα φυτά, μέρη ή προϊόντα τους όπως στους κόκκους του καφέ- και κυρίως του πράσινου, στις πατάτες, στο φλοιό της μελιτζάνας κλπ.

Σημ.: το καφεϊκό οξύ δεν συνδέεται με την καφεΐνη

• **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Από το αγιόκλημα παράγεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική με ιδιότητες διουρητικές και ιδιότητες που σχετίζονται με την ανακούφιση και την καλή λειτουργία της πέψης και των οργάνων της.

Είναι ένα φυτό αρκετά διαδεδομένο στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική.

Το χλωρογενικό οξύ [Chlorogenic acid] είναι γνωστό ως αντιοξειδωτικό συστατικό.

Επιπλέον έχει την ιδιότητα να επιβραδύνει την απελευθέρωση γλυκόζης στο αίμα κατά την πέψη μετά από ένα γεύμα.

Στην Ευρώπη, σε χώρες όπως η Αγγλία και η Νορβηγία κυκλοφορεί σκεύασμα που περιέχει χλωρογενικό οξύ και προστίθεται ως ενεργό συστατικό στον καφέ, σε τσίγκλες και καραμέλες με σκοπό την υποβοήθηση στην απώλεια βάρους.

Το χλωρογενικό όπως και το καφεϊκό οξύ μελετώνται στην αποτελεσματικότητά τους για ασθένειες όπως κάποιες μορφές διαβήτη.

Επίσης ιατρικές έρευνες προσανατολίζονται στον πειραματισμό τους για ιούς όπως αυτόν του HIV.

• **Περισσότερα**

Το αγιόκλημα καθώς είναι ιθαγενές φυτό ασιατικών χωρών έχει αξιοποιηθεί στο να προσφέρει το άρωμά του βοηθώντας το διαλογισμό και τη συγκέντρωση που εξασκούν πιστοί βουδιστικών λατρειών

και ακόλουθοι της «ZEN» φιλοσοφίας.

Θεωρείται ανώτερο και πνευματικό άρωμα, συνεργός του διαλογισμού και φορέας εσωτερικής πνευματικής ισορροπίας.

Έχει εκφραστεί η άποψη ότι δημιουργεί αισθήματα ευγνωμοσύνης στον άνθρωπο για τα καλά της ζωής του και τα επιτεύγματά του όπως επίσης και σχέσεις αρμονίας του ανθρώπου στο περιβάλλον του-οικογένεια, εργασία.

Για του
είναι δεκτό
χρήστη και
Η
σύμφωνα με
φιλοσοφία
κινέζικης
σωματική,
ψυχική.



ασιατικούς λαούς
ότι προστατεύει τον
τους οικείους του.
επίδρασή του
τις αρχές και τη
της παραδοσιακής
ιατρικής είναι
πνευματική και

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Οι φαινόλες που περιέχονται στο αγιόκλημα μελετώνται in vitro κατά κύριο λόγο αλλά και σε in vivo πειραματικές εφαρμογές.

Καταγράφεται η ένδειξη αποφυγής κατανάλωσής του όταν ο ασθενής υποφέρει από χρόνια διάρροια που προκαλούν σοβαρές ασθένειες όπως η ηπατίτιδα C, καρκίνος, ο ιός HIV κλπ.

αγκινάρα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiosperms
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	Cynara
Επιτημονικό όνομα:	Cynara scolymus
Κοινό όνομα	Αγκινάρα η άγρια



• Βοτανική περιγραφή

Η αγκινάρα είναι πολυετές εδώδιμο λαχανικό και αναπτύσσεται σε σχήμα θάμνου που φτάνει και το 1,5 – 2 μέτρα με πασαλώδη βαθειά ρίζα.

Τα φύλλα του φυτού είναι μεγάλα με δυνατούς και ευθυτενείς μίσχους, φτάνουν δε τα 50-82 cm μήκος ενώ έχουν διακριτές βαθιές σχισμές και χρώμα φαιό στην κάτω επιφάνειά τους.

Επιπλέον είναι αγκαθωτά, πτεροειδή με επάκρια μεγάλα κεφάλια με ακανθόληκτα περιβληματικά φύλλα. Τα άνθη του φυτού έχουν έναν σαρκώδη ανθικό οφθαλμό με σφαιρικό και λίγο μακρύ σχήμα και περικλείονται από κλιμακωτά τριγωνοειδή βράγχια.

Ανθίζει από Ιούλιο ως Αύγουστο και τα πέταλα είναι μωβ.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Η αγκινάρα θεωρείται ότι κατάγεται από την Αφρική.

Στην αρχαία Ελλάδα λεγόταν «κάκτος Σικελικός» και έχει αναφερθεί σε κείμενα [Πρινέας 1983]

• Καλλιέργεια

Η καλλιέργειά της είναι προτιμότερο να γίνεται σε φωτεινό και ζεστό μέρος.

Απαιτεί αρκετή υγρασία και πλούσιο έδαφος για την ανάπτυξή της. Καλύτερα φυτρώνει σε μέρη προστατευμένα από τον αέρα, ενώ δεν φαίνεται να χρειάζεται ιδιαίτερη προφύλαξη από το κρύο.

Οι ρίζες της αγκινάρας είναι πολύ απορροφητικές και έτσι υπάρχει ακόμα ένας λόγος να αποφεύγουμε της καλλιέργεια της σε ακατάλληλα ή επιβαρυσμένα από φάρμακα εδάφη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Χρησιμοποιείται όλο το φυτό αναλόγως του σκοπού και έχει διαφορετικές ιδιότητες ωμή ή βρασμένη.

• Συλλογή και αποθήκευση

Για το φαγητό συλλέγονται τα άνθη της και καταναλώνονται φρέσκα ή μπορεί να κυκλοφορήσουν στο εμπόριο και κατεψυγμένα ενώ για φαρμακευτικούς σκοπούς τα φύλλα και η ρίζα όσο το φυτό είναι νεαρό.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης



Cynara scolymus L. (Άγκινάρα)

εθνοφαρμακολογία

Χάρης στις ουσίες που περιέχει η αγκινάρα είναι ένα φυσικό παροχετευτικό του οργανισμού, καθαρίζει, αποτοξινώνει και προστατεύει τα κύτταρα του ήπατος και των νεφρών.

Ρίχνει τα ποσοστά χοληστερόλης στο αίμα, μειώνει τα τριγλυκερίδια και είναι και ισχυρό διουρητικό.

Έχει και πολύ θετικά αποτελέσματα στη δυσπεψία.

Βοηθάει στην έκκριση χολής και μειώνει την ουρία. Βελτιώνει την υγεία όσων υποφέρουν από ασθένειες του ήπατος, αρθρίτιδα, κνίδωση, ρευματισμούς, και έκζεμα.

Προλαμβάνει την σκλήρυνση των αρτηριών και κατ' επέκταση των καρδιακών νοσημάτων. Για αυτά τα προβλήματα του ήπατος η κλασική ιατρική δεν παρέχει πολλές θεραπείες και πολλές μελέτες προανατολίζονται στη βοτανοθεραπευτική.

Πιστεύεται ότι η αγκινάρα έχει εξαιρετική δράση για τα προβλήματα του ηπατοχολικού συστήματος που είναι το βασικό μεταβολικό σύστημα του ανθρώπου.

Εξ' αιτίας της καθαριστικής της δράσης θεωρείται ενδεδειγμένη και τους ρευματισμούς.

Τελευταία έχει βρεθεί ότι τα εκχυλίσματα της αγκινάρας κατέχουν αντιμικροβιακές και αντιμηκυτιασικές ιδιότητες χάρη στα συστατικά που περιέχουν.

Ακόμη συνηθίζεται η εφαρμογή αφεψήματος φρέσκων μερών του φυτού στα μαλλιά για την ενδυνάμωσή τους, τον καθαρισμό τους από την πιτυρίδα και την καταπολέμηση της τριχόπτωσης.

• Περισσότερα

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι απέδιδαν στην αγκινάρα γαστριμαργικές και αφροδισιακές ιδιότητες. Στην αρχαία Ελλάδα, η αγκινάρα θεωρούνταν αποτελεσματική στο να εξασφαλίζει την γέννηση αγοριών.

Στην Ευρώπη του 16ου αιώνα οι γυναίκες δεν έτρωγαν αγκινάρες ακριβώς λόγω των αφροδισιακών ιδιοτήτων που της απέδιδαν.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Δεν έχουν παρατηρηθεί και αναφερθεί.

Χρήση εσωτερική: Από την αγκινάρα καταναλώνουμε ως τροφή το βρώσιμο εσώκλειστο ανθικό οφθαλμό της που συνήθως το αποκαλούμε «καρδιά» και τρώγεται μαγειρεμένη με διάφορους τρόπους αφού πρώτα η καρδιά της καθαριστεί καλά από τα περιβάλλοντα πέταλά και το χνούδι. ή και ωμή με λεμόνι.

Για φαρμακευτική δράση χρησιμοποιούμε τα υπόλοιπα μέρη της αγκινάρας και κυρίως τα φύλλα που είναι πολύ πικρά.

Χρήση εξωτερική: Εφαρμόζουμε πυκνό αφέψημα των πράσινων φύλλων της για λούσιμο

• Συστατικά

Τα φύλλα της άγριας αγκινάρας αλλά και της καλλιεργημένης είναι πλούσια σε φαινόλες (κιναρίνη πικρή αρωματική ουσία), ένζυμα, προβιταμίνη Α, αλκοολικά οξέα, κιτρικό, γαλακτικό ασβέστιο φώσφορο και βιταμίνη C.

Τα φαινολικά συστατικά υπάρχουν επίσης στις κεφαλές και παραμένουν αναλλοίωτες στο χυμό και τον πολτό της αγκινάρας.

Τα φύλλα της παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη συγκέντρωση σε χλωρογενικό οξύ, κυναρίνη, λουτεολίνη.

Όσο νεότερα είναι αυτά τόσο είναι μεγαλύτερες οι συγκεντρώσεις των συστατικών αυτών.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση,

α γριάδα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiosperms
Κλάση:	Liliopsida
Τάξη:	Cyperales
Οικογένεια:	Poaceae
Γένος:	Cynodon
Επιστημονικό όνομα:	Cynodon dactylon Pers
Κοινό όνομα:	Αγριόπουρο το έρπον



Άλλες ονομασίες: Άγραστη, Άγλωσσο, Αούστας, Άργαστη

• Βοτανική περιγραφή



Η αγριάδα είναι ένα πολυετές αυτοφυές φυτό, έρπον με ύψος που μπορεί να κυμανθεί από 10 ως 30 cm.

Τα φύλλα του είναι μακρόστενα, ταινιοειδή με πράσινο σκούρο χρώμα.

Αναπτύσσει μεγάλο και περιπλεκόμενο ριζικό σύστημα.

Μπορεί και πολλαπλασιάζεται υπεδάφια με τις ρίζες της καθώς αυτές παραμένουν ζωντανές ακόμα και όταν το υπέργειο τμήμα του φυτού καταστραφεί.

Παρατηρείται ότι σε εδάφη που έχουν καταστραφεί από πυρκαγιά είναι το πρώτο φυτό που θα επανεμφανιστεί.

Δημιουργεί ένα πυκνό δίκτυο βλάστησης που κάνει τα άλλα φυτά να ασφυκτιούν.

Οι σπόροι του βγαίνουν σε μορφή σταχυού, εγκλείονται σε χαλαρή και ισόπεδη θήκη που βρίσκεται πάνω σε ένα πολύκομπο μίσχο.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Η αγριάδα μπορεί να φυτρώσει κυριολεκτικά παντού και ευδοκίμει και σε υψόμετρο έως και 2000 m.

Ευδοκίμει στις νότιες περιοχές της Ευρώπης, σε μεγάλο μέρος της Ρωσίας, στη Μέση και Άπω Ανατολή, Ν. Ασία, Ιμαλαΐα, Ν. Αμερική, στα νοτιότερα σημεία της Β. Αμερικής και στην Αυστραλία.

Προτιμά τα αμμώδη και πηλώδη εδάφη αλλά μπορεί να εξαπλωθεί και σε εδάφη φτωχά σε θρεπτικά στοιχεία.

Συναντάται σε καλλιέργειες και σε ανοιχτά ακαλλιέργητα μέρη.

• Καλλιέργεια

Η αγριάδα θεωρείται για τις καλλιέργειες ένα από τα πιο δύσκολα στην καταπολέμησή τους ζιζάνια.

Ένα από τα παραβλήματα που δημιουργεί είναι ότι κοντά στο μέρος που έχει φυτρώσει δεν επιζούν άλλα φυτά.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Χρησιμοποιούμε τις ρίζες της.

• Συλλογή και αποθήκευση

Ολόκληρο το φυτό συλλέγεται το καλοκαίρι και αποξηραίνεται το ριζώμα.

Tafel 24.



1. Franz. Raygras, *Arrhenatherum elatius* M. u. K.
2. Hundszahn, *Cynodon dactylon* Pers.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Παρασκευάζουμε αφεψήματα

• Συστατικά

- agropyrene- Αντιβιοτική ουσία
- Υδρογονάνθρακες
- ινοσιτόλη -Βιταμίνες
- σίδηρος, silica, μανιτόλη- Μέταλλα και ιχνοστοιχεία
- τριτικίνη- Πολυσακχαρίτες
- σαπωνίνες αντισηπτικές ιδιότητες

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Πρωτίστως η αγριάδα χρησιμοποιείται για τις διουρητικές της ιδιότητες οι οποίες μπορεί να είναι αποτελεσματικές σε περιπτώσεις πέτρας στα νεφρά.

Μπορεί να συνδυαστεί με τη γλυκόριζα καθώς έχει αναφερθεί ότι ο συνδυασμός τους καθαρίζει το αίμα και επίσης έχει αντιπυρετική δράση.

Το αγροπυρένιο, ένα από τα κύρια συστατικά της έχει αντιβιοτική δράση ενάντια σε μεγάλο εύρος μικροοργανισμών.

Αυτό είναι το συστατικό που ανακουφίζει από αίσθημα φλογώσεων που προκαλούν η κυστίτιδα, η ουρηθρίτιδα κ.α.

Καθώς έχει και αντιφλογιστική- μαλακτική δράση ανακουφίζει από πόνους αρθρίτιδας και σε προβλήματα λόγω ίκτερου και ηπατίτιδας.

• Περισσότερα

Οι ιδιότητές της είναι γνωστές από αιώνες και αναφέρεται από το Διοσκουρίδη για τις ίδιες ενδείξεις.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Η αγριάδα καταναλώνεται οικιακά αλλά δεν έχει παρατηρηθεί ανεπιθύμητη επίδραση.

αγριμόνιο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Apiales
Οικογένεια:	Apiaceae
Γένος:	Agrimonia
Επιστημονικό όνομα:	Agrimonia eupatoria
Κοινό όνομα:	Αγριμόνιο το ευπατόριο
Άλλα ονόματα:	Ασπροζάκι, φωνόχορτο



• Βοτανική περιγραφή

Πολυετές φυτό, ύψους 20-80 εκ. με άνθη μικρά κίτρινα που ανθίζουν το καλοκαίρι.

Ο βλαστός του έχει σκούρο πράσινο χρώμα και είναι χνουδωτός και τα φύλλα του μεγάλα και οδοντωτά.



Οι καρποί του έχουν και αυτοί χνούδι και την ιδιότητα να προσκολλώνται σε διερχόμενα ζώα και ανθρώπους.

Χαρακτηριστική είναι η μυρωδιά των λουλουδιών του.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Στην Ελλάδα το συναντάμε σε μέρη που διατηρούν υγρασία, δάση και ορεινές τοποθεσίες.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Για τις φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού χρησιμοποιούνται τα φύλλα του και οι βλαστοί του.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συγκομιδή του αγριμόνιου γίνεται από Ιούνιο έως Οκτώβριο όταν έχει ανθίσει.

Οι σπόροι του μαζεύονται στο τέλος του καλοκαιριού.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Αφέψημα

Χρήση εξωτερική: Κατάπλασμα

• Συστατικά

Στο αγριμόνιο υπάρχει μεγάλη συγκέντρωση τανίνης [πολυφαινόλη] και αυτή έχει αντιβακτηριδιακή αιμοστατική και αντιδιαρροϊκή δράση.

Επίσης περιέχονται φλαβονοειδή που είναι

αντιοξειδωτικά και κουμαρίνες που είναι αιμολυτικές.

Ακόμα ανιχνεύονται φυτοστερίνη, γόμμα και silica, ουσία που επενεργεί στην επούλωση των πληγών.

• **Ενδείξεις, Θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Οι ενδείξεις του αφορούν προβλήματα στην περιοχή του λαιμού, χρόνια φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα και λαρυγγίτιδα, αλλά και αρκετές άλλες όπως διαταραχές του πεπτικού [διάρροια, δυσπεψία , εμετό]. Επίσης συνίσταται σε προβλήματα ουρολοιμώξεων, κυστίτιδας, ελκών και κολίτιδας.

Η χρήση του βοηθάει το πρόβλημα του διαβήτη.

Χρησιμοποιείται επίσης για το άσθμα και τις ημικρανίες.

Δρα σε προβλήματα όπως εκζέματα , τσιμπήματα, μώλωπες και στραμπουλήγματα.

Το αφέψημά του πίνεται αλλά στις περιπτώσεις φαρυγγίτιδας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με γαργάρες.

Για στραμπουλήγματα, πρηξίματα και κάθε είδους μώλωπες το χρησιμοποιούμε εξωτερικά ως κατάπλασμα που μπορεί να φτιαχτεί αναμιγνύοντας ξίδι, πίτυρα και φύλλα του αγριμόνιου.

• **Περισσότερα**

Στην αρχαία Ελλάδα συνήθιζαν να χρησιμοποιούν αγριμόνιο για παθήσεις – ερεθισμούς των ματιών.

Το φυτό έχει συνδεθεί με αρκετές δοξασίες διαφορετικές ανά τόπο και εποχή.

Πίστευαν ότι βάζοντάς το κάτω από το μαξιλάρι έφερνε βαθύ ύπνο.

Ο Πλίνιος απέδιδε στο φυτό εκτός από φαρμακευτικές και μαγικές ιδιότητες.

Στο Bald's Leechbook [Αγγλικό ιατρικό εγχειρίδιο άγνωστου συγγραφέα που πιθανολογείται ότι χρονολογείται από τον 9^ο αιώνα και περιγράφει πρακτικές που αφορούν καθαρά τους βρετανούς της εποχής χωρίς μεσογειακές επιρροές] αναφέρεται ότι το αγριμόνιο είχε εφαρμογή σε περιπτώσεις στυτικών προβλημάτων εφ' όσον έβραζε σε γάλα ενώ, αν έβραζε σε ουαλική μύρα θα έφερνε τα αντίθετα αποτελέσματα]

Το αγριμόνιο είναι συνδεδεμένο με προλήψεις εις του Μεσαίωνα και το χρησιμοποιούσαν για προστασία από τη μαγεία.

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Κατά την εγκυμοσύνη

Μαζί με φάρμακα υπέρτασης

Όταν υπάρχει μεγάλη έκθεση στον ήλιο



α γριοκαρδαμούδα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Brassicales
Οικογένεια:	Brassicaceae
Γένος:	Capsella
Επιστημονικό όνομα:	Capsella bursa-pastoris
Κοινό όνομα:	Καφέλλα το βαλάντιο του πάστορα ή Καφέλα το πουγκί του ποιμένος
Άλλες ονομασίες:	Καφέλλα



• Βοτανική περιγραφή



Είναι μικρό φυτό με ύψος από 10 έως 50 εκατοστά.

Είναι συνήθως διετές φυτό: τον πρώτο χρόνο σχηματίζει ένα ρόβακα με φύλλα στη βάση του και το δεύτερο χρόνο ανθοφορεί.

Τα φύλλα του είναι τριχωτά, με ποικίλο σχήμα, τα άνθη του άσπρα και μικρά.

Ο καρπός είναι κάψα και καρδιόσχημος, το σχήμα του δε είναι αυτό που έδωσε αυτήν την ονομασία στο φυτό.

• Φυσική Διακονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Η αγριοκαρδαμούδα είναι ένα από τα κοινά άγρια φυτά του τόπου μας που το βρίσκουμε να φυτρώνει την άνοιξη.

Είναι ιθαγενές φυτό της Ανατολικής Ευρώπης και της Μικράς Ασίας.

• Καλλιέργεια

Εξαπλώνεται σαν αγριόχορτο.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Μπορεί να καταναλωθεί και σαν λαχανικό φρέσκια ή βρασμένη. Για τη θεραπευτική χρησιμοποιούμε το ανθισμένο φυτό ξεραμένο ή και φρέσκα εναέρια τμήματα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή του γίνεται κατά την άνθηση.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Η αγριοκαρδαμούδα μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά με βάμματα ή εσωτερικά σαν ρόφημα. Μπορεί επίσης να καταναλωθεί σαν λαχανικό ωμή ή βρασμένη με ιδιαίτερη ωφελιμότητα καθώς περιέχει συστατικά απαραίτητα για τον άνθρωπο, ανάμεσα σ αυτά και ασβέστιο.

• Συστατικά

Τυραμίνη και άλλες αμίνες, οργανικά οξέα, τανίνες, φλαβονοειδή, βιταμίνες C και K, ασβέστιο, θείο και άλλα.

Όλα τα συστατικά του διαλύονται σε νερό και οινόπνευμα και αυτό μας βοηθά να τα πάρουμε εύκολα χωρίς απώλειες

- **Ενδείξεις, Θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Ένα από τα πλέον σημαντικά αιμοστατικά βότανα με εσωτερική και εξωτερική χρήση.

Μπορεί να βοηθήσει σε ρινορραγίες, σε πληγές που αιμορραγούν, σε αιμοπτύσεις, γαστρορραγίες, σε εντερικές αιμορραγίες, μητρορραγίες, αιματοουρία και αιμορροΐδες.

Είναι από τα βότανα που τακτοποιούν την πίεση. Με τα συστατικά που περιέχει μπορεί να βοηθήσει τους υπερτασικούς να ρίξουν την πίεσή τους, αλλά συνάμα τους υποτασικούς να ξεπεράσουν το πρόβλημά τους.

Ανήκει στην κατηγορία των βοτάνων για τους διαβητικούς, γιατί τους βοηθά να τακτοποιήσουν το ύψος του σακχάρους τους στο αίμα.

Για τις ιδιότητές του αυτές χρησιμοποιείται στην φαρμακοποιία για την παρασκευή φυτικών φαρμάκων.

Συνάμα είναι τονωτικό γενικά για τον οργανισμό, τα αμινοξέα που περιέχει του παρέχουν την δυνατότητα για αναδόμηση του οργανισμού, βοηθά για μια ανοιξιόατική αποτοξίνωση του οργανισμού και τις γυναίκες να ξεπεράσουν τα διάφορα προβλήματα της κλιμακτηρίου.

Εκεί όμως που πραγματικά συστήνεται με άριστα αποτελέσματα είναι στην ατροφία των μυώνων και σε προβλήματα κλειδώσεων. Χρησιμοποιείται με εντριβές και καταπλάσματα το βάμμα του φυτού.

Υπάρχουν καταγραφές για ξεπέραςμα προβλημάτων κήλης χωρίς χειρουργική επέμβαση με τη χρήση κομπρέσων από βάμμα του βοτάνου.

- **Περισσότερα**

Η αγριοκαρδαμούδα σε συνδυασμό με άλλα βότανα όπως το φασκόμηλο και η αρτεμισία μπορεί να δώσει ρόφημα που θεωρείται ενδεδειγμένο για το λίπος και την κυτταρίτιδα.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η χρήση του φυτού μπορεί να επιφέρει έως και θανατηφόρες δηλητηριάσεις.



α γριοντριανταφυλλιά

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Rosales
Οικογένεια:	Rosaceae
Γένος:	Rosa
Επιστημονικό όνομα:	Rosa canina L
Κοινό όνομα:	Άγρια τριανταφυλλιά

Άλλες ονομασίες: Αρκομουσχετιά, Ρόδο, Κυνορροδή, Αρκοτριανταφυλλιά



• Βοτανική περιγραφή

Η αγριοτριανταφυλλιά είναι θάμνος φυλλοβόλος με ύψος 1-3 μέτρα.

Τα στελέχη του φυτού είναι τοξοειδή με κυρτά αγκάθια και τα φύλλα του πτεροειδή με οδοντωτά φυλλάρια.



Τα φύλλα του είναι σύνθετα και πριονωτά, με 5-7 φυλλάρια, σχετικά μεγάλα, ωοειδή ή ελλειψοειδή, λεία και πριονωτά.

Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα, συνήθως με 5 σέπαλα, και 5 πέταλα που φύονται αραιά, ανοιχτού ρόδιου χρώματος (σπάνια λευκά ή κίτρινα), μυρωδάτα και εμφανίζονται στο τέλος της άνοιξης και στις αρχές του καλοκαιριού.

Οι καρποί (κυνόροδα) είναι ωοειδείς, λείοι με χρώμα πορτοκαλί και κόκκινοι όταν ωριμάσουν. Σχηματίζονται από την ανθοδόχη που καθίσταται σαρκώδης.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Τα αυτοφυή είδη στη χώρα μας υπολογίζονται σε 25.

• Καλλιέργεια

Είναι θεραπευτικό και μελισσοτροφικό φυτό. Χρησιμοποιείται και ως υποκείμενο της δενδροειδούς τριανταφυλλιάς.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Άνθη, φύλλα και καρποί.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα και τα άνθη συλλέγονται την άνοιξη ενώ οι καρποί με το σχηματισμό τους.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Είναι εδώδιμο καθώς τα άνθη

της χρησιμοποιούνται για γλυκά και μαρμελάδες. Παρασκευάζονται αφεψήματα και σιρόπια.
Χρήση εξωτερική: Βάμμα, αφέψημα, αναπνοή, έλαιο.

• **Συστατικά**

Πρωτίστως στους καρπούς της αγριοτριανταφυλλιάς υπάρχει πλούσια περιεκτικότητα σε βιταμίνη C (0,4-1.5%), σε φλαβονοειδή και σε καροτένια (πρόδρομα μόρια της βιταμίνης A). και ακόμη βιταμίνες B,D K και E.

Το λάδι των καρπών της (rose hip oil) είναι πλούσιο σε βασικά λιπαρά οξέα, βιταμίνες και ανόργανα άλατα.

• **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Η αγριοτριανταφυλλιά είναι κατάλληλη για την καταπολέμηση της κόπωσης και του κρυολογήματος, των λοιμώξεων του αναπνευστικού και τα αφεψήματά της θεωρούνται ιδιαίτερως τονωτικά.

Επιπροσθέτως έχει στυπτικές, διουρητικές και καταπραϋντικές ιδιότητες. Κάνει καλό στην αϋπνία, στο συκώτι και την χοληδόχο κύστη.

Καταπολεμά τη στρεσογενή αϋπνία.

Έχει στυπτικές ιδιότητες και βοηθά στην καταπολέμηση της διάρροιας και των κολικών των εντέρων.

Η μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες το καθιστούν ιδανικό για περιπτώσεις αβιταμίνωσης ή καχεκτισμού.

Επίσης θεωρείται πολύ αποτελεσματικό αντισηπτικό για μολύνσεις και ερεθισμούς των βλεφάρων και των οφθαλμών.

Το αιθέριο έλαιο θεωρείται πολύ αγνό και ασφαλές για χρήση αλλά σπάνια κυκλοφορεί ανόθευτο.

Συμβάλλει στην ανάπλαση της επιδερμίδας και στην παρεμπόδιση της γήρανσης των κυττάρων.

• **Περισσότερα**

Πρόσφατες επιστημονικές ανακοινώσεις εντάσσουν τη θεραπευτική δράση των συστατικών της αγριοτριανταφυλλιάς στους πόνους της οστεοαρθρίτιδας και το μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι δεν έχει τις παρενέργειες των χορηγούμενων φαρμάκων ούτε επιβαρύνει το στομάχι των ασθενών.

Αυτή η δράση της οφείλεται σε μια ισχυρή αντιφλεγμονώδη ουσία που ονομάστηκε γορο και προέρχεται από το φλοιό των καρπών και από τα σπόρια του φυτού.

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το φυτό είναι ασφαλές.



α διαντο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	<u>Φυτά</u> (Plantae)
Άθροισμα:	Pteridophyta
Υπόάθροισμα:	Filicopsida
Τάξη:	Polypodiales
Οικογένεια:	Pteridaceae
Γένος:	<i>Adiantum</i> L
Επιστημονικό όνομα:	<i>Adiantum capillus-veneris</i>
Κοινό όνομα:	Αδιαντος

Άλλες Ονομασίες:	Ψαλιδόχορτο, Πολυτρίχι, Μαλλόχορτο, Σκροπίδι, Περιπλοκάδι
------------------	---



• Βοτανική περιγραφή



Το αδιαντο είναι πολυετής θάμνος και φτάνει τα 40 εκ. ύψος και αναπτύσσεται αργά.

Είναι μια μικρή φτέρη με κατασάρω ρίζωμα και μικρά σύνθετα φύλλα που εκφύονται από έναν μακρύ και σκουρόχρωμο μίσχο.

Δεν εμφανίζονται άνθη.

Οι σπόροι βγαίνουν Ιούλιο- Αύγουστο.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Αν και κατάγεται από την τροπική Αμερική σήμερα μπορεί να βρεθεί εκτός από τις ζώνες του Αμαζονίου στα ζεστά και υγρά δάση της Ν Ευρώπης και στην Αμερική.

Είναι φυτό υγρόφιλο και το συναντάμε κοντά σε ποτάμια, πηγές και γενικά σημεία με υγρασία.

Κατά άλλες πηγές το αδιαντο ήταν γνωστός στη χώρα μας από την αρχαιότητα.

• Καλλιέργεια

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε γλάστρες σαν καλλωπιστικό.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Από τον αδιαντο χρησιμοποιούμε τα φύλλα του.

• Συλλογή και αποθήκευση

Το διάστημα Ιουλίου – Αυγούστου θεωρείται η καταλληλότερη για τη συλλογή του.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Αφεψήματα, σιρόπια.

Χρήση εξωτερική: Πλύσεις.

- **Συστατικά**

Το αδιάντο περιέχει πολυφαινόλες [τανίνες], άζωτο, γαλικό οξύ, φλαβονοειδή, τερπενοειδή, λουτεΐνη κ.α.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Είναι πολύ αποτελεσματικό για την ανακούφιση του αναπνευστικού και των συμπτωμάτων από κρυολόγημα.

Έχει ελαφριά διουρητική δράση και συνήθως συνδυάζεται με άλλα βότανα όπως η αγριάδα για πέτρες στα νεφρά κ.α.

Τονώνει τα μαλλιά και καταπολέμα την πιτυρίδα.

Αρκετοί θεωρούν ότι επιπροσθέτως αποτρέπει τη δημιουργία φαλάκρας.

- **Περισσότερα**

Αν και το φυτό είναι γνωστό από πολύ παλιά δεν έχει μελετηθεί επαρκώς για να καθοριστούν ειδικότερα στοιχεία της δράσης του.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Αντενδείκνυται κατά την εγκυμοσύνη, κατά τις προσπάθειες σύλληψης παιδιού και σε γυναίκες με θετικά καρκινικά οιστρογόνα.

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)
 Ἄθροισμα: Spermatophyta
 Υποάθροισμα: Angiospermae
 Κλάση: Magnoliopsida
 Τάξη: Ranunculales
 Οικογένεια: Ranunculaceae
 Γένος: **Adonis**
Adonis vernalis

Επιστημονικό
 όνομα:

Κοινό όνομα: **Ἄδωνις ο
 χειμερινός**



• Βοτανική περιγραφή



Ο άδωνις είναι ένα πολυετές ανθοφόρο φυτό με σχιστά φύλλα και κίτρινα άνθη πολυπέταλα άνθη.

Το φυτό ανθίζει νωρίς την άνοιξη και οι σπόροι του ωριμάζουν Μάιο – Ιούνιο.

Το καλοκαίρι δεν είναι πολύ ενεργό, πέφτει σε ένα είδους νάρκης.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Ἄδωνις είναι αυτόχθονο φυτό της Νοτιοανατολικής Ευρώπης.

Ὡς αυτοφυές προτιμά τα ξηρά πετρώδη εδάφη και συναντάται στα ξηρά λιβάδια της Ευρώπης και στις στέπες της Ευρασίας

• Καλλιέργεια

Αν και μπορεί να καλλιεργηθεί εύκολα δεν συναντάται συχνά.

Το έδαφος στο οποίο καλλιεργείται πρέπει να είναι καλά στραγγιζόμενο.

Μπορεί να ευδοκιμήσει σε πετρώδεις κήπους..

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι βλαστοί του και τα φύλλα του.

• Συλλογή και αποθήκευση

Όσο το φυτό είναι ενεργό, καθώς μπαίνει στην ανθοφορία, κάθε τρία χρόνια.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Αφεψήματα, διαλυτή σκόνη

- **Συστατικά**

Ο άδωνις περιέχει καρδιοτονωτικά συστατικά, γλυκοσίδια όπως το adonidin acid και το aconitic acid.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Είναι πολύ αποτελεσματικό για την ανακούφιση του αναπνευστικού και των συμπτωμάτων από κρυολόγημα.

Έχει ελαφριά διουρητική δράση και συνήθως συνδυάζεται με άλλα βότανα όπως η αγριάδα για πέτρες στα νεφρά κ.α.

Τονώνει τα μαλλιά και καταπολέμα την πιτυρίδα.

Αρκετοί θεωρούν ότι επιπροσθέτως αποτρέπει τη δημιουργία φαλάκρας.

Τα βλαστάρια του είναι διουρητικά και η συνιστώμενη δοσολογία είναι 1 γραμμάριο σε μισό λίτρο νερού.

Πολύ αποτελεσματικό για την καρδιακή ανεπάρκεια, και για το οίδημα που προέρχεται από αυτή.

Ανεβάζει δε την πίεση του αίματος .

Θεωρείται ότι βοηθάει στη δύσπνοια που προκαλείται από παθήσεις της καρδιάς αλλά και το άσθμα.

Ο άδωνις παρουσιάζει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον για την Ομοιοπαθητική.

Συνιστάται και για τους ίλιγγους.

- **Περισσότερα**

Αν και το φυτό είναι γνωστό από πολύ παλιά δεν έχει μελετηθεί επαρκώς για να καθοριστούν ειδικότερα στοιχεία της δράσης του.

Ο άδωνις έχει μεγάλη ιστορία ως φαρμακευτικό φυτό και χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα αλλά όχι συχνά και συστηματικά.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Είναι ένα τοξικό φυτό και θα πρέπει να το χειριζόμαστε με προσοχή και να το χρησιμοποιούμε με σύνεση.



Άκανθος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Scrophulariales
Οικογένεια:	Acanthaceae
Γένος:	Acanthus
Επιστημονικό όνομα:	Acanthus mollis
Κοινό όνομα:	Άκανθος η απαλή
Άλλες ονομασίες:	Ακάνθα, Μουτσούνα, Τσουλαδίτσα, Μουτρέρα, Απόρακας.



• Βοτανική περιγραφή



αυτοφυές.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα του

• Συλλογή και αποθήκευση

Η άκανθος είναι ένας πολύ ανθεκτικός πολυετής θάμνος, που φτάνει σε ύψος το 1,00-1,50 m.

Τα φύλλα του έχουν έντονο πράσινο χρώμα

Ανθοφορία με άσπρα, λιλά ή μωβ λουλούδια και διακοσμητικό φύλλωμα από Μάιο - Ιούνιο.

Το πιο κοινό είδος ακάνθας είναι η Άκανθος η ακανθώδης (*Acanthus spinosus*) που είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο είδος. Έχει αγκαθωτά φύλλα και λογχοειδή αγκάθια ανάμεσα στα άνθη της. Το ύψος του άνθους της φτάνει μέχρι τα 70 εκατοστά περίπου.

Ο πιο εντυπωσιακός εκπρόσωπος του γένους Άκανθος είναι η Άκανθος η απαλή (*Acanthus mollis*). Είναι το ομορφότερο είδος ακάνθας και συχνά χρησιμοποιείται ως καλλωπιστικό. Δεν περιέχει αιχμηρά αγκάθια σε αντίθεση με την Ακάνθα την ακανθώδη

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι πολύ διεσπαρμένο είδος στο λεκανοπέδιο της Αττικής και την άνοιξη εντοπίζεται σχεδόν σε όλους τους αρχαιολογικούς χώρους.

Αυτό το είδος αποτέλεσε την πηγή έμπνευσης για το κορινθιακό κιονόκρανο.

Η Άκανθος είναι φυτό της Μεσογείου και συνίσταται για ήπια και σκιερά κλίματα .

• Καλλιέργεια

Αναπτύσσεται χωρίς ιδιαίτερες απαιτήσεις ως

Συλλέγεται την άνοιξη

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Εσωτερική και εξωτερική.

- **Ενδείξεις, Θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της ακάνθου είναι διουρητικές, μαλακτικές και αιμοστατικές.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το φυτό δεν είναι τοξικό



Συστηματική κατάταξη

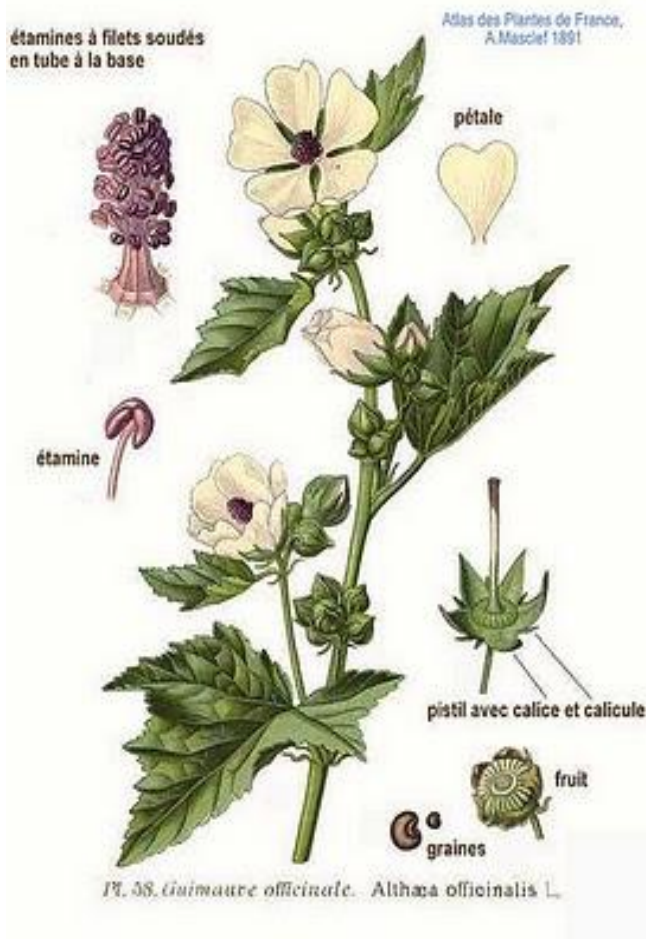
Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Malvales
Οικογένεια:	Malvaceae
Γένος:	Althaea
Επιστημονικό όνομα:	Althaea officinalis
Κοινό όνομα:	Αλθαία η φαρμακευτική
Άλλα ονόματα:	Δεντρομόλοχα Βίσκος, Νερομολόχα



• Βοτανική περιγραφή

Η αλθαία έχει χνουδωτό, όρθιο στέλεχος, στρογγυλά, οδοντωτά, γκριζοπράσινα φύλλα, κοκκινωπά ή λευκά λουλούδια και κόκκινους καρπούς.

Το χαρακτηριστικό της είναι μία κολλώδης ουσία που έχουν οι ρίζες της και η οποία απορροφώντας νερό διογκώνεται σχηματίζοντας μία προστατευτική ζελατίνη.



• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Κατάγεται από την περιοχή της Κασπίας ή κατ' άλλους από τη Β. Αφρική και σήμερα είναι εξαπλωμένη στο ανατολικό τμήμα του μεσογειακού χώρου.

• Καλλιέργεια

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε κήπους και προτιμά την υγρασία και τα αλκαλικά εδάφη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Ρίζες και φύλλα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Το φυτό συλλέγεται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού μπαίνοντας στην ανθοφορία ενώ η ρίζα τον στο τέλος του φθινοπώρου καθώς τα φαρμακευτικά τους χαρακτηριστικά δεν αναπτύσσονται ταυτόχρονα.

Η ρίζα της αποξηραίνεται αφού πρώτα ξεφλουδιστεί.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Χρήση εσωτερική: Αφεψήματα

Χρήση εξωτερική: Κατάπλασμα, αφέψημα για πλύσεις και γαργαρισμούς.

- **Συστατικά**

Στην φυτικά μέρη της αλθαίας ανιχνεύονται ανόργανα άλατα, αλθειίνη, βεταΐνη, ασπαραγίνη, πηκτίνη και πολυφαινόλες.

Σημαντικές είναι οι βλεννώδεις ουσίες των ριζών.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Είναι χρήσιμη σε οποιαδήποτε περίπτωση χρειάζεται μαλακτική επίδραση.

Η **ρίζα** χρησιμοποιείται κυρίως για πεπτικά προβλήματα και συστήνεται για όλες τις φλεγμονές του



πεπτικού όπως και στομαχικές διαταραχές, εντερίτιδα και κολίτιδα.

Τα **φύλλα** χρησιμοποιούνται για τους πνεύμονες και το ουροποιητικό σύστημα.

Μπορεί με πλύσεις να ανακουφίσει ερεθισμούς του φάρυγγα ή και των ούλων ή και να επουλώσει εξωτερικές φλεγμονές με επίθεση τεμαχισμένης ρίζας.

Γενικά αυτό το φυτό είναι πολύ καταπραΰντικό για οποιονδήποτε ερεθισμό των βλεννογόνων μεμβρανών του σώματος. Στην αλθαία αποδίδονται και ανοσοποιητικές ιδιότητες, καθώς βοηθά τα λευκά αιμοσφαίρια να καταστρέφουν τα μικρόβια που εισβάλλουν στον οργανισμό.

- **Περισσότερα**

Το όνομα αλθαία είναι ελληνικό από τη λέξη άλθω που σημαίνει θεραπεύω.

Είναι γνωστή από την αρχαιότητα και κατά τη διάρκεια των αιώνων έχει συνδυαστεί με κρασί ή μέλι ώστε να χρησιμοποιηθεί για τις μαλακτικές της ιδιότητες.

Τα φύλλα και τα άνθη της μπορούν να καταναλωθούν σαν τροφή.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν έχουν αναφερθεί.

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Magnoliophyta
Κλάση:	Liliopsida
Τάξη:	Liliales
Οικογένεια:	Aloaceae
Γένος:	Aloe
Επιστημονικό όνομα:	Aloe vera
Κοινό όνομα:	Φαρμακευτική Αλόη



• Βοτανική περιγραφή

Η αλόη είναι παχύφυτο και το γνώρισμά της είναι η δυνατότητά της να αποθηκεύει νερό στα στελέχη και τα φύλλα της.

Έχει σαν γνώρισμα το ότι αποθηκεύει νερό στο υπόγειο και υπέργειο μέρος της.

Φυτό ποώδες χωρίς στέλεχος. Τα φύλλα της είναι μεγάλα και σαρκώδη, αγκαθωτά στις άκρες τους και φυτρώνουν κατ'ευθείαν από τη βάση κι έχουν πράσινο-φαιοπράσινο χρώμα.

Ποικιλίες της μπορεί να εμφανίζουν λευκά στίγματα στις 2 επιφάνειες των φύλλων.

Βγάζει άνθη το καλοκαίρι, τα οποία κρέμονται από ένα και μόνο βλαστό που φτάνει τα 90 εκ. σε ύψος. Τα άνθη έχουν σωληνοειδή μορφή, με κίτρινη στεφάνη που φτάνει γύρω στα 2 έως 3 εκ

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Η καταγωγή της αλόης είναι από τη ζώνη της Β. Αφρικής, του νότιου μέρους της αραβικής χερσονήσου και των Καναρίων Νήσων.

Προτιμά τα άνυδρα μέρη.

• Καλλιέργεια

Μπορεί να καλλιεργηθεί σαν καλλωπιστικό και έχει εγκλιματιστεί στην Ελλάδα.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα της.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται όσο είναι φρεσκοκομμένα ώστε με την κατάλληλη επεξεργασία, θερμή ή ψυχρή να παραλάβουμε τα αποθηκευμένα υγρά των ιστών της.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: χυμοί, σιρόπια

Χρήση εξωτερική: Κατάπλασμα, αλοιφή, λοσιόν, κρέμα κ. α.

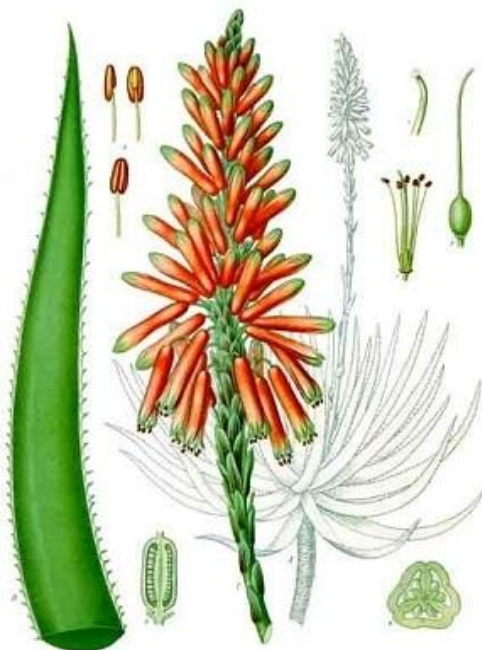
• Συστατικά

Τεμαχίζοντας τους φυτικούς ιστούς της αλόης βρίσκουμε 2 είδη υγρών.

- Έναν κίτρινο-πράσινο χυμός ο οποίος ως επί το πλείστον

εκκρίνεται όταν κοπεί η πράσινη επιφάνεια του φύλλου και είναι ερεθιστικός.

Αυτός περιέχει την αλοΐνη η οποία έχει όμοια σύνθεση με το κόμμι.



-Ένα διαφανές υγρό που εκκρίνεται από το εσωτερικό του φύλλου, είτε αυτό τεμαχιστεί ή συνθλιβεί, και είναι καταπραϊντικό.

Του αποδίδεται επουλωτική δράση.

Το ζελέ της Aloe Vera περιέχει πάνω από 75 γνωστά συστατικά, η συνέργεια των οποίων οδηγεί στην ενίσχυση της δράσης τους.

Η Aloe Vera είναι πηγή βιταμινών, με κυριότερες τις Β, C, E και β-καροτίνη (πρόδρομο της βιταμίνης Α). Περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία, κυρίως μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο, ασβέστιο, σίδηρο και σελήνιο, αλλά και αμινοξέα.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Σήμερα, η αλόη βέρα χρησιμοποιείται εσωτερικά και εξωτερικά από τον άνθρωπο.

Το ζελέ που βρίσκεται στα φύλλα χρησιμοποιείται για την ανακούφιση μικρής σπουδαιότητας εγκαύματα, πληγές, και διάφορες δερματικές παθήσεις, όπως το έκζεμα και η δερματοφύτωση..

Κατά πολλούς συμβάλλει στη μείωση εκδήλωσης μολύνσεων.

Αποτελεί και συστατικό προϊόντων καλλυντικής περιποίησης του δέρματος.

Ο χυμός χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίσει μια ποικιλία των παθήσεων του πεπτικού συστήματος.

Ο επεξεργασμένος χυμός της αλόης δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες αλοΐνης.

Το υγρό της με μεγάλη περιεκτικότητα σ' αυτήν την ουσία έχει χρησιμοποιηθεί κατά της δυσκοιλιότητας.



• Περισσότερα

Τα οφέλη και οι επενέργειες της εσωτερικής χρήσης της αλόης είναι υπό μελέτη και δεν υπάρχουν σαφή τελικά συμπεράσματα.

Εικάζεται η χρησιμότητά της στην αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου Β και στην παρεμποδιστική της δράση κατά της ανάπτυξης όγκων.

Η χρήση της αλόης ξεκινά περίπου το 2200 π.Χ. με τα οφέλη της να είναι γνωστά στην Περσία, στην Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα, στη Ρώμη, στην Ινδία και στην Αφρική.

Σύμφωνα με μύθους, υπήρξε το μυστικό ομορφιάς της Κλεοπάτρας και της Νεφερτίτης, ενώ ο Νικόδημος τη χρησιμοποίησε για την περιποίηση του λειψάνου του Χριστού

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Δεν ενδείκνυται κατά την εγκυμοσύνη και σε παθήσεις αιματοουρίας, προστάτη, αιμορροΐδων. Με φαρμακευτικό παρασκεύασμα είναι κατά της ναυτίας.

αμπέλι

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροσμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Ομοταξία:	Rosidae
Τάξη:	Rhamnales
Οικογένεια:	Vitaceae
Γένος:	Vitis
Επιστημονικό όνομα:	Vitis vinifera
Κοινό όνομα:	Άμπελος η οиноφόρος
Άλλες ονομασίες:	Κλήμα



• Βοτανική περιγραφή



Το αμπέλι είναι ένα πολυετές φυτό που αναπτύσσεται γρήγορα..

Ο κορμός του σχηματίζει πολλαπλές διακλαδώσεις με αρκετούς βραχίονες και βλαστάρια.

Οι βλαστοί αναπτύσσονται από τα «μάτια» δηλαδή μικρούς κόμπους [που βρίσκονται στις μασχάλες των φύλλων, που σχηματίζουν κόμπους και φέρουν το βασικό χαρακτηριστικό του φυτού, τους έλικες, με τους οποίους αναρριχάται.

Κατά την πορεία του χρόνου οι βλαστοί γίνονται ξυλώδεις και ονομάζονται βέργες, κληματόβέργες ή κληματίδες.

Τα άνθη του σχηματίζουν την ταξιανθία του αμπελιού και καθώς αυτά πέφτουν εμφανίζονται οι ρώγες, που είναι οι καρποί του.

Στο ενήλικο αμπέλι το ριζικό σύστημα είναι καλά ανεπτυγμένο και καταλαμβάνει μεγάλο όγκο στο έδαφος.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Το αμπέλι και η οικογένεια του ήταν γνωστά από την παλαιολιθική εποχή και όπως προκύπτει από τα αρχαιολογικά ευρήματα και παραστάσεις, η καλλιέργειά του ξεκίνησε από πολύ νωρίς.

Το φυτό και το κρασί, αναφέρονται στη Βίβλο και σε παραβολές της και στον Όμηρο.

• Καλλιέργεια

Καλλιεργούνται ευρύτατα πάμπολλες ποικιλίες αμπελιών που διακρίνονται σε ποικιλίες κατάλληλες για παραγωγή κρασιού, σε αυτές που προορίζονται για

παραγωγή σταφυλιών για επιτραπέζια χρήση, σ' αυτές που είναι κατάλληλες για παραγωγή σταφίδας και τέλος σε ποικιλίες που προορίζονται για παραγωγή χυμών, κοκτέιλ και κονσερβών.

Το αμπέλι γενικά δεν αντέχει στο ψύχος και απαιτεί μια σειρά ειδικώς καλλιεργητικών τεχνικών.



- **Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες**

Από το αμπέλι χρησιμοποιούμε τον καρπό του, τα φύλλα του και τις κληματσίδες όπως και τα υγρά που εξάγονται κατά το κλάδεμά του.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Στις αγροτικές περιοχές, συλλέγουν το χυμό (δάκρυα) του αμπελιού, κατά τη διάρκεια της αφύπνισης της βλάστησης.

Τα σταφύλια συλλέγονται [τρυγώνται] κατά την ωρίμανσή τους.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Χρήση εσωτερική: Κατανάλωση σταφυλιών, κρασιού, «δακρύων», φύλλων, άλλων υποπροϊόντων όπως το κρεμόριο και εκχυμάτων και αφεψημάτων από τα πράσινα μέρη του φυτού.

Χρήση εξωτερική: Προϊόντα περιποίησης από υποπροϊόντα των πράσινων μερών, του σταφυλιού αλλά και των σπερμάτων.

- **Συστατικά**



Τα συστατικά του φυτού και κυρίως των σταφυλιών έχουν ιδιαίτερη θρεπτική αξία και αρκετές θεραπευτικές αρετές.

Από τα 16 μεταλλικά στοιχεία που είναι απαραίτητα στον ανθρώπινο οργανισμό, τα 12 πιο βασικά περιέχονται στα σταφύλια (κάλιο, ασβέστιο, σίδηρος, φώσφορος, μαγνήσιο, νάτριο, βόριο κ.ά.)

Όλα τα είδη των σταφυλιών είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, Β, C, E, φολικό οξύ, σταφυλοσάκχαρα και 80% νερό.

Νωπό, το σταφύλι περιέχει στα 100γρ. 62Kcal (θερμίδες).

Τα κυριότερα των συστατικών είναι:

1. Σάκχαρα (κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη) τα οποία, κατά την αλκοολική ζύμωση, μετατρέπονται από τους ζυμομύκητες σε οινόπνευμα και διοξείδιο του άνθρακα (CO₂).

2. Οξέα (κυρίως τρυγικό) τα οποία κι είναι υπεύθυνα για τη ξινή γεύση του κρασιού.

3. Φαινολικές ενώσεις, με κυριότερες τις τανίνες και τις ανθοκυάνες. Οι πρώτες είναι υπεύθυνες για τη στυφή γεύση των ερυθρών κρασιών, ενώ οι δεύτερες για το χρώμα τους.

4. Αρωματικές ενώσεις, οι οποίες ευθύνονται για ορισμένα από τα αρώματα του κρασιού.

5. Φλαβονοειδή – κυρίως τα κόκκινα σταφύλια που περιέχουν την κουερσιτίνη

Ένα πολύτιμο συστατικό, η ρεσβερατρόλη βρίσκεται στη φλούδα και στο χυμό των σταφυλιών ενώ οι σπόροι [κουκούτσια] είναι πλούσιοι σε λιπαρά οξέα.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Τα ευεργετήματα από την κατανάλωση του σταφυλιού είτε σαν καρπό είτε του χυμού του ή και της κατανάλωσης του κρασιού – που είναι προϊόν επεξεργασίας και ζυμώσεων του καρπού είναι αναρίθμητα και πολύ σημαντικά για την υγεία του ανθρώπου.

Μπορούν να διακριθούν στις εξής γενικές κατηγορίες.

Δράση αντιοξειδωτική που συντελεί στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων αλλά και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Δράση διουρητική καθώς ανάμεσα στις ουσίες του είναι και το κάλιο με αποτοξινωτικά αποτελέσματα, παρεμπόδιση σχηματισμού χολόλιθων και ωφέλεια στο ν σακχαρώδη διαβήτη.

Στο αμπέλι βρίσκουμε απισχναντικές ιδιότητες – κυρίως από τα ώριμα φύλλα του φθινοπώρου.

Μείωση της χοληστερόλης κυρίως λόγω των λιπαρών οξέων των σπερμάτων.

Αύξηση των επιπέδων οιστρογόνων.

Αύξηση της απορρόφησης ψευδαργύρου από τον οργανισμό που αυτό με τη σειρά του έχει μια σειρά αποτελεσμάτων στην γρηγορότερη επούλωση των πληγών, στη βελτίωση της όσφρησης και γεύσης, στην πέψη, στην πρόληψη υπέρτασης και προβλημάτων του προστάτη κ.α.

Τα λιπαρά οξέα αλλά και συστατικά φύλλων και καρπών χρησιμοποιούνται στην περιποίηση του δέρματος.

• **Περισσότερα**

Τα οφέλη και οι επενέργειες της εσωτερικής χρήσης της αλόης είναι υπό μελέτη και δεν υπάρχουν σαφή τελικά συμπεράσματα.

Εικάζεται η χρησιμότητά της στην αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου Β και στην παρεμποδιστική της δράση κατά της ανάπτυξης όγκων.

Η χρήση της αλόης ξεκινά περίπου το 2200 π.Χ. με τα οφέλη της να είναι γνωστά στην Περσία, στην Αίγυπτο, στην αρχαία Ελλάδα, στη Ρώμη, στην Ινδία και στην Αφρική.

Σύμφωνα με μύθους, υπήρξε το μυστικό ομορφιάς της Κλεοπάτρας και της Νεφερτίτης, ενώ ο Νικόδημος τη χρησιμοποίησε για την περιποίηση του λειψάνου του Χριστού

Τα πολυποίκιλα οφέλη όλων των προϊόντων αυτού του φυτού και η αναντικατάστατη θρεπτική του αξία είναι γνωστά από το προϊστορικό παρελθόν του ανθρώπου και η κατανάλωση και χρήση τους τον συνοδεύει σε όλη την ιστορία του.

Το αμπέλι, τα σταφύλια και οι καρποί έχουν εξυμνηθεί και είναι συνυφασμένα με λατρευτικές και κοινωνικές εκδηλώσεις σε κάθε εποχή.

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το κρασί θα πρέπει να καταναλώνεται με σύνεση καθώς είναι αλκοολούχο.



αμυγδαλιά

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Rosales
Οικογένεια:	Rosaceae
Γένος:	Prunus
Υπογένος:	Amygdalus
	Amygdalus
Επιστημονικό όνομα:	communis
Κοινό όνομα:	Αμυγδαλέα η κοινή



• Βοτανική περιγραφή

Η αμυγδαλιά είναι καρποφόρο φυλλοβόλο δένδρο που φτάνει τα 5-6 μέτρα ύψος.

Τα φύλλα του δέντρου είναι απλά, μακρόστενα και ελαφρώς πριονωτά με σκούρο πράσινο χρώμα και μικρό μίσχο.

Τα άνθη της είναι άσπρα ή ρόδινα, εντυπωσιακά με ευχάριστη οσμή και εμφανίζονται πριν το δένδρο βγάλει τα φύλλα του.

Έχουν 5 σέπαλα, 5 πέταλα και 10-30 στήμονες.

Οι καρποί της είναι δρύπη με σχήμα μακρόστενο που διαφέρει ανά ποικιλία.

Οι καρποί της αμυγδαλιάς χωρίζονται στους γλυκούς που είναι εδώδιμοι και μας δίνουν το αμυγδαλέλαιο και τους πικρούς.



• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Η αμυγδαλιά (*Amygdalus communis*, συν. *Prunus amygdalus*), κατάγεται από τη νοτιοδυτική και κεντρική Ασία. Είδη και ποικιλίες της, ακόμη και σήμερα, αυτοφύονται στην Τουρκία, τη Συρία, την περιοχή του Καυκάσου καθώς και το Αφγανιστάν.

Πιθανολογείται ότι στην Ελλάδα μεταφέρθηκε από τους προϊστορικούς χρόνους.

• Καλλιέργεια

Ευδοκίμει σε μεγάλη ποικιλία εδαφών από αμμοπηλώδη ως αργιλλοαμμώδη με προτίμηση στα γόνιμα και ελαφρά.

Δεν ενδείκνυνται τα ασβεστώδη χωρίς καλή αποστράγγιση.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα αμύγδαλα και τα υποπροϊόντα τους και ενίοτε τα φύλλα της για θεραπευτικούς σκοπούς.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Η συλλογή των αμυγδάλων γίνεται το φθινόπωρο κατά την ωρίμανσή τους.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Χρήση εσωτερική: Τα αμύγδαλα είναι τροφή.

Καταναλώνεται επίσης γαλάκτωμα αμυγδάλου και αφεψήματα των φύλλων ή και του φλοιού της.

Χρήση εξωτερική: Τα προϊόντα επεξεργασίας του καρπού συμμετέχουν σε αρκετά είδη περιποίησης και θεραπείας.

Τα φρέσκα φύλλα της αμυγδαλιάς μπορούν να έχουν επίσης εξωτερική εφαρμογή.

- **Συστατικά**



Οι καρποί της αμυγδαλιάς χωρίζονται στους γλυκούς που το ενδοσπέρμιο τους είναι εδώδιμο και μας δίνει το αμυγδαλέλαιο και τους πικρούς που περιέχουν αμυγδαλίνη και μερική ποσότητα υδροκυανίου.

Γενικά, τα αμύγδαλα περιέχουν ασβέστιο, χλώριο, κοβάλτιο, σίδηρο, μαγνήσιο, βιταμίνη Ε και φώσφορο.

Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη [μονοακόρεστα] , πρωτεΐνες [27 %] και διάφορα άλατα.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Τα λιπαρά οξέα αλλά και συστατικά φύλλων και καρπών χρησιμοποιούνται στην περιποίηση του δέρματος.

Τα συστατικά των πικραμυγδάλων χρησιμοποιούνται στη φαρμακοβιομηχανία ποικιλοτρόπως.

Είναι θεραπευτικά για παθήσεις του αναπνευστικού.

Επίσης έχουν αντισπασμωδικές ιδιότητες.

Το αιθέριο έλαιο τους έχει καλλυντική εφαρμογή και επίσης είναι κατάλληλο για την καταπολέμηση της κακοσμίας του ανθρώπινου σώματος.

Το αφέψημα των φύλλων της αμυγδαλιάς είναι εξαιρετικά καθαρτικό και δεν πρέπει να γίνεται κατάχρηση.

Επίσης καταπραΰνουν τον πόνο από μώλωπες, έλκη και εγκαύματα.

Η διατροφή που περιλαμβάνει αμύγδαλα προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία στον οργανισμό ενώ προστατεύει από την αύξηση της «κακής» χοληστερίνης» και ταυτόχρονα βοηθά στη διατήρηση καλής οστικής πυκνότητας και καλής κατάστασης σε δέρμα και μαλλιά.

- **Περισσότερα**

Τα αμύγδαλα διαθέτουν περισσότερο ασβέστιο από οποιονδήποτε άλλο ξηρό καρπό: 70 χιλιοστά του γραμμαρίου (mg) ανά 23 αμύγδαλα.

Για να απολαμβάνουμε τη θρεπτική πληρότητα των αμυγδαλών θα πρέπει να τα καταναλώνουμε ωμά και όχι ψημένα και αλατισμένα καθώς τα δεύτερα έχουν αυξημένη θερμιδική απόδοση χωρίς τα ανάλογα οφέλη.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Ορισμένες ουσίες των αμυγδάλων αν και σε μικρές ποσότητες είναι ιδιαίτερα επιβλαβείς και δεν θα πρέπει να κάνουμε αλόγιστη χρήση χωρίς προσοχή.



Ανεμώνη

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Magnoliophyta
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Ranunculales
Οικογένεια:	Ranunculaceae
Γένος:	Anemone
Επιστημονικό όνομα:	Anemone Pulsatilla
Κοινό όνομα:	Ανεμώνη η πρωϊμόκαρπος
Άλλες ονομασίες:	Ανεμώννα ή Ανεμολούλουδο



• Βοτανική περιγραφή



Η ανεμώνη ή ανεμώννα είναι ένα μικρό αγγειόσπερμο, δικοτυλήδονο φυτό.

Κάθε φυτό βγάζει ένα άνθος, σπανιότατα δύο, σε χρώμα ιώδες έως κόκκινο, με διάφορες ενδιάμεσες αποχρώσεις (ροδόχροα, κυανόχροα, αιματόχροα κλπ.).

Υπάρχουν όμως και ανεμώνες που βγάζουν άνθη λευκά ή και κίτρινα.

Το άνθος της ανεμώνης, όταν είναι ακόμη κλειστό, περιβάλλεται από περιάνθιο που αποτελείται από πέντε ή περισσότερα πεταλοειδή φύλλα. Οι αρχαίοι πίστεψαν ότι το άνθος της ανεμώνης ανοίγει μόνο, όταν φυσήξει ο αέρας. Στην αντίληψη αυτή οφείλεται και το όνομά της. Οι ανεμώνες φυτρώνουν σε όλα τα εδάφη, αλλά προτιμούν άγονα και ασβεστώδη κοντά στα δάση και τους θάμνους. Κυριότερα είδη ανεμώνης είναι: η στεφανώματική, η λάμπουσα, η ταώνιος, η αστερόπη, η ηπατική, η βατράχιος κλπ. Κατά το Διοσκορίδη αναφέρονται δύο ειδών ανεμώνες.

Ο «Αδωνις της Κυλλήνης» είναι μια σπάνια ανεμώνη με κίτρινα άνθη, που είχε εξαφανισθεί από την Ελληνική χλωρίδα εδώ και 130 χρόνια και μόλις πριν λίγο καιρό εμφανίσθηκαν πάλι έλαχιστοι πληθυσμοί του είδους.

Ως βότανο, η Pulsatilla nigricans φημίζεται, και για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες, είναι

δε, ένα από τα πιο συχνότερα χρησιμοποιούμενα στην Ομοιοπαθητική Ιατρική, φάρμακα για την θεραπεία διάφορων γυναικείων προβλημάτων. Συμβολίζει και ενεργεί για την Υγεία, την Προστασία, την Θεραπεία.

Τα φύλλα και ο κορμός της ανεμώνης έχουν γεύση καυστική και όταν τρίβονται, αναδίδουν οξεία οσμή και ερεθίζουν. Είναι δηλητηριώδη για τα ζώα και όταν τρώγονται, προκαλούν γαστρικές διαταραχές. Οι αρχαίοι θεωρούσαν την ανεμώνη σαν θεραπευτικό φυτό που έχει θεραπευτικές ιδιότητες για τα έμμηνα. Επίσης με απόσταξη της πρωιμοκάρπου ανεμώνης με νερό και κατεργασία με αιθέρα βγήκε η ουσία ανεμωνίνη, που έχει αξιόλογες θεραπευτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για τη

θεραπεία του κοκίτη, της βρογχίτιδας και του άσθματος, ως αντικαταρροϊκό και πραϋντικό. Επίσης τα νωπά φύλλα και στελέχη της πρωιμοκάρπου ανεμώνης χρησιμοποιούνται απ' τους αγρότες για τη θεραπεία πληγών στους ίππους.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Οι ανεμώνες είναι εξαπλωμένες σε ολόκληρο τον κόσμο, είτε σαν αυτοφυή είτε σαν καλλιεργούμενα φυτά, κυρίως όμως στις εύκρατες και ψυχρές περιοχές προτιμώντας τις δασικές εκτάσεις και τα λιβάδια των βόρειων και εύκρατων περιοχών.

Η Ανεμώνη η Χαρίεσσα αποτελεί μια "Άγρια" μορφή της κοινής καλλιεργούμενης Ανεμώνης. Σε έναν απλό παρατηρητή ίσως είναι δύσκολο να γίνει εμφανές ποιο φυτό είναι στην πραγματικότητα αν δεν το έχει ξαναδεί ωστόσο αποτελεί μια από τις πιο κοινές δασικές Ανεμώνες των Ορεινών και Ημιορεινών όγκων της Ελλάδας. Ο τόπος που φυτρώνει είναι πάντα σκιερός αλλά φωτεινός και φυσικά που αλλού θα ήταν καλύτερα εκτός από ένα αειθαλές δάσος; Μια παρόμοια τοποθεσία φυσικά πρέπει να βρεθεί για τον κήπο καθώς σε έναν τέτοιο πρέπει να φυτευθεί και να αποφευχθεί η φύτευση στην γλάστρα.

Ανεμώνη η ταόμορφος. Πολύ κοινή στην Ελλάδα, φύεται σε λιβάδια και χωράφια. Πολυετής, ποώδες φυτό με ρίζα κονδυλώδη, ανθίζει την άνοιξη και τα άνθη της έχουν έντονο κόκκινο χρώμα.

• Καλλιέργεια

Υπάρχουν 150 περίπου είδη ανεμώνης. Πολλές ποικιλίες καλλιεργούνται σε κήπους και πάρκα για τα όμορφα άνθη τους.

Από τα αυτοφυή είδη αρκετά είναι δηλητηριώδη.

Από τα καλλιεργούμενα καλλωπιστικά είδη το πιο γνωστό είναι η ανεμώνη **κορωνάρια**. Το φυτό ανθίζει το χειμώνα και το καλοκαίρι ξεραίνονται οι βλαστοί του ενώ πολλαπλασιάζεται με κονδύλους.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι καρποί της.

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγεται ολόκληρο το φυτό αμέσως μετά την άνθηση και απαιτείται προσεκτικός χειρισμός του κατά την αποξήρανση.

Ο μέγιστος χρόνος διατήρησης του αποξηραμένου υλικού είναι ένα έτος.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

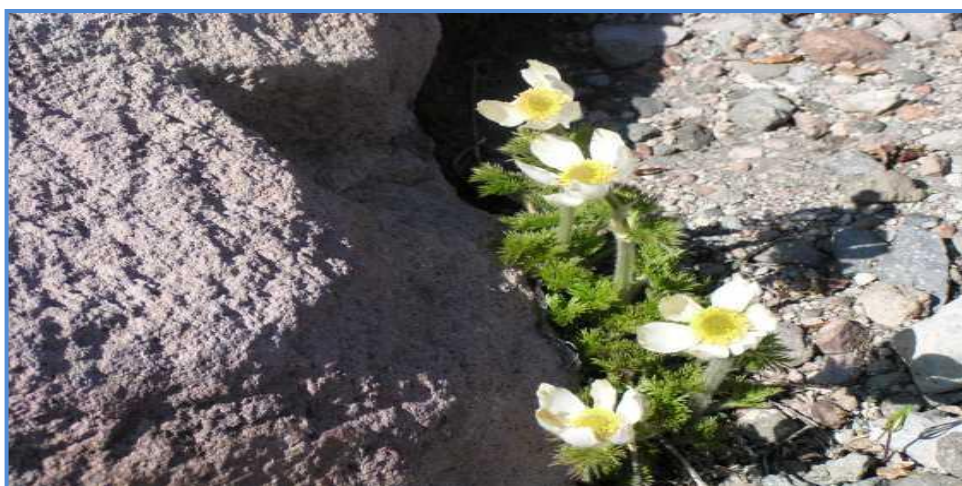
Χρήση εσωτερική: Συμμετέχει σαν δραστική ουσία σε σκευάσματα

Χρήση εξωτερική: Αντισηπτικό.

• Συστατικά

Στην ανεμώνη περιέχεται έλαιο που εύκολα αποδομείται σε οξέα, την ανεμωνίνη και την ισονεμωνίνη.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία



Είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τις γυναίκες, σε περιπτώσεις νευραλγίας, πονοκεφάλων και νευρικής εξάντλησης, ενώ ανακουφίζει από τους σπασμούς της εμμηόρροιας.

Ακόμη, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία διαταραχών του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος.

Τέλος, το βάμμα ανεμώνης συνιστάται για την ωτίτιδα.

Η δράση των συστατικών της είναι ενδεδειγμένη για ελαφρές διαταραχές από άγχος.

• Περισσότερα

Η ονομασία ανεμώνη προέρχεται από τη λέξη *άνεμος* εξ αιτίας της υπόθεσης που έκαναν οι Αρχαίοι Έλληνες ότι τα φυτά αυτά άνθιζαν μόνον όταν φυσούσε άνεμος.

Η εικόνα της ανεμώνης ήταν ένα από τα 27 φυτικά μοτίβα που αποτυπώνονταν σε αρχαία νομίσματα από τον 6ο π.Χ αιώνα έως και την ρωμαϊκή εποχή.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Οι αντενδείξεις αφορούν τη χρήση των δραστικών ουσιών της ανεμώνης κατά τις περιόδους εγκυμοσύνης και λοχείας για τις γυναίκες, όπως και προφυλάξεις κατά τη δερματική επαφή από σκευάσματα έως το ίδιο το φυτό.

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Υφομοταξία:	Rosidae
Τάξη:	Apiales
Οικογένεια:	Apiaceae
Γένος:	Anethum
Επιστημονικό όνομα:	Anethum graveolens
Κοινό όνομα:	Άνηθον το βαρύοσμον



• Βοτανική περιγραφή



Ο άνηθος είναι μονοετές φυτό της οικογένειας των σελινοειδών.

Το ύψος του κυμαίνεται από 40-60 εκατοστά, ο βλαστός του είναι κοίλος και γραμμωτός, η ρίζα γογγυλώδης, τα φύλλα του πτερωτά νηματοειδή.

Τα άνθη του είναι επίσης νηματοειδή με πολύ μικρή διάμετρο αλλά σκληρότερα από τα φύλλα, έχουν χρώμα άσπρο ή ελαφρώς κίτρινο.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι ιθαγενές, μονοετές φυτό των Μεσογειακών χωρών και της νότιας Ρωσίας.

• Καλλιέργεια

Καλλιεργείται εύκολα και απαιτεί ζεστά καλοκαίρια με έντονη ηλιοφάνεια.

Σε συνδυαστικές καλλιέργειες έχει εντομοπροστατευτική δράση.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Το φύλλωμά του και οι σπόροι του.

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι σπόροι συγκομίζονται όταν είναι έτοιμοι να ανοίξουν κόβοντας ολόκληρη την ανθοκεφαλή.

Ο φρέσκος άνηθος πρέπει να φυλάσσεται στο ψυγείο ή με το κοτσάνι του μέσα σε νερό.

Μπορεί να καταψυχθεί.

Ο αποξηραμένος διατηρείται σε κατάλληλες συνθήκες περίπου 6 μήνες.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Το φυτό χρησιμοποιείται φρέσκο ή αποξηραμένο σαν αρωματικό σε πολλά φαγητά.

Χρήση εξωτερική: Το αιθέριο έλαιό του.

- **Συστατικά**

Ο άνηθος είναι μια καλή πηγή ανόργανων συστατικών, όπως ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, μαγνησίου.

Περιέχει αιθέριο έλαιο, το ανηθέλαιο και μονοτερπένια.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Ο άνηθος είναι φυτό τονωτικό και ορεκτικό ενώ ταυτόχρονα διευκολύνει την πέψη.

Τα μονοτερπένια που περιέχει είναι αντιοξειδωτικά.

Το αιθέριο έλαιο του άνηθου [ανηθέλαιο] τον κατατάσσει στα χημιοθεραπευτικά τρόφιμα καθώς εξουδετερώνει συγκεκριμένα είδη καρκινογόνων που παράγονται από καπνούς.

Στη φαρμακευτική η δράση του θεωρείται ευεργετική κατά διαφόρων κολικών, ενώ χρησιμοποιείται και σαν διουρητικό και τονωτικό.

Τα αιθέρια έλαια του άνηθου έχουν μελετηθεί και ως προς τις βακτηριοστατικές τους ιδιότητες.

Βοηθά στην ανεμοβλογιά των παιδιών και στην ιλαρά.

Καθώς είναι διουρητικός συμμαχεί στην προσπάθεια απώλειας βάρους.

- **Περισσότερα**

Ο άνηθος ήταν γνωστός στην Αρχαία Ελλάδα με τις ονομασίες *άνηθον* και *άνησον*.

Από τα άνθη του παρασκεύαζαν άρωμα, ενώ το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά που είχαν την ονομασία *ανηθίτης οίνος*.

Ακόμα, στεφάνωναν τους νικητές με ανθισμένα κλαδιά άνηθου, και με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειψαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Χρειάζεται προσοχή στις ποσότητες και δεν συνίσταται σε εγκύους ή σε γυναίκες που επιθυμούν σύλληψη.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Sapindales
Οικογένεια:	Rutaceae
Γένος:	Ruta
Επιστημονικό όνομα:	Ruta graveolens
Κοινό όνομα:	Ρυτή η βαρύσομος



• Βοτανική περιγραφή

Ο απήγανος είναι ένα αειθαλές, πολυετές φυτό, που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο. Τα φύλλα του είναι σαρκώδη και έχουν τρεις λοβούς.



Τα άνθη του είναι κιτρινοπράσινα με πέντε πέταλα και στρογγυλές κάψες σπόρων.

Χαρακτηριστικό του φυτού είναι η έντονη οσμή που αναδύει.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι φυτό της Μεσογείου και της Β. Αφρικής.

• Καλλιέργεια

Μπορεί να καλλιεργηθεί σαν προστατευτικό των κήπων αλλά και σαν καλλωπιστικό.

Προτιμά τις ηλιόλουστες τοποθεσίες.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Χρησιμοποιούμε τα υπέργεια μέρη του φυτού.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή του γίνεται τους καλοκαιρινούς μήνες πριν το άνοιγμα των λουλουδιών και οι κορυφές του έχουν σε μεγαλύτερη συγκέντρωση τις δραστικές του ουσίες.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Χυμός των φύλλων.

Χρήση εξωτερική: Επιθέματα.

• Συστατικά

Το δραστικό υλικό του απήγανου είναι το αιθέριο του έλαιο [απήγανέλαιο-methyl nonylacetone] και είναι αυτό που εκλύει τη χαρακτηριστική βαριά μυρωδιά.

Επίσης περιέχει πικρές δεψικές ουσίες, ρητίνες, φλαβονοειδή και γλυκοζίτες.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Αν και επικίνδυνο στη χρήση του ο απήγανος είναι γνωστός από την αρχαιότητα και έχει δοκιμαστεί για μια σειρά θεραπειών.

Τον θεωρούσαν αντίδοτο σε δάγκωμα φιδιών και κάθε γι άλλα δηλητήρια αλλά τον χρησιμοποιούσαν και για αμβλώσεις.

Στην πορεία των χρόνων έχει δοκιμαστεί σε αρκετές παθήσεις έως και τη επιληψία.

Σήμερα γνωρίζουμε τις καταπραϋντικές του επιδράσεις του στο νευρικό σύστημα και δοκιμάζεται σε μια σειρά παθήσεων ή εκδηλώσεων που σχετίζονται μ αυτό όπως επίσης και για τη σκλήρυνση κατά πλάκας όπως και για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Είναι ομοιοπαθητικό φάρμακο με εξωτερική χρήση για πόνους μυών, τενοντίτιδων κ.α.

• **Περισσότερα**

Τον απήγανο τον συνέστηνε ο Ιπποκράτης με την ονομασία πήγανον ως αντίδοτο σε δηλητήρια.

Ως και τις μέρες μας φθάνει η πληροφορία ότι ήταν το βασικό συστατικό στο περίφημο αντίδοτο του Μυθιδράτη.

Το συνδέθηκε με μια σειρά προκαταλήψεων ξορκίζοντας με τη βοήθειά του το κακό.

Λέγεται ότι ο απήγανος κλεμμένος από τον κήπο του γείτονα, φυτρώνει καλύτερα.

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Ο απήγανος είναι τοξικός.

Τα συμπτώματα των παρενεργειών του εκδηλώνονται προκαλώντας δερματίτιδες και ερεθισμούς αν έρθουμε σε επαφή με το φυτό χωρίς προφύλαξη.

Η λήψη χυμών των φύλλων του προξενεί πρήξιμο στη γλώσσα , μείωση της θερμοκρασίας του σώματος, άφθονη σιελόρροια και μπορεί να επιφέρει ακόμα και το θάνατο.

Προξενεί αποβολή κατά την εγκυμοσύνη



Άρκευθος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Coniferophyta
Κλάση:	Pinopsidae
Τάξη:	Pinales
Οικογένεια:	Cupressaceae
Γένος:	Juniperus
Επιστημονική ονομασία:	Juniperus communis
Κοινή ονομασία:	Άρκευθος η κοινή
Άλλες ονομασίες:	Θαμνόκεδρο ή Αγριόκεδρο ή Γιουνίπερος



• Βοτανική περιγραφή



Ανθίζουν Μάιο με Ιούνιο.

Οι καρποί είναι αρχικά πράσινοι και κατά την ωρίμανσή τους σκούροι καφέ-μαύροι με γαλανό επίχρισμα.

Οι σπόροι ελευθερώνονται μετά τη σήψη των κώνων.

Η ωρίμανση επιτελείται Οκτώβριο, το δεύτερο ή τον τρίτο χρόνο της ζωής του φυτού.

Ο φλοιός του είναι γκριζοκάστανος και λείος και με το πέρασμα των ετών αποκτά σχισμές

Πρακτικά θεωρείται ότι είναι απρόσβλητο από έντομα, λόγω της μεγάλης παρουσίας ελαίων.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το αγριόκεδρο ανήκει στα κυριότερα είδη που συναντώνται στους μεσογειακούς θαμνώνες και μπορεί να φυτρώσει σε άγονα εδάφη και υψηλά υψόμετρα.

Είναι ανθεκτικό στην ξηρασία, σε δυνατούς ανέμους και στον παγετό αλλά σε νεαρή ηλικία δεν αντέχει τους όψιμους παγετώνες.

Προτιμά το φως αλλά έχει άριστη συμπεριφορά και σε ημισκιαζόμενα μέρη.

Συναντάται πολύ συχνά σε ασβεστούχα έντονα αλκαλικά άγονα και χέρσα εδάφη αλλά μπορεί να ευδοκιμήσει και σε όξινο εδαφικό περιβάλλον [εύρος pH από 4 ως 8]

Η ανθεκτικότητά του στην έντονη αλκαλίωση και σε φτωχά εδάφη το κάνει να συναντάται σε εδάφη με ασβεστόλιθους ή σχιστόλιθους και αρκετές φορές να είναι το κυρίαρχο είδος στην περιοχή.

Θεωρείται απρόσβλητο από έντομα εξ αιτίας της μεγάλης περιεχόμενης ποσότητας ελαίων.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Ξύλο έλαια, ρητίνη, καρποί.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εξωτερική: Εισπνοές –πομάδες

• Συστατικά

Τα κωνοφόρα παράγουν μίαν αφθονία αιθέριων ελαίων και ρητινών, που γεμίζουν τους κορμούς, τα κλαριά και τις βελόνες τους.

Στο αγριόκεδρο ανιχνεύονται τερπένια (pinene 26,50-42,5%, sabinene 12-20%, limonene 2-6%, terpinene 2-6%, phellandrene 2-5%) και αλκοόλες (terpineol)

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Πολύ χρήσιμο φυτό στην ιατρική (διουρητικό, τονωτικό), ζαχαροπλαστική, μαγειρική και αρωματοποιία. Οι καρποί του έχουν μια γλυκόπικρη γεύση και ευχάριστο πικάντικο άρωμα που το κάνουν κατάλληλο στον αρωματισμό των τροφών και αλκοολούχων ποτών, ιδιαίτερα του τζιν και λικέρ. Χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική, εν τούτοις σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει καταστροφή των νεφρών

Από παλιά το αγριόκεδρο θεωρούνταν το βότανο της μακροζωίας.

Βοηθά στο άνοιγμα της όρεξης, στην πέψη και είναι καθαριστικό του αίματος.

Έχει πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες καθώς βοηθά στην αποβολή των τοξινών, και χαρίζει αναζωογόνηση.

Η αποτοξίνωση που προκαλεί έχει αποτέλεσμα στην αντιμετώπιση ρευματισμών.

Χρησιμοποιείται ακόμη κατά του βήχα και των φλεγμονών του ουροποιητικού συστήματος. Οι καρποί του βοηθούν στην αντιμετώπιση της δύσπνοιας.

Είναι αντισηπτικό, και αποτελεσματικό για την ακμή του προσώπου καθώς καταπολεμά την έκκριση υπερβολικού σμήγματος αλλά έχει φαρμακευτικές ιδιότητες και για τις δερματοπάθειες-δερματίτιδες- εκζέματα.

Επίσης καθαρίζει με αγνό τρόπο το δέρμα του τριχωτού της κεφαλής.

Τονώνει τη μνήμη και γενικότερα ενισχύει στις από γήρατος παθήσεις.

• Περισσότερα

Οι Ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν τους καρπούς του για την καταπολέμηση μολύνσεων του ουροποιητικού συστήματος και κάποιες φυλές στις Δυτικές ακτές της Αμερικής, σε συνδυασμό με τη ρίζα του φυτού Berberis έκαναν αφεψήματα κατά του διαβήτη.

Επίσης εκχυλίσματα των καρπών του έχουν χρησιμοποιηθεί ως αντισυλληπτικά [Διοσκουρίδης]

Τα έλαιά του απορροφώνται καλύτερα από τον οργανισμό με εισπνοές- διασκορπισμό στο χώρο,

Μπορεί να εφαρμοστεί δερματικά εφ' όσον ενδιαφέρει να δράσει τοπικά για ασθένειες όπως οι αρθρίτιδες ή κοσμετολογικά.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Δεν έχουν αναφερθεί

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	Arnica
Επιστημονικό όνομα:	Arnica Montana
Κοινό όνομα:	Άρνικα
Άλλες ονομασίες:	Αρνίκη



• Βοτανική περιγραφή



Φυτό πολυετές με κοντό και έρπον ρίζωμα από το οποίο φυτρώνουν οι όρθιοι και με ελάχιστες διακλαδώσεις βλαστοί του.

Τα φύλλα είναι αντίθετα.

Τα άνθη του έχουν έντονο κίτρινο χρώμα. Οι καρποί του φέρουν χαρακτηριστικά τριχίδια.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η καταγωγή της άρνικας είναι Ευρωπαϊκή.

Η άρνικα συνολικά είναι σπάνιο είδος αλλά κατά τόπους μπορεί να την βρούμε να γεμίζει λιβάδια

• Καλλιέργεια

Λόγω της σπανιότητάς της η άρνικα σε πολλά μέρη είναι προστατευόμενο φυτικό είδος και καλλιεργείται ειδικά για φαρμακευτικές χρήσεις.

Στη Γερμανία η συλλογή της ελέγχεται αυστηρά και απαιτείται ειδική άδεια ενώ απαγορεύεται η συλλογή της για εμπορικούς σκοπούς

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Ρίζα και άνθη

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή γίνεται την Άνοιξη- κατά την άνθησή του.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εξωτερική σε καλλυντικά και θεραπευτικά.

• Συστατικά

Αιθέριο έλαιο, Ρητίνη, Τανίνη, Μηλικό οξύ, Κηρός, Κόμμι, Πυρίτιο, Χρωστική.

- **Ενδείξεις, Θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Χρησιμοποιείται κατά της ακμής.

Επίσης σήμερα μελετάται η δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί στις μεθόδους για το κόψιμο του καπνίσματος, αφού σε καιρούς έλλειψης καπνού χρησιμοποιήθηκαν τα φύλλα της σαν υποκατάστατο του.

Το βάμμα από τα άνθη του χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις τραυματισμών, μωλώπων και διαστρεμμάτων που δεν συνοδεύονται από πληγή.

Στυπτικό
Εφιδρωτικό
Επουλωτικό

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν γίνεται εσωτερική χρήση λόγω της τοξικότητάς του.

Ποτέ δεν χρησιμοποιούμε την άρνικα εσωτερικά ή επάνω σε πληγές.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	Artemisia
Επιστημονικό όνομα:	Artemisia
Κοινό όνομα:	Αρτεμισία το Αψίνθιο
Άλλες ονομασίες:	Αψιθιά ή Αμπιστιά



• Βοτανική περιγραφή



Πολυετές σπάνιο, φρυγανώδες αυτοφυές σε άγονους και βραχώδεις τόπους φυτό, φτάνει μέχρι το 1μ. ύψος, με γκριζοπράσινους μίσχους και φύλλα, που καλύπτονται από αργυρόχρωμο χνούδι, και κίτρινα μικρά άνθη.

Είναι πικρό, συναντάται σε περιοχές της Μεσογείου και σε όλα τα εύκρατα μέρη ανά τον κόσμο και υπάρχουν περίπου 300 είδη Αψιθιάς.

Φημίζεται για την πλούσια περιεκτικότητά της σε αιθέρια έλαια.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι φυτό ιθαγενές της Ευρασίας και της Βορείου Αφρικής.

• Καλλιέργεια

Η Αρτεμισία μπορεί να καλλιεργηθεί εύκολα σε ξηρά εδάφη.

Είναι φυτό που προτιμάται σε καλλιέργειες γιατί λόγω της οσμής του και του ριζικού του συστήματος απωθεί καταστροφικά λεπιδόπτερα και ζιζάνια.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Στη βοτανοθεραπεία χρησιμοποιούνται τα φύλλα, οι ανθισμένες κορυφές και οι ρίζες και οι σπόροι.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή του φυτού γίνεται την άνοιξη ενώ είναι ακόμα νεαρό.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο ως αφέψημα ή έγχυμα. Για να παρασκευάσουμε την Αψιθιά ως έγχυμα ρίχνουμε σε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε 1-15 λεπτά. Σε περιπτώσεις επιληψίας και σπασμών χρησιμοποιείται σκόνη από τις θρυμματισμένες ρίζες της Αψιθιάς, από 1- 3 κουταλάκια του καφέ την ημέρα, μόνη της ή με λίγη ζάχαρη..

• Συστατικά

Η Αρτεμισία είναι πλούσια σε αιθέρια έλαια (αψινθόλη, θυγίονη, ισοβαλερικό οξύ), πικρά τερπένια, φλαβονοειδή γλυκοσίδια. τανίνες, πυρίτιο, αντιβιοτικό, πολυακετυλένια, ινουλίνη και υδροξυκουμαρίνες.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Θεωρείται κυρίως φαρμακευτικό του στομάχου.

Η αρτεμισία έχει τη γενική δράση των πικρών βοτάνων και επομένως διεγείρει και ενισχύει όλη την πεπτική διαδικασία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις δυσπεψίας, ιδιαίτερα όταν αυτή οφείλεται σε ανεπαρκή ποσότητα ή ποιότητα των γαστρικών υγρών. Είναι ισχυρό ίαμα για τη θεραπεία παρασιτώσεων και ιδιαίτερα για την ασκαρίδα και τον οξύουρο. Επίσης βοηθά τον οργανισμό να αντεπεξέλθει σε πυρετούς και λοιμώξεις. Λόγω της γενικής τονωτικής της δράσης είναι ευεργετική σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις, γιατί ωφελεί τον οργανισμό γενικά.

Συνίσταται ως τονωτικό κατά της δυσπεψίας(σαν ήπιο καθαρτικό), της γαστραλγίας, της γαστρίτιδας, της μερικής ανεπάρκειας του ήπατος.

Χρησιμοποιείται επίσης, σαν χολαγωγό, στην χρυσή και στις δηλητηριάσεις, για την αποβολή των πετρών από το ουρικό σύστημα, ενάντια στα οιδήματα αλλά και κατά του διαβήτη και συμβάλλει στον μεταβολισμό των υδατανθράκων (σακχάρων).

Ακόμη θεωρείται αγχολυτικό, τονωτικό, αντιπυρετικό, αντισηπτικό, εμμηναγωγό, αντιφλεγμονώδες, παυσίπονο. Βοηθά σε γυναικολογικά προβλήματα, μητρορραγίες και λευκόρροια. Είναι καλό αντιπυρετικό και αποχρεμπτικό σε περιπτώσεις κρυολογημάτων, δύσπνοιας, φλεγμονών των άνω αναπνευστικών οδών και στο βήχα.

Ακόμη έχει εφαρμογή στη μείωση των πόνων της γέννας.



• Περισσότερα

Είναι ένα από τα συστατικά του ποτού Αψέντι.

Όργανα: Γυναικεία αναπαραγωγικά

Ιδιότητες:

- Εμμηναγωγικό (εκτρωτικό σε μεγάλες δόσεις), ρυθμιστικό του κύκλου περιόδου
- Αντισπασμωδικό
- Χολαγωγικό, τονωτικό, ορεκτικό
- Ανθελμινθικό

Ενδείξεις:

- Προβλήματα περιόδου (αμηνόρροια,δυσμηνόρροια)
- Υστερία, σπασμοί, επιληψία, νευρικός εμετός
- Οξυουρία

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή βιολογικών εντομοκτόνων.

Η φαρμακοβιομηχανία απομονώνει από το φυτό την λακτόνη τουμερισίν, η οποία χρησιμοποιείται στις φλεγμονές των πνευμόνων, βρογχικό άσθμα και για την αντιμετώπιση της δύσπνοιας στους καρδιακούς.

• Παρενέργειες-τοξικότητα-Προφυλάξεις

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να παίρνεται σε μικρές δόσεις και για περιορισμένο χρονικό διάστημα. Η διάρκεια της θεραπείας με Αψιθιά δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 2 βδομάδες

Η αρτεμισία είναι πολύ δηλητηριώδης και χρειάζεται μεγάλη προσοχή στις δόσεις.

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Rubiales
Οικογένεια:	Rubiaceae
Γένος:	Asperula
Επιστημονικό όνομα:	Asperula odorata
Κοινό όνομα:	Ασπερούλα η εύοσμη



• Βοτανική περιγραφή



αυτό είναι και ναρκωτικό υπνωτικό.

Η ασπερούλα είναι χαμηλό, αρωματικό πολυετές φυτό που εμφανίζεται από τα μέσα της άνοιξης ως τα μέσα του φθινοπώρου.

Είναι ένα ωραίο φυτό με εξίσου ελκυστική ευωδιά.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι φυτό ιθαγενές της Ευρασίας και της Βορείου Αφρικής.

Συναντάται ως αυτοφυές στη Θεσσαλία και στη βόρειο Ελλάδα σε δασώδεις τόπους.

• Καλλιέργεια

Αρκετές ποικιλίες καλλιεργούνται σε κήπους για τα χαρακτηριστικά λουλούδια τους.

Προτιμούν τις ηλιόλουστες τοποθεσίες και τα γόνιμα εδάφη αλλά μπορεί να καλλιεργηθούν και σε βραχώδη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι φαρμακευτικές της ιδιότητες βρίσκονται στη ρίζα και στα άνθη.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή του φυτού γίνεται την άνοιξη ενώ είναι ακόμα νεαρό.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική

• Συστατικά

Κύριο συστατικό της Άσπερούλας είναι κουμαρίνη που βρίσκεται σε μεγάλη ποσότητα στο φυτό αυτό. Τό συστατικό

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η ασπερούλα είναι φυτό χωνευτικό, που διευκολύνει την πέψη κι επίσης είναι σπασμολυτική, χολαγωγή και διουρητική.

Έχει ιδιότητες στυπτικές, τονωτικές και αντισηπτικές.

Ακόμα είναι ηρεμιστικό και πολύ ευεργετικό στις περιπτώσεις αϋπνίας.

Είναι χρήσιμο κατά του ίκτερου και συστήνεται κατά της πέτρας των νεφρών και της χοληδόχου κύστης, καθώς και εναντίον της νευραλγίας.

• Περισσότερα

Από το 1500, οι Αλσατοί και οι Γερμανοί παρασκεύαζαν το περίφημο «Maitrank», οινόπνευματούχο ποτό με άρωμα ασπερούλας. Το «Μαγιάτικο κρασί», όπως σημαίνει το όνομα αυτό, που το έφτιαχναν με το μούλιασμα ασπερούλας μέσα σε ελαφρά γλυκό άσπρο κρασί, έχει ιδιότητες τονωτικές και υποβοηθητικές της πέψης, σημειώνουμε όμως ότι η κατάχρηση του μπορεί να προκαλέσει διαταραχές της μνήμης.

Επίσης χρησιμοποιούσαν το φυτό για το γέμισμα των στρωμάτων και τον αρωματισμό των κλινοσκεπασμάτων, καθώς και το στρώσιμο του δαπέδου του σπιτιού ή της εκκλησίας για να αρωματίζει την ατμόσφαιρα.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Σε υπερδοσολογία έχει υπνωτική και ίσως παραισθησιογόνα δράση



ασφόδελος

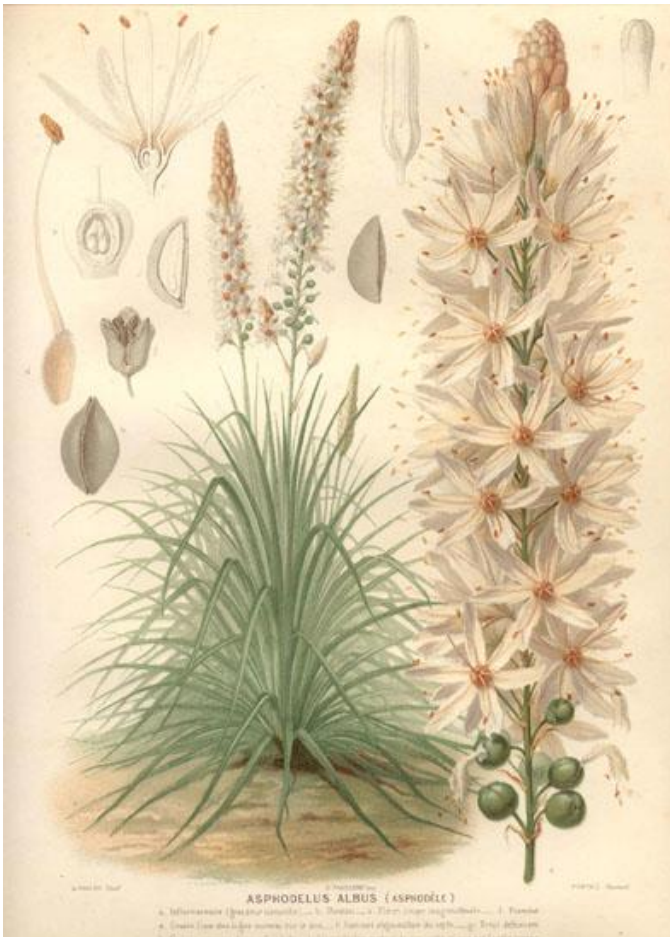
Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Magnoliophyta
Κλάση:	Monocotyledons
Τάξη:	Liliales
Οικογένεια:	Liliaceae
Γένος:	Asphodelus
Επιστημονικό όνομα:	Asphodelus albus
Κοινό όνομα:	Ασφόδελος ο λευκός

Άλλες ονομασίες:	Σπερδούλι, Ασφόντυλος, Σπερδούκλας, Καραβούκι, Ακαρώνι, Άρβηκας, Σπουρτούλα, Σφεντίλι
------------------	--



• Βοτανική περιγραφή



Το φυτό φέρει όλα τα φύλλα στη βάση του, γραμμικά όμοια με τους νάρκισσους. Μεταξύ των φύλλων φύεται ένα στέλεχος που τελειώνει στην κορυφή σ' ένα σύνολο βότρωων με άνθη αρκετά εντυπωσιακά κωδωνοειδή – αστεροειδή, λεπτά με έξι πέταλα.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο ασφόδελος είναι συνηθισμένο φυτό της ελληνικής φύσης και φυτρώνει σε ακαλλιέργητα μέρη και κατά μήκος των δρόμων.

Τα φύλλα του είναι μακρόστενα, ταινιόμορφα και σαρκώδη. Το φυτό φέρει όλα τα φύλλα στη βάση του. Στο έδαφος υπάρχουν κόνδυλοι όπως οι πατάτες. Από την καρδιά των φύλλων βγαίνει κατά τα μέσα του Φλεβάρη με αρχές του Μάρτη, ένα στέλεχος που από την μέση και πάνω καταλήγει σ' ένα σύνολο με άνθη αρκετά εντυπωσιακά κωδωνοειδή – αστεροειδή, λεπτά με έξι πέταλα.

Τα άνθη του περιέχουν νέκταρ και γύρη. Κατάγεται από τις παραμεσόγειες χώρες.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Σύμφωνα με το Θεόφραστο οι κόνδυλοι, οι βλαστοί και τα σπέρματα του ασφόδελου τρώγονται, ο δε Διοσκουρίδης αναφέρει ότι οι ρίζες του είναι θεραπευτικές.

Σήμερα χρησιμοποιούμε τα σαρκώδη ριζώματά του.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Όταν γεμίσει ριζώματα

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Εσωτερική- Εξωτερική

- **Συστατικά**

Ταννίνες, Βλεννώδεις ουσίες, άμυλα.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Στην λαϊκή ιατρική χρησιμοποιούνται ακόμα οι ασφόδελοι στο Ισραήλ από τους Παλαιστίνιους, για να θεραπεύσουν κάποια εξογκώματα που βγαίνουν ανάμεσα στις αρθρώσεις των χεριών ή των ποδιών. Πραγματικά δεν υπάρχει καλύτερο γιατροσόφι για αυτό το πρόβλημα από τις ρίζες του ασφοδέλου. Άλλες φαρμακευτικές χρήσεις έχει το φυτό στην θεραπεία του ίκτερου, του εκζέματος, του πρηξίματος των ποδιών, των ρυτίδων, και στην ανακούφιση του στομάχου.



- **Περισσότερα**

Κατά την μυθολογία αποτελούσε έμβλημα του θεού Διόνυσου. Οι Αρχαίοι Έλληνες το είχαν σαν σύμβολο πένθους και όπως αναφέρει ο Όμηρος στην «Οδύσσεια» έσπερναν τον ασφόδελο στους τάφους, γιατί νόμιζαν ότι οι ψυχές τρέφονταν με τους κονδύλους τους. Έλεγαν ακόμα ότι οι πεθαμένοι άνθρωποι κατοικούν στον «Ασφόδελο Λειμώνα», λιβάδι με ασφόδελους που βρίσκεται στον Άδη. Τα λουλούδια του αποτελούσαν πρότυπο λησμονιάς.

Το μακρύ της στέλεχος όταν είναι στραβό, λένε ότι η χρονιά θα είναι κακή, αντίθετα αν είναι ίσιο η χρονιά θα πάει καλά.

Σ' ορισμένα μέρη από τους κονδύλους του, που έχουν άμυλο, φτιάχνουν ψωμί (Αφρική).

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η χρήση του φυτού μπορεί να επιφέρει έως και θανατηφόρες δηλητηριάσεις.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	<u>Solanales</u>
Οικογένεια:	<u>Solanaceae</u>
Γένος:	<i>Atropa</i>
Επιστημονικό όνομα:	<i>Atropa bella-donna</i>
Κοινό όνομα:	Άτροπος η ευθαλεία
Άλλες ονομασίες:	<i>Μπελλαντόνα</i>



• Βοτανική περιγραφή



Η άτροπος ή μπελλαντόνα είναι ένας αρκετά ψηλός πολυετής θάμνος που μπορεί να φτάσει το 1,5 m, με ανοιχτό πράσινο χρώμα.

Τα φύλλα της είναι μεγάλα και οξύληκτα, τα δε άνθη της πρασινωπά.

Οι καρποί της είναι ράγα, αρχικά κόκκινοι-καφέ και όταν ωριμάσουν γίνονται μαύροι.

Από τα φύλλα αναδύεται μια δυσάρεστη οσμή και η γεύση τους είναι πικρή.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι φυτό της Ν Ευρώπης.

Φύεται στα δάση της Β. Ελλάδας.

• Καλλιέργεια

Η άτροπος είναι άκρως τοξική και επικίνδυνη και δεν καλλιεργείται παρά για αυστηρά φαρμακευτικούς σκοπούς.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι καρποί της.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα της έχουν την μεγαλύτερη περιεκτικότητα στις αρχές του καλοκαιριού.

Οι καρποί της συλλέγονται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Έχουν ελκυστική μορφή και όχι πολύ άσχημη γεύση, έτσι, υπάρχει περίπτωση να καταναλωθούν από ανυποψίαστους και να προκαλέσουν τοξικότητα.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική: Συμμετέχει σαν δραστική ουσία σε σκευάσματα

Χρήση εξωτερική: Στα μάτια υπό μορφή σταγόνων

• Συστατικά



Ατροπίνη, μελλαντόνα ή μελαντονίνη, υοσκαμίνη, σκοπολαμίνη, διφαινουδραμίνη, τριεξφαινουδίνη, βενζοτροπίνη και άλλα αλκαλοειδή [αλκαλικές οργανικές ενώσεις που περιέχουν άζωτο]

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Τα συστατικά που περιέχει η άτροπος την καθιστούν ένα από τα πλέον τοξικά φυτά του Δυτικού ημισφαιρίου.

Οι αναλγητικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες των παραπάνω ουσιών αξιοποιούνται στη θεραπευτική για την αντιμετώπιση της υπέρτασης και προβλημάτων

μυοκαρδίου όπως επίσης για γαστραλγίες και βροχικό άσθμα.

Στο παρελθόν έχει χρησιμοποιηθεί για θεραπεία φλεγμονών, ως αντιϊσταμινικό αλλά και για ψυχολογικά προβλήματα. Χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική για να θεραπεύσει προβλήματα που μοιάζουν με αυτά που δημιουργεί η τοξικότητα της.

• Περισσότερα

Το όνομά της οφείλεται σε μία από τις τρεις Μοίρες της αρχαιότητας την Άτροπο η οποία ήταν αυτή που έκοβε το νήμα της ζωής των ανθρώπων με προφανή συμβολισμό της επικινδυνότητάς του.

Για την ονομασία Μπελλαντόνα εικάζεται ότι προέρχεται από τις ευγενείς κυρίες της Ιταλίας και Ισπανίας που έβαζαν σταγόνες στα μάτια τους ώστε αυτά να δείχνουν πιο ελκυστικά καθώς εξ αιτίας της ατροπίνης διαστέλλονταν η κόρη και το σχήμα τους φαινόταν πιο σχιστό.

Εικάζεται ότι η άτροπος έχει χρησιμοποιηθεί για εγκληματικούς σκοπούς ανθρώπων εξουσίας στην ρωμαϊκή και μεταγενέστερη Ευρώπη.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

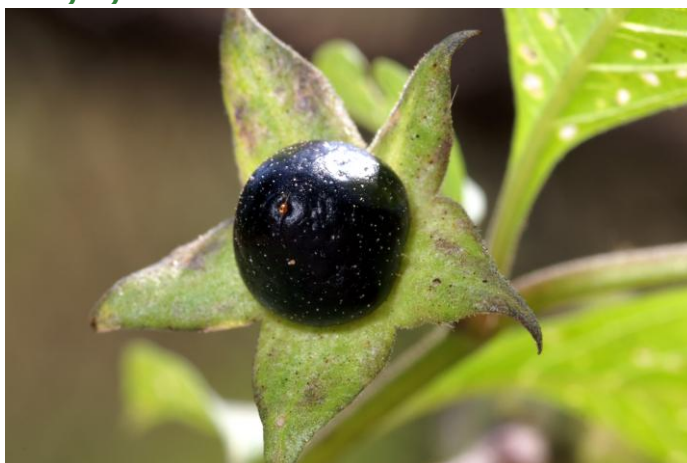
Οι παρενέργειες της ατρόπου είναι αρκετές και ορισμένες φορές απρόβλεπτες.

Η τοξικότητα εκδηλώνεται με στεγνό και καυτό στόμα, ξαναμμένο δέρμα, ναυτία, σύγχυση και ντελίριο.

Ακόμα ως παρενέργειες καταγράφονται η υπνηλία ή κώμα, αισθητηριακή σύγχυση, αμνησία, αποπροσανατολισμός, οπτικές ψευδαισθήσεις, παραμόρφωση της θέας του σώματος, σύγχυση, μερικές φορές ανησυχία, παράνοια, έξαψη.

Η άτροπος είναι παραισθησιογόνος.

Εκτός αυτού, καθώς τα φυτικά μέρη της είναι δηλητηριώδη δεν θα πρέπει να αγγίζουμε φυτό εφόσον υπάρχουν πληγές και γδαρσίματα στο δέρμα.



ΤΟ

Αχιλλαία

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	Achillea
Επιστημονικό όνομα:	Achillea millefolium
Κοινό όνομα:	Αχιλλίος το χιλιόφυλλον
Άλλες ονομασίες:	Χιλιόφυλλο, Αγριαψιθιά, Σμεσάντα



• Βοτανική περιγραφή



Achillea millefolium L.
Image processed by Thomas Schoepke
www.plant-pictures.de

Είναι ένας πολυετής αειθαλής θάμνος με ύψος 20-80 cm που ανθίζει κάθε χρόνο.

Έχει έρπον διακλαδισμένο ριζώμα, με ρόδακα φύλλα στη βάση και απλά ανθοφόρα στελέχη.

Από τα στελέχη της Αχιλλέας προβάλλουν αναρριχητικά κλαδάκια, λευκής χροιάς, χωρίς φύλλα που καταλήγουν σε διακλαδώσεις και σχηματίζουν νέα στελέχη. Τα φύλλα είναι έχουν πράσινο-μπλε χρώμα και μοιάζουν με χτένες δηλαδή δίπτερα και κάπως τριχωτά. Η κεφαλή αποτελείται από επίπεδα σκιαδία, τα άνθη είναι ακτινωτά σαν ομπρέλες συνήθως άσπρα έως τριανταφυλλί και έχουν το σχήμα μικρής μαργαρίτας διαμέτρου 1 εκατοστού. Σε ορεινές περιοχές τα άνθη είναι ροζ. Το φυτό είναι πολύ αρωματικό ειδικά τα φυλλαράκια του. Ανθίζει από τον Μάιο έως τον Οκτώβρη.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η αχιλλαία κατάγεται από την Ευρώπη.

Στην Ελλάδα υπάρχουν 24 ποικιλίες της Αχιλλέας και συναντάται με διάφορα ονόματα.

Συναντάται στις άκρες των δρόμων, σε θαμνώδεις ακαλλιέργητες περιοχές και βοσκότοπους μέχρι το υψόμετρο των 2.700 μέτρων.

• Καλλιέργεια

Η αχιλλέα καλλιεργείται και σαν φυτό κήπου και είναι ιδανική για βραχόκηπους.

Είναι ανθεκτική στο κρύο και προτιμάει εδάφη με καλή αποστράγγιση και ηλιόλουστα

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Η δρόγη του φυτού είναι τα άνθη, το φύλλωμα και τα βλάσταρια.

• Συλλογή και αποθήκευση

Όταν η Αχιλλέα είναι ανθισμένη τότε βρίσκεται στο άριστο δυνατό όριο των συστατικών της γι' αυτό και τότε είναι η κατάλληλη εποχή (καλοκαίρι) και κατάλληλη ώρα το πρωί.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Τα φρέσκα ψιλοκομμένα βλαστάρια του είναι επίσης γευστικά σε σαλάτες.

Το φυτό μας δίνει τις ιδιότητές του ως ρόφημα- και εξωτερικά με πλύσεις και κατάπλασμα

• Συστατικά

Έχουν απομονωθεί περισσότερα από 40 συστατικά σ' αυτό το φυτό.

Βορνεόλη (αλκοόλη), Κινεόλη (κετόνη), Αζουλένη, Λιμονένη, Πινένη (τερπένια) Αιθέριο έλαιο, ρητίνη, τανίνη, αλκαλοϊδή, γλυκοσιδή, οργανικά οξέα, Φώσφορος, Κάλιο, Αζωτούχα συστατικά.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η Αχιλλέα είναι ένα από τα καλύτερα εφιδρωτικά και αντιπυρετικά βότανα κατάλληλο για εμπύρετες ιώσεις, κρυολογήματα. Έχει τονωτικές, ηρεμιστικές, αντισπασμωδικές αλλά και αντιφλεγμονώδες, απολυμαντικές ιδιότητες. Βοηθά στην μείωση της υψηλής πίεσης και των θρόμβων τονώνοντας τα αιμοφόρα αγγεία σε συνδυασμό με το τίλιο αλλά σε προβλήματα στην πέψη, σε ενοχλήσεις και έλκη του στομάχου, του εντέρου, της χολής ή σε περιπτώσεις ανορεξίας. Συνιστάται επίσης, για την θεραπεία της αμηνόρροιας και άλλων ενοχλήσεων του γυναικείου υπογαστρίου, εσωτερικής αιμορραγίας των αιμορροϊδων, αποστημάτων, ως αντισηπτικό του ουροποιητικού ενδείκνυται για λοιμώξεις όπως η κυστίτιδα.

Τονώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των νεφρών. Βοηθά στο άνοιγμα της όρεξης όπως το χαμομήλι. Σταγόνες κρύου αφεψήματος στα αυτιά πιστεύεται ότι βοηθούν στην καταπολέμηση των παθήσεων τους. Θεωρείται ευεργετικό φυτό για την καταπολέμηση της κολίτιδας και τη δυσκοιλιότητα. Καταπολεμά τους πόνους των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Καθαρίζει το λιπαρό δέρμα. Με εντριβές στο κεφάλι εμποδίζει την τριχόπτωση. (τονώνει τα μαλλιά). Θεραπεύει τα "σκασίματα" των χεριών. Βοηθά στην καλύτερη λειτουργία των αδένων και συντελεί στη διατήρηση του κανονικού βάρους του σώματος. Ευεργετικές ιδιότητες στη διανοητική κατάσταση.

Σε μεσαιωνικά βοτανολόγια αναφέρεται ως "Supercillium veneris"

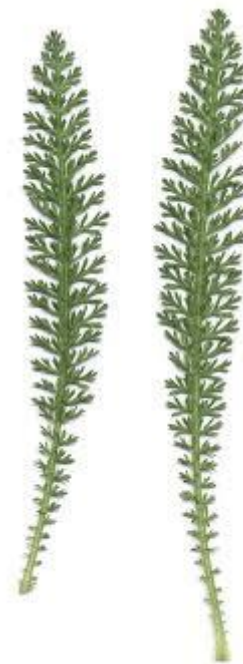
• Περισσότερα

Σύμφωνα με την μυθολογία, ο Αχιλλέας κατά την διάρκεια του Τρωικού πολέμου περιποιόταν τις πληγές των στρατιωτών του με την Αχιλλεία.

Φυτό με μαντικές ιδιότητες, χρησιμοποιούταν στην Σκωτία ως φυλακτό. Της έχουν αποδοθεί δυνάμεις κατά των κακών πνευμάτων και γι'αυτό το λόγο παλιά την έκρυβαν στις εκκλησιές. Οι νεαρές κοπέλες πίστευαν στις μαγικές της ιδιότητες και την έβαζαν κάτω από το μαξιλάρι για να ονειρευτούν την αληθινή αγάπη.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Το φυτό δεν είναι τοξικό



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Rosales
Οικογένεια:	Rosaceae
Γένος:	<i>Pyrus</i>
Επιστημονικό όνομα:	<i>Pyrus communis</i>
Κοινό όνομα:	Πύρος ο κοινός



• Βοτανική περιγραφή

Η αχλαδιά ή απιδιά είναι οπωροφόρο φυλλοβόλο δέντρο που φτάνει σε ύψος 4- 7 μέτρων. Έχει άνθη λευκόχρωμα ή είναι απαλού ρόδινου χρώματος και ανά 5-7 σχηματίζουν ταξιανθίες. Ο καρπός της ωριμάζει στα περισσότερα είδη το καλοκαίρι.

Από 4 μέχρι 7 χρόνια μετά τη φύτευση αρχίζει η ικανοποιητική απόδοση του δέντρου και διαρκεί για 30 ως 50 χρόνια ενώ ζει πάνω από 80 χρόνια.



Πύρος ο αμυγδαλόμορφος (*Pyrus amygdaliformis*)

Θάμνος ή μικρό δέντρο με αγκαθωτά κλαδιά με καρπούς μικρούς, στυφούς και συνήθως σφαιρικούς. Κάποτε στους περισσότερους αγρούς αφήνανε μερικά τέτοια δέντρα-θάμνους, στην άκρη το οποίο έκανε καλό και στην παραγωγή (χρησίμευε σαν φυσικό εμπόδιο για τους ανέμους) και στο οικοσύστημα καθώς εκεί φωλιάζανε διάφορα ζώα και πουλάκια.

Η γκορτσιά είναι ένα παμπάλαιο ελληνικό δέντρο που συχνά εμβολιάζεται ακόμα και σήμερα. Είναι η κοινώς λεγόμενη άγρια αχλαδιά. Τα φύλλα είναι πράσινα επάνω και γαλαζωπά κάτω. Τα άνθη είναι λευκά.

Ο καρπός (γκόρτσι) είναι σφαιρικός με χρώμα κιτρινοκάστανο και αρκετά στυφός.

Άλλα ονόματα: αγριαπιδιά, γκορτσιά, γκορτσιά (αρβανίτικο), αμπουρτζιά, αχλάδα κ.α.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Κατάγεται από τις περιοχές γύρω από την Κασπία θάλασσα και βρέθηκε στην Ελλάδα από τα αρχαία χρόνια.

Εκτός από τις καλλιεργούμενες αχλαδιές υπάρχουν και αυτοφυείς στα δάση της βορείου και νοτίου Ελλάδας γνωστές με το όνομα αγριαπιδιά, αγκαθιά, αμπουρτζιά.

• Καλλιέργεια

Στην Ευρώπη καλλιεργούνται αρκετές ποικιλίες της από το 17ο αιώνα για τον καρπό της. Το δέντρο απαιτεί έδαφος ελαφρύ και δροσερό έδαφος και υγρασία.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι καρποί, τα αχλάδια είναι ένα διαδεδομένο φρούτο.

Σε αρκετές περιπτώσεις η βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιεί φλοιό νεαρής αγριαχλαδιάς για χρήση εσωτερική.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Συλλέγονται οι ώριμοι καρποί και καταναλώνονται νωποί .

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**



Τα αχλάδια είναι διαδεδομένα φρούτα με πολλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Πέραν τούτου, οι φλούδες των αχλαδιών ανάλογα με το είδος μπορούν να χρησιμοποιηθούν για παρασκευή ροφημάτων με θεραπευτικούς σκοπούς.

- **Συστατικά**

Τυραμίνη και άλλες αμίνες, οργανικά οξέα, τανίνες, φλαβονοειδή, βιταμίνες C και K, ασβέστιο, θείο και άλλα.

Όλα τα συστατικά του διαλύονται σε νερό και οινόπνευμα και αυτό μας βοηθά να τα πάρουμε εύκολα χωρίς απώλειες.

Συγγενής του μήλου και του κυδωνιού, το αχλάδι είναι μια άριστη πηγή διαιτητικών ινών, βιταμίνης C και καλίου.

Είναι φρούτο με ελάχιστες πιθανότητες να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις. Το υψηλό ποσοστό φυτικών ινών που περιέχει, ασκεί ευεργετική επίδραση στην κινητικότητα του εντέρου και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Πλούσιο και αυτό σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση, πηκτίνη και χαλκό.

Ο χαλκός είναι συστατικό οξειδοαναγωγικών ενζύμων και συμπράγοντας πολλών ορμονών και πρωτεϊνών. Τα τελευταία χρόνια, έρευνες υποστηρίζουν πως μια δίαιτα πλούσια σε χαλκό μπορεί να βελτιώσει την καρδιακή λειτουργία σε άτομα που έχουν προσβληθεί από κάποιο καρδιακό νόσημα. Η κατανάλωση χυμού αχλαδιών βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο σε διάφορες φλεγμονώδεις καταστάσεις ενώ, λόγω το βόριο που περιέχει μειώνει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Συλλέγονται οι ώριμοι καρποί και καταναλώνονται νωποί .

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Τα αχλάδια είναι διαδεδομένα φρούτα με πολλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Πέραν τούτου, οι φλούδες των αχλαδιών ανάλογα με το είδος μπορούν να χρησιμοποιηθούν για παρασκευή ροφημάτων με θεραπευτικούς σκοπούς.

- **Συστατικά**

Τυραμίνη και άλλες αμίνες, οργανικά οξέα, τανίνες, φλαβονοειδή, βιταμίνες C και K, ασβέστιο, θείο και άλλα.

Όλα τα συστατικά του διαλύονται σε νερό και οινόπνευμα και αυτό μας βοηθά να τα πάρουμε εύκολα χωρίς απώλειες.

Συγγενής του μήλου και του κυδωνιού, το αχλάδι είναι μια άριστη πηγή διαιτητικών ινών, βιταμίνης C και καλίου.

Είναι φρούτο με ελάχιστες πιθανότητες να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις. Το υψηλό ποσοστό φυτικών ινών που περιέχει, ασκεί ευεργετική επίδραση στην κινητικότητα του εντέρου και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Πλούσιο και αυτό σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση, πηκτίνη και χαλκό.

Ο χαλκός είναι συστατικό οξειδοαναγωγικών ενζύμων και συμπράγοντας πολλών ορμονών και πρωτεϊνών. Τα τελευταία χρόνια, έρευνες υποστηρίζουν πως μια δίαιτα πλούσια σε χαλκό μπορεί να βελτιώσει την καρδιακή λειτουργία σε άτομα που έχουν προσβληθεί από κάποιο καρδιακό νόσημα. Η

κατανάλωση χυμού αχλαδιών βοηθά στην ανακούφιση από τον πόνο σε διάφορες φλεγμονώδεις καταστάσεις ενώ, λόγω το βόριο που περιέχει μειώνει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.

Πίνακας2. Θρεπτική αξία αχλαδιού

Υδατάνθρακες	15,46 g
Ζάχαρα	9,80 g
Φυτικές ίνες	3.1 g
Πρωτεΐνες	0,38 g
Θειαμίνη (Βιταμίνη B1)	0,012 mg
Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη B2)	0,025 mg
Νιασίνη (Βιταμίνη B3)	0,157 mg
Παντοθενικό οξύ (βιταμίνη B5)	0,048 mg
Βιταμίνη B6	0,028 mg
Φολικό οξύ (βιταμίνη B9)	7 µg
Βιταμίνη C	4.2 mg
Ασβέστιο	9 mg
Σίδηρος	0.17 mg
Μαγνήσιο	7 mg
Φωσφόρος	11 mg
Κάλιο	119 mg
Ψευδάργυρος	0.10 mg

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών δείχνουν ότι οι πνεύμονες διατηρούνται νεώτεροι και καλύτεροι, όταν τρώμε τακτικά μήλα, αχλάδια και ντομάτες κι έτσι προστατεύονται από χρόνιες ασθένειες όπως βρογχίτιδα και το εμφύσημα.

Οι ερευνητές όμως βρήκαν ότι όσοι είχαν μέσα στη διατροφή τους ψηλά επίπεδα κατεχινικών ουσιών είχαν λιγότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν τα νοσήματα αυτά.

Οι κατεχινικές ουσίες ανήκουν στην οικογένεια των φλαβονοειδών αντιοξειδωτικών ουσιών οι οποίες όπως είναι γνωστό έχουν προστατευτικές δράσεις για το καρδιακό και αγγειακό σύστημα. Επίσης προστατεύουν και από ορισμένους καρκίνους.

Οι φλαβονοειδείς ουσίες περιλαμβάνουν εκτός από το κατεχινικό οξύ, τη φλαβονόλη και τη φλαβόνη.

Μελέτες δείχνουν ότι οι φλαβονοειδείς ουσίες (ιδιαίτερα το κατεχινικό οξύ αλλά και η φλαβόνη και η φλαβονόλη) οι οποίες περιέχονται μέσα στα μήλα, τις ντομάτες, τα αχλάδια και τις μπανάνες, έχουν ευεργετικές δράσεις πάνω στους πνεύμονες.

Το αποτέλεσμα είναι καλύτερη λειτουργία των πνευμόνων και μείωση της χρόνιας βρογχίτιδας και του εμφυσήματος.

Το αξιοσημείωτο είναι ότι ενώ το τσάι είναι πλούσιο σε φλαβονοειδείς ουσίες, δεν βρέθηκε ότι αυτό είχε τα ίδια ευεργετικά αποτελέσματα στους πνεύμονες όπως τα μήλα, οι ντομάτες και τα άλλα φρούτα.

Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι οι κατεχινικές ουσίες από μόνες τους να μη είναι αρκετές αλλά να συμβαίνουν και άλλες συνεργίες όταν οι ασθενείς λαμβάνουν τα μήλα ή άλλα φρούτα και έτσι να δημιουργούνται οι θετικές δράσεις.

Ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, συμβάλλουν στηναντιγήρανση και στην αντικαρκινική δράση μέσω των αντιοξειδωτικών ουσιών τους και βοηθούν στην ομαλή καιισορροπημένη λειτουργία του εντέρου. Ιδανικά για κατανάλωση όλες τις ώρες.

Το άγριο αχλάδι θεωρείται ότι έχει δράση κατά της δυσπεψίας, κατά της διάρροιας, είναι ψυκτικό, αντισπασμωδικό, ευεργετικό στις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος και στην οδυνηρή δυσμηνόρροια.**Συστατικά-ουσίες:** Οξέα φρούτων: μαλικό οξύ, κιτρικό οξύ, κουϊνικό οξύ, κυανογενικά γλυκοσίδια (αμυγδαλίνη), αρωματικές ουσίες, παράγωγα του καφφεϊκού οξέος και κυρίως 5-κοφφεοϋλ-κουϊνικό οξύ, πηκτίνη

• Περισσότερα

Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται περισσότερα από σαράντα θρεπτικά συστατικά -είκοσι αμινοξέα, δεκατρείς βιταμίνες και περισσότερα από δεκαπέντε ανόργανα συστατικά- έτσι ώστε να λειτουργήσει σωστά. Με κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας τροφίμων σε μέτριες ποσότητες μπορεί κανείς να λάβει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται η σωστή ανάπτυξη όλων των ιστών του σώματος, η ορθή ρύθμιση των μεταβολικών διεργασιών και ο έλεγχος του σωματικού βάρους.

Για να ομαλοποιηθεί αυτή η διαδικασία, έχουν εισαχθεί οκτώ θρεπτικά συστατικά-κλειδιά για μια ισορροπημένη διατροφή, και αυτά είναι η πρωτεΐνη, η ριβοφλαβίνη, η νιασίνη, οι βιταμίνες Α και C, ο σίδηρος και το ασβέστιο

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η κατανάλωση είναι αβλαβής.



Βαλεριάνα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Dipsacales
Οικογένεια:	Valerianaceae
Γένος:	Valeriana
Επιστημονικό όνομα:	Valeriana officinalis
Κοινό όνομα:	Βαλεριάνα η φαρμακευτική
Άλλα ονομασίες:	Νάρδος, Μυριστική, Ασπρόφυλλος, Αλλιαρϊφυλλος, Κέντρανθος, Αλεναία, Βιρτισκεία, Διοσκούριδειος, Ανάλατος, Μοσχολιός, Σιβθόρπειος, Ερπίνη, Μακροσίφων, Αγριοζαμπούκος.



• Βοτανική περιγραφή



Η βαλεριάνα είναι φυτό με ρίζωμα πολυετές που μένει ζωντανό όταν ξεραίνονται οι βλαστοί και τα φύλλα. Το ύψος της κυμαίνεται από 40 εκατοστά έως 2 μέτρα. Έχει φύλλα σύνθετα πτεροειδή και τα άνθη της είναι μικρά άσπρα ή ρόδινα που σχηματίζουν πυκνές ταξιανθίες.

Ανθίζει το καλοκαίρι μέχρι το φθινόπωρο κυρίως σε μέρη με υγρά και ψυχρά κλίματα.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Προτιμά τα υγρά και ψυχρά κλίματα και είναι αυτοφυές σε κάποιες περιοχές της Ελλάδος. Τη βρίσκουμε στα ορεινά της Θεσσαλίας, της Ηπείρου και της Μακεδονίας όπου ευδοκίμει.

• Καλλιέργεια

Μπορεί εύκολα να καλλιεργηθεί σε κήπους και μπαλκόνια.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούμε την ρίζα του φυτού, αλλά και τα ξεραμένα φύλλα που με αυτά φτιάχνουμε τσάι.

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι ρίζες συλλέγονται το φθινόπωρο και οι ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερικά σαν αφέψημα ή βάμμα.

• Συστατικά



Η ρίζα του φυτού, αν αποξηρανθεί προσεκτικά, (σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 40 βαθμών C), περιέχει ιριδοειδή μονοτερπένια (εποξυ-τριοστερές) και βαλερινικό οξύ, που θεωρούνται υπεύθυνα για τη φαρμακολογική του δράση. Ωστόσο, τα τελευταία 20 χρόνια διάφοροι ερευνητές έχουν αποδώσει σε διαφορετικά συστατικά την κατευναστική δράση του φυτού, καθώς εύκολα παράγονται μεταβολίτες που αξιολογούνται ανάλογα. Η δρόγη εξάλλου περιέχει και ένα πτητικό αιθέριο έλαιο, που σχετίζεται με τις ιδιότητες αυτές, χολίνη, αλκαλοειδή, φλαβονοειδή και στερόλες. Το βαλερινικό οξύ έχει μυοχαλαρωτική και σπασμολυτική δράση.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Από τα πιο δραστικά βότανα, η βαλεριάνα καταπραΰνει το νευρικό σύστημα χάρη στις αγχολυτικές της ιδιότητες, χαρίζοντάς μας την πολυπόθητη ηρεμία.

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται κυρίως για ηρεμιστικούς και κατευναστικούς σκοπούς, καθώς πρόκειται για ένα βότανο με αγχολυτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες που θεωρείται ότι καταπραΰνει το νευρικό σύστημα σε περιπτώσεις νευρώσεων, κατάθλιψης, εξάψεων και υπερέντασης. Θεωρείται επίσης χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθριτίδας, νευραλγίας, κολιτίδας, υπέρτασης, κολικών του εντέρου, ρευματικών πόνων και δυσμηνόρροιας αλλά και σε κράμπες, ημικρανία, αϋπνία, πονόδοντο και νευρικό άσθμα.



Αν και κάποιες μελέτες υποστήριξαν ότι η βαλεριάνα βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου κυρίως σε «φυσιολογικούς» ασθενείς και όχι τόσο σε ασθενείς με χρόνια προβλήματα, άλλες μελέτες έδειξαν μια σαφή βελτίωση στην ποιότητα του ύπνου (44% των ασθενών) και στη διάρκειά του (89% των ασθενών), και σε ασθενείς με σοβαρά προβλήματα αϋπνία

Η βαλεριάνα συμβάλλει στη χαλάρωση του μαλακού μυός της γαστρεντερικής περιοχής, βοηθώντας έτσι στην αντιμετώπιση διάφορων κυστικών δυσλειτουργιών και εντερικών ενοχλήσεων, οι οποίες συνοδεύονται συχνά από ιδιαίτερα επώδυνους σπασμούς στο έντερο.

• Περισσότερα

Πρέπει να γίνει μια σαφής διάκριση ανάμεσα στη χρήση της δρόγης υπό μορφή βάμματος ή τσαγιού, από αυτήν των απομονωμένων τριοστερών που χρησιμοποιεί η φαρμακευτική βιομηχανία, όπως στην περίπτωση του φαρμάκου valmane που κυκλοφορεί και στη χώρα μας, καθώς τα τελευταία χρησιμοποιούνται περισσότερο σαν ψυχοκινητικά, παρά σαν κατευναστικά φάρμακα. Αυτό οφείλεται στο ότι η βαλεριάνα με πολλαπλές επιδράσεις, λειτουργεί σαν εξισορροπιστικός παράγοντας στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα: κατευναστικά σε κατάσταση αναστάτωσης, διεγερτικά σε συνθήκες ακραίας κόυρασης. Παρουσιάζει ακόμα ανιυπερτασική δράση, χαλαρώνει τον μυϊκό χιτώνα του γαστρεντερικού και διευκολύνει τη ροή της χολής.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Η βαλεριάνα θεωρείται γενικά ασφαλές φυτό, χωρίς τοξικότητα αλλά δεν θα πρέπει να λαμβάνεται για περισσότερο από 2-3 βδομάδες χωρίς διακοπή επειδή η υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο.

Καθώς ενισχύει τη δράση των υπνωτικών φαρμάκων και δεν θα πρέπει να λαμβάνεται ταυτόχρονα.

Βάλσαμο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Theales
Οικογένεια:	Clusiaceae
Γένος:	Hypericum
Επιστημονικό όνομα:	Hypericum perforatum
Κοινό όνομα:	Υπερικόν το διάτρητον

Άλλες ονομασίες: Βαλσαμόχορτο, Σπαθόχορτο, Λειχινόχορτο, Περίκη, Προδρόμου βότανο, Βαλσαμάκι, Μπάλαμο, Ψειροβότανο, Χελωνόχορτο, Κουκτσούδι, Κοφοβότανο.



• Βοτανική περιγραφή



Τα φύλλα του βάλσαμου είναι φωτεινά κίτρινα-πορτοκαλί. Τα πέταλα, συνήθως κίτρινα. Όταν γυρίσουν προς το φως, αποκαλύπτουν ημιδιαφανείς στιγμές που δίνουν την εντύπωση πως είναι διάτρητες. Οι κουκίδες αυτές δεν είναι όμως τρύπες, αλλά έγχρωμα αιθέρια έλαια και ρητίνες. Αν τρίψει κανείς τις μαύρες αυτές κουκίδες που έχουν τα 5 πέταλα με τα δάχτυλά του, αυτά θα γίνουν κόκκινα. Για πολλούς φυτοθεραπευτές, αυτές οι μαύρες-κόκκινες κουκίδες περιέχουν μερικά από τα πιο πολύτιμα και αποτελεσματικά φυτικά συστατικά. Οι στήμονες του φυτού έχουν ιδιαίτερη μορφή, με στερεό κυλινδρικό στέλεχος, με δύο γραμμές που εξέχουν κατά μήκος. Αυτές οι γραμμές κάνουν τον στήμονα να μοιάζει επίπεδος, πράγμα εντελώς ασυνήθιστο στον κόσμο των φυτών.

Ανθίζει από το μήνα Ιούνιο έως και το Σεπτέμβριο αποδίδοντας μικρά κίτρινα άνθη. Τα φύλλα και τα άνθη του βάλσαμου είναι γεμάτα αδένες, που όταν σπάσουν αποδεσμεύουν ένα έλαιο με ιδιαίτερα χαρακτηριστικό χρώμα τύπου-κόκκινο.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το φυτό είναι πολύ κοινό στην Ελλάδα, από τα αρχαία χρόνια.

Αυτοφυές κατά μήκος των αγροτικών δρόμων, σε φράκτες, ακαλλιέργητες εκτάσεις, υγρούς και σκιερούς τόπους, ερείπια,

απορρίμματα .

Σε όλη την Ελλάδα. Αττική, Μεγαρίδα

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Η δρόγη αποτελείται από τεμάχια πράσινων φύλλων και μίσχων, κλειστές ανθοκεφαλίδες και κίτρινα άνθη.

Επίγεια τμήματα

Λαμβανόμενα εσωτερικά, τα επίγεια τμήματα μπορούν να ανορθώσουν το πνεύμα. Φτιάχνουν ένα τονωτικό για την αποκατάσταση των νεύρων, ιδανικό για το άγχος και την ευερεθιστότητα, ιδιαίτερα κατά την εμμηνόπαυση. Είναι επίσης καλά για χρόνιες, μακροχρόνιες καταστάσεις όπου παίζει ρόλο η εξάντληση των νεύρων. Μπορούν να ανακουφίσουν ποικίλους πόνους, όπως η ισχιαλγία και η νευραλγία.

Ανθοφόρες κορυφές

Χρησιμοποιούνται για τη Παρασκευή του ελαίου του βάλσαμου, ενός κόκκινου σαν αίμα ελαίου που παρασκευάζεται με εξανθοσμία, διαβρέχοντας τα άνθη σε έλαιο Κάρθαμου του βαφικού, καρυδιάς ή ηλιέλαιο περασμένο από ψυχρή πρέσα και αφήνοντας τα στον ήλιο για μερικές εβδομάδες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά για εγκαύματα, φλεγμονές (του δέρματος, των μυών και του συνδετικού ιστού) και για τη νευραλγία.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή γίνεται σε ημέρα ηλιόλουστη, (στην Ευρώπη: Οκτώβριο - Νοέμβριο) ξηρή διότι τότε έχουμε την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε δραστικά συστατικά. Αμέσως μετά, ξηραίνονται σε μέτρια θερμοκρασία γρήγορα και φυλάσσονται μακριά από το φως και τον αέρα.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική-εξωτερική

• Συστατικά

Το βάλσαμο περιέχει υπερικίνη και ψευδο-υπερικίνη, φλαβονοειδή (16% στα φύλλα), ξανθόνες, φαινολικά οξέα, αιθέρια έλαια (0,13% σε ολόκληρο το φυτό).

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία



Το υπερικό ή βαλσαμόχορτο απασχόλησε τη θεραπευτική από την αρχαιότητα, Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν σαν διουρητικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό, αιμοστατικό. Στην αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν σαν επουλωτικό στις πληγές που γινόντουσαν από τα σπαθιά (σπαθόχορτο).

Στις ΗΠΑ, μετά από ένα πρόγραμμα του ABC News τον Ιούνιο του 1997, το υπερικό έγινε το πιο δημοφιλές φυτό, το εναλλακτικό «prozak», (Ladose), για την ήπια και μέτρια κατάθλιψη. Χρησιμοποιείται επίσης σαν αντισπασμωδικό και βελτιωτικό της ποιότητας του ύπνου σε αϋπνίες. Ήδη, το 1994 στη Γερμανία, συνταγογραφήθηκαν συνταγές για 20 εκατ. ασθενείς! Μόνο στην Μοντάνα των ΗΠΑ καλλιεργούνται σήμερα 500.000 στρέμματα φυτού.

• Περισσότερα

Η έρευνα έχει στραφεί στο βάλσαμο αναζητώντας στις ουσίες του ένα ισχυρό όπλο κατά του καρκίνου της ουροδόχου κύστεως και οι μελέτες είναι υπό ανάπτυξη.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται αφού εκχυλιστεί το φρέσκο φυτό σε ελαιόλαδο για πολλές ημέρες (40 με 50 μέρες) σαν άριστο επουλωτικό σε πληγές και εγκαύματα πρώτου βαθμού.

Εσωτερική χρήση:

Σαν τσάι συνήθως ένα κουταλάκι του γλυκού ξερά τριμμένα φύλλα και άνθη σε μία κούπα καυτό νερό, που την σκεπάζουμε και την αφήνουμε σκεπασμένη για 10 με 15 λεπτά, για περάσουν όλα τα συστατικά του φυτού στο νερό, από μία μέχρι τρεις φορές την ημέρα, κατόπιν συμβουλής γιατρού, φαρμακοποιού ή ειδικού.

Σε κάψουλες ή χάπια: Κατόπιν συμβουλής γιατρού ή φαρμακοποιού.

Σε αλκοολούχο βάμμα: Κατόπιν συμβουλής γιατρού ή φαρμακοποιού.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το υπερίκιο μπορεί να επηρεάσει το ήπαρ προκαλώντας ευαισθησία στο φως. Σε ορισμένα δέρματα μπορεί να προκαλέσει αντίδραση φωτοευαισθησίας και φωτοδερματίτιδα, που εκδηλώνεται με δερματικούς ερεθισμούς, περιλαμβανομένου του στόματος, της μύτης και των αυτιών. Δεν πρέπει μετά τη χρήση του να ακολουθεί έκθεση στο φως. Τα σκουρόχρωμα δέρματα δεν προσβάλλονται. Σε πειραματόζωα επηρεάζει τη θερμορύθμιση. Πάντως, τα περιστατικά φωτοευαισθησίας και παρενεργειών που έχουν καταγραφεί είναι σπάνια και αφορούν ορισμένες περιπτώσεις πολύ υψηλών ημερήσιων δόσεων.

Βασιλικός

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Ocimum
Επιστημονικό όνομα:	Ocimum basilicum
Κοινό όνομα:	Ώκιμο το βασιλικό
Άλλες ονομασίες:	Βασιλίτσα, Βασιλιτσά



• Βοτανική περιγραφή



Ο βασιλικός είναι ένα αρωματικό ποώδες μονοετές φυτό που μπορεί να φτάσει τα 60 εκατοστά σε ύψος, με ελλειπτικά έντονα μυρωδάτα φύλλα και μικρά άσπρα άνθη.

Έχει λεία, λίγο κυρτά πράσινα ή κόκκινα και μικρά λευκά λουλούδια το καλοκαίρι, τα οποία δίνουν μικρούς, μαύρους σπόρους.

Συναντιέται σε πολλές ποικιλίες, όπως π.χ. πλατύφυλλος, σγουρός, μικρόφυλλος, σαραντάφυλλος κλπ. Περιλαμβάνει πολλά είδη, αλλά στην Ελλάδα καλλιεργούνται ο βασιλικός ο πλατύφυλλος, ο κατσαρός, ο μεγαλόφυλλος και ο μελανόφυλλος.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Την αρχική προέλευση του βασιλικού την βρίσκουμε στην Ινδία.

• Καλλιέργεια

Ο βασιλικός είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος και αγαπητός, έτσι συναντάται σχεδόν παντού

σε γλάστρες και κήπους.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα εναέρια τμήματα

• Συλλογή και αποθήκευση

Το φυτό πρέπει να κόβεται πριν αρχίσει η άνθηση και να ξηραίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική και εξωτερική.

Ο βασιλικός χρησιμοποιείται συχνά και σαν αρωματικό στη μαγειρική.

• Συστατικά

Από τα φύλλα του βασιλικού αποστάζεται αιθέριο έλαιο, το βασιλικέλαιο, το οποίο έχει όμορφο άρωμα, περιέχει διάφορα δραστικά συστατικά μεταξύ των οποίων και η λιναλοόλη, μεθυλοχαβικόλη ένα αποτελεσματικό εντομοαπωθητικό

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το εκχύλισμα βασιλικού βοηθάει στις περιπτώσεις στοματίτιδας και επιχειλίου έρπη.

Συνιστάται για περιπτώσεις ναυτίας αλλά και για τις ναυτίες εγκυμοσύνης .

Η κατανάλωση των φύλλων βοηθάει στην αύξηση του μητρικού γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες.

Από τα άνθη και τα φύλλα του παράγεται ένα αφέψημα διουρητικό και καταπραϋντικό των στομαχικών και εντερικών παθήσεων.

Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά τους πονοκεφάλους, είναι ιδανικό για προβλήματα μνήμης και τέλος βελτιώνει τις ρυτίδες, ενώ στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν σαν επίθεμα μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.

Ο βασιλικός επίσης είναι γνωστό αντισηπτικό. Το βάψισμα των φύλλων μέσα στο νερό για αρκετή ώρα έχει σαν αποτέλεσμα να μη μouxλιάζει το νερό αυτό. Γι' αυτό και ο βασιλικός χρησιμοποιείται από την Εκκλησία για τον αγιασμό του νερού.

Στην αρωματοθεραπεία το έλαιο που βγαίνει από τα φύλλα του χρησιμοποιείται για διεγερτικό μασάζ για την κατάθλιψη. Τέλος, ως καλλυντικό χρησιμοποιείται στο μπάνιο για να χαλαρώνει το σώμα.

• Περισσότερα

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού ήταν γνωστές από την αρχαιότητα.

Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως ώκιμον, ενώ κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους πέραν της φαρμακευτικής και αρτυματικής χρήσης του διαδόθηκε πολύ και ως καλλωπιστικό φυτό.

Υπάρχουν πολλά τελετουργικά και δοξασίες που είναι συνδεδεμένες με το βασιλικό.

Στην Ελλάδα θεωρείται επίσης ιερό και κανένα δεν έχει αγαπηθεί τόσο πολύ από τον λαό, γιατί κατά την παράδοση φύτευσε στο μέρος που είχε ταφεί ο Τίμιος Σταυρός, και με το άρωμά του οδήγησε την Αγία Ελένη στην ανακάλυψή του. Ο λαός τον ύμνησε με πολλά δημοτικά τραγούδια και παροιμίες. Μερικοί λαοί τον συνδέουν με το μίσος και την ατυχία, ενώ άλλοι τον θεωρούν σημείο αγάπης.

Από τους Ινδούς θεωρείται ιερός, και καλλιεργείται έξω από τους ναούς.

Στη λαϊκή μας παράδοση ο βασιλικός συμβολίζει την αγαπημένη γυναίκα, ίσως γιατί οι γυναίκες τον χρησιμοποιούσαν από παλιά ως καλλυντικό. Το άρωμα αυτό θεωρείται ιδιότητα εξαιρετικών υπάρξεων ενώ σε αρχαίες λατρείες συνδέεται με τη γονιμότητα και το πάθος.

Ο βασιλικός είναι συνδεδεμένος με παραδόσεις και δοξασίες όσο λίγα άλλα φυτά.

Στην Ελλάδα υπάρχει πάντα μια γλάστρα Βασιλικού στις εξώπορτες των σπιτιών για να εξασφαλίσει καλή τύχη. Στην Ιταλία υπάρχει η παράδοση να βάζουν ένα γλαστράκι Βασιλικό στο μπαλκόνι ή στην εξώπορτα του σπιτιού, για να δηλώσει πως κάποια από τις κοπέλες του σπιτιού είναι έτοιμη για γάμο. Για τους Ινδουιστές ο Βασιλικός είναι το ιερό φυτό του Βισνού και αφήνεται ένα κλαράκι του μέσα στα ρούχα του νεκρού για να εξασφαλίσει την είσοδό του στον Κόσμο των Νεκρών.

Οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν ερωτικό φίλτρο καθώς και ως σύμβολο του έρωτα. Στην Ιταλία και στην Κρήτη ο βασιλικός ήταν σύμβολο της αγάπης, και όποιος άνδρας δεχόταν ένα κλωνάρι βασιλικού από μια νεαρή γυναίκα, θεωρείτο δεσμευμένος με αυτήν.

Οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά στις ταριχεύσεις και οι Γαλάτες σε τελετές εξαγνισμού μαζί με νερό πηγής. Πιθανόν από εκεί να κρατάει τις ρίζες του και το χριστιανικό έθιμο του αγιασμού με τον βασιλικό.

Ο βασιλικός ονομαζόταν ως "το βότανο των μαγισσών" για αιώνες.

Χρησιμοποιήθηκε για εξορκισμούς, προστασία αλλά και ως "ερωτικό φίλτρο". Ένα παλιό γνωμικό λέει πως "όπου φυτρώνει βασιλικός δε πηγαίνει το κακό" και "όπου υπάρχει βασιλικός, δε ζει το κακό". Όταν ο βασιλικός δωρίζεται φέρνει καλή τύχη σε ένα νέο σπιτικό. Όταν ραντίζεις το σπίτι με βασιλικό βουτηγμένο σε νερό διώχνεις το κακό. Χρησιμοποιείται για ξόρκια αγάπης και ευημερίας. Μειώνει την ένταση ανάμεσα σε δύο άτομα.

Προσελκύει την αφθονία. Το ράντισμα με βρεγμένο βασιλικό στον σύντροφο εξασφαλίζει αφοσίωση. Η χρήση του σε μπάνιο εξαγνισμού φέρνει νέα αγάπη ή απελευθερώνει από μια



παλιά αγάπη.

Χρησιμοποιείται σε λιβάνια και φυλακτά και φέρνει ευημερία σε αυτόν που το κουβαλά στην τσέπη του. Σαν λιβάνι βοηθάει στον εξορκισμό.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Αναφέρεται ότι το συχνό μάσημα χλωρών φύλλων και η καθημερινή χρήση ροφημάτων βασιλικού μπορεί να προκαλέσει λήθαργο.



Βατομουριά

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Rosales
Οικογένεια:	Rosaceae
Γένος:	Rubus
Επιστημονικό όνομα:	Rubus ulmifolius
Κοινό όνομα:	Ρούβος ο θαμνώδης
Άλλες ονομασίες:	Βατσινιά ή Βάτος



• Βοτανική περιγραφή



Το φυτό είναι φυλλοβόλος αγκαθωτός θάμνος. Οι βλαστοί είναι πολύ πυκνοί και σχηματίζουν αδιαπέραστο πλέγμα.

Τα φύλλα αποτελούνται από 3-5 οδοντωτά φυλλάρια, είναι εναλλασσόμενα και καλύπτονται από κοντό, μαλακό τρίχωμα.

Η ταξιανθία διακλαδίζεται και είναι επιμήκης και στενή ή πυραμιδοειδής, τα δε άνθη είναι λευκά. Ρόδινα ή κοκκινωπά, σπανιότερα δε, κίτρινα.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι φυτό ιθαγενές της Ευρασίας.

Βρίσκεται σε θαμνώνες, βραχώδεις πλαγιές, όχθες ποταμών ή χέρσες εκτάσεις, σε χαμηλά και μέσα υψόμετρα.

• Καλλιέργεια

Σήμερα υπάρχουν περισσότερα από 100 είδη, που καλλιεργούνται για τους καρπούς τους.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Φύλλα και καρποί.

• Συλλογή και αποθήκευση

Την άνοιξη μαζεύουμε τα φύλλα του, τα βλαστάρια και τις ρίζες.

Το καλοκαίρι επίσης μπορούμε να μαζέψουμε και τους καρπούς αφού ωριμάσουν.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Παρασκευάζονται εγχύματα και αφεψήματα από τα φύλλα, σιρόπια από τους καρπούς. Υπάρχουν καταγραφές χρήσης των φρέσκων φύλλων [εξωτερικά].

• Συστατικά

Οι καρποί της βατομουριάς περιέχουν πολλές βιταμίνες και κυρίες Α, Β, C, ένα πτητικό αιθέριο έλαιο και μία ουσία που περιέχεται σε πολλά σιρόπια για το βήχα και τον πονόλαιμο.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία



Αναιμία – Διάρροια-Σακχαροδιαβήτη.
Η βατομουριά θεωρείται ιδανικό αντιδιαβητικό και αντιυπερτασικό.

Το φυτό Βατομουριά στην εναλλακτική ιατρική προσφέρει εναλλακτική θεραπεία βοηθώντας παραδοσιακά να αντιμετωπιστούν προβλήματα σχετικά με άφθες.

Τα φύλλα της βατομουριάς είναι στυπτικά.
Το αφέψημα τους βοηθά στη διατήρηση του βάρους του σώματος και πιστεύεται ότι συντελούν στη βελτίωση της δ ιανοητικής κατάστασης.

Θεωρείται επίσης ότι δρουν καταλυτικά στη λειτουργία των αδένων.

Τα βατόμουρα, οι κόκκινοι γλυκόξινοι καρποί έχουν πέρα από ευχάριστη και δροσιστική γεύση και εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες.

• Περισσότερα

Τα φύλλα χρησιμοποιούνται σε έγχυμα για την καταπολέμηση των εσωτερικών αιμορραγιών , της δυσεντερίας και των διάρροιών. Το αφέψημα των φύλλων (βρασμένων , με λίγο μέλι ή ξίδι), χρησιμοποιείται σε γαργάρες εναντίον του πονόλαιμου , της φαρυγγίτιδας , των αφθών και της ουλίτιδας και μερικές φορές για την επιτάχυνση της επούλωσης των πληγών , καθώς και κατά της διάρροιας , αιματοουρίας , λευκωματοουρίας , αιμορροϊδων κτλ . ενώ πιστεύεται ότι διευκολύνει τη γέννα των εγκύων , 1 φλιτζάνι τη μέρα από τον 6 ο μήνα . Το ίδιο έγχυμα θεωρείται γαλακταγωγό .

Το σιρόπι των καρπών είναι εξαιρετικό κατά της διάρροιας , ιδιαίτερα στα παιδιά . Από τους καρπούς παράγεται κρασί και ξίδι , με απόσταξη δε μια πολύ καλή ρακή .

Ο Διοσκουρίδης σύστηνε μάσημα των φύλλων για τη στερέωση των ούλων και καταπλάσματα για τα κονδυλώματα και τις αιμορροϊδες . Επίσης , σύστηνε για τα παραπάνω και το χυλό των σιμιγμένων φύλλων και καρπών , πυκνωμένο στον ήλιο , ενώ για κοιλικά και στομαχικά νοσήματα σύστηνε το χυλό των καρπών .

Αφέψημα φύλλων βατομουριάς χρησιμοποιείται για γαργαρισμούς , καθώς και σιρόπι κατά της στηθάγχης . Το σιρόπι γίνεται με 80 γρ , αφέψημα φύλλων και 20 γρ . σιρόπι καρπών . Για το σιρόπι από βατόμουρα βράζουμε χυμό από βατόμουρα με διπλάσιο βάρος , ζάχαρη μέχρι να γίνει σιρόπι . 3-4 κουταλιές την ημέρα από αυτό το σιρόπι , είναι αποτέλεσμα για τη δυσεντερία .

Για το σακχαρώδη διαβήτη κάνουμε έγχυμα φύλλων 100 γρ . σε 3 κιλά νερό και το πίνουμε σε δύο μέρες .

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Δεν θεωρείται επικίνδυνο φυτό



Βερβερίδα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Ranunculales
Οικογένεια:	Berberidaceae
Γένος:	Berberis
Επιστημονικό όνομα:	Berberis vulgaris
Κοινό όνομα:	Βερβερίς η κοινή, Οξυάκανθα
Άλλες ονομασίες:	ξαγκαθιά, μπερβερίτσι, λουτσιά, γλυκαγκαθιά



• Βοτανική περιγραφή



Οι Βερβερίδες είναι γένος αειθαλών και φυλλοβόλων αγκαθωτών θάμνων με μικρά φύλλα.

Έχουν συνήθως κίτρινα άνθη νωρίς την άνοιξη, μικρούς κόκκινους ή μαύρους καρπούς το χειμώνα και έντονα φθινοπωρινά χρώματα.

Ανθοφορεί σε βότρυες.

• Φυσική Διακονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Αναπτύσσονται σε ηλιόλουστες ή ελαφρά σκιασμένες θέσεις σε κάθε είδους έδαφος. Για καλύτερο χρώμα στο φύλλωμα και πλουσιότερη ανθοφορία απαιτούν ηλιόλουστες θέσεις και γόνιμα, καλά στραγγιζόμενα εδάφη.

Κατάγεται από την Κίνα.

• Καλλιέργεια

Φυτεύονται σε φράχτες και βραχόκηπους και δέχονται κλάδεμα μορφοποίησης.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Κατά καιρούς έχουν χρησιμοποιηθεί στη θεραπευτική η ρίζα του φυτού, τα φύλλα και οι καρποί όπως και ο φλοιός των μίσχων του φυτού που αυτή είναι η αναφερόμενη δρόγη στο Βρετανικό Φαρμακευτικό Κώδικα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Ο φλοιός πρέπει να συλλέγεται από τη βελανιδιά σε μικρά κομμάτια, λεία και χωρίς λεκέδες, τον Απρίλιο ή

τον Μάιο.

Η συλλογή πρέπει να γίνεται προσεκτικά από κλαδιά ή κορμούς μικρότερους των 10 εκατοστών ώστε να μην καταστραφεί το δέντρο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Παλαιότερα η βερβερίδα καλλιεργούνταν προς χάρη των καρπών της, οι οποίοι και χρησιμοποιούνταν στη γαστρονομία.

Θεραπευτική δράση έχουν τα εγχύματα των φύλλων, ο χυμός των καρπών αλλά και ο φλοιός του φυτού – υπέργειος και ριζικός σε βάμματα, εγχύματα και στερεά εκχυλίσματα καθώς και σιρόπια.

• Συστατικά

Η ρίζα της βερβερίδας περιέχει αλκαλοειδή, παράγωγα ισοκινολίνης, που θεωρούνται και τα κύρια δραστικά συστατικά, με συνεργική μεταξύ τους δράση. Σε αυτά περιλαμβάνονται η βερβερίνη, που είναι και του σημαντικότερο θεραπευτικά συστατικό του φυτού, η οξυακανθίνη, η βερβαμίνη, η τετρανδρίνη, η χονδοκουρίνη κ.ά. Η βερβερίνη είναι κίτρινη, κρυσταλλική ουσία, με πολύ πικρή γεύση. Η δρόγη περιέχει επίσης βερβερίδίνη, ταννίνη, κηρό, λιπαρά συστατικά, λεύκωμα, κόμμα και άμυλο.

Οι καρποί, που είναι πολύ ξινοί, περιέχουν κιτρικό και μηλικό οξύ, ενώ είναι πολύ πλούσιοι σε βιταμίνη C.

Τα σπέρματα περιέχουν και αυτά κιτρικό και μηλικό οξύ.



• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Ο φλοιός της βερβερίδας (των μίσχων ή/ και της ρίζας) χρησιμοποιείται ως πικρό τονωτικό, υπακτικό, αντισηπτικό- ανθελμινθικό.

Ειδικότερα χορηγείται ως πικρό τονωτικό και ευστόμαχο, επί δυσπεψίας και λειτουργικών διαταραχών του ήπατος ενώ σε μεγαλύτερες δόσεις εμφανίζει καθαρτική δράση και δίνεται κατά της δυσκοιλιότητας.

Προτείνεται σε όλες τις περιπτώσεις ίκτερου και διαταραχών στο σύστημα παραγωγής και απαγωγής της χολής αλλά και υδρωπικίας ασκεί ρυθμιστική και εξισορροπιστική δράση στους μηχανισμούς της πέψης.

Τα φύλλα του φυτού, υπό μορφή εγχύματος, χρησιμοποιούνται κατά του σκορβούτου, καθώς και κατά της δυσεντερίας και της στηθάγχης.

Ο χυμός των καρπών, αραιωμένος με νερό, συνιστάται κατά των φλεγμονωδών πυρετών, των τυφοειδών και των παθήσεων του στήθους καθώς επίσης και επί χολοκυστίτιδας

Επίσης οι ενδείξεις της είναι αντιπυρετικές, αντιβακτηριδιακές, αντιαρρυθμιστικές.

Ο φλοιός του φυτού χρησιμοποιείται παραδοσιακά σε χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις του ήπατος, της χοληδόχου κύστης και των νεφρών αλλά και στη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Είναι βότανο της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής για τις αρθρίτιδες και επίσης ένα σημαντικό ομοιοπαθητικό φάρμακο [Berberis]

• Περισσότερα

Οι καρποί της παρόλο που είναι πολύ ξινοί, χρησιμοποιούνται στην κατασκευή ηδύποτων, αναψυκτικών, σιροπιών και ζελεδών.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Χρειάζεται προσοχή στις δόσεις



Υαΐδουράγκαθο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asteraceae
Οικογένεια:	Cynareae
Γένος:	Silybum
Επιστημονικό όνομα:	Silybum marianum
Κοινό όνομα:	Σίλυβο το μαριανό
Άλλες ονομασίες:	Σίλυβο, Κουφάγκαθο, Κάρδος



• Βοτανική περιγραφή



Παρόλο που σαν γαΐδουράγκαθο περιγράφονται δεκάδες φυτά της οικογένειας των Συνθέτων, τα πιο ενδιαφέροντα είναι ο *Cnicus benedictus*, [αγιάγκαθο] με μαλακά και λίγο αγκαθωτά φύλλα και κίτρινο λουλούδι και το Σίλυβο, με αγκάθια που τσιμπάνε πολύ και λουλούδια κοκκινωπά ή λευκά.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι φυτό ιθαγενές της Μεσογείου και φυτρώνει σε όλη την νότια Ευρώπη. Είναι αυτοφυές, ευδοκιμεί σε χερσότοπους αλλά και σε καλλιεργημένες εκτάσεις. Προτιμά τα ηλιόλουστα μέρη και τα καλά στραγγιζόμενα εδάφη. Πολλαπλασιάζεται εύκολα από μόνο του με τους σπόρους του και αντέχει μέχρι και τους -15 βαθμούς κελσίου.

• Καλλιέργεια

Φυτεύονται σε φράχτες και βραχόκηπους και δέχονται κλάδεμα μορφοποίησης.

Παρόλο που σαν γαΐδουράγκαθο περιγράφονται δεκάδες φυτά της οικογένειας των Συνθέτων, τα πιο ενδιαφέροντα είναι ο *Cnicus benedictus*, με μαλακά και λίγο αγκαθωτά φύλλα και κίτρινο λουλούδι και το Σίλυβο, με αγκάθια που τσιμπάνε πολύ και λουλούδια κοκκινωπά ή λευκά. Τα τόσο "ταπεινά" αυτά αγκάθια, είναι από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα κρυμμένων θησαυρών στον κόσμο των φαρμακευτικών φυτών.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Κυρίως οι σπόροι

• Συλλογή και αποθήκευση

Μαζεύονται προς το τέλος του καλοκαιριού όταν ξεραθούν πλήρως.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Η ρίζα και τα φρέσκα νέα φύλλα του τρώγονται ωμά ή μαγειρεμένα αλλά πρέπει πρώτα να αφαιρεθούν οι αιχμηρές άκρες τους, το οποίο είναι αρκετά χρονοβόρο. Τα φύλλα είναι αρκετά παχιά και έχουν ήπια γεύση όταν είναι νέα, αλλά γίνονται πιο πικρά το καλοκαίρι με τη ζέστη.

Τα κεφάλια από τα άνθη του τρώγονταν βραστά την άνοιξη πριν ανθίσουν όπως οι αγκινάρες και βοηθούσαν στη τόνωση του οργανισμού, το καθάρισμα του αίματος, την αποτοξίνωση του οργανισμού, αλλά και στην αύξηση της παραγωγής γάλακτος των γυναικών. Ακόμα χρησιμοποιούταν και για όλες τις ασθένειες της μελαγχολίας.

• Συστατικά



Οι σπόροι του Σίλυβου περιέχουν ένα μίγμα φλαβονοειδών, τη σιλυμαρίνη, που σε μικρότερες ποσότητες υπάρχει στους βλαστούς και τα φύλλα.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το φυτό χρησιμοποιήθηκε επί χρόνια σαν βοηθητικό της παραγωγής γάλακτος σε νεαρές μητέρες και σαν χολαγωγό-χολαιρετικό. Σήμερα χρησιμοποιείται ως ηπατοπροστατευτικό και μάλιστα, αποτελεί το μοναδικό φάρμακο εκλογής για πολλές περιπτώσεις.

• Περισσότερα

Όπως είναι γνωστό, ηπατικά προβλήματα μπορούν να προκληθούν από τη δράση των ελευθέρων ριζών, δηλαδή τοξικών παραγόντων με υψηλή μοριακή δραστηριότητα, που καταστρέφουν άλλα μόρια ή και τα ίδια τα κύτταρα. Το

σίλυβο προλαμβάνει αυτή τη δράση λειτουργώντας σα αντιοξειδωτικό, 10 φορές πιο ισχυρό από την βιταμίνη E, που έχει την ίδια ιδιότητα.

Αλλά επιπλέον, το σίλυβο αυξάνει τη συγκέντρωση της γλουταθειόνης (GSH) στο ήπαρ, που είναι υπεύθυνη για την αποδόμηση και αποτοξίνωση μοριακών αλυσίδων ορμονών, φαρμάκων και χημικών ουσιών, πράγμα που σημαίνει ότι βελτιώνει την αποτοξινωτική ικανότητα του ήπατος.

Μια άλλη επικίνδυνη για το ήπαρ ομάδα ενώσεων είναι τα λευκοτριένια, που παράγονται με μεταφορά οξυγόνου σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, παρουσία ενός ενζύμου, της λιποξυγενάσης. Το σίλυβο φαίνεται ότι αναστέλλει τη δράση αυτού του ενζύμου και εμποδίζει έτσι την παραγωγή και τη δράση των λευκοτριένιων.

Το *Silybum marianum*, δεν παρουσιάζει τοξικότητα. Σε υψηλές και μακροχρόνιες δόσεις ίσως χρειαστεί συμπληρωματικά κάποιο σκεύασμα πλούσιο σε φυτικές ίνες, γιατί λόγω της χολαιρετικής δράσης του φυτού, μπορεί να ερεθιστεί ο εντερικός βλεννογόνος και να προκληθεί μικρή μάζα κοπράνων.

Σε λατινικό χειρόγραφο του "Περί Ύλης Ιατρικής" 13ος αι. (Οξφόρδη) ο Διοσκουρίδης συνιστά το μέγα κενταύριον κν. γαϊδουράγκαθο για την επούλωση των πληγών. Σύμφωνα με τη μυθολογία ο Κένταυρος Χείρων κρατάει το μέγα κενταύριον στο χέρι ή αλλιώς χειρωνιά ή αλλιώς αίμα του Ηρακλέους, με το οποίο θεράπευσε την πληγή του, που του προκάλεσε ο Ηρακλής.

Ίσως η πιο ενδιαφέρουσα επίδραση του σίλυβου είναι η ικανότητά του να ευνοεί την πρωτεϊνοσύνθεση και την παραγωγή νέων ηπατικών κυττάρων, σε αντικατάσταση των κατεστραμμένων. Έτσι, λειτουργεί σαν αντίδοτο απέναντι σε τοξικούς παράγοντες, που είτε υπάρχουν στο φυσικό περιβάλλον, είτε παράγονται από μεταβολικές διαδικασίες. Χαρακτηριστικές είναι οι μελέτες για δηλητηριάσεις από τοξικά μανιτάρια του γένους *Amanita*, όπου σε συνάρτηση με το χρόνο λήψης του, εξουδετέρωσε πλήρως τις επιπτώσεις.

Έτσι, το φυτό χρησιμοποιείται σε ηπατικές βλάβες από χημικούς παράγοντες (και από οινόπνευμα), σε χρόνιες ηπατίτιδες, ιογενείς ηπατίτιδες, δηλητηριάσεις, ίκτερο, κίρρωση του ήπατος. Εξακολουθεί να χρησιμοποιείται και για την αύξηση παραγωγής γάλακτος κατά τη γαλουχία, αλλά και στη ψωρίαση. Η συσχέτιση ψωρίασης - ηπατικής λειτουργίας, εκδηλώνεται στη διαδικασία διήθησης του αίματος και ίσως διακαίολογείται από την διαπίστωση υψηλών συγκεντρώσεων ενδοτοξινών και λευκοτριένιων στη ψωρίαση.

Στη σύγχρονη βοτανοθεραπευτική, το γαϊδουράγκαθο είναι το κύριο γιατρικό που χρησιμοποιείται στη προστασία του συκωτιού από λοιμώξεις, κατανάλωση αλκοόλ ή χημειοθεραπείες. Μπορεί να βοηθήσει στο να περιοριστούν οι βλάβες στο συκώτι αλλά και στην ανανέωση των κυττάρων του. Χρησιμοποιείται ακόμα στη θεραπεία της ηπατίτιδας, του ίκτερου και της κύρωσης του ήπατος.

Χορηγείται σε όλα τα προβλήματα της χοληδόχου κύστης καθώς αυξάνει την έκκριση και την ροή της χολής από το ήπαρ και της χοληδόχου κύστης.

Είναι αντίδοτο σε δηλητηριάσεις από μύκητες του γένους Amanita καθώς και από άλλες τοξίνες του περιβάλλοντος.

Χρησιμοποιείτε ακόμα σαν δυναμωτικό του εγκεφάλου και της μνήμης, σαν καταπραϋντικό στη καταρροή και στη πλευρίτιδα, αλλά και στη ψωρίαση.

Πρόσφατα ανακαλύφθηκε η αντικαρκινική, η νευροπροστατευτική αλλά και η καρδιοπροστατευτική του δράση λόγω της μείωση της χοληστερόλης που προκαλεί.

Επιστημονικές αποδείξεις της σημαντικής αντικαρκινικής ιδιότητας του γαϊδουράγκαθου μπορείτε να βρείτε εδώ:

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Αποφεύγουμε τις πολύ υψηλές δόσεις του βοτάνου γιατί οι σαπωνίνες που περιέχει μπορεί να οδηγήσουν σε ναυτία και εμετό.



Υάλιο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Rubiales
Οικογένεια:	Rubiaceae
Γένος:	Galium
Επιστημονικό όνομα:	Galium aparine
Κοινό όνομα:	Γάλιον η απαρίνη
Άλλες ονομασίες:	[Μεγαλόκαρπη κολλιτσιίδα] Κολλιτσιίδα, Αγριορίζαρο



• Βοτανική περιγραφή



Γένος δικοτυλήδωνων ποωδών φυτών μονοετών ή διετών.

Φυτρώνει σε όλες τις ηπείρους εκτός της Αυστραλίας και ανήκει στην οικογένεια των ρουβιιδών. Έχει λεπτό και έρπον ρίζωμα, τετραγωνικό και τριχωτό βλαστό, και φύλλα λογχοειδή ή γραμμοειδή κατά σπονδύλους. Τα άνθη του, κατά βότρες μασχαλιαίους ή επάκριες φόβες πολύ ή λίγο πυκνές, έχουν λευκό, κίτρινο, κοκκινωπό ή πρασινωπό χρώμα. Ανθίζει από την άνοιξη έως το φθινόπωρο. Ο καρπός είναι αδιάρρηκτη δίλοβη κάψα, με δύο σπέρματα σε κάθε λοβό. Από τα 300 είδη, στην Ελλάδα απαντούν περίπου 45, από τα οποία κυριότερα είναι το βατόχορτο (ΓΑΛΙΟ το γνήσιο), με ζωηρά κίτρινα και εύοσμα άνθη, η κολλιτσιίδα (ΓΑΛΙΟ η απαρίνη), με λευκά άνθη και φαρμακευτικές ιδιότητες, το ΓΑΛΙΟ το τρικέρατο, γνωστό κι αυτό με την ονομασία κολλιτσιίδα, που προτιμά ασβεστούχα εδάφη, το ΓΑΛΙΟ το αμοργινό, που οφείλει την ονομασία του στο ότι φυτρώνει στις ακτές της Αμοργού, και ένα είδος που φυτρώνει στο όρος Κίσαβος (ΓΑΛΙΟ της Όσσας).

Η ρίζα της, στο πάχος δαχτύλου, είναι γκριζωπή από έξω και λευκή από μέσα, με στυφή γεύση. Η ρίζα της περιέχει μια χρωστική ουσία που βάφει το νερό κόκκινο ή κίτρινο.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Το συναντούμε στις άκρες των δρόμων και τους αγρούς.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα εναέρια τμήματα του φυτού.

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγεται σε νωπή κατάσταση κατά τους μήνες Ιούλιο ή Ιούνιο.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Τα φρέσκα φύλλα και οι ανθοκορφές είναι εδώδιμα.

- **Συστατικά**

κουμαρίνες, ένα γλυκοζίδιο (ασπερουλοξίδη), κόκκινη χρωστική, τανίνες, κιτρικό οξύ.
Όλο το φυτό περιέχει βιταμίνη C

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Κύριες χρήσεις: Γενικές. Σε αποσμητικά. Ιατρική: πέτρες στο ουροποιητικό, δερματοπάθειες.

Για ουρικό, πέτρες χολής και νεφρών και για έρπητα ζωστήρα.

Η κολλιτσιδα είναι ένα αξιόπιστο διουρητικό που χρησιμοποιείται για να αποπλύνει την άμμο και τις πέτρες του ουροποιητικού και για τη θεραπεία λοιμώξεων του ουροποιητικού.

Ακόμη, διεγείρει το λεμφικό σύστημα κι ανακουφίζει τους πρησμένους λεμφαδένες. Το σώμα βασίζεται στο λεμφικό σύστημα για την απομάκρυνση τοξινών και αποβλήτων, που, υπό την επίδραση της κολλιτσιδας, θα διοχετευτούν στα ούρα, κι έτσι γίνεται κατανοητό το γιατί το φυτό έχει περιγραφεί ως ένα μετατρεπτικό, εξαγνιστικό του αίματος. Είναι χρήσιμο, λοιπόν, στη θεραπεία ασθενειών όπως το έκζεμα, η ψωρίαση και η αρθρίτιδα, όπου απαιτείται αποτοξίνωση του σώματος και σε κυστίτιδες.

Χρησιμοποιείται, επίσης, παραδοσιακά κατά του



καρκίνου, ιδίως αυτού του λεμφικού συστήματος.

Έχει τη φήμη αντι-υπερτασικού και αντιπυρετικού και χρησιμοποιείται εξωτερικά ως πλύση σε έλκη και τραύματα. Η κολλιτσιδα έχει ποικίλες χρήσεις στα βοτανικά καλλυντικά και την περιποίηση του σώματος.

Έγχυμα του φυτού που απλώνεται στο δέρμα λέγεται ότι καθαρίζει τη χροιά της επιδερμίδας, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και κατά της πιτυρίδας. Επιπλέον, από το φυτό κατασκευάζεται ένα αποτελεσματικό αποσμητικό.

Σύμφωνα με μία αντίληψη, το γάλιο, μπορεί να καταπραΰνει τους πόνους του καρκίνου. Έχει διουρητικές, αντισπασμωδικές και βοηθά στην καταπολέμηση των ρευματισμών. Χρησιμοποιείται επίσης και κατά του σκώρου.

- **Περισσότερα**

Η ονομασία του γένους ΓΑΛΙΟ οφείλεται στο ότι πήζει το γάλα όπως η πυτιά. Μάλιστα, το είδος ΓΑΛΙΟ το γνήσιο χρησιμοποιείται σε διάφορες χώρες για την παρασκευή τυριού.



Υαρύφαλλο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Myrtales
Οικογένεια:	Myrtaceae
Γένος:	Syzygium
Επιστημονικό όνομα:	Eugenia caryophyllata
Κοινό όνομα:	Ευγένιο το αρωματικό
Άλλες ονομασίες:	Αγριομοσχοκάρφι ή Καρδιόφυλλος



• Βοτανική περιγραφή

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το μικρό δέντρο Eugenie Aromatica ή Caryuphyllate..

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Ευδοκμεί στις Φιλιππίνες, τη Σουμάτρα, τη Μαδαγασκάρη, τη Τζαμάικα, τις Δυτικές Ινδίες, τη Βραζιλία, τις Αντίλλες.

Γνωστό στον αρχαίο κόσμο (κυρίως στην Αίγυπτο) το οποίο ήρθε στην Ευρώπη από Άραβες εμπόρους πριν το μεσαίωνα.

• Καλλιέργεια

Σήμερα, το φυτό καλλιεργείται κυρίως σε τροπικές χώρες και δε μοιάζει καθόλου με τη γνωστή μας γαρυφαλιά.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Το γαρύφαλλο προέρχεται από το λουλούδι αυτού του φυτού, το οποίο συλλέγεται όσο είναι ακόμη πουμπούκι και αποξηραίνεται.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα άνθη συλλέγονται πριν ανοίξουν.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Για τη θεραπευτική χρησιμοποιείται έλαιου ψυχρής συμπίεσης ενώ ως μπαχαρικό, αποξηραμένο ή σε σκόνη, Ιδιαίτερα αρωματικό και καυτερό είναι απαραίτητο στην ανατολική κουζίνα και αλκοολούχα ποτά, σε λικέρ, και στην παρασκευή αρωμάτων [πατσουλί]

• Συστατικά

Το αιθέριο έλαιό του περιέχει ευγενέλαιο σε ποσοστό από 70-90%.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία



Θεωρείται φάρμακο για τον πονόδοντο, τη δυσπεψία, τη ναυτία, καθώς επίσης και πολύ καλό απολυμαντικό, αναλγητικό και αντισηπτικό. (Στις αρχές τού αιώνα το χρησιμοποιούσαν χειρουργοί και μαιευτήρες για να αποστειρώνουν τα χέρια τους πριν την επέμβαση).

Το γαρύφαλλο έχει θερμαντική δράση στον οργανισμό. Η φρεσκοτριμμένη σκόνη του γαρύφαλλου έχει αντιπαρασιτικές ιδιότητες και καθαρίζει τον πεπτικό σωλήνα αλλά και το αίμα από διάφορα παράσιτα και κυρίως από τα αυγά που παράγουν τα παράσιτα αυτά.

Του αποδίδονται και αντικαρκινικές ιδιότητες.

- **Περισσότερα**

Μία ακόμη σημαντική χρήση του γαρύφαλλου είναι η εντομοαπωθητική του μυρωδιά, η οποία έχει καλά αποτελέσματα στη γενική εντομοαπωθητική προστασία για το καλοκαίρι.

Σύμφωνα με κείμενα παλιών βιβλίων της Ανατολής, το μάσημα γαρύφαλλων τονώνει την ερωτική διάθεση και συνίσταται γενικά κατά της σεξουαλικής ανικανότητας.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Μπορεί να είναι τοξικό σε μικρές σχετικά ποσότητες.



Υεντιανή

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Gentianales
Οικογένεια:	Gentianaceae
Γένος:	Gentiana
Επιστημονικό όνομα:	Gentiana Lutea
Κοινό όνομα:	Γεντιανή η κίτρινη
Άλλες ονομασίες :	<i>Αγριοπιπεριά</i>



• Βοτανική περιγραφή



Το στέλεχος του φυτού είναι ευθύ σε ύψος 1 μέτρο. Τα φύλλα του είναι αντικριστά και μυτερά. Τα άνθη του τα συναντάμε σε διάφορα χρώματα, στην Ελλάδα υπάρχουν κυρίως κίτρινα, όμως είναι πολύ γνωστά τα μωβ – βιολετί άνθη. Ανθίζει από τα τέλη Αυγούστου μέχρι τις αρχές Οκτωβρίου.

Στη Δύση χρησιμοποιείται η *G. Lutea* και *G. Amarella*.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το συναντούμε στις άκρες των δρόμων και τους αγρούς.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Η ρίζα του φυτού είναι θεραπευτική.

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγεται σε νωπή κατάσταση κατά τους μήνες Ιούλιο ή Ιούνιο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Τα φρέσκα φύλλα και οι ανθοκορφές είναι εδώδιμα ενώ λαμβάνεται εσωτερικά και εφαρμόζεται και εξωτερικά.

• Συστατικά

Το κύριο συστατικό της Γεντιανής είναι η «Γεντιανοπικροσίδη».

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η γεντιανή είναι πολύ γνωστή ως καλό τονωτικό πικρό που διεγείρει την όρεξη (στομαχική) είναι ακόμη αντιπυρετική. Βοηθάει κατά των αιμορροΐδων, της αναιμίας, των πόνων του στομάχου και της ξινίλας.

Έχει επίσης και αντιπυρετική δράση.

Αυξάνει την όρεξη ενώ ταυτόχρονα είναι και καθαρτικό.

Έχει αντιπυρετική δράση ενώ χρησιμοποιείται σαν γιατρικό για τα τσιμπήματα εντόμων (με σκόνη πάνω στις πληγές αλλά και ως αφέψημα με μέλι).

Η Γεντιανή που χρησιμοποιούμε στη Δύση η *G. Lutea* είναι πικρή, διεγερτική του στομάχου, σιελαγωγή και χολαγωγή ενώ στην Κινέζικη παραδοσιακή βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται τα *G. Macrophylla* και *G. Scarab*.

• Περισσότερα

Τα συστατικά της Γεντιανής χρησιμοποιούνται και για την παρασκευή πικρών «bitter» ποτών χωρίς αλκοόλ που είναι τονωτικά.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα η Γεντιανή ήταν συστατικό ενός ποτού των αλχημιστών που ονόμαζαν *theriac*, ενός γιατρικού πάσας νόσου που η συνταγή του ήταν υψίστης μυστικότητας.

Τα γνωστά σε όλους ανθοϊάματα προτείνουν τη γεντιανή σε ανθρώπους που αποθαρρύνονται, που τους πιάνει κατάθλιψη και μελαγχολία εύκολα.

Το ίαμα βοηθάει το άτομο να καταλάβει ότι η προσπάθεια μετράει ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Αν το αποτέλεσμα είναι αρνητικό, να μην πέφτει σε κατάθλιψη.



Υεράνι

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Geraniales
Οικογένεια:	Geraniaceae
Γένος:	Geranium
Επιστημονικό όνομα:	Geranium
Κοινό όνομα:	Γεράνιο το ροβερτιανό
Άλλες ονομασίες:	<i>Βρωμοσαρδέλλα, Ψαρόγαλο</i>



• Βοτανική περιγραφή



Είναι μονοετές ή διετές φυτό που συναντούμε σε Ευρώπη, Ασία και Βόρεια Αφρική.

Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες του φυτού.

Φτάνει τα 15 με 40 εκατοστά, χνουδωτό, συχνά κοκκινωπό, με βαριά χαρακτηριστική μυρωδιά που το κάνει όμως εξαιρετικό εντομοαπωθητικό. Τα φύλλα του είναι τριγωνικά, σχιστά φτεροειδή, διαιρεμένα σε 3-5 λοβούς και το μήκος φτάνει περίπου τα 10-11 εκατοστά. Τα άνθη είναι βιολέ, ρόδινα ή λευκά, με 5 πέταλα (μήκους 9-13 χιλιοστά) και διάμετρο 2 εκατοστών.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι κοινό σε βραχώδη εδάφη, παλιούς τοίχους, χαράδρες και παρυφές δασών.

• Καλλιέργεια

Είναι απαιτητικό σε νερό και ευαίσθητο στις χαμηλές θερμοκρασίες.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό.

• Συλλογή και αποθήκευση

Ανθίζει από Απρίλιο μέχρι Ιούνιο και συλλέγεται από Μάιο μέχρι και Αύγουστο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Το βότανο χρησιμοποιείται σε καταπλάσματα (φρέσκων φυτών) ή σε έγχυμα για εσωτερική χρήση αλλά και στην αρωματοθεραπεία.

• **Συστατικά**

Το βότανο περιέχει γερανίνη η οποία είναι πικρή ουσία, αιθέριο έλαιο, σημαντικά ποσά βιταμινών Α, Β και C και μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, γερμάνιο, τανίνες, μηλικό οξύ και φαινόλες (που δρουν ενάντια στους ιούς).

• **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Δρα κύρια ως στυπτικό, διουρητικό, επουλωτικό και αντιρρευματικό. Έχει ακόμη αντιβιοτικές ιδιότητες και δρα εναντίον των ιών.

Σήμερα χρησιμοποιείται ελάχιστα. Οι τανίνες που περιέχει το βότανο του προσδίδουν στυπτικές ιδιότητες και περιστασιακά χρησιμοποιείται για να σταματήσει την αιμορραγία ή σε πρόβλημα υπερβολικής απώλειας αίματος κατά την εμμηνόρροια, ή αιμορραγία της μήτρας.

Επίσης χρησιμοποιείται για να θεραπεύσει τη διάρροια (ιδίως σε ηλικιωμένους και παιδιά).

Τα φύλλα είναι αντιρρευματικά, στυπτικά, απαλά διουρητικά και επουλωτικά.

Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι μπορούν να χαμηλώσουν το ζάχαρο του αίματος και έτσι βοηθά στον διαβήτη.

Σε δωδεκαδακτυλικό και γαστρικό έλκος που αιμορραγεί μπορεί να βοηθήσει σε συνδυασμό με άλλα σχετικά βότανα.

Επίσης ωφελεί σε αιμορροΐδες ή αν υπάρχει αίμα στα κόπρανα. Όμως τέτοιες περιπτώσεις είναι σοβαρές και πρέπει να γίνει προσεκτική και υπεύθυνη διάγνωση του προβλήματος.

Εξωτερικά σε πλύσεις ή κατάπλασμα ανακουφίζει το πρησμένο και επίπονο στήθος, τις ρευματικές αρθρώσεις ρευματικές, μώλωπες, αιμορραγίες.

Θεωρείται πως δρα κατά της στειρότητας.

Χρησιμοποιείται σε γαργάρες για πονόλαιμους και στοματικές πλύσεις σε ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα.

Στην ομοιοπαθητική το χρησιμοποιούν για περιποίηση οφθαλμών, των σπυριών του δέρματος, των λειχήνων και τις φλεγμονές του στόματος.

• **Περισσότερα**

Από πολύ παλιά το χρησιμοποιούσαν σε γαργαρισμούς για τις αμυγδαλές, σε καταπλάσματα σε περιπτώσεις έμφραξης των μαστών και κατά της διάρροιας. Σε περιπτώσεις ελαφρών πληγών τοποθετούσαν κοπανισμένα φύλλα πάνω στις πληγές, γιατί το θεωρούσαν εξαιρετικό επουλωτικό και απόφευγαν τα σημάδια. Χρησιμοποιήθηκε στη θεραπεία του πονόδοντου και σε αιμορραγία της μύτης. Το έγχυμα που έφτιαχναν από τα αέρια μέρη του φυτού χρησιμοποιήθηκε ως διουρητικό, τονωτικό και για τη θεραπεία της δυσεντερίας.

Πίστευαν πως δρα θετικά σε αδενική φυματίωση γιατί διαλύει τα αιματώματα. Σε δόση 50-100 γραμμαρίων χυμού ανακατεμένου με τυρόγαλα, το θεωρούσαν ευεργετικό κατά της χρόνιας νεφρίτιδας.

Σε προβλήματα διάρροιας ή αιμορραγίας της μήτρας χρησιμοποιούσαν το αφέψημα του φυτού (20 γραμμάρια βοτάνου σε ένα λίτρο νερό από το οποίο έπιναν 3 με 4 φλιτζάνια την ημέρα).

Το χρησιμοποιούσαν ακόμη σε έγχυμα ή κατάπλασμα (τα φρέσκα φύλλα) για την περιποίηση των ματιών, των σπυριών του δέρματος, των λειχήνων και των φλεγμονών του στόματος. Το έβραζαν επίσης με βούτυρο και τον ζωμό τον έκαναν αλοιφή κατά της κασίδας.

Τέλος χρησιμοποιούσαν τη σκόνη για την επούλωση καρκινικών ελκών.

Το άγριο γεράνι (*Geranium maculatum*) έχει παρόμοιες ιδιότητες με το Γεράνιο το ροβερτιανό και για τον λόγο αυτό οι ινδιάνοι της Αμερικής Σιού, αποξήρηναν τις ρίζες, τις κονιορτοποιούσαν και έκαναν μια σκόνη που χρησιμοποιούσαν για να σταματούν τις αιμορραγίες σε περιπτώσεις τραυματισμών.



• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν έχει αναφερθεί τοξικότητα μέχρι σήμερα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επί μακρόν στην προτεινόμενη δοσολογία.

Υλικάνισος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Apiales
Οικογένεια:	Apiaceae
Γένος:	Pimpinella
Επιστημονικό όνομα:	Pimpinella anisum
Κοινό όνομα:	Πιμπινέλα το άνισον



• Βοτανική περιγραφή



οποίο εξάγεται από τα σπέρματα είναι η ανηθόλη.

Επίσης περιέχει ρητίνη, στεραρίνη, χλωροφύλλη και ασβέστιο.

Μονοετές φυτό με κιτρινόλευκα άνθη και καρπούς που αποτελούνται ο καθένας από δυο μικρούς αρωματικούς σπόρους κολλημένους μεταξύ τους.

Ανθίζει από Ιούνιο μέχρι Αύγουστο

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι κοινό σε βραχώδη εδάφη, παλιούς τοίχους, χαράδρες και παρυφές δασών.

• Καλλιέργεια

Μπορεί να καλλιεργηθεί εύκολα για τους σπόρους του

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα πράσινα μέρη συλλέγονται πριν την άνθηση η οποία γίνεται Ιούλιο-Αύγουστο, ενώ οι σπόροι αργότερα, αφού δέσουν και αρχίσουν να μαυρίζουν κατά το Σεπτέμβριο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Το βότανο χρησιμοποιείται σε καταπλάσματα (φρέσκων φυτών) ή σε έγχυμα για εσωτερική χρήση.

• Συστατικά

Το κυριότερο συστατικό του αιθέριου ελαίου το

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Είναι ένα θερμαντικό, διεγερτικό χόρτο, το οποίο βελτιώνει την πέψη, δρα ευεργετικά στο συκώτι και το κυκλοφοριακό σύστημα και έχει αποχρεμπτική και οιστρογονική δράση. Είναι αρκετά αποτελεσματικό μέσο ενάντια στους σπασμούς των εσωτερικών μυών (του στομάχου και των εντέρων). Βοηθά στην αποβολή των αερίων των εντέρων (άφυσος) και αυξάνει την έκκριση υγρών από όλους τους ενδοκρινικούς αδένες, συμπεριλαμβάνοντας και την έκκριση των γαλακτούχων αδένων. Επειδή το αιθέριο έλαιο του γλυκάνισου αποβάλλεται από τον οργανισμό τμηματικά και από την αναπνοή συμβάλλει και στον καθαρισμό των φλεμάτων από τους αναπνευστικούς οδούς.

Σήμερα το αιθέριο έλαιο του γλυκάνισου θεωρείται διουρητικό, χωνευτικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, γαλακτογόνο, τονωτικό και ισχυρό αντισφυσητικό.

Καλό τονωτικό και κατά της ατονίας του πεπτικού συστήματος.

• Περισσότερα

Στην αρχαία Αίγυπτο ήταν κάποιο από τα απαραίτητα μυρωδικά που κάλυπταν τις μούμιες ώστε να μην μυρίζουν.

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι θεωρούσαν τον γλυκάνισο αφροδισιακό ("συνουσίαν παρορμά" σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη -3,56) και πίστευαν ότι διατηρεί τη νεανικότητα και διώχνει τα κακά όνειρα όταν τοποθετηθεί κάτω από το μαξιλάρι τη νύχτα. Επίσης πίστευαν ότι για να είναι άνετο το ταξίδι, εκείνοι που ταξίδευαν σε μεγάλες αποστάσεις έπρεπε να πίνουν ποτά από γλυκάνισο. Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι ο γλυκάνισος σταματούσε το φτάρνισμα και το χρησιμοποιούσε για



τη δυσσομία των γεννητικών οργάνων κ.α. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε ως διουρητικό και εφιδρωτικό αλλά και ως φάρμακο εναντίον των πονοκεφάλων. Ο Πλίνος αναφέρει ότι οι γυναίκες που επρόκειτο να γεννήσουν, όταν μύριζαν γλυκάνισο είχαν εύκολο τοκετό.

Πρόκειται για μπαχαρικό και μαζί του έχουν μεγαλώσει γενιές και γενιές.

Από την αρχαία Κίνα όπου το γλυκάνισο λατρευόταν ως ιερό φυτό μέχρι την αρχαία Ελλάδα όπου ο Ιπποκράτης το χρησιμοποίησε για να κατασκευάσει ένα είδος κρασιού, τον «ανισίτη οίνο», και από την αρχαία Ρώμη μέχρι τις μέρες μας το γλυκάνισο έχει πάμπολλες χρήσεις. Στη Ρώμη, για παράδειγμα, ήταν ευρέως διαδεδομένο το «κρασί του Ιπποκράτη» που αποτελούνταν από νερό, κρασί και γλυκάνισο. Πίστευαν, και μάλλον το είχαν διαπιστώσει στην πράξη, ότι είχε πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Και φυσικά πίστευαν ότι είχε και πολλές αφροδισιακές ιδιότητες, οι οποίες ήταν σε θέση να θεραπεύσουν τα προβλήματα σεξουαλικής δραστηριότητας. Παράλληλα, μαζί με κάποιο άλλο βότανο, όπως τίλιο ή λουίζα, καταπραΰνει το νευρικό σύστημα και βοηθάει στον ύπνο.

Το γλυκάνισο ήταν ένα από τα αγαπημένα υλικά που χρησιμοποιούσε ο Κρατεύας ο Ριζοτόμος, βοτανολόγος και προσωπικός γιατρός του Μιθριδάτη VI που το 302 π.Χ. ίδρυσε το βασίλειο του Πόντου. Μαζί με ακόμα 36 συστατικά έφτιαξε το περίφημο «mithradatium», ένα ποτό που λέγεται ότι θωράκισε τον βασιλιά του από κάθε νόσο.

Το γλυκάνισο είναι βάση πολλών ζαχαροπλαστικών δημιουργημάτων, αλλά και πολλών γνωστών ποτών, όπως το ούζο αλλά και πολλών λικέρ, όπως τα ιταλικά «σαμπούκα» και «γκράπα» ή το γαλλικό περνό για το οποίο παλιά λεγόταν ότι αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες, μπορούσε να οδηγήσει ακόμα και στην τρέλα.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Απαιτείται προσοχή στη δοσολογία.

Υ λυκόριζα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Fabales
Οικογένεια:	Fabaceae
Γένος:	Glycyrrhiza
Επιστημονικό όνομα:	Glycyrrhiza glabra
Κοινό όνομα:	Γλυκύριζα η λεία
Άλλες ονομασίες:	Ρεγκολίτσα, Αγλυκόριζα



• Βοτανική περιγραφή



Πολυετής πόα, με άνθη κυανά ή ιόχρωμα. Ανθίζει τον Ιούνιο και τον Ιούλιο.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η γλυκόριζα αυτοφύεται κυρίως σε μέρη με υγρασία. Ευδοκίμει σε πεδινές περιοχές και σε χωράφια μέσης σύστασης, ξηρικά ή ποτιστικά, στραγγερά.

Στην αυτοφυή μορφή του εί ναι ένα δυσεξόντοτο ζιζάνιο.

Προέρχεται από τη νότια Ευρώπη, Αίγυπτο και μέρη της Ασίας.

Συναντάται στη Μακεδονία, τη Μικρά Ασία, τη Ρωσία, την Ισπανία την Ελλάδα και την Ιταλία.

• Καλλιέργεια

Καλλιεργήθηκε για τις γλυκές ρίζες του που τις μασούσαν ως τσίχλα.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Η ρίζα, σε κομματάκια ή σε σκόνη.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα άνθη συλλέγονται πριν ανοίξουν.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Για τη θεραπευτική χρησιμοποιείται έλαιου ψυχρής συμπίεσης ενώ ως μπαχαρικό, αποξηραμένο ή σε σκόνη,

Ιδιαίτερα αρωματικό και καυτερό είναι απαραίτητο

στην ανατολική κουζίνα και αλκοολούχα ποτά, σε λικέρ, και στην παρασκευή αρωμάτων [πατσουλί]

• Συστατικά

Η γλυκόριζα περιέχει γλυκοσίδια (γλυκυρριζίνη και γλυκυρριζινικό οξύ), σαπωνίνες, φλαβονοειδή, πικρό στοιχείο, πτητικό έλαιο, κουμαρίνες, ασπαριγίνη και οιστρογόνες ουσίες.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η γλυκόριζα είναι μαλακτικό, εμετικό και με ήπια χαλαρωτική δράση. Περιέχει (όπως και το φασκόμηλο) ουσίες που μοιάζουν με οιστρογόνα. Στην κινέζικη ιατρική το βότανο αυτό έχει το παρατσούκλι «ο συμφιλιωτής», γιατί μπορεί να συνδυαστεί με όλα τα υπόλοιπα βότανα. Αυξάνει τις θεραπευτικές ιδιότητες των υπόλοιπων βοτάνων και μειώνει την πικρή γεύση μερικών από αυτά.

Δρα ως απ οχρεμπτικό, μαλακτικό, αντιφλεγμονώδες, επενεργεί στα επινεφρίδια, αντισπασμωδικό και ήπιο υπακτικό.

Το βότανο έχει αξιοσημείωτη δράση στο ενδοκρινικό σύστημα. Τα γλυκοσίδια που περιέχει έχουν παρόμοια δομή με τα φυσικά στεροειδή που υπάρχουν στον οργανισμό. Έτσι εξηγείται η ευεργετική δράση της γλυκόριζας σε προβλήματα των επινεφριδίων όπως η νόσος του Άντισσον. Επίσης τα γλυκοσίδια αυτά αναστέλλουν την παραγωγή κορτιζόλης στον οργανισμό, της ορμόνης που εκκρίνεται στο αίμα όταν αγχωνόμαστε. Με τον τρόπο αυτό το φυτό επενεργεί θετικά σε προβλήματα στρες.

Παράλληλα, σύμφωνα με πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα, η γλυκόριζα μιμείται τη δράση της κανέλας και βοηθάει στον έλεγχο της γλυκόζης του αίματος δραστηριοποιώντας την ινσουλίνη στο να μετατρέπει πιο γρήγορα τη γλυκόζη των τροφών σε ενέργεια.

Το βότανο είναι ωφέλιμο σε προβλήματα γαστρίτιδας και πεπτικού έλκους. Έχει θετική δράση σε καταρροή, βρογχίτιδα και βήχα. Σε προβλήματα αρθρίτιδας όπου λαμβάνονται κορτικοειδή σκευάσματα, βοηθά για την καλύτερη λειτουργία των επινεφριδίων.

• Περισσότερα

Στην κινέζικη ιατρική τη γλυκόριζα την χρησιμοποιούν εδώ και 3000 χρόνια.

Είναι ένα από τα συστατικά του ποτού Αψέντι [Absinthe]

Ο Θεόφραστος ο Λέσβιος (περίπου το 30 π.Χ) έγραφε για το βότανο αυτό ότι «..έχει την ιδιότητα να σβήνει τη δίψα, όταν την κρατά κανείς στο στόμα».

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε την σωστή δοσολογία για να δράσει θετικά στον οργανισμό μας. Η γλυκόριζα δεν πρέπει να λαμβάνεται σε δόση μεγαλύτερη των 10 γραμμαρίων ημερησίως διότι μπορεί να προκαλέσει κατακράτηση υγρών και αύξηση της πίεσης. Επίσης δεν πρέπει να την καταναλώνουν οι γυναίκες που εγκυμονούν. Τέλος δεν πρέπει να την καταναλώνουν άτομα που λαμβάνουν φάρμακα με βάση την διγοξίνη (digoxin).



Υλυστρίδα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Caryophyllales
Οικογένεια:	Portulacaceae
Γένος:	Portulaca
Επιστημονικό όνομα:	Portulaca oleracea
Κοινό όνομα:	Ανδράχνη η ολησθηρίς
Άλλα ονόματα:	Αντράκλα ή Αδράχλη



• Βοτανική περιγραφή



της από τους Προϊστορικούς χρόνους.

• Καλλιέργεια

Τα άνθη της γλυστρίδας είναι μικρά και κίτρινα. Αν σκοπεύετε να φάτε την γλυστρίδα καλό είναι να την μαζεύετε πριν ανθίσει και σποριάσει.

Οι σπόροι της Γλυστρίδας βγαίνουν αφού ανθίσει πρώτα και είναι μικροσκοπικοί, μαύρης σχεδόν απόχρωσης. Θα τους δείτε μέσα σε "κυπελάκια" που θα εμφανιστούν στις άκρες των κλαδιών.

Μονοετές πολύκλαδο λείο και σαρκώδες φυτό που φτάνει έως 40 cm ύψος.

Βλαστοί έρποντες ή λίγο ανερχόμενοι. Φύλλα αντρωειδή-προμήκη με σφηνοειδή βάση. Άνθη κίτρινα χωρίς μίσχο, στις μασχάλες των βλαστών ή επάκρια, μονήρη ή κατά δέσμες. Σπέρματα μαύρα σε ωσειδείς κάψες. Υπάρχει ποικιλία με μεγαλύτερα φύλλα και βλαστούς.

Είναι ένα ετήσιο έρπων ζιζάνιο με μεγάλη περίοδο άνθησης, από τον Απρίλιο μέχρι και τον Οκτώβριο. Ο βλαστός καθώς και τα φύλλα του φυτού είναι σαρκώδης με ευδιάκριτα νεύρα και λεία υφή. Παρά το γεγονός ότι σχεδόν όλο το φυτό είναι σαρκώδες εν τούτης δεν αντέχει την σκιά και προτιμάει ηλιόλουστες θέσεις. Ακόμη και τον Ιούλιο όπου οι θερμοκρασίες ξεπερνάνε του 40 βαθμούς θα το δούμε να καλύπτει περιοχές που κυριολεκτικά βράζουν κάτω από τον καυτό ήλιο.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Αυτοφύεται πολύ εύκολα και συχνά θεωρείται ζιζάνιο μέσης δυσκολίας.

Θεωρείται ότι κατάγεται από την Ασία, την περιοχή της Περσίας ή των Ιμαλαίων αν και αρχαιολογικά ευρήματα στον Ελλαδικό χώρο εντοπίζουν την παρουσία

Παραγωγή γλυστρίδας είναι δύσκολο να γίνει αφού βρίσκεται... παντού. Ωστόσο όταν είναι προϊόν βιολογικής γεωργίας τότε η γευστική και η θεραπευτική της αξία γίνεται μεγαλύτερη.

- **Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες**

Το υπέργεια μέρος του φυτού.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Μαζεύουμε τα βλαστάρια και τα φύλλα τους τον Ιούνιο-Οκτώβριο τα οποία χρησιμοποιούνται φρέσκα ή ξερά για να γίνουν αφέψημα.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Τα φρέσκα υπέργεια μέρη του φυτού

- **Συστατικά**

Η γλυστρίδα θεωρείται μια πολύ καλή πηγή Ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που κατεβάζουν τη χοληστερίνη και αντιοξειδωτικών, όπως και βιταμίνης C, βιταμίνης D, βιταμίνη E, σιδήρου, κ.α.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Από την αρχαιότητα θεωρούσαν πως είχε διουρητική και επουλωτική δράση. Η θερμιδική της αξία είναι υπερβολικά μικρή μια περιέχει περίπου 15 θερμίδες στα 100 γραμμάρια.

Η γλυστρίδα θεωρείτο από παλαιά σαν πολύτιμο φυτό για τη θεραπεία των προβλημάτων του ουροποιητικού και του πεπτικού συστήματος. Ανοίγει την όρεξη και έχει επουλωτικές ιδιότητες. Η διουρητική δράση της χρησιμεύει σαν ανακούφιση των ασθενειών της ουροδόχου κύστης, για παράδειγμα στη δυσκολία κατά την ούρηση. Οι γλυχρασματογενείς ιδιότητες του φυτού το καθιστούν επίσης καταπραυντικό γιατρικό για τα γαστρεντερικά προβλήματα όπως η δυσεντερία και η διάρροια.

Απαλλάσσει το συκώτι από υπεραιμία.

Ως γνωστό η βιταμίνη E και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν πιθανώς από τον καρκίνο, τις καρδιοπάθειες και τις φλεγμονώδεις παθήσεις.

- **Περισσότερα**

Η χρήση της γλυστρίδας ως θεραπευτικό φυτό στην Ευρώπη, το Ιράν και την Ινδία, έχει ιστορία τουλάχιστον 2.000 ετών και πιθανότατα καταναλωνόταν ως λαχανικό πολλά χρόνια πριν.

Σύμφωνα με τη διδάκτορα Ιατρικής και πρόεδρο της Συντονιστικής Επιτροπής Διατροφής του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας των ΗΠΑ κας Άρτεμης Σιμοπούλου η μεγάλη περιεκτικότητα σε ωμέγα 3-λιπαρά οξέα, κάνει τη γλυστρίδα ιδιαίτερα ωφέλιμη για τον ανθρώπινο οργανισμό. Όπως επισημαίνει η κα Σιμοπούλου στα γραπτά της "οι παραδοσιακές κοινωνίες τη χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύουν πολλά από τα προβλήματα υγείας που σήμερα καταπολεμούνται από τα λιπαρά οξέα ωμέγα-3 και στα οποία συμπεριλαμβάνονται οι φλεγμονές, τα προβλήματα στην καρδιά, οι στομαχικές διαταραχές, ο πόνος και ο πυρετός. Παραδείγματος χάρη, ο Θεόφραστος (372-287 π.Χ.), ο πατέρας της βοτανικής, συστήνε τη γλυστρίδα ως φάρμακο για την καρδιακή ανεπάρκεια, το σκορβούτο, τον πονόλαιμο, τον πόνο στα αφτιά, το οίδημα στις αρθρώσεις και την ξηροδερμία... Η γλυστρίδα είναι γεμάτη από ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Εκατό γραμμάρια της περιέχουν 400 χιλιοστογραμμάρια ωμέγα-3, του φυτικού λιπαρού οξέος που συναντάται στο φυτικό βασίλειο και ονομάζεται άλφα-λινολενικό ή LNA - διαθέτουν δηλαδή δεκαπέντε φορές περισσότερα ωμέγα-3 από ό,τι τα περισσότερα μαρούλια που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Και επιπλέον είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Μια μερίδα γλυστρίδας καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνη E και παρέχει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης O, B-καροτένιου και γλουταθειόνης. Συνειδητοποίησα ακόμα ότι οι ανακαλύψεις μου με οδηγούσαν στο συμπέρασμα πως τόσο η γλυστρίδα όσο και άλλα παρόμοια άγρια φυτά θα πρέπει να συνεισέφεραν ένα σημαντικό ποσοστό LNA και αντιοξειδωτικών στο διαιτολόγιο των πρώτων ανθρώπων".



- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**
Δεν είναι τοξικό

δακτυλίτιδα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Plantaginaceae
Γένος:	Digitalis
Επιστημονικό όνομα:	Digitalis purpurea
Κοινό όνομα:	Ανδράχνη η ολησθηρίς



• Βοτανική περιγραφή



Είναι πολυετής ή διετής πόα με βλαστό όρθιο χωρίς καμία διακλάδωση και μπορεί να φτάσει το ένα μέτρο ύψος. Ανθίζει φτιάχνοντας αυτές τις εντυπωσιακές ταξιανθίες τύπου βότρου από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο.

Καλλιεργείται σαν διετές ή πολυετές φυτό ανάλογα με της συνθήκες του περιβάλλοντος.

Ανθίζει τον δεύτερο χρόνο ζωής του κατά τον Ιούνιο.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Ενδημικό φυτό τ ης Ευρώπης και της δυτικής Ασίας αλλά πλέον είναι διαδεδομένο σε ολόκληρο τον κόσμο. Στο γένος *Digitalis* L. ανήκουν περί τα 25 είδη με 7 από αυτά να απαντώνται στην Ελλάδα.

• Καλλιέργεια

Παραγωγή γλυστρίδας είναι δύσκολο να γίνει αφού βρίσκεται... παντού. Ωστόσο όταν είναι προϊόν βιολογικής γεωργίας τότε η γευστική και η θεραπευτική της αξία γίνεται μεγαλύτερη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγονται τα φύλλα λίγο πριν την ανθοφορία

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Τα φρέσκα υπέργεια μέρη του φυτού

• Συστατικά

Περιέχει γλυκοσίδια με σπουδαιότερα από αυτά τη διγοξίνη και τη διγιτοξίνη.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Είναι δηλητηριώδες φυτό σε όλα τα μέρη του, μέχρι τις ρίζες και τα σπόρια. Μάλιστα η τοξικότητα του δεν μειώνεται καθόλου ακόμη και μετά την αποξήρανση του φυτού. Φτάνει η κατανάλωση ελάχιστων γραμμαρίων φύλλων για να επιφέρουν τον θάνατο.

Αλλά η δηλητηριώδης δακτυλίτιδα είναι και ένα από τα πιο σπουδαία φαρμακευτικά φυτά της γης. Είναι ισχυρό καρδιοτονωτικό (αυξάνει τη δύναμη συστολής του καρδιακού μυός).

- **Περισσότερα**

Δεν αναφέρεται πουθενά χρήση αυτής από τους αρχαίους.

Η χρησιμότητα της αποδείχθηκε για πρώτη φορά από τον άγγλο γιατρό William Withering το 1775. Λίγα χρόνια αργότερα ο γερμανός χημικός Oswald Schmiedeberg, (θεωρείται ο πατέρας της φαρμακολογίας), απομόνωσε από την δακτυλίτιδα τη πρώτη καθαρή γλυκοσίδη σε κρυσταλλική μορφή, που την ονόμασε διγιτοξίνη.

Τα τελευταία χρόνια ερευνώνται οι αντικαρκινικές ιδιότητες της δακτυλίτιδας.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Προσοχή, επειδή οι δοσολογίες που χρησιμοποιούνται στην ιατρική είναι απειροελάχιστες πολύ εύκολα αυτό το φάρμακο μπορεί να γίνει ένα θανατηφόρο δηλητήριο.

Η τοξική δράση της δακτυλίτιδας αποτελεί μια από τις πιο συχνές ανεπιθύμητες φαρμακευτικές αντιδράσεις. Συναντάται στο 5-15% των νοσοκομειακών ασθενών που παίρνουν δακτυλίτιδα. Τα ηλικιωμένα άτομα είναι περισσότερο επιρρεπή σ αυτήν από τα νεώτερα.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lurales
Οικογένεια:	Lauraceae
Γένος:	Laurus
Επιστημονικό όνομα:	Laurus nobilis
Κοινό όνομα:	Λάσυρος ο ευγενής ή Δάφνη Απόλλωνα
Άλλες Ονομασίες:	βάγια, βάια



• Βοτανική περιγραφή



Αειθαλές δενδρύλλιο ή δέντρο που μπορεί να φτάσει και τα 20 m ύψος.

Έχει μεγάλα σκουροπράσινα φύλλα εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, με ιδιαίτερα έντονο άρωμα λαμπερά κίτρινα άνθη και καρπό δρύπη μαύρου χρώματος.

Η περίοδος της ανθοφορίας είναι το Μάρτιο και τον Απρίλιο.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η δάφνη είναι αυτοφυής στις χώρες της Μεσογείου όπου και τη συναντάται κατά κύριο λόγο.

Θέλει θερμά και ξηρά μέρη και είναι φυτό με ιδιαίτερη ευαισθησία στο ψύχος.

• Καλλιέργεια

Το φυτό ευδοκίμει σε ασβεστολιθικά και καλά αρδευόμενα εδάφη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα – χωρίς τοξικούς μίσχους – και οι καρποί. Τα σπέρματα της δάφνης θεωρούνται τοξικά.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα συλλέγονται λίγο πριν την ανθοφορία και οι καρποί του φυτού ώριμοι.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εξωτερική και εσωτερική.

Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη μαγειρική.

Το αιθέριο έλαιο που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων. Ένα αραιό αφέψημα από αυτά χρησιμοποιείται ως παρασιτοκτόνο οργανισμών που παρασιτούν σε άλογα.

Σε πολλά χωριά χρησιμοποιούν το χυλό των φύλλων μαζί με ρεβυθάλευρο για το ζύωμα του εφτάζυμου ψωμιού. Χρησιμοποιείται σαν αρωματικό στο βερμούτ, σε παγωτά, γλυκά, στην αρτοποιία, σε σούπες, ζυμαρικά και κονσέρβες κρέατος.

• **Συστατικά**

Τα φύλλα και οι καρποί είναι αρωματικά με γεύση υπόπικρη.

Αν τα μασήσουμε θα αισθανθούμε ζέστη και άφθονο σάλιο.

Οι καρποί περιέχουν 25% λιπαρό έλαιο και μέχρι 3% αιθέριο έλαιο αποτελούμενο από κινεόλη, γερανιόλη και λιναλόλη. Περιέχουν ακόμη δαφνίνη, δαφνόνη, κερί, ρητίνη, άμυλο, κομμιώφες εκχύλισμα, βασορίνη, λευκωματίνη και σάκχαρο. Τα φύλλα είναι πλούσια σε αιθέριο έλαιο που περιέχει 45% κινεόλη, μια πικρή ουσία και τανίνη

• **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Η δάφνη δρα ως αντισηπτικό, σπασμολυτικό, αρωματικό, πεπτικό, χολαγωγό και εφιδρωτικό.

Τα φύλλα και οι καρποί δρουν τονωτικά στη λειτουργία της πέψης.

Υπό μορφή πομάδας ή αλοιφής βοηθά εναντίον των ρευματισμών.

Η σκόνη των φύλλων όταν πουδράρεται πάνω σε έλκη επιταχύνει την επούλωση τους.

Σε εσωτερική λήψη βοηθά σε προβλήματα κολικού, δυσπεψίας, μετεωρισμού, ανορεξίας, κατάρρους, βήχα και κρυολογήματα.

Εξωτερικά βοηθά σε μώλωπες, θωρακικές λοιμώξεις, βήχα, κρυολογήματα, πιτυρίδα, στοματικά έλκη, δύσκαμπτους μύες και διάστρεμμα.

Το αιθέριο έλαιο της δάφνης βοηθά στη συγκέντρωση όταν διαβάζουμε. Αν λοιπόν βάλουμε λίγες σταγόνες σε ένα αρωματιστή και το τοποθετήσουμε στο δωμάτιο που διαβάζουμε βοηθά στην καλύτερη απόδοση του μαθητή. Χρειάζεται όμως προσοχή γιατί αν το εισπνεύσουμε αρκετές ώρες μετά δεν θα κοιμηθούμε εύκολα λόγω της υπερδιέγερσης που προκαλεί.

Το έλαιο της δάφνης είναι πολύ καλό για τα μαλλιά, στα οποία προσδίδει λάμψη, τα κάνει απαλότερα και εμποδίζει την τριχόπτωση.

• **Περισσότερα**

Το αιθέριο έλαιο που περιέχουν οι καρποί βρίσκει πολλές εφαρμογές στη θεραπευτική.

Από λαϊκούς θεραπευτές χρησιμοποιείται η σκόνη των δαφνόφυλλων τοπικά για το σταμάτημα της αιμορραγίας από τη μύτη.

Οι Βεδουίνοι αρωματίζουν τον καφέ τους με τα φύλλα δάφνης.

Το δαφνέλαιο είναι γνωστό από παλιά για την τόνωση των μαλλιών αλλά και να σκουραίνουν το χρώμα τους (και των βλεφαρίδων) βράζοντας μαζί φύλλα δάφνης και καρυδιάς.

Οι γυναίκες στην Κρήτη παρασκευάζουν ένα λάδι, από δαφνοκούκουτσα και αγουρόλαδο, το οποίο χρησιμοποιείται για εντριβή των ριζών των τριχών του κεφαλιού για να αποκτήσουν γερά μαύρα μαλλιά. Αυτή είναι και η μόνη ακίνδυνη χρήση των δαφνοκούκουτσων, τα οποία μαζί με τον καρπό χρησιμοποιήθηκαν παλαιότερα σαν εκτρωτικό.

Πανάρχαιος θρύλος προσωποποιεί τη Δάφνη ως θυγατέρα του Πηνειού και της Γαίας. Κυνηγημένη από τον Απόλλωνα, εγκλωβίζεται στην κοιλάδα των Τεμπών και αποφεύγει την ατίμωση παίρνοντας όψη δενδριλλίου. Ο απαρηγόρητος Θεός θα εξαγιάσει τους κλώνους της και θα το συνδέσει άρρηκτα με το μαντείο του στους Δελφούς.

Παραμένει για καιρούς σύμβολο σοφίας και ισχύος. Από τα παλιά κλαδιά έφτιαχναν στεφάνια για να δοξάσουν τους ήρωες.

Με βάγια υποδέχτηκαν τον Χριστό στα Ιεροσόλυμα. Αργότερα πίστευαν ότι προστάτευε τον κόσμο από τον διάβολο. Όταν ξηραινόταν κάποιο δέντρο Δάφνης, πίστευαν ότι θα έρθει κάποιο κακό!

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Να αποφεύγουμε να έρθουν τα χέρια μας σε επαφή με αδιάλυτα αιθέρια έλαια. Να πλένουμε τα χέρια μας μετά τη χρήση.

δενδρολίβανο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Rosmarinus
Επιστημονικό όνομα:	Rosmarinus officinalis
Κοινό όνομα:	Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός
Άλλες ονομασίες:	δυσοσμαρίνι, ροζμαρί



• Βοτανική περιγραφή



Rosmarinus officinalis L.
Image processed by Thomas Schoepke
www.plant-pictures.de

καλοκαιρινούς μήνες.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εξωτερική και εσωτερική.

• Συστατικά

Είναι αειθαλής θάμνος με πολλούς κλάδους, πυκνά μικρά γραμμοειδή φύλλα, πράσινα πάνω και λευκά από κάτω. Τα άνθη του είναι κυανόλευκα.

Ανθίζει άνοιξη - καλοκαίρι.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι φυτό της Νότιας Ευρώπης και αυτοφύεται και στην Ελλάδα.

Μπορεί να ευδοκιμήσει πολύ κοντά σε θάλασσα.

• Καλλιέργεια

Το δενδρολίβανο αυτοφύεται σε μερικά μέρη της Ελλάδας και καλλιεργείται σε διάφορες περιοχές ως καλλωπιστικό.

Ευδοκίμει σε δροσερές πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-πλούσια, ξηρικά ή ποτιστικά.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Φύλλα και άνθη.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα υπέργεια μέρη του συλλέγονται κυρίως τους

Το δεντρολίβανο περιέχει πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή, ταννίνες, ροζμαρινικό οξύ, ροζμαρικίνη, διτερπένια.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το δεντρολίβανο θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό, τονωτικό της καρδιάς και της όρασης αλλά και κατά του διαβήτη.

Βοηθά στην καταπολέμηση των παθήσεων του στομάχου, της χρόνιας χολοκυστίτιδας και έχει τονωτικές ιδιότητες. (τονώνει την κυκλοφορία του αίματος). Βοηθά στην επούλωση των πληγών είναι αντισηπτικό και αντισπασμωδικό. Θεωρείται κατάλληλο φυτό για την καταπολέμηση των νευρικών πονοκεφάλων. Πιστεύεται ότι αν κάποιος βάλει πάνω στο κεφάλι του, δεντρολίβανο, ξεκουράζεται πνευματικά. Πλύσιμο του τριχωτού δέρματος του κεφαλιού, βοηθά στην τριχοφυΐα. Πλύσεις με δεντρολίβανο, βοηθούν στην καταπολέμηση των δερματικών παθήσεων.

Άνθη δενδρολίβανου και τα φύλλα του, είναι κατά του άσθματος, κατά του κοκίτη, της γρίπης. Πιστεύεται επίσης ότι η σκόνη των φύλλων του, συντελεί στην επούλωση των πληγών. Το αιθέριο έλαιο του διώχνει το σκόρο. Ευεργετικό στην αναπνοή. Το δεντρολίβανο είναι κατά των παραλύσεων και των νευρικών παθήσεων.

Γενικά χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας, της λιποθυμίας και των ζαλάδων. Θεωρείται ότι καθαρίζει το αίμα και είναι ευεργετικό στα προβλήματα αναπνοής και του άσθματος. Με πλύσεις ή μπάνια είναι ευεργετικό του δέρματος και βοηθά στην ανάπτυξη των μαλλιών.

Το έγχυμα χρησιμοποιείται για πλύσιμο προσβλημένων πληγών. Χρησιμοποιείται επίσης σαν καρύκευμα, σπάνια όμως για να αυξάνει την όρεξη.

Σύγχρονες μελέτες επιβεβαιώνουν την αντίληψη των αρχαίων για την πνευματική διέγερση που μπορεί να τονωθεί με το δεντρολίβανο.

Το ενεργό συστατικό του γνωστό ως carnosic acid (CA), μπορεί να προστατεύσει τον εγκέφαλο από το εγκεφαλικό και τη νευροεκφύλιση, που οφείλεται στα επιβλαβή χημικά και τους ελεύθερους ριζοσπάστες. Αυτοί οι ριζοσπάστες θεωρούνται ότι συμβάλουν όχι μόνο στα εγκεφαλικά αλλά και στις καταστάσεις νευροεκφύλισης όπως του Alzheimer, αλλά και στα άρρωστα συμπτώματα της κανονικής γήρανσης του εγκεφάλου.

Επίσης έχει τα οφέλη σαν μέσο πρόληψης του καρκίνου. Χρησιμοποιώντας δεντρολίβανο στα ψητά μπορεί να μπλοκάρει τις ενδεχομένως καρκινογόνες (HCAs) ενώσεις που μπορούν να σχηματιστούν, όταν μαγειρεύεται το κρέας σε υψηλές θερμοκρασίες.

Η αντιοξειδωτική περιεκτικότητα σε δεντρολίβανο καθιστά αυτήν την μέθοδο πιθανή, λόγω της παρουσίας των φαινολικών ενώσεων. Οι ενώσεις rosmarinic οξύ, carnosic οξύ και carnosol μπλοκάρουν και εμποδίζουν τα HCAs προτού να μπορέσουν να διαμορφωθούν κατά τη διάρκεια της θέρμανσης.

• Περισσότερα



Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το δεντρολίβανο είναι τονωτικό του εγκεφάλου. Οι νεαροί σπουδαστές συνήθιζαν να φορούν γιρλάντες από δεντρολίβανο στον λαιμό ή να πλέκουν κλαδιά στα μαλλιά τους όταν είχαν εξετάσεις για να διεγείρουν τη μνήμη τους. Στις τελετουργίες των αρχαίων λαών συμβόλιζε το γάμο, την αγάπη και το θάνατο, γι' αυτό κι όταν παντρεύονταν τα νέα κορίτσια, στόλιζαν το κεφάλι τους με στεφάνι δεντρολιβανιάς. Το δεντρολίβανο είναι ένα από τα φυτά που χρησιμοποιεί η εκκλησία μας στους αγιασμούς.

Το δεντρολίβανο το χρησιμοποιούσαν παλιά στο κρασί για να μην χαλάσει και να του δώσει άρωμα. Το ίδιο και στη φέτα αλλά και στο κάπνισμα των κρεάτων τον χρησιμοποιούσαν για μυρωδιά αλλά και για τις αντί μικροβιακές του ιδιότητες.

Επίσης διώχνει και αυτό τους σκόρους και τα διάφορα έντομα από τα διπλανά φυτά.

Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται και στη μαγειρική για το αρωματισμό των ψαριών και του κρέατος ιδίως του αρνιού

και του χοιρινού από τα παλιά χρόνια.

Αναφέρεται ότι αφέψημα δενδρολίβανου, κέδρου και τερβινθίνης ήταν ένα ελιξίριο νεότητας, που ονομαζόταν το νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας.

Στα νοσοκομεία παλιά έκαιγαν δεντρολίβανο για να απολυμάνουν τον αέρα.

Ο Αγάπιος ο μοναχός γράφει:

Πόσες χάρες έχει το δεντρολίβανο: Βράσε τα άνθη δεντρολίβανου με νερό, έως να μείνει το μισό και πίνε το νερό εκείνο να σου γιατρεύσει ότι ασθένεια έχεις στα εντόσθια.

Κάψε το ξύλο του και κάνε τα κάρβουνα σκόνη, την οποία βάλε σε ένα κομμάτι ψιλό λινό πανί και τρίβε καλά τα δόντια σου να γίνουν άσπρα και να γιατρευτεί κάθε τους ασθένεια και αν έχουν σκώληκες ψοφάνε.

Βάλε τα φύλλα του στο στρώμα σου, να μην δεις κακό όνειρο.

Στούμπισε τα φύλλα του και βάλτο στην πληγή να την θεραπεύσεις.

Κάνε το ξύλο του αγγείο να τρωσ από αυτό, να μην σε βλάψει πράμα εναντίον σου.

Αν κάνεις φλασκί από αυτό, δεν χαλά ποτέ το κρασί, αλλά το φυλάει όπως το έβαλες, ούτε σε βλάπτει κανένα φάρμακο πίνοντας από το κρασί εκείνο.

Έτσι να βάλεις στο βαρέλι τα φύλλα του, δεν φοβάσαι να χαλάσει το κρασί.

Αν τα βάλεις στην πόρτα και μέσα σε δύο τρεις μεριές του σπιτιού σου, δεν σε βλάπτει φίδι, σκορπιός, ούτε άλλο ζώο θανάσιμο.

Μάλιστα αν είναι κανένα φίδι σε καμιά τρύπα, κάψε κομμάτι από αυτό εκεί δίπλα και νιώθοντας την μυρωδιά του ή βγαίνει να φύγει ή πεθαίνει.

Όποιος έχει καύση πολλή στο στομάχι και πολλή δίψα, ας το βράσει σε νερό, να το πίνει με χυμό του ρογδιού και άλλες πολλές ασθένειες θεραπεύει θαυμασιώτατα.

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν λαμβάνεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Σε πολύ μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει δηλητηριάσεις.

Πάντα τα βότανα πρέπει να χρησιμοποιούνται υπό την επίβλεψη ενός ειδικού



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Mentha
Επιστημονικό όνομα:	Mentha spicata
Κοινό όνομα:	Μέντα η σταχυώδης

Άλλες ονομασίες: *Ηδύοσμος, Αγριοδυόσμος, Αβάρσαμος, Βάρσαμος, Βλήχρον, Γλήχρον, Γλυφώνι, Βληχώνι, Βληχούνι, Γλυχούνι, Φλησκούνι, Φλασκούνι, Φλουσκούνι, Μίνθη, Μίνθα, Καλαμίθρα, Αγιασμός.*



• Βοτανική περιγραφή



Φυτό ποώδες, πολυετές, με ιδιάζουσα οσμή, βλαστούς και φύλλα πράσινα. Τα φύλλα του είναι άμισχα, ωοειδή, λεπτότερης υφής και λίγο ρυτιδωμένα, οι ταξιανθίες του πιο μικρές και πιο λεπτές, με χρώμα ρόδινο ή ανοιχτό μωβ που βγαίνουν πολλά μαζί σε στάχεις στις κορυφές των βλαστών.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Φυτρώνει μόνος του σε υγρούς και ορεινούς τόπους, Αντέχει σε όλες τις θερμοκρασίες και εδάφη.

Γενικά η προέλευση του βοτάνου αποτελεί μυστήριο αλλά η ύπαρξή του είναι γνωστή από πολύ παλιά καθώς έχουν βρεθεί στις Αιγυπτιακές πυραμίδες αποξηραμένα φύλλα του βοτάνου, τα οποία πιστεύεται ότι ανήκουν στην πρώτη χιλιετία π.Χ.

• Καλλιέργεια

Το φυτό ανήκει καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές για το αιθέριο έλαιό του αλλά και γιατί χρησιμοποιείται ευρύτατα στη μαγειρική.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Φύλλα και άνθη.

• Συλλογή και αποθήκευση

Χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα φύλλα που τα μαζεύουμε το φθινόπωρο για να τα αποξηράνουμε. Μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσουμε τις ανθισμένες κορυφές που τις κόβουμε το καλοκαίρι, αλλά και τα φρέσκα φύλλα του φυτού.

Γενικά ο δυόσμος μαζεύεται όλο το χρόνο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εξωτερική και εσωτερική σαν κατάπλασμα φρέσκων ή ξερών ιστών και αφέψημα και έγχυμα. Ο δυόσμος χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα ή αφέψημα, σαν αρωματικό και χρησιμοποιείται επίσης στη σαπωνοποιία, τη μυροποιία, τη ζαχαροπλαστική κ.λπ.

• Συστατικά

Στο δυόσμο υπάρχει αιθέριο έλαιο, το ηδυσσμέλαιο που περιέχει ως δραστικό συστατικό την καρβόνη σε ποσοστό 50%.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Είναι τονωτικό, χωνευτικό, καταπραυντικό του στομάχου, αντισπασμωδικό, εναντίον του λόξιγκα, βοηθά στις ημικρανίες.

Συνιστάται κατά της κόπωσης και του αισθήματος εξάντλησης ενώ ανακουφίζει από τους πόνους των αρθρώσεων και των ρευματισμών.

Ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις που πονάνε, καθώς και στο μέτωπο σε περιπτώσεις πονοκεφάλου. Σε αποστήματα βάζουμε σκόνη από τριμμένα φύλλα ενώ και το μάσημα αυτών βοηθά στον πονόδοντο.

Δρα στην αμυγδαλίτιδα και σε φλεγμονές του ρινοφαρυγγικού.

Χρησιμοποιείται επίσης κατά της δυσπεψίας, των νευρικών διαταραχών, των ταχυκαρδιών και των πόνων στο στομάχι και τη χοληδόχο κύστη.

Επίσης έχει αντιεμετική δράση.

• Περισσότερα

Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν στην κατασκευή μύρου αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Πλίνιος το ανέφεραν συχνά ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα.

Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν πριν το γεύμα το τραπέζι τους με δυόσμο .

Στην αρχαιότητα χορηγούσαν δυόσμο ή μέντα με βύσμα στους κόλπους των γυναικών μετά τη συνουσία. Πίστευαν ότι το βότανο αυτό λειτουργούσε σαν αντισυλληπτικό

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Κάποιοι ερευνητές αποδίδουν στην χρήση του διαταραχές της λειτουργίας του συκωτιού ενώ άλλοι ανιχνεύουν εναποθέσεις βαρέων μετάλλων στον ανθρώπινο οργανισμό.

Φαίνεται ότι τα υπολείμματα των φυτοφαρμάκων που μπορεί να φέρουν τα φυτά είναι κριτικά για βλαβερές επιδράσεις.



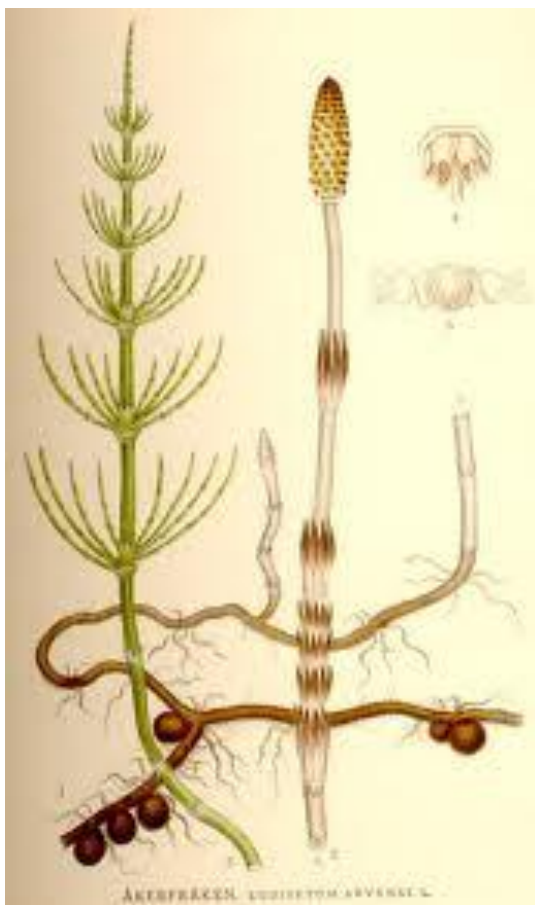
ΕΚΟΥΪΖΕΤΟ

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Equisetales
Οικογένεια:	Equisetaceae
Γένος:	Equisetum
Επιστημονικό όνομα:	Equisetum arvense
Κοινό όνομα:	Ίπουρίς η αρουραία, Εκουισέτον το αρουραϊόν
Άλλες ονομασίες:	Κοντυλόχορτο, Πολυτρίχι, Πολυκόμπι, Ουρά του αλόγου



• Βοτανική περιγραφή



αποξηραμένου φυτού πίνεται ως αφέψημα.

κατάπλασμα για έλκη των ποδιών, πληγές, ερεθισμούς και χιονίστρες.

Είναι ποώδες, πολυετές φυτό με όρθια στελέχη. Το ύψος του φτάνει τα 60 εκατοστά. Ο βλαστός του είναι κιτρινωπός και τα φύλλα του είναι σαν βελόνες πεύκου με πράσινο χρώμα

Οι σπόνδυλοι των κλάδων είναι αδύνατοι, ανοιχτοπράσινοι με μαύρες οδοντώσεις στην κορυφή.

Δεν ανθίζει, αλλά σχηματίζει σπόρους όπως οι φτέρες, με τις οποίες συγγενεύει.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Το συναντούμε σε καλλιέργειες, αναχώματα και άκρες δρόμων, σε πετρώδη και ξερά εδάφη.

• Καλλιέργεια

Το μικρό προτιμά τα πλούσια υγρά εδάφη αντέχει ωστόσο κάποια ξηρασία.

Καλλιεργείται για το πολύ δυνατό άρωμα των λουλουδιών του και σαν καλλωπιστικό.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Ξηροί μίσχοι

• Συλλογή και αποθήκευση

Αρχές καλοκαιριού και καθ' όλη την περίοδο αύξησης.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρησιμοποιείται ποικιλοτρόπως. Η σκόνη του

• **Συστατικά**

Το εκουϊζέτο είναι κυριολεκτικά αποθήκη μετάλλων. Περιέχει πυριτικό οξύ, σαπωνίνη, γλυκοσιδικές φλαβόνες, οργανικά οξέα, νικοτίνη και παλουστρίνη. Είναι δροσερό, ξηρό και ελαφρώς πικρό.

• **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Το εκουϊζέτο δρα ως στυπτικό, αιμοστατικό, ήπιο διουρητικό, τονωτικό των ιστών και επουλωτικό. Βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου και εμποδίζει την εναπόθεση λιπιδίων στις αρτηρίες. Μειώνει την αιμορραγία και επουλώνει τα τραύματα. Θεωρείται ειδικό ίαμα για περιπτώσεις φλεγμονής ή καλοήθους διόγκωσης του προστάτη αδένου. Χρησιμοποιείται ακόμη κατά της οστεοπόρωσης, των διαταραχών στους πνεύμονες και των νεφρών, των φλεγμονών του ουροποιητικού συστήματος, των πόνων των αυτιών αλλά και κατά δερματικών διαταραχών, εκζεμάτων και ακμής.

Το διοξειδίο του πυριτίου που περιέχει βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου και εμποδίζει την εναπόθεση λιπιδίων στις αρτηρίες για αυτό προλαμβάνει την αρτηριοσκληρήνωση, και βοηθάει ασθένειες του στήθους, όπως το εμφύσημα.

Το πυρίτιο ενισχύει την ανάπλαση του συνδετικού ιστού. Τέλος χρησιμοποιείται για τα ευαίσθητα και σπασμένα νύχια γιατί τα σκληραίνει.

Ο χυμός των βλαστών είναι η καλύτερη μορφή του βοτάνου για διαταραχές του ουροποιητικού. Ακόμη χρησιμοποιείται βαμβάκι βουτηγμένο για την ρινορραγία. Παρασκευάζεται και ως έγχυμα (ρίχνουμε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε 2 κουταλιές του τσαγιού ξηρό βότανο για 15-20 λεπτά). Μπορούμε επίσης να κάνουμε με Εκουϊζέτο ένα λουτρό που έχει καλά αποτελέσματα για τον ρευματικό πόνο και τις χιονίστρες (μουλιάζουμε 100 γραμ. βοτάνου σε καυτό νερό για μία ώρα και ρίχνουμε το νερό αυτό στο νερό του μπάνιου) Επίσης, είναι ευεργετικό στα μάτια με πλύσιμο (15γρ. σε μισό κιλό νερό ως αφέψημα).

Το εκουϊζέτο είναι ισχυρό αιμοστατικό. Έχει καθαρτικές, αντιδιαβητικές, αντιδιαρροϊκές ιδιότητες . Έχει επίσης ιδιότητες επουλωτικές σε πληγές και έλκη, Έχει καλά αποτελέσματα σε παθήσεις και φλεγμονές των νεφρών και της ουροδόχου κύστης, στη φλεγμονή του προστάτη την αναιμία, εξασθένηση του οργανισμού, κατακράτηση υγρών, σε αιμορροΐδες, εξωτερικές φλεγμονές, έρπητες, αναπνευστικές παθήσεις, χρόνια βρογχίτιδα και φυματίωση. Προλαμβάνει την αρτηριοσκληρήνωση, την αμνησία και τον καρκίνο. Υπάρχει η άποψη ότι, αν από μια ηλικία και μετά , οι άνθρωποι πίνουν κάθε μέρα ένα φλιτζάνι τσάι εκουϊζέτου θα εξαλειφθούν οι πόνοι από ρευματισμούς, ποδάγρα και νευραλγίες και θα απολαύσουν υγιή γεράματα.

Το αφέψημα του βοτάνου προστιθέμενο στο νερό του μπάνιου βοηθά στην αποθεραπεία των διαστρεμμάτων και των καταγμάτων, καθώς και σε παθήσεις που προκαλούν ερεθισμούς και φλεγμονές του δέρματος, όπως το έκζεμα και ο έρπητας.

• **Περισσότερα**

Ένα προϊστορικό βοτανικό απολίθωμα , το πολυκόμπι είναι στενός συγγενής των δέντρων που υπήρχαν πριν από 270 εκατομμύρια χρόνια, την εποχή της Λιθανθρακοφόρου περιόδου και είναι σήμερα η πηγή των σύγχρονων φλεβών άνθρακα. Οι αρθρωτοί βλαστοί του εκουϊζέτο είναι πλούσιοι σε επουλωτικό πυρίτιο και για τον λόγο αυτό οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία των πληγών. Ο Πλίνιος έγραφε για αυτό το 77 μ.Χ. «Τόσο θαυματοργές είναι οι ιδιότητες του, που κι ένα άγγιγμα του μόνο, φτάνει για να σταματήσει την αιμορραγία». Σήμερα στην Ελλάδα θεωρείται ζιζάνιο.

Κανένα τόσο αρχαίο φυτό δεν θα μπορούσε να αποφύγει τους μύθους και τη μαγεία. Έχει λοιπόν συσχετιστεί με διάφορα δαιμόνια, βάτραχους και φίδια, και το διάβολο.

Είναι καλό λίπασμα για τα φυτά και χρησιμοποιείτε σαν έγχυμα για την προστασία τους γιατί σκληραίνει την εξωτερική επιφάνεια των φυτών βοηθώντας τα έτσι στην αντιμετώπιση των εχθρών.



• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το πολυκόμπι δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για περισσότερο από 6 εβδομάδες γιατί μπορεί προκαλέσει ερεθισμό του πεπτικού.

Ελλείπει ικανοποιητικών επιστημονικών στοιχείων, η χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού δε συνιστάται.

Ελιά

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Oleaceae
Γένος:	Olea
Επιστημονικό όνομα:	Olea europaea
Κοινό όνομα:	Ελαιά η ευρωπαϊκή



• Βοτανική περιγραφή



Το γένος Ελιά (Olea) περιλαμβάνει τριάντα (30) είδη, από τα οποία μόνον το είδος *Olea europaea* L παρουσιάζει οικονομικό ενδιαφέρον. Η προέλευση του όρου olea είναι Ελληνική – το έλαιον έγινε Oleum στα Λατινικά. Το ελαιόδενδρο είναι δέντρο αειθαλές και ευδοκιμεί σε ξηροθερμικές περιοχές. Είναι ένα από τα λιγότερα δέντρα που ακόμη και σε πετρώδη και άγονα εδάφη, μπορεί να παράγει καρπό. Το κύριο χαρακτηριστικό του γένους olea είναι η μακροζωία και η διατήρηση της παραγωγικότητας. Υπάρχουν δένδρα στην περιοχή της Μεσογείου πολλών εκατοντάδων ετών, τα οποία παράγουν ακόμη καρπό. Πολλά μάλιστα ξεπερνούν την χιλιετία

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η ελιά κατάγεται πιθανώς από την ανατολική μεσόγειο.

Ευδοκιμεί σε πολλές περιοχές του κόσμου, αρκεί η θερμοκρασία να μη κατέρχεται πολύ και για μεγάλα χρονικά διαστήματα κάτω από το μηδέν.

• Καλλιέργεια

Η ιστορία της ελιάς ανάγεται σε χρόνια προ της οργανωμένης ζωής του ανθρώπου στη γη. Αυτό συμπεραίνεται από διάφορες πηγές. Οι

πρώτες γραπτές μαρτυρίες για την καλλιέργεια της ελιάς προέρχονται από την Έλβα (Βόρεια Συρία) όπου ανακαλύφθηκαν πινακίδες οι οποίες χρονολογούνται από τα μέσα της 3ης χιλιετίας π.Χ. και μιλάνε για μεγάλη παραγωγή λαδιού στην περιοχή

Πρόσφατες έρευνες στις Κυκλάδες έφεραν στο φως απολιθωμένα φύλλα ελιάς τα οποία σύμφωνα με τις σύγχρονες μεθόδους χρονολόγησης φαίνεται να είναι ηλικίας 60.000 ετών.

Από την αρχαία Ελλάδα έως και σήμερα η ελιά είναι το ιερότερο δέντρο του τόπου μας και συνδέεται άμεσα με την κουλτούρα και την διατροφή της χώρας μας.

Ευδοκιμεί σε πολλές περιοχές του κόσμου, αρκεί η θερμοκρασία να μη κατέρχεται πολύ και για μεγάλα χρονικά διαστήματα κάτω από το μηδέν. Γι' αυτό και ιδιαίτερα κατάλληλες περιοχές για την καλλιέργειά της είναι οι παραθαλάσσιες. Τα δένδρα φυτεύονται σε ευθείες σειρές ή σε ρομβοειδείς διατάξεις. Ανάλογα με την ποικιλία και την ποιότητα του εδάφους η απόσταση μεταξύ των σειρών κυμαίνεται από 7 έως 20 μέτρα.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Ο καρπός της ελιάς και το λάδι της που αποτελεί το βασικότερο συστατικό της διατροφής μας.

Για θεραπευτικούς σκοπούς ανεξάρτητα των ωφελειών από την κατανάλωση των προϊόντων της, χρησιμοποιούνται και τα φύλλα της.

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι ελιές συλλέγονται με τα χέρια ή, όταν είναι τελείως ώριμες, με τίναγμα του δέντρου. Αποθηκεύονται σε ξύλινα δοχεία ή σε σωρούς, σε καλά αεριζόμενους χώρους για να αποφευχθεί η ζύμωση

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Για τη θεραπευτική χρησιμοποιείται έλαιου ψυχρής συμπίεσης ενώ ως μπαχαρικό, αποξηραμένο ή σε σκόνη,

Ιδιαίτερα αρωματικό και καυτερό είναι απαραίτητο στην ανατολική κουζίνα και αλκοολούχα ποτά, σε λικέρ, και στην παρασκευή αρωμάτων [πατσουλί]

• Συστατικά

Με εξαιρετο άρωμα, μοναδική γεύση και μεγάλη θρεπτική και διατροφική αξία, αποτελεί βασικό στοιχείο της διατροφής του ανθρώπου αφού η σύσταση των λιπαρών οξέων του ελαιόλαδου είναι 70 - 80% μονοακόρεστα και 10% πολυακόρεστα, μία σχέση που μοιάζει με αυτή του μητρικού γάλατος.

Επίσης το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή λιποδιαλυτών βιταμινών Α, D, Κ και ειδικά Ε.

Οι βιταμίνες αυτές καθώς και οι πολύτιμες πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, ανευρίσκονται μόνο στα παρθένα ελαιόλαδα, καθώς στα ραφινάρισμα καταστρέφονται σχεδόν ολοσχερώς.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Ο Ιπποκράτης πίστευε στις θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και αναφερόταν σ αυτό σαν ιδανική θεραπεία.

Οι αρχαίοι έλληνες θεραπευτές χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο για να επουλώσουν πληγές, να θεραπεύσουν την αϋπνία, τη ναυτία, τη χολέρα.

Επίσης το χρησιμοποιούσαν για να ενυδατώσουν και να μαλακώσουν το δέρμα τους ή το έβαζαν στα μαλλιά τους για να υγιή και λαμπερά.

Οι σύγχρονοι επιστήμονες πιστεύουν ότι βοηθά τις λειτουργίες του εγκεφάλου, των εσωτερικών μας οργάνων και ιδιαίτερα της καρδιάς αφού προλαβαίνουν και παίρνουν τη θέση από τα βλαβερά ζωικά λίπη τα οποία είναι υπεύθυνα για τη συγκέντρωση λίπους στην καρδιά και οδηγούν στο έμφραγμα.

Η Παιδιατρική θεωρεί το Ελαιόλαδο ως παράγοντα ισορροπίας του μεταβολισμού και της ανάπτυξης του εγκεφάλου και των οστών.

Η Γεροντολογία το θεωρεί απαραίτητο στην διατροφή των ηλικιωμένων ατόμων λόγω της βιταμίνης Ε η οποία επιβραδύνει την γήρανση.

• Περισσότερα

Οι ιδιότητες του ελαιόλαδου συγκεντρωτικά είναι οι εξής:

- Βοηθά στη μείωση της "κακής χοληστερίνης (LDL) και στη διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε "καλή χοληστερίνη" (HDL).
- Έχει θετική επίδραση στην πρόληψη φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων..
- Διευκολύνει την πέψη και συμβάλλει στη θεραπεία του έλκους και του δωδεκαδακτύλου..
- Συμβάλλει στη σωστή διατροφή των διαβητικών και κατά συνέπεια, στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου..
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, βοηθά την καλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος.



- Είναι ευεργετικό στην πρόληψη του καρκίνου.
- Είναι ιδιαίτερα σταθερό, ακόμα και στις θερμοκρασίες τηγανίσματος, όπου άλλα φυτικά έλαια αλλοιώνονται επικίνδυνα, επειδή περιέχει υψηλά ποσοστά αντιοξειδωτικών. Συγκεκριμένα το παρθένο ελαιόλαδο, μας προειδοποιεί με την αλλαγή του χρώματός του, μετά τα πολλά τηγανίσματα, πράγμα που δεν συμβαίνει με όλα τα άλλα σπορέλαια που διατηρούν στο τηγάνισμα - παραπλανητικά και επικίνδυνα - το χρώμα τους..
- Πολλά είναι οι αρωματικές ουσίες και τα συστατικά του Παρθένου Ελαιόλαδου (στερόλες, βιταμίνες, άλατα κ.α.) που ευεργετούν τον ανθρώπινο οργανισμό..
- Φροντίζει την καρδιά μας.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και μας προστατεύει χάρη στα αντιοξειδωτικά του στοιχεία.
- Επιβραδύνει τη γήρανση.
- Φροντίζει για την ισορροπία του μεταβολισμού και τη σωστή ανάπτυξη των οστών και του εγκεφάλου στην παιδική ηλικία.
- Το ελαιόλαδο εκτός των άλλων, λόγω της αντιοξειδωτικής του δράσης καθυστερεί την γήρανση των κυττάρων, βοηθάει στην πέψη και στην απορρόφηση του ασβεστίου και βελτιώνει την υγεία του δέρματος μας.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν υπάρχουν παρενέργειες.

Ελλέβορος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Ranunculales
Οικογένεια:	Ranunculaceae
Γένος:	Helleborus
Επιστημονικό όνομα:	Helleborus niger
Κοινό όνομα:	Ελλέβορος ο κυκλόφυλλος

Άλλες ονομασίες:	Σκάρφι, Κάρπη, Καρπί, Το ρόδο των Χριστουγέννων
------------------	---



• Βοτανική περιγραφή



Οι Ελλέβοροι είναι φυτά ποώδη με ρίζωμα πολυετές.

Στη βάση τους φυτρώνουν ένα ή περισσότερα μεγάλα φύλλα με μακρύ μίσχο. Τα φύλλα αυτά χωρίζονται σε πολλά επιμήκη φυλλάκια, με παλαμοειδή διάταξη.

Ο βλαστός βγάζει πολύ μικρά φυλλαράκια ή βράκτια.

Τα άνθη του έχουν χρώμα ανοιχτό κιτρινοπράσινο και εμφανίζονται νωρίς την άνοιξη, μετά το λιώσιμο των χιονιών.

Οι ρίζες του Ελλέβορου είναι δηλητηριώδεις.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο ελλέβορος είναι φυτό της Ευρώπης και των παραμεσογείων χωρών.

Είναι ένα ανθεκτικό φυτό που ευδοκίμει σε ηλιόλουστες περιοχές με χώμα γόνιμο και καλή αποστράγγιση

• Καλλιέργεια

Ο Ελλέβορος είναι ένα από τα ευκολότερα και ανταποδοτικότερα φυτά για καλλιέργεια σε κήπο. Η δυνατότητά του να ανθίζει τους σκοτεινότερους μήνες του χρόνου όταν οτιδήποτε άλλο είναι παγωμένο τον κάνει ένα πολύτιμο απόκτημα σε κάθε κήπο.

Ο Ελλέβορος ανθίζει από το τέλος του φθινοπώρου μέχρι την αρχή της άνοιξης.

- **Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες**

Ξηροί μίσχοι

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Άνοιξη και καθ' όλη την περίοδο αύξησης.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Η χρήση του γινόταν με μορφή σκόνης ή βάμματος.

- **Συστατικά**

Περιέχουν τα τοξικά γλυκοζίδια ελλεβορείνη και ελλεβορίνη.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Έχει ισχυρές καταπραϋντικές ιδιότητες , γνωστές και στους αρχαίους , και τον χρησιμοποιούσαν για την θεραπεία της μανίας κυρίως , εξ ου και το "ελλεβόρου δείται" (έχει ανάγκη ελλεβόρου) , λεγόταν για τους μανιακούς. και γενικά για τους τρελλούς . Η έκφραση "ελλεβόρου δείται" είναι κάτι αντίστοιχο με τα σημερινά : "είναι για δέσιμο" , "είναι για τα σίδερα" , "χρειάζεται ζουρλομανδύα" κλπ .

- **Περισσότερα**

Οι πηγές μας πληροφορούν ότι αρχαίοι ρήτορες έτρωγαν μικρές ποσότητες του φυτού για την τόνωση της μνήμης τους κατά την διάρκεια της ομιλίας τους.

Συχνά , βέβαια η χρήση κατέληγε σε ...κατάχρηση , με αποτέλεσμα την δηλητηρίαση , γνωστή και σαν "ελλεβορισμός" . Ομως και στην περίπτωση αυτή δεν είναι βέβαιο ότι οι αρχαίοι εννοούσαν τον Ε. τον κυκλόφυλλο, ή το Βέρατρο (Veratrum).

Επίσης η λαϊκή μας παράδοση αποδίδει στο Σκάρφι πολλές περίεργες και μαγικές ιδιότητες.Το βέβαιο πάντως είναι ότι,ακόμη και μέχρι το τέλος του 19ου αιώνα, από ελλέβορο παρασκευάζονταν φάρμακα για τη θεραπεία της μανίας,της μελαγχολίας,της υποχονδρίας, ακόμη και της επιληψίας.Τον χρησιμοποιούσαν επίσης κατά της υδρωπικίας και σε χρόνια δερματικά νοσήματα.Η χρήση του γινόταν με μορφή σκόνης ή βάμματος.

Η αποκάλυψη των φαρμακευτικών ιδιοτήτων του ελλεβόρου αποδίδεται σε κάποιον μυθολογικό βοσκό και μάντη , τον Μελάμποδα .

Ο Ε. ο κυκλόφυλλος εχρησιμοποιείτο παλιά, σε μικρές φυσικά ποσότητες, για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών των ζώων.

Η γνώση για την ισχυρή τοξικότητα του Ελλέβορου και η πιθανότητα να έχει φαρμακευτικές ιδιότητες εμφανίζεται την περίοδο του Μεσαίωνα, όταν χρησιμοποιήθηκε εκτεταμένα από τους βοτανολόγους, αλλά και ακόμα νωρίτερα κατά την αρχαιότητα. Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης οι επιφανείς αυτοί Έλληνες βοτανολόγοι μνημονεύουν τον Ελλέβορο στις εργασίες τους. Ο Πλίνιος μνημονεύει την χρήση του φυτού ακόμα από το 1400 π.Χ. από έναν μάντη και θεραπευτή τον Μελάμποδα, εξ αιτίας του οποίου το φυτό μερικές φορές αναφέρεται και σαν "μελαμποειδές".

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Σε μεγάλη δόση ο ελλέβορος προκαλεί εμετό, διάρροια, πόνους στα πεπτικά όργανα, παράλυση και τελικά τον θάνατο.

Οι ελλέβοροι είναι φυτά δηλητηριώδη.



Ερυθραία

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Gentianales
Οικογένεια:	Gentianaceae
Γένος:	Centaurium
Επιστημονικό όνομα:	Centaurium erythraea
Κοινό όνομα:	Ερυθραία το κενταύριον- Χειρωνία το κενταύριον

Άλλες ονομασίες: θερμόχορτο, θερμοβότανο, φαρμάχορτο, κινινόχορτο, άγρια κίνα, αλόη, φαρμακοποκλιά, βοτάνι, Αι-Γιάννης, ριγόχορτο, θερμοσσοβότανο, θερμοχόρτι, φλουσκούνη, άσπρο φαρμακούλι, αλλη και χόρτο του Χείρωνος.



• Βοτανική περιγραφή



Φυτό ετήσιο ή διετές , με ποικίλη μορφή , Το ύψος του κυμαίνεται από 10 έως 50 εκατοστά.

Το φυτό ανθίζει από Ιούνιο έως Αύγουστο.

Οι ανθισμένες κορυφές του έχουν χρώμα κόκκινο και πικρή γεύση.

• Φυσική Διαμόνη- Γεωγραφική εξάπλωση

Φύεται σε Ευρώπη, δυτική Ασία, βόρεια Αφρική και νότιο Αμερική.

Η ερυθραία βρίσκεται σε όλη την Ευρώπη όπου είναι διαδεδομένη στα λιβάδια, τους χέρσους τόπους τα ξέφωτα των δασών , ενώ ευδοκίμει και στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη- Ιδιότητες

φύλλα, στελέχη και άνθη.

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγεται κατά την εποχή της άνθισης, κατά προτίμηση τον Ιούλιο (όταν η ανθοφορία είναι πλήρης) και πρέπει να αποξηραίνεται αμέσως και να διπλώνεται μέσα σε χαρτιά, για να διαφυλάσσεται το χρώμα και οι ιδιότητες του βοτάνου.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερικά και εξωτερικά για το δέρμα.

• Συστατικά

Το φυτό περιέχει αρκετά πικρά γλυκοσίδια (γεντιοπικρίνη, κενταπικρίνη, σουηταμαρίνη, γεντιοφλαβοσίδη, ερυθροκενταυρίνη), ενώσεις του νικοτινικού οξέως, ίχνη αιθέριου ελαίου, αλκαλοειδή (γεντιανίνη, γεντιανιδίνη και γεντιοφλαβίνη), φαινολικά οξέα, τριτερπένια (β-σιτοστερόλη, καμπεστερόλη, μπρασικεστερόλη, στιγμαστερόλη, α και β αμιρίνη, ερυθροδιόλη), κηροειδή ύλη από την οποία εξάγεται ρητινώδης ουσία (κενταυρορητίνη,) παράγωγα ξανθονίνης, σάκχαρο.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η ερυθραία έχει τις ιδιότητες της γεντιανής και μπορεί να την αντικαταστήσει αξιόλογα. Είναι βότανο πικρό, ηπατικό, ορεκτικό, χολαγωγό, εφιδρωτικό, χωνευτικό, εμετικό, αντιπυρετικό, αντισκορβουτικό, ελμινθοκτόνο και τονωτικό.

Η πικρή δράση του υποκινεί τις χωνευτικές εκκρίσεις . Η έκκριση του γαστρικού υγρού αυξάνεται μόλις ενεργεί το βότανο στις βλεννώδεις μεμβράνες του στόματος . Υποκινεί επίσης το συμπαθητικό σύστημα και την κυκλοφορία και έχει μια τονωτική επίδραση στην κυκλοφορία του αίματος .

Χρησιμοποιείται ως χωνευτικό και για τόνωση του γαστρικού.

Κύρια χρησιμοποιείται σε ανορεξία όταν συνδέεται με αδυναμία συκωτιού και είναι χρήσιμο βότανο για τη δυσπεψία ανεξάρτητα της αιτίας. Δραστηριοποιεί τους σιελογόνους αδένες, το στομάχι, τους εντερικούς αδένες ανακουφίζοντας με τον τρόπο αυτό τη δυσκοιλιότητα και τα αέρια βελτιώνοντας την πέψη. Αυτή είναι ίσως η αιτία των ευεργετικών αποτελεσμάτων που έχει γενικότερα στον οργανισμό.

Είναι ήπιο καθαρτικό και όταν λαμβάνεται μετά από τα γεύματα, είναι μια άριστη θεραπεία για την καούρα . Όπως πολλά από τα πικρά τονωτικά, είναι αποτελεσματικό στη μείωση του πυρετού.

Είναι χρήσιμο σε κολίτιδα, κατασταλμένη εμμηνόρροια και αναιμία.

Αν λαμβάνεται για μεγάλη χρονική περίοδο συντελεί στην απώλεια βάρους. Ισχυρό αφέψημα δρα ως εμετικό. Ισχυρό έγχυμα ως εφιδρωτικό. Ελαφρύ έγχυμα ως τονωτικό.

Η λωσιόν που παρασκευάζεται από το βότανο που φύεται στην Ευρώπη, αφαιρεί από το δέρμα ατέλειες όπως φακίδες και στίγματα.

Είναι χρήσιμο σε ανθρώπους που κάνουν καθιστική ζωή και δεν γυμνάζονται.

Το φυτό Ερυθραία (κενταύριο) στην εναλλακτική ιατρική προσφέρει εναλλακτική θεραπεία βοηθώντας παραδοσιακά να αντιμετωπιστούν προβλήματα σχετικά με συκώτι.

Ορεκτικό, Πυρετός, Χωνευτικό, Ίκτερος, Συκώτι.

Η ερυθραία έχει πικρή γεύση και είναι τονωτική , ορεκτική , χολαιρετική και χωνευτική. Πριν ανακαλυφτεί το κινίνο, η ερυθραία ήταν βασικό αντιπυρετικό. Είναι ακόμη καθαρτικό των αερίων της κοιλιάς, αντιαναιμικό, αντισκορβουτικό και πολύ αποτελεσματικό για τις καούρες.

Η πικρή δράση του υποκινεί τις χωνευτικές εκκρίσεις . Η έκκριση του γαστρικού χυμού αυξάνεται μόλις ενεργεί το χορτάρι στις βλεννώδεις μεμβράνες του στόματος . Υποκινεί επίσης το συμπαθητικό σύστημα και την κυκλοφορία , και έχει μια τονωτική επίδραση στην κυκλοφορία του αίματος . Στην Ευρώπη, η Ερυθραία χρησιμοποιείται στην αναιμία και σε ασθένειες του ήπατος και των χοληδόχων κύστεων. Είναι ήπιο καθαρτικό και όταν λαμβάνεται μετά από τα γεύματα, είναι μια άριστη θεραπεία για την καούρα . Όπως πολλά από τα πικρά τονωτικά, είναι αποτελεσματικό στη μείωση του πυρετού και έχει χρησιμοποιηθεί πετυχημένα ως υποκατάστατο κινίνης στο παρελθόν. Η έρευνα έχει δείξει ότι αυτή η δράση οφείλεται εν μέρει στα όξινα φαινολικά συστατικά του.

Έχει χρησιμοποιηθεί ως ανθελμινθική, καθώς και κατά του άτονου αρθριτισμού και των πόνων της κοιλιάς, των αρθριτικών, των ρευματισμών και της ποδάγρας.

Ο Γερμανός βοτανολόγος S. Kneipp συνιστούσε την ερυθραία για τη μελαγχολία ενώ στην Αίγυπτο χρησιμοποιείται εναντίον της υπέρτασης και της πέτρας των νεφρών.

Η ερυθραία μοιράζεται ορισμένες ιδιότητες με τη γεντιανή, καθώς και το πικρό τονωτικό της αποτέλεσμα. Η λήψη της πριν από το γεύμα, διεγείρει τις γαστρικές εκκρίσεις, το συκώτι και τη χοληδόχο, κάτι που την καθιστά επωφελή για την χώνεψη. Γι' αυτό, άλλωστε, χρησιμοποιείται στο βερμούτ κι ορισμένα πικρά λικέρ. Είναι ήπια καθαρτική και η λήψη της μετά το γεύμα είναι θαυμάσιο γιατρικό για την καούρα. Ακόμη, ενισχύει τη δράση των βοτάνων κατά των σκουληκιών.

Όπως πολλά πικρά τονωτικά, η ερυθραία είναι αποτελεσματικό αντιπυρετικό και χρησιμοποιείται αντί για την κινίνη. Έρευνες αποδεικνύουν πως η αντιπυρετική της δράση οφείλεται εν μέρει στο φαινολικό οξύ που περιέχει. Ένα άλλο συστατικό της, η γεντιοπι-κρίνη, αναφέρεται πως διαθέτει θεραπευτικές ιδιότητες κατά της ελονοσίας. Έρευνες, επίσης, αποδεικνύουν τις δυνατότητες του φυτού για τη θεραπεία των ρευματισμών και της ποδάγρας, λόγω του ότι το αλκαλοειδές γεντιανίνη έχει επιδείξει

ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση.

Το φυτό διαθέτει και άλλες θεραπευτικές ιδιότητες. Ο διάσημος Γερμανός βοτανολόγος αβάς Sebastian Kneipp συνιστούσε την ερυθραία για τη μελαγχολία και για να ηρεμούν τα νεύρα. Στην Αίγυπτο χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της υπέρτασης και της πέτρας των νεφρών. Σε όλη την Ευρώπη χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της αναιμίας και των παθήσεων του συκωτιού και της χοληδόχου.

- **Περισσότερα**

Η ερυθραία ήταν βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης έδωσε το όνομα Κενταύριο στο φυτό γιατί σύμφωνα με τη μυθολογία ο Κένταυρος Χείρωνας θεράπευε τις πληγές με μία ποικιλία του φυτού – για τον λόγο αυτό ονομάζεται και «χόρτο του Χείρωνα».

Ο Αβικένας (11ο αιώνα) αναφέρεται στις θεραπευτικές ιδιότητες του βοτάνου. Ήταν δημοφιλές βότανο στη λαϊκή ιατρική. Χρησιμοποιήθηκε για την ελονοσία ως υποκατάστατο του κινίνου. Για εκατοντάδες χρόνια είχε μεγάλη υπόληψη στην Ευρώπη όπου χρησιμοποιήθηκε ως πανάκεια για όλα εκτός της διάρροιας.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει εμέτους και επιπλοκές. Να αποφεύγεται η χρήση στα παιδιά ενώ οι έγκυες μπορούν να χρησιμοποιούν το βότανο στη δοσολογία της ομοιοπαθητικής.



Ευκάλυπτος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Myrtales
Οικογένεια:	Myrtaceae
Γένος:	<i>Eucalyptus</i>
Επιστημονικό όνομα:	<i>Eucalyptus globulus</i>
Κοινό όνομα:	Ευκάλυπτος ο σφαιρικός



• Βοτανική περιγραφή



από τον Απρίλιο μέχρι τον Αύγουστο

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου με κομπρέσες και επιθέματα, εισπνοές, γαργάρες, εξατμιστήρες, λουτρά, επαλείψεις και εντριβή θώρακα ή μασάζ.

• Συστατικά

Το ύψος του δέντρου ποικίλει ανάλογα με το είδος του.

Μερικά πλησιάζουν σε ύψος ακόμη και τα 100 μ. ενώ άλλα είναι μικροί θάμνοι.

Ο ευκάλυπτος που συναντούμε στον τόπο μας είναι μεγάλο δέντρο με λείο κορμό.

Τα νέα φύλλα είναι κηρώδη, ανοιχτόχρωμα, αντίθετα και άμισχα.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Κατάγεται από την Αυστραλία και καλλιεργείται στις χώρες της λεκάνης της Μεσογείου.

• Καλλιέργεια

Συναντάται ευρέως στη χώρα μας.

Καλλιεργείται κυρίως στη νότια Ελλάδα και στη Χαλκιδική και βρίσκεται σε δάση και κήπους.

Μερικοί τον φυτεύουν στον κήπο του σπιτιού τους αφού εκτός της σκιάς και της δροσιάς που παρέχει έχει τη δυνατότητα να απομακρύνει και τα κουνούπια.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Φαρμακευτικές ιδιότητες έχουν τα φύλλα που αναπτύσσονται πάνω σε παλιά κλαδιά

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι κορυφές των βλαστών και τα φύλλα συλλέγονται

Ο ευκάλυπτος περιέχει αιθέριο έλαιο, ευκαλυπτέλαιο , πολλές αλδεύδες, πινένια κλπ.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου θεωρείται σπουδαίο αντισηπτικό και ισχυρό αντιβιοτικό. Καταπραΰνει οξείες και χρόνιες βρογχίτιδες, άσθμα και πονόλαιμο ενώ επουλώνει πληγές και ελαφριά εγκαύματα.

Είναι ισχυρό αντισηπτικό και μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά σε βακτηριδιακές και ιογενείς προσβολές. Η επίδραση του ευκαλύπτου στο δέρμα είναι δροσιστική και αντιπυρετική. Είναι αντιφλεγμονώδες και καλός για εγκαύματα και επώδυνες αρθρώσεις. Είναι αποτελεσματικός στη θεραπεία των καλόγερων, των σπυριών, των ψειρών της κεφαλής και του απλού έρπητα. Η χρήση του έχει αποτέλεσμα και σε συναισθηματικό επίπεδο μιας και τονώνει, αναζωογονεί, καθαρίζει και διεγείρει το μυαλό και βοηθά στην αντιμετώπιση της υπνηλίας. Βοηθά επίσης, στην αντιμετώπιση κρυολογημάτων, γρίπης, λοιμώξεων του λαιμού, ιγμορίτιδας και πονοκεφάλων, ανακουφίζει από τον δυνατό, ξηρό βήχα, μετριάζει τη δύσπνοια του άσθματος και της βρογχίτιδας απελευθερώνοντας τη βλέννα. Ακόμη χρησιμοποιείται κατά του διαβήτη, των εντερικών παρασίτων και της πυόρροιας.

- **Περισσότερα**

Η φλούδα του, χρησιμεύει στη βυρσοδεψία, στην κατασκευή ψάθας, στη σχοινοποιία και στη χαρτοποιία, ενώ τα φύλλα του στη σαπωνοποιία.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η χρήση και η δοσολογία του θέλει προσοχή γιατί μπορεί να ερεθίσει ένα ευαίσθητο αναπνευστικό σύστημα ή τα νεφρά. Πρέπει επίσης να προσέχουμε να μην έρχεται σε επαφή το αδιάλυτο αιθέριο έλαιο με το δέρμα.



Σαμπούκος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Dipsacales
Οικογένεια:	Caprifoliaceae
Γένος:	Sambucus
Επιστημονικό όνομα:	Sambucus nigra
Κοινό όνομα:	Σαμπούκος ο μέλας
Άλλες ονομασίες:	Σαμπούκος, Κουφοξυλιά



• Βοτανική περιγραφή



Τα λευκά του άνθη βγαίνουν από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο, ενώ οι μοβ, μαύροι ή κόκκινοι καρποί του, που θυμίζουν τσαμπιά, το Σεπτέμβριο.

Είναι μικρό πολύ γνωστό φυλλοβόλο δένδρο. Ο φλοιός του κορμού είναι ανοιχτόχρωμος με σχισμές και λευκά φακίδια. Έχει φύλλα μεγάλα, πράσινα θαμπά, με 5 λογχοειδή οδοντωτά φυλλάρια, άνθη μικρά λευκοκίτρινα, πολύ μυρωδάτα κατά μεγάλα απλωτά σκιαδία. Οι καρποί του είναι μικρές μαύρες ράγες.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο ζαμπούκος αναπτύσσεται σε δροσερά δάση πλάι σε ρυάκια και χαράδρες.

• Καλλιέργεια

Καλλιεργείται σε διάφορα είδη ως φυτό καλλωπιστικό.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι μαύρες ράγες του, τα νωπά άνθη και η φλούδα

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα άνθη συλλέγονται αργά την άνοιξη ενώ ο φλοιός καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική- Εξωτερική

• Συστατικά

Ο καρπός του ζαμπούκου είναι ιδιαίτερα

πλούσιος σε βιταμίνες Α, Β και C.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Ο Ζαμπούκος από μόνος του είναι ένα ολόκληρο φαρμακείο της φύσης. Ο φλοιός του, δρα ως καθαρτικό, εμετικό, διουρητικό. Τα φύλλα του για μωλωπισμούς, διαστρέμματα, τραύματα, χιονίστρες και χρησιμεύουν σαν αλοιφή για τους όγκους. Τα άνθη του είναι ιδανικά για τα κρυολογήματα και την γρίπη. Οι καρποί του έχουν παρόμοιες ιδιότητες με τα άνθη του και επιπλέον είναι ευεργετικοί για τους ρευματισμούς.

Για τα κρυολογήματα, την γρίπη, τους πυρετούς, συνδυάζεται με το τεύκριο, μέντα.

Έχει χαρακτηριστεί ως το καλύτερο αντι-φλογιστικό, αντι-φλεγμονώδες και αντι-ρευματικό βότανο αλλά και ιδιαίτερα αποτελεσματικό στον πονόλαιμο, τον ξερόβηχα και τις πονεμένες αμυγδαλές. Ευεργετικά θεωρούνται όμως και τα άνθη του σε περίπτωση που υποφέρουμε από βρογχίτιδα, ρευματισμούς, εξανθηματικούς πυρετούς, άσθμα, παθήσεις των νεφρών, κυστίτιδα, δερματίτιδα και δυσπεψία.

* Οι μαύρες ρόγες του ζαμπούκου θεωρούνται το καλύτερο αντι-φλογιστικό, αντι-φλεγμονώδες, αντι-ρευματικό, και αντι-νευραλγικό. Χρησιμοποιείται σε νεοραλγίες αλλά και σε δυσκοιλιότητα.

* Όταν τα λουλούδια του είναι φρέσκα έχουν υπακτικές (κα-θαρτικές) ιδιότητες που τις χάνουν όταν ξεραθούν, η φλούδα όμως παραμένει υπακτική.

* Η φλούδα του Ζαμπούκου είναι και αντι-επιληπτική.

• Περισσότερα

Τα άνθη του ζαμπούκου χρησιμοποιούνται για να δώσουν άρωμα σε διάφορα λικέρ, ενώ η λοσιόν από το αφέψημα των λουλουδιών του λευκαίνει το δέρμα. Επίσης η «πούδρα» από κοπανισμένα φύλλα ζαμπούκου ή η λοσιόν που μπορούμε να φτιάξουμε αφήνοντας φύλλα ζαμπούκου για λίγες ώρες μέσα σε βραστό νερό μπορεί να μας προστατέψει από τις επιθέσεις των εντόμων. Τη λοσιόν μάλιστα, αφού κρυώσει, μπορείτε να την διατηρήσετε σε ένα σκούρο μπουκαλάκι ερμητικά κλειστό.

Μπάνιο σε νερό που έχει ψυχρό έγχυμα ζαμπούκου ανακουφίζει από δερματικούς ερεθισμούς αλλά και από τη σωρευμένη ένταση.

Αν υποφέρουμε από κάποια οφθαλμική μόλυνση ή πρησμένα βλέφαρα, μπορούμε να μουλιάσουμε σε νερό για δέκα λεπτά δύο χούφτες από άνθη ζαμπούκου και να κάνουμε κομπρέσες με το μείγμα. Επίσης το αφέψημα ζαμπούκου (βράζουμε μία χούφτα από άνθη ή φλούδα σε ένα λίτρο νερό μέχρι να μείνει το μισό και πίνουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας) θεωρείται ότι βοηθάει σε κρυολογήματα, συνάχι, βρογχίτιδα και πυρετό.

Οι χρωστικές ουσίες του Ζαμπούκου χρησιμοποιούνται για το βάψιμο των νημάτων και υφασμάτων. Η ρίζα και η φλούδα χρησιμοποιούνται για μαύρη βαφή. Τα φύλλα δίνουν ένα ωραίο πράσινο χρώμα και οι καρποί μπλε ή μωβ.

Το αφέψημα των λουλουδιών ήταν η θαυματουργή λοσιόν των σημερινών Γαλλίδων γιαγιάδων, στα νιάτα τους. Έπλεναν μ' αυτό το πρόσ

Τα φύλλα και οι καρποί του Ζαμπούκου χρησιμοποιούνται σε νευραλγίες, αλλά και σε δυσκοιλιότητα. Έχει επίσης καθαρτικές ιδιότητες, άρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε αποτοξίνωση του οργανισμού.

Το αφέψημά του είναι επιδρωτικό, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε κρυολογήματα, συνάχι, βρογχίτιδα και πυρετούς. Επίσης, τα λουλούδια του χρησιμοποιούνται σε άσθμα, ρευματισμούς, δερματίτιδες, παθήσεις των νεφρών, κυστίτιδα και πονόματο. Η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιεί τα φύλλα και τα λουλούδια του Ζαμπούκου σε αφεψήματα σαν φάρμακο αντισηπτικό και καταπραϋντικό για γαργάρες σε αμυγδαλές, ξερόβηχα και πονόδοντο.

Το έγχυμα του Ζαμπούκου σε γαργάρες θεραπεύει τη φαρυγγίτιδα, τον πονόλαιμο και τη στοματίτιδα. Ακόμη ο Ζαμπούκος έχει διουρητικές ιδιότητες, γι' αυτό είναι πολύ χρήσιμος σε νεφροπάθειες, ψαμμίαση και ανουρία. Τέλος, με το αφέψημά του πλένονται οι δερματικές φλεγμονές και οι «καλόγηροι».

Πλύσεις με λοσιόν από έγχυμα ζαμπούκου διατηρούν το πρόσωπο πιο άσπρο και καθαρό από φακίδες και σημαδάκια από τον ήλιο.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Σε μεγάλες δόσεις το φυτό αυτό γίνεται δηλητηριώδες.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	Sonchus
Επιστημονικό όνομα:	Sonchus oleraceus
Κοινό όνομα:	Σωχός ο λαχανώδης
Άλλες ονομασίες:	Ζώχος, Ζοχός, Ζωχιά, Ντσόχος, Γαλασιίδα



• Βοτανική περιγραφή



Ο ζωχός είναι φυτό μονοετές, διετές ή πολυετές και έχει όρθιο βλαστό και χυμό σαν γάλα.

Τα φύλλα του είναι απλά και πτερωτά και η βάση τους περιβάλλει το βλαστό. Έχει μικρά και κίτρινα άνθη, συγκεντρωμένα σε κεφάλια που περιβάλλονται από επιμήκη βράκτια. Το γνωστότερο είδος είναι ο ζωχός ο λαχανώδης, ο οποίος έχει πτερόλοβα και οδοντωτά φύλλα. Το ύψος του φθάνει το 1 μ.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο ζωχός είναι πολύ κοινό χόρτο, σε όλη τη χώρα, και τον βρίσκουμε σε καλλιεργημένα ή χέρσα χωράφια, όχθες ή παρυφές δρόμων. Στα καλλιεργημένα χωράφια θεωρείται ζιζάνιο και στην Ελλάδα συναντώνται 5 είδη του.

• Καλλιέργεια

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε μεγάλη ποικιλία εδαφών.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα υπέργεια μέρη του

• Συλλογή και αποθήκευση

Λαχανεύονται τα νεαρά φυτά στην διάρκεια του χειμώνα και νωρίς την άνοιξη.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Τα ζωχιά είναι εδώδιμα και για θεραπευτικούς

σκοπούς η χρήση τους είναι επίσης εσωτερική

- **Συστατικά**

Ο ζωχός είναι πλούσιος σε ασβέστιο και σίδηρο ενώ από βιταμίνες περιέχει βιταμίνη C, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και νιασίνη

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Ο χυμός του έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθένειες του ήπατος και του υπογάστριου

- **Περισσότερα**

Είναι φυτό γνωστό από τα αρχαία χρόνια, με το όνομα σόγχος (σόγχος του Θεόφραστου). Αναγνωρίστηκε κυρίως η φαρμακευτική του αξία.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Σε μεγάλες δόσεις το φυτό αυτό γίνεται δηλητηριώδες.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Thymus
Επιστημονικό όνομα:	Thymus vulgaris
Κοινό όνομα:	Θύμιο το κοινό
Άλλες ονομασίες:	Θύμος, Ρουχόθυμο, Γαϊδουρόθυμος



• Βοτανική περιγραφή



Κυμίνη, Μπορνεόλη, Λιναλόλη.

Θάμνος ποώδης πολυετής με φύλλα σχεδόν άμισχα, πράσινα, λογχοειδή με τα άκρα κουλουριασμένα προς τα κάτω. Άνθη ακραία σε χρώμα μπλε ανοικτό με ραβδωτό κάλυκα.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Φυτρώνει σε άγονους τόπου σε όλη την Ελλάδα και ανθίζει Ιούνιο με Ιούλιο.

• Καλλιέργεια

Υπάρχουν και καλλωπιστικές ποικιλίες θυμαριού που καλλιεργούνται σε διάφορους κήπους.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα μέρη του θυμαριού που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς είναι τα φύλλα και οι ανθοφόρες κορφές.

• Συλλογή και αποθήκευση

Το υπέργειο τμήμα του συλλέγεται σε πλήρη άνθηση.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική. Τα αποξηραμένα του φύλλα και άνθη χρησιμεύουν και σαν μπαχαρικό.

• Συστατικά

Στο θυμάρι περιέχονται: Πικρές ουσίες, Ταννίνη, Θυμόλη, Καρβακρόλη, Τερπινίνη, Κυμόλη,

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Έχει ισχυρή αντιμικροβιακή και αντισηπτική δράση, που οφείλεται στη θυμόλη, την οποία περιέχει το αιθέριο έλαιό του και συνήθως χρησιμοποιείται για την απολύμανση πληγών.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το θυμάρι ως συμπλήρωμα διατροφής παρουσιάζει ισχυρή δράση κατά των ελευθέρων ριζών.

Εσωτερικά: συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραϋντικό. Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως αρωματικό στις ελιές.

Εξωτερικά: χρησιμοποιείται στο λουτρό για ρευματικές παθήσεις και για ξεκούραση. Βράζουμε 100γρ. θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, το σουρώνουμε και το ρίχνουμε στο νερό της μπανιέρας.

Βοηθά στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, εξαιρετικό για τον καθαρισμό των δοντιών (οι Κρητικοί τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για την αντιμετώπιση της ουλίτιδας). Στοματίτιδες και ερεθισμένες αμυγδαλές αντιμετωπίζονται με γαργάρες με αφέψημα (χωρίς μέλι).

• Περισσότερα

Η χρήση του είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν σαν βαλσαμωτικό και αρωματικό. Οι αρχαίοι Έλληνες σαν απολυμαντικό για διάφορες ασθένειες. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες συνήθιζαν να κάνουν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι, για να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα. Στη φαρμακευτική είναι γνωστό ως το φυτό με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες.

Το θυμάρι είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις μέλισσες και το θυμαρίσιο μέλι είναι εξαιρετικής ποιότητας

• Παρενέργειες – τοξικότητα- Προφυλάξεις

Η χρήση και η δοσολογία του θέλει προσοχή γιατί μπορεί να ερεθίσει ένα ευαίσθητο αναπνευστικό σύστημα ή τα νεφρά. Πρέπει επίσης να προσέχουμε να μην έρχεται σε επαφή το αδιάλυτο αιθέριο έλαιο με το δέρμα.



ΙΠΠΟΚΑΣΤΑΝΕΑ

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Sapindales
Οικογένεια:	Sapindaceae
Γένος:	Aesculus
Επιστημονικό όνομα:	Aesculus hippocastanum
Κοινό όνομα:	Αΐσκουλος η Ιπποκαστανέα
Άλλες ονομασίες:	Αγριοκαστανιά



• Βοτανική περιγραφή

Η Ιπποκαστανέα είναι ένα δέντρο μεγαλοπρεπές που φτάνει σε ύψος μέχρι τα 35 μέτρα



• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι ιθαγενές δέντρο των Ινδιών.

Εισήχθη στην Κεντρική και Νότια Ευρώπη τον 16ο αιώνα και σήμερα ευδοκίμει άγρια στο βόρειο ημισφαίριο από τα Βαλκάνια μέχρι τα Ιμαλάια.

Τα άνθη βγαίνουν την άνοιξη και μετά μετατρέπονται σε στρογγυλούς σκουροπράσινους καρπούς (που μοιάζουν με τα κάστανά), σκεπασμένους με σκληρό φλοιό. Δεν πρέπει να συνδέουμε την Ιπποκαστανέα με την Καστανιά. Οι καρποί του δέντρου αυτού, τα αγριοκάστανά, δεν τρώγονται.

• Καλλιέργεια

Υπάρχουν και καλλωπιστικές ποικιλίες θυμαριού που καλλιεργούνται σε διάφορους κήπους.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι καρποί του δέντρου αυτού, τα αγριοκάστανά, που δεν είναι όμως εδώδιμα.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρησιμοποιούνται οι καρποί και η φλούδα.

• Συστατικά

Οι δραστικές ουσίες που περιέχει είναι διάφορες σαπωνίνες η σημαντικότερη από τις οποίες είναι η αισκιγενίνη (αισκίνη), τανίνες, ένα γλυκοσίδιο, το αϊσκουλοσίδιο, του οποίου η γενίνη είναι η αϊσκουλελόλη (κουμαρίνη) και φλαβόνες.

- **Ενδείξεις, Θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Τα αγριοκάστανα έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά για προβλήματα που δημιουργούνται από την ελαττωμένη παροχή αίματος στις φλέβες. Ανακουφίζουν συμπτώματα μυρμιγιάσματος, πόνων, κνησμού, κόπωσης και αίσθημα βάρους ή κρύου που συνδέεται με κακή κυκλοφορία στα πόδια. Το βότανο αυτό στην ουσία δυναμώνει τα τοιχώματα των αγγείων. Αυτό σημαίνει ότι η Ιπποκαστανέα είναι ωφέλιμη στην καταπολέμηση των κισών, πρησμένων ποδιών (που οφείλονται σε φλεβικής φύσεως προβλήματα), και αιμορροϊδων. Για την θεραπεία της θρομβοφλεβίτιδας χρησιμοποιείται το αφέψημα ή το βάμμα του βοτάνου. Αυτό μαλακώνει και σταδιακά διαλύει και απορροφά τους θρόμβους, μαλακώνει τους πόνους και ελαττώνει τα πρηξίματα.

Εδώ και μερικά χρόνια έχει επίσης φανεί ευεργετική η εξωτερική χρήση της αλοιφής του βοτάνου για δερματικά προβλήματα. Αυτή δυναμώνει τα κύτταρα του δέρματος και βοηθά σε διάφορα προβλήματα αισθητικής και ιατρικής φύσης όπως η κυτταρίτιδα και η γήρανση του δέρματος. Δεν πρέπει όμως να χρησιμοποιούμε την αλοιφή πάνω σε σκασμένο δέρμα γιατί οι σαπωνίνες που περιέχονται μπορεί να δημιουργήσουν ερεθισμό.

Η ιπποκαστανέα είναι ελαφρό ηρεμιστικό και απισχναντικό γιατί έχει την ιδιότητα να διαλύει τα λίπη.

- **Περισσότερα**

Η Ιπποκαστανέα μας εφοδιάζει επίσης με δύο από τα ανθοιάματα του Μπαχ. Το Chestnut bud που χορηγείται για την ψυχολογική κατάσταση ατόμων που «δεν εκμεταλλεύονται πλήρως τις εμπειρίες της ζωής, που χρειάζονται περισσότερο χρόνο από τους άλλους για να μάθουν τα μαθήματα της καθημερινότητας» και το White Chestnut που παρασκευάζεται από τα άνθη και χορηγείται σε όσους «δεν είναι σε θέση να βγάλουν από τον νου τους ανεπιθύμητες σκέψεις και αμφιβολίες»

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Ο άγουρος πράσινος φλοιός του καρπού προκαλεί στον άνθρωπο δηλητηρίαση.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Coniferophyta
Τάξη:	Pinales
Οικογένεια:	Taxaceae
Γένος:	Taxus
Επιστημονικό όνομα:	Taxus baccata
Κοινό όνομα:	Τάξος

Άλλες ονομασίες: *Ήμερο έλατο, Καρκαριά*



• Βοτανική περιγραφή

Ο Ίταμος είναι ένας αειθαλής κωνοφόρο δέντρο ύψους 10 - μέτρων, ιθαγενές της Ευρώπης και της Ασίας.

Είναι δέντρο που μεγαλώνει αργά και ζει πάρα πολλά χρόνια. Ξεχωρίζει από τα φύλλα του που είναι σκουροπράσινες βελόνες και τα σπέρματά του που περιβάλλονται από κυπελλοειδές, σαρκώδες περίβλημα με ζωηρό κόκκινο χρώμα σχηματίζοντας ένα είδος ψευδοκαρπού που μοιάζει με ρόγα.

Το ξύλο του είναι καστανοκόκκινο, σκληρό και ανθεκτικό, κατάλληλο για την επιπλοποιία.

• Φυσική Διασπορά-Γεωγραφική εξάπλωση

Συναντάται αυτοφυές στην Ελλάδα και υπάρχει στην Μακεδονία, τη Θράκη, τη Θεσσαλία, τη Στερεά Ελλάδα, την Πελοπόννησο και τη Σαμοθράκη, στη χώρα μας, σε μεγάλο υψόμετρο, συνήθως σε δάσος έλατου ή οξυάς.

Το γνωρίζουμε και μέσα από τις αναφορές του Θεόφραστου και του Διοσκουρίδη.

Ο Ίταμος θεωρείται ίσως το μακροβιότερο δέντρο στην Ευρώπη. Η ηλικία του μπορεί να ξεπεράσει και τα 2.000 χρόνια. Στη δυτική Ευρώπη, είναι συνηθισμένο να δει κανείς γέρικους Ίταμους, φυτεμένους στα προαύλια εκκλησιών.

Ο Ίταμος επίσης για την ανάπτυξη του χρειάζεται ψυχρό κλίμα και υγρασία. Με δεδομένο λοιπόν αυτά τα χαρακτηριστικά του και την κλιματική αλλαγή που συντελείται τα τελευταία χρόνια και επηρεάζει και την χώρα μας το είδος αυτό έχει περιέλθει σε κατάσταση εκφυλισμού και πολύ πιθανόν σε λίγα χρόνια το σπάνιο αυτό είδος ίσως



εκλείψει οριστικά από τα βουνά μας.

• Καλλιέργεια

Ο Ίταμος απαιτεί γόνιμα καλά στραγγιζόμενα εδάφη και είναι φυτό χωρίς μεγάλες απαιτήσεις σε υγρασία.

Μπορεί να προτιμηθεί για κατασκευή φρακτών και σχημάτων.

- **Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες**

Τα εναέρια τμήματα, τα δε φύλλα του έχουν τη μεγαλύτερη συγκέντρωση των ουσιών του.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Μόνο σαν φαρμακευτικό σκεύασμα

- **Συστατικά**

Όλα τα μέρη του φυτού είναι τοξικά εκτός από τους καρπούς του και περιέχουν την ουσία ταξίνη η οποία μπορεί να επιφέρει το θάνατο στον άνθρωπο και σε ζώα.

Τα φύλλα του είναι το πιο δηλητηριώδες από όλα τα μέρη του φυτού.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Το 1960 άρχισε το ενδιαφέρον για την φαρμακευτική του αξία, όταν το National Center Institute ανέπτυξε ένα πρόγραμμα με φυτά, για την ανακάλυψη ουσιών με αντικαρκινικές ιδιότητες. Το 1964 παρατηρήθηκε ότι εκχύλισμα του *Taxus Brevifolia* είναι τοξικό σε λευχαιμικά κύτταρα σε καλλιέργειες κυττάρων ποντικών. Απομόνωσαν την ουσία με τις ευεγερτικές ιδιότητες και την ονόμασαν τοξόλη. Σήμερα η τοξόλη κυκλοφορεί με την εμπορική ονομασία Paclitaxel (πακλιταξέλη) και χρησιμοποιείται σε μεταστατικούς καρκίνους του μαστού και της ωοθήκης και για τη δραστική ουσία προτιμάται πλέον ο ευρωπαϊκός Ίταμος.

- **Περισσότερα**

Ακόμα ο ίταμος ονομάζεται και δένδρο του θανάτου. Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη το φυτό αναδίδει δηλητηριώδη ατμούς, κι όποιος κοιμηθεί η καθίσει να φάει κάτω από αυτό μπορεί και να πεθάνει.

Η Άρτεμις, η οποία είχε γνώση της τοξικότητας του ιτάμου, δηλητηρίαζε τα βέλη της με την ουσία του.

Αυτό το περίεργο και σπάνιο δέντρο κέντρισε την προσοχή των ανθρώπων με τις ιδιότητές του και τους ανάγκασε να ονομάσουν πολλές από τις κορυφές ή τις περιοχές όπου εμφανίζεται με το όνομά του. Στα Άγραφα και μόνο συναντάμε δυο βουνά με αυτό το όνομα. Τον Ίταμο που υψώνεται ανάμεσα στο Μουζάκι και την Πύλη και τον Ίταμο των ανατολικών Αγράφων που έδωσε το όνομά του και στο δήμο της ευρύτερης περιοχής.

Το ξύλο του δένδρου είναι ιδιαίτερα σκληρό και πολύ χρησιμοποιείται από τους αρχαίους Έλληνες για την κατασκευή όπλων, μουσικών οργάνων και ξύλινων αγαλμάτων.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το φυτό είναι δηλητηριώδες.



Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	<u>Φυτά</u> (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Salicales
Οικογένεια:	Salicaceae
Γένος:	Salix
Επιστημονικό όνομα:	Salix alba
Κοινό όνομα:	Ιτέα η λευκή



• Βοτανική περιγραφή



Όλα τα είδη της ιτιάς έχουν στενά φύλλα που εναλλάσσονται, τα άνθη τους είναι αιωρούμενες ταξιανθίες και τα σπόρια τους έχουν μακριές μεταξωτές τρίχες. Η ιτιά ανθίζει την άνοιξη

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Τα δέντρα βρίσκονται κυρίως κοντά σε ποτάμια, χείμαρρους ή ρυάκια τα δε μικρά δέντρα και οι θάμνοι σε βουνά, βραχώδη εδάφη και ορισμένα είδη σε αρκτικές περιοχές.

Στην Ελλάδα βρίσκονται 10 είδη και είναι αυτοφυή.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι καρποί του δέντρου αυτού, τα αγριοκάστανα που δεν είναι όμως εδώδιμα

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρησιμοποιούνται ο φλοιός και τα φύλλα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα και η φλούδα της ιτιάς μαζεύονται από το Μάιο μέχρι τον Ιούνιο.

• Συστατικά

Τα φύλλα αλλά και η φλούδα της περιέχουν τανίνη, σαλικίνη, σαλικορτίνη, ιτεΐνη και οξικό ασβέστιο

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Ο Ιπποκράτης κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. χρησιμοποιούσε το φλοιό της ιτιάς για τη θεραπεία του πυρετού και του πόνου.

Το 1828 βρέθηκε ότι η ενεργός ουσία του φλοιού της ιτιάς είναι η σαλικίνη. Από τη σαλικίνη παρασκευάστηκε το σαλικυλικό οξύ και το σαλικυλικό νάτριο τα οποία όμως είχαν σοβαρές

παρενέργειες. Προκαλούσαν ναυτίες, πόνους στο στομάχι και βουίσματα στα αυτιά. Το 1897 παρασκευάστηκε το ακετυλοσαλικυλικό οξύ που είχε πιο λίγες παρενέργειες αλλά διατηρούσε τις θεραπευτικές ιδιότητες. Η ουσία αυτή ονομάστηκε ασπιρίνη και από τότε χρησιμοποιείται ευρέως για την αντιμετώπιση του πόνου, της αρθρίτιδας, του πυρετού, του κεφαλόπονου περιλαμβανομένης και της ημικρανίας.

Μετά από το 1950 οι γιατροί αντιλήφθηκαν ότι η ασπιρίνη είχε και άλλες ιδιότητες. Συγκεκριμένα μπορούσε να μειώνει την πηκτικότητα του αίματος. Αν και δεν ήξεραν τότε οι γιατροί με ποιο τρόπο η ασπιρίνη επιτύγχανε το αποτέλεσμα αυτό, άρχισαν να τη χρησιμοποιούν για την πρόληψη του εμφράγματος του μυοκαρδίου.

Κατά το 1971 ανακαλύφθηκε ο βασικός τρόπος δράσης της ασπιρίνης. Βασικά η ασπιρίνη ελέγχει τον τρόπο δράσης των προσταγλανδινών μειώνοντάς τες.

- **Περισσότερα**

Μείωση του κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου: Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι οι ασθενείς που λαμβάνουν συστηματικά ασπιρίνη έχουν λιγότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρκίνο του παχέος εντέρου και προκαρκινικούς πολύποδες.

Επίσης έγχυμα χλωρής φλούδας της ιτιάς καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η υπερδοσολογία επιδρά στην πηκτικότητα του αίματος και οι υψηλές δόσεις επιφέρουν δηλητηρίαση.



Καλέντουλα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	Calendula
Επιστημονικό όνομα:	Calendula officinalis
Κοινό όνομα:	Καλέντουλα η φαρμακευτική



• Βοτανική περιγραφή



Το ύψος του φθάνει τα 50 με 70 εκατοστά. Οι διακλαδώσεις των μίσχων του καλύπτονται με απλά, εναλλάσσόμενα φύλλα και το καλοκαίρι παράγουν μεγάλα λουλούδια σε διάφορες αποχρώσεις του κίτρινου και του πορτοκαλί. Τα φυτά της καλέντουλας αναπτύσσονται πολύ εύκολα. Το κύριο είδος τους είναι η *Calendula officinalis*, η κοινή καλέντουλα των κήπων), έχει φύλλα με ανοιχτό πράσινο χρώμα και κοντούς μίσχους, όπου αναπτύσσονται μονά ή διπλά άνθη με χρώμα πορτοκαλί, κίτρινο, κρεμ ή άσπρο και διάμετρο 5 με 7 εκατοστά. Αυτά τα φυτά είναι πολύτιμα για πολλούς περισσότερους λόγους εκτός από την όμορφη παρουσία τους.

Η περίοδος ανθοφορίας της είναι πολύ μεγάλη και κρατάει από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Οκτώβριο.

Η *Calendula arvensis*, είναι το άγριο φυτό που θα συναντήσουμε σε πολλά μέρη της πατρίδας μας, συνήθως με το όνομα νεκρολούλουδο. Φυτό εξαιρετικά προσαρμοστικό σε δύσκολες συνθήκες, σε άλυτρα εδάφη, έχει μάθει να αντέχει την μεγάλη ηλιοφάνεια και το κρύο της νύχτας. Πιστεύεται ότι απομακρύνει το γήρας.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η καλέντουλα είναι ενδημικό φυτό της νότιας Ευρώπης.

• Καλλιέργεια

Η καλέντουλα έχει καλλιεργηθεί σαν φυτό κήπου για πολλά χρόνια σε όλη την Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική. Τα λουλούδια της καλέντουλας C.

officinalis έχουν χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο για αιώνες, και βοτανικά ιάματα που βασίζονται στην καλέντουλα ήταν γνωστά επί γενεές.

Οι καλέντουλες σε γλάστρα παράγουν ένα γοητευτικό κοπτόμενο άνθος και αν φυτευτούν στον λαχανόκηπο, βοηθούν στον έλεγχο των εντόμων.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Άνθη και φύλλα

• Συλλογή και αποθήκευση

Το λάδι καλέντουλας εξάγεται με εκχύλιση από τα άνθη του φυτού

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Κυρίως εξωτερική σαν δερμοκαλλυντικό και εσωτερική κατά το παρελθόν.

Το **βάμμα** της καλέντουλας χρησιμοποιείται σε επιθέματα για πληγές, σε γαργάρες για φαρυγγίτιδα (1-2 κουταλιές σε μισό ποτήρι νερό) ή για κολπικές πλύσεις (2 κουταλιές σε μισό λίτρο αποστειρωμένο νερό).

Η **κρέμα** καλέντουλας είναι κατάλληλη για δερματίτιδες και ερεθισμούς του δέρματος, ασφαλής σε παιδιά, μπορεί να υποκαταστήσει στις περισσότερες περιπτώσεις δερματικές αλοιφές που περιέχουν παράγωγα κορτιζόνης.

Για τοπική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά από παρασκευή εγχύματος ως κατάπλασμα ή κομπρέσα

• Συστατικά

Τα άνθη της καλέντουλας περιέχουν αιθέρια έλαια, σαπωνίνες, φλαβονοειδή, βιταμίνη C, ασβέστιο, καροτένια [πρόδρομα μόρια της βιταμίνης A] και σημαντικές ποσότητες πυριτίου και πικρές, βλεννώδεις χρωστικές και τα φύλλα της περιέχουν πηκτίνες.

Μέρος της δράσης της φαίνεται ότι οφείλεται στην παρουσία των τερπενίων, ιδιαίτερα σ' έναν τριτερπενικό γλυκοσίδη, τον καλεντουλοσίδη B.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η καλέντουλα είναι ένα άριστο επουλωτικό με πολύτιμες θεραπευτικές και καλλυντικές ιδιότητες.

Είναι από τα σημαντικότερα βότανα για αντιμετώπιση εκείνων των δερματικών προβλημάτων όπου ο ανθρώπινος οργανισμός θα πρέπει να αναπλάσει νέους ιστούς.

Αυτή η ιδιότητα οφείλεται στο συνδυασμό πυριτίου και της προστατευτικής βλέννας που περιέχει ενώ η πηκτίνη των φύλλων καθιστά το βότανο αυτό αποτελεσματικό στη δερματική ενυδάτωση.

Έτσι η καλέντουλα αποτελεί βασικό στοιχείο για την θεραπεία πληγών και δερματικών εγκαυμάτων, ερεθισμών, εκζεμάτων.

Δίνει ελαστικότητα στο δέρμα και βοηθάει την αντιμετώπιση ραγάδων και ρυτίδων.

Τα άνθη της καλέντουλας έχουν θεωρηθεί ευεργετικά για τη μείωση των φλεγμονών, τη γρήγορη αποθεραπεία πληγών και τις αντισηπτικές τους δυνατότητες. Έχουν χρησιμοποιηθεί για να θεραπεύσουν ποικίλες δερματικές ασθένειες και είναι αποτελεσματικά ενάντια στα δερματικά έλκη. Όταν λαμβάνονται εσωτερικά ως τσάι, μπορούν να αντιμετωπίσουν έλκη του στομάχου φλογώσεις - φλεγμονές. Η καλέντουλα ερευνάται σήμερα για τις αντικαρκινικές της ιδιότητες.

Εκχύλισμα των πετάλων μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μαλακτικό των μαλλιών για να τα κάνει ανάλαφρα και φωτεινά. Τα πέταλα κάνουν επίσης μια θρεπτική κρέμα για το δέρμα.

Σπασμολυτικό και χολαγωγό, εμμηναγωγό, αντισηπτικό, η καλέντουλα χρησιμοποιήθηκε στην παραδοσιακή ιατρική, από τον 12ο κιόλας αιώνα, σαν αντισπασμωδικό, ιδιαίτερα για το στομάχι, την δυσμηνόρροια, και σαν τονωτικό του ήπατος, εφιδρωτικό, αντιεμετικό, αντισκορβουτικό. Στην εποχή μας αυτές οι χρήσεις έχουν εγκαταλειφθεί, όχι όμως και αυτές που αφορούν τη δράση της σαν άριστο επουλωτικό.

Σε μπάνιο ξεκουράζει τα πόδια. Συντελεί στην διατήρηση της υγείας των αιμοφόρων αγγείων.

• Περισσότερα

Το όνομα Καλέντουλα δόθηκε στο φυτό από τους Ρωμαίους επειδή άνθιζε κάθε πρωτομηνιά, δηλαδή στις Καλένδες.

Οι πρώτοι Χριστιανοί αποκαλούσαν την καλέντουλα "Mary's Gold" - χρυσάφι της Μαρίας - και την τοποθετούσαν δίπλα στα αγάλματα της Παρθένου Μαρίας. Η καλέντουλα ήταν επίσης ένα από τα πιο ιερά λουλούδια της αρχαίας Ινδίας. Σχημάτιζαν γιρλάντες δένοντας με σπάγγο μίσχους καλέντουλας και κεφάλια λουλουδιών και τα τοποθετούσαν γύρω από το λαιμό των ιερών αγαλμάτων. Το λουλούδι της

καλέντουλας στρέφει το κεφάλι προς τον ήλιο ακολουθώντας την πορεία του, γι' αυτό μερικές φορές αποκαλείται "νύφη του καλοκαιριού".

Η καλέντουλα θεωρήθηκε φυτό με μαγικές δυνάμεις, που επιτρέπει στους ανθρώπους να δουν τις νεράιδες και τις γυναίκες να επιλέξουν τον κατάλληλο σύντροφο. Πιο πρακτική ήταν η χρήση του στη διάρκεια του εμφύλιου πολέμου στις ΗΠΑ: τα φυτά εφαρμόστηκαν σε πληγές για να τις σταματήσουν και να τις θεραπεύσουν.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η εσωτερική λήψη να αποφεύγεται, ιδίως από γυναίκες, επειδή μπορεί να επηρεάσει τον ορμονικό κύκλο και να μην λαμβάνεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



Κανέλλα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lurales
Οικογένεια:	Lauraceae
Γένος:	Cinnamomum
Επιστημονικό όνομα:	Cinnamomum verum
Κοινό όνομα:	Κιννάμωμον το Κεϋλάνιον



• Βοτανική περιγραφή



Cinnamomum verum J. Presl
Image processed by Thomas Schoepke
www.pflanz-pictures.de

Δέντρο αειθαλές με πράσινα γυαλιστερά φύλλα που φθάνει σε ύψος τα 6-10 μέτρα.

• Φυσική Διασπονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το γένος περιλαμβάνει 40 περίπου είδη ιθαγενή της Κεϋλάνης, σημερινής Σρι-Λανκα και των Ινδικών ακτών.

• Καλλιέργεια

Η κανέλα ήταν γνωστή από τη μακρινή αρχαιότητα και το μπαχαρικό ήταν πάντα πολύτιμο και ακριβό.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Από το δέντρο χρησιμοποιούμε τις φλούδες και τα νεαρά κλαδιά

• Συλλογή και αποθήκευση

Η κανέλα συγκομίζεται με την ανάπτυξη του δέντρου για δύο έτη.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Κυρίως ως μυρωδικό σε φαγητά και γλυκά, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την παρασκευή αφεψήματος. Επιπλέον, στην αγορά διατίθεται και σε μορφή αιθέριου ελαίου.

• Συστατικά

Η κανέλλα περιέχει ένα ενεργές συστατικό, την πολυφαινόλη ΜΗCΡ, που μιμείται την ινσουλίνη. Δραστηριοποιεί τον υποδοχέα των κυττάρων για την ινσουλίνη. Έτσι βοηθά την εισδοχή εντός των κυττάρων της γλυκόζης αίματος, μειώνοντας τη γλυκαιμία.

Το έλαιο της κανέλλας λέγεται cinnamaldehyde.

Τα κύρια συστατικά της κανέλας είναι:

1-4% πτητικά έλαια (60-80% κινναμικές αλδεΐδες, 4-10% ευγενόλη)

8% φλαβονοειδή (προανθοκυανιδίνες, κινναμικές ταννίνες)

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η κανέλλα μπορεί να βελτιώνει τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και να συμβάλλει σε μια καλύτερη ρύθμιση της γλυκαιμίας στους διαβητικούς.

Παράλληλα η κανέλλα μειώνει στο αίμα τα επίπεδα της συνολικής χοληστερόλης, της "κακής" χοληστερόλης LDL και των τριγλυκεριδίων.

Οι ιδιότητες της κανέλλας είναι δυνατόν να συμβάλλουν στη μείωση των προβλημάτων που συνοδεύουν το διαβήτη όπως για παράδειγμα τις καρδιαγγειακές παθήσεις από τις οποίες κινδυνεύουν οι διαβητικοί ασθενείς.

Επίσης η κανέλλα μπορεί να είναι ωφέλιμη για τα εκατομμύρια των μη διαβητικών ανθρώπων, οι οποίοι έχουν ψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και κινδυνεύουν από διαβήτη.

Η ποσότητα που μπορεί να μειώνει τη γλυκόζη αίματος στους διαβητικούς είναι της τάξης του μισού κουταλιού του καφέ.

Μια ισοδύναμη δράση μπορεί να επιτευχθεί βάζοντας μέσα στο τσάι μια ράβδο κανέλλας.

Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι η κανέλλα μειώνει το ρυθμό με τον οποίο η τροφή περνά από το στομάχι στα έντερα, σύμφωνα με την ερευνητική ομάδα.

Η κανέλλα έχει επίσης αντιμικροβιακές και αντιπηκτικές ιδιότητες.

Είναι τονωτική σε περιπτώσεις αδυναμίας, εμμηναγωγό σε ανεπάρκεια και πόνους περιόδου, σταμάτα τη διάρροια και τους σπασμούς του εντέρου και του στομάχου. ανακουφίζει τον πονόδοντο.

Η κανέλλα χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ατονίας και ανακουφίζει τους καταπονημένους μυς. Είναι καλή πηγή μαγνησίου και σιδήρου, αν και συνήθως η ποσότητα που χρησιμοποιούμε στα πιάτα μας δεν είναι επαρκής. Είναι θερμαντική, εφιδρωτική, βελτιώνει τη λειτουργία των νεφρών και θεωρείται ιδανική για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας, των κολικών και της διάρροιας. Ο αποξηραμένος φλοιός της, όταν γίνει έγχυμα ή αφέψημα, βοηθάει στην αντιμετώπιση του κρουολογήματος και της γρίπης, ενώ η σκόνη μπαίνει σε πηλές καιτσιμπίματα, επειδή έχει αντισηπτική και επούλωτική δράση. Όταν τη βάζουμε στα φαγητά, αυξάνει το χρόνο συντήρησής τους. Τη βρίσκουμε επίσης στις περισσότερες αφροδισιακές συνταγές, επειδή ανεβάζει τη θερμοκρασία και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος.

• Περισσότερα

Σε εργαστηριακά πειράματα, ενεργά συστατικά από την κανέλλα ήταν σε θέση να εξουδετερώνουν ελεύθερες ρίζες οι οποίες είναι χημικές ενώσεις που είναι αυξημένες στους διαβητικούς και προκαλούν βλάβες στους ιστούς και στα κύτταρα.

Το αν άνθρωποι με διαβήτη θα πρέπει να προσθέτουν στη διατροφή τους κανέλλα είναι κάτι που θα πρέπει να διαπιστωθεί μετά από περαιτέρω έρευνα. Σε μικρή έρευνα, σημειώνει η ερευνητική ομάδα, φάνηκε πως όταν οι διαβητικοί τύπου II προσέθεταν κανέλλα στη διατροφή τους για 40 μέρες τα επίπεδα του σακχάρου και της χοληστερόλης είχαν την τάση να μειώνονται.

Αντίθετα, πρόσφατη έρευνα δεν έδειξε παρόμοια οφέλη σε ασθενείς με διαβήτη I.

Η αντιγηραντική υποστήριξη είναι ενδεχομένως μια έμμεση δράση της κανέλλας καθώς ένα από τα κλειδιά της παύσης των σημαδιών της γήρανσης σε πρόσωπο και σώμα, είναι η ρύθμιση του σακχάρου του αίματος (από το βιβλίο « Δείξτε νεώτεροι Ζήστε περισσότερο» του δερματολόγου Dr Nicholas Perricone).

Η κανέλλα είναι πολύ γνωστή από την αρχαιότητα άρτυμα αλλά και αφροδισιακό .Χρησιμοποιείτο ακόμη στις τελετές καθαγιασμού αλλά και στην ταρίχευση.

Νοθή κανέλλα ή Ινδονησιακή είναι η *Cinnamomum aromaticum*



- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Αποφεύγουμε τη χρήση της κατά την εγκυμοσύνη ειδικά τη χρήση του αιθέριου ελαίου της καθώς μπορεί να διεγείρει τη μήτρα.

Επίσης η χρήση του ελαίου μπορεί να προκαλέσει τοπική λευκοδερμία.

Καπνός

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Solanales
Οικογένεια:	Solanaceae
Γένος:	Nicotiana
Επιστημονικό όνομα:	Nicotiana tabacum
Κοινό όνομα:	Νικοτιανή



• Βοτανική περιγραφή



Ο καπνός είναι μονοετές, ποώδες φυτό και ανήκει στο γένος νικοτιανή, το οποίο καλλιεργείται για τα φύλλα του, τα οποία μετά από κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιούνται για κάπνισμα.

Ο βλαστός του καπνού φτάνει το ύψος των 2 μέτρων, τα άνθη του είναι σωληνόμορφα λευκού, ροζ ή κόκκινου χρώματος και σχηματίζουν ταξιανθίες. Ο καρπός είναι κάψα και περιέχει μερικές χιλιάδες σπόρια. Ο καπνός γονιμοποιείται εύκολα με τα έντομα και τον άνεμο. Τα φύλλα του εναλλάσσονται και είναι είτε με μίσχους είτε χωρίς, φτάνοντας στο μήκος τα 80 εκατοστά. Ο βλαστός του είναι τριχοειδής με μικρές ίνες που εκκρίνουν ένα ιξώδες υγρό.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο κοινός καπνός είναι το είδος ταμπάκο, μονοετές, ιθαγενές φυτό της Νοτίου Αμερικής. Στην Ελλάδα το φυτό αυτό συναντά ιδανικές εδαφικές και κλιματολογικές συνθήκες

• Καλλιέργεια

Η κολοκυθιά καλλιεργήθηκε από τους ινδιάνους πριν από το 5000 π.Χ και στην Ευρώπη ήρθε με τους Ισπανούς κατακτητές το 1532.

Ανασκαφές στο Γιουκατάν του Μεξικού, αποκάλυψαν σκόνη καπνού μέσα σε πήλινα δοχεία ηλικίας 15.000 ετών. Σε άλλα, πιο πρόσφατα πήλινα αγγεία των Μάγια του Γιουκατάν εικονίζονται μορφές που καπνίζουν στριμμένα φύλλα.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα του φυτού

• Συλλογή και αποθήκευση

Κατά τον Ιούλιο, που ωριμάζουν τα φύλλα, πριν ακόμα ανθίσουν οι βλαστοί, αρχίζει το μάζεμα των καπνόφυλλων που συνεχίζεται τέσσερα έως πέντε χέρια. Η συλλογή γίνεται από τα βαθιά χαράματα μέχρι την ανατολή του ήλιου για να είναι τρυφερά τα φύλλα και να σπάζουν εύκολα.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Για τη θεραπευτική χρησιμοποιούνται κυρίως οι σπόροι, είτε άμεσα είτε για την παρασκευή ελαίου ψυχρής συμπίεσης

• Συστατικά

Το χαρακτηριστικό του καπνού είναι η νικοτίνη, ένα αλκαλοειδές της ομάδας των πυριδινών, που βρίσκεται κυρίως στα φύλλα. Είναι εθιστικό και χαρακτηρίζεται σαν ναρκωτικό. Η ποσότητα της νικοτίνης στο φυτό εξαρτάται από το είδος, την ποικιλία και τις κλιματολογικές συνθήκες.

Στον καπνό υπάρχουν πάνω από 4.000 ουσίες και τουλάχιστον 43 από αυτές είναι καρκινογόνες.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία



Στην Αμερική πολύ πριν ανακαλυφθεί από τον Κολόμβο οι Ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν τον καπνό και πίστευαν ότι έχει σπουδαίες φαρμακευτικές ιδιότητες. Τον κάπνιζαν ή τον μασούσαν και έπαιξε σημαντικό ρόλο στις διάφορες τελετουργίες.

Με την εισαγωγή του καπνού στην Ευρώπη, πολλοί γιατροί εφάρμοζαν θεραπείες με φύλλα καπνού, ενώ το κάπνισμα θεωρούνταν ότι προφυλάσσει από την πανώλη. Πέρασαν άλλα 150 χρόνια πριν ξυπνήσει η υποψία ότι μπορεί να είχε και βλαβερές συνέπειες. Όταν, ανατέλλοντος του 20ού αιώνα, οι ΗΠΑ ύψωναν τα λάβαρα της αντικαπνιστικής προπαγάνδας, φαρμακολογίες στην Ευρώπη επέμεναν ακόμα στην ευεργετική δράση του καπνού στο αναπνευστικό

σύστημα!

Η νικοτίνη, που πήρε το όνομα της από το Γάλλο γιατρό Ζαν Νικότ, προκαλεί στους καπνιστές ευχάριστο φυσιολογικό αίσθημα, τόσο διεγερτικό όσο και κατευναστικό.

Ο Νικότ, που υπέφερε από πονοκεφάλους, στη Λισσαβώνα όπου βρέθηκε το 1560 πληροφορήθηκε ότι τα φύλλα του καπνού μπορούσαν να τον θεραπεύσουν. Χρησιμοποίησε τότε τον καπνό, είδε ότι του έκανε καλό και τον συνέστησε και σε άλλους, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί η εντύπωση ότι ο καπνός είναι σπουδαίο φάρμακο κι όχι βλαβερό για την υγεία.

Τα ξηρά φύλλα του καπνού έχουν αιμοστατικά αποτελέσματα σε πληγές.

Η σημερινή ιατρική εργαστηριακή έρευνα στρέφεται για καινούριες λύσεις σε μακροχρόνιες ιατρικές καταστάσεις.

Μία τέτοια λύση είναι μια πρωτεΐνη του ανθρώπινου αίματος που τώρα καλλιεργείται σε γενετικά τροποποιημένα φυτά καπνού.

Με γενετικώς τροποποιημένα φυτά παράγουν πρωτεΐνες του ανθρώπινου αίματος και παράγοντες αύξησης ιστού.

Αυτά τα αίμο-πηκτικά παράγωγα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ασφαλέστερες και λιγότερο δαπανηρές θεραπευτικές αγωγές για αιμοφιλικούς καθώς και έναν εναλλακτικό τρόπο για την επούλωση των πληγών.

Επίσης, με τη βοήθεια της γενετικής μηχανικής, ο καπνός μπορεί να γίνει ακόμα και ωφέλιμος για την υγεία. Ιταλοί ερευνητές εισήγαγαν στο φυτό ένα επιπλέον γονίδιο ώστε να παράγει στα φύλλα του μια ουσία για την αντιμετώπιση του νεανικού διαβήτη.

Η έρευνα του Πανεπιστημίου της Βερόνα φέρνει ένα βήμα πιο κοντά την αξιοποίηση της «μοριακής γεωργίας» για την παραγωγή φαρμάκων με μικρό κόστος. Η προσέγγιση αυτή είναι γνωστή και με τον όρο pharming (από το farming, γεωργία, και το pharmaceuticals, φαρμακευτικός).

Μεγάλες φαρμακευτικές και αγροχημικές εταιρείες, όπως η Bayer και η Syngenta, πειραματίζονται εδώ και χρόνια στον τομέα αυτό.

Σοβαροί επίσης είναι και οι λόγοι αντιδράσεων από περιβαλλοντικές οργανώσεις και ορισμένους επιστήμονες λόγω φόβων για ενδεχόμενη διαρροή ξένων γονιδίων στο περιβάλλον.

• Περισσότερα

Το κάπνισμα θεωρείται απόλαυση και έχει εξαπλωθεί παγκοσμίως. Η νικοτίνη που περιέχει ο καπνός είναι ναρκωτικό και έτσι οι καπνιστές δυσκολεύονται να το σταματήσουν. Το κάπνισμα όμως είναι επιβλαβές και οι επιδράσεις του στην υγεία πολλές φορές καταστροφικές. Ο κίνδυνος εμφάνισης

καρκίνου εξαρτάται από την ποσότητα των τσιγάρων που καπνίζονται σε μία μέρα την περιεκτικότητα του τσιγάρου σε πίσσα , την ποιότητα του καπνού και του χαρτιού. Εκτός από καρκίνο ο καπνιστής μπορεί να εμφανίσει καρδιοαγγειακά προβλήματα. Σήμερα μετά από διάφορες καμπάνιες οι καπνιστές έχουν ελαττωθεί. Παλαιότερα το κάπνισμα το θεωρούσαν «μαγκιά» ενώ σήμερα απλά κακή συνήθεια. Επιστήμονες θεωρούν ότι 1-2 τσιγάρα την ημέρα κάνουν καλό στον οργανισμό όμως ο αριθμός αυτός είναι δύσκολο να κρατηθεί και καλλίτερα είναι κανείς να μην αρχίσει ποτέ να καπνίζει.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το κάπνισμα ενοχοποιείται για πολλές χιλιάδες θανάτους παγκοσμίως κάθε χρόνο.



Κισσός

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Umbelliflorae
Οικογένεια:	Araliaceae
Γένος:	Hedera
Επιστημονικό όνομα:	Hedera helix
Κοινό όνομα:	Χέδερα η έλιξ



• Βοτανική περιγραφή

Είναι αειθαλής θάμνος, μακρόβιος, αναρριχώμενος ή έρπων και σπάνια δενδρύλλιο. Τα φύλλα του είναι τοποθετημένα εναλλάξ, με μακρύ μίσχο, ωειδή, τριγωνικά, ρομβοειδή και καρδιόσχημα. Συχνά εμφανίζουν το φαινόμενο της ετεροφυλλίας. Αυτό σημαίνει ότι πάνω στο ίδιο φυτό υπάρχουν φύλλα με διαφορετικό σχήμα (ρομβοειδή και τρίλοβα ή πεντάλοβα). Ο αναρριχώμενος κισσός δημιουργεί μικρές εναέριες ρίζες (τις λεγόμενες απτικές ρίζες), που συντελούν στη συγκράτηση του φυτού κατά την αναρρίχηση σε διάφορα υποστηρίγματα.



Τα φύλλα συλλέγονται ενώ είναι νεαρά.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική και εξωτερική

Τα άνθη του είναι διγενή με 5 σέπαλα, 5 πέταλα, 5 στήμονες και πεντάχωρη ωοθήκη. Είναι διαταγμένα σε σφαιρικά σκιάδια, που μπορεί να είναι απλά ή να ενώνονται σε σύνθετες ταξιανθίες. Τα άνθη του δίνουν γύρη μέτριας αξίας και μέλι λευκό αρωματικό [2] που κρυσταλλώνει γρήγορα. Ο καρπός είναι ράγα, συνήθως μελανού χρώματος, με 2-5 σπέρματα.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο κισσός έχει Ευρωπαϊκή καταγωγή

• Καλλιέργεια

Ο κισσός μπορεί να αναπτυχθεί σε μεγάλο εύρος περιβαλλοντικών συνθηκών, όμως αναπτύσσεται καλύτερα σε ημισκιαζόμενες και σκιασμένες θέσεις, σε μέτρια υγρά, καλά στραγγιζόμενα, ουδέτερα ή αλκαλικά εδάφη.

Φυτεύεται για να αναρριχηθεί σε πέργολες, φράχτες και τοίχους αλλά και για κάλυψη εδαφών.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα του.

• Συλλογή και αποθήκευση

• **Συστατικά**

Τα φύλλα του φυτού περιέχουν μία σαπωνίνη, το χαιρεκοσίδιο. Περιέχει επίσης χεδεραγενίνη, ρητίνη, κόμμι, αιθέρια έλαια και ένα οξύ. Η γεύση τους είναι πικρή, άνοστη και φέρνει ναυτία.

Η ράγα του Κισσού είναι τοξική και ερεθιστική του δέρματος στο οποίο δημιουργεί φλύκταινες.

• **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Παλιότερα χρησιμοποιούσαν τα φύλλα και τους καρπούς για την ελονοσία, ως αντισυλληπτικό και αντιπηκτικό. Σε παθήσεις του αναπνευστικού η χρήση πολύ μικρής ποσότητας σε ένα λίτρο νερού, θεωρούσαν ότι είχε θετικά αποτελέσματα. Έχει επίσης διεγερτικές, εμμηναγωγές και διαλυτικές ιδιότητες. Οι λαϊκοί θεραπευτές θεωρούσαν ότι ήταν αποτελεσματικό για την θεραπεία των εντέρων, τη δυσεντερία, τα εγκαύματα, τον όζαινα, τη χρόνια ρινίτιδα, τα μικρά έλκη, την κασίδα, την ερυσίπελα και τις δερματικές παθήσεις. Στα χωριά χρησιμοποιούσαν τα φύλλα του Κισσού ως γάζα για τις πληγές.

Η εξωτερική του χρήση σε καταπλάσματα είναι πολύ θετική σε μία σειρά από παθήσεις και θεωρείται από τα καλύτερα βότανα.

Τα νεαρά φύλλα του Κισσού λοιπόν μπορούν να έχουν θετικά αποτελέσματα και δρουν τονωτικά, αντιπυρετικά και εφιδρωτικά. Ρυθμίζουν την περίοδο και επαναφέρουν στην αρχική τους κατάσταση ιστούς που προσβλήθηκαν από έλκη, οιδήματα και όγκους. Επιπλέον είναι παυσίπονα για τους ρευματισμούς και τους πόνους. Τα νωπά φύλλα είναι επίσης αντινευραλγικά, αποσυμφορητικά και κατά της κυτταρίτιδας. Μπορούν να συμβάλουν στην απώλεια λίπους και να βελτιώσουν έτσι την εμφάνιση του σώματος.

Σήμερα ο Κισσός χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική, σε βάμμα εναντίον της ρινίτιδας, του ραχιτισμού και του καταρράκτη.



• **Περισσότερα**

Ο κισσός ήταν γνωστός στην Ελλάδα από την εποχή του Ομήρου και ονομαζόταν «Διονύσιον», επειδή ήταν αφιερωμένος στο θεό Διόνυσο. Οι αρχαίοι Έλληνες στεφάνωναν με κισσό τα αγάλματα του Διονύσου, τους ποιητές και τους πότες, επειδή τον θεωρούσαν σύμβολο της αθανασίας και αντίδοτο για τον πονοκέφαλο από τη μέθη. Σε ορισμένες τελετές έδιναν στο Διόνυσο και το επώνυμο «Κισσός», επειδή όταν ήταν μωρό του φορούσαν [3] ένα στεφάνι από κισσό.

Εκτεταμένες αναφορές στον κισσό κάνει ο Θεόφραστος στο έργο Περί Φυτών Ιστορίαι, καθώς επίσης και ο Διοσκουρίδης, που τον θεωρεί πανάκεια για πολλές ασθένειες.

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Σε μεγάλες δόσεις το βότανο είναι δηλητηριώδες και προκαλεί εμετό. Νευρικές διαταραχές και μηνιγγίτιδα είναι επίσης πιθανές σε υπερδοσολογία.



Κολοκυθιά

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Cucurbitales
Οικογένεια:	Cucurbitaceae
Γένος:	Cucurbita
Επιστημονικό όνομα:	Cucurbita pepo
Κοινό όνομα:	Κουκούρβιτα οπέπων



• Βοτανική περιγραφή



Οι κολοκυθιές είναι γενικά λαχανοκομικά φυτά, μονοετή ή και πολυετή.

Φέρουν έλικες και οι βλαστοί τους είναι πράσινοι, κυλινδρικοί, τριχωτοί. Τα φύλλα τους είναι μεγάλα, πλατιά, παλαμοειδή και οι μίσχοι τους μακριοί.

Τα άνθη της κολοκυθιάς είναι μεγάλα κίτρινου χρώματος.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η κολοκυθιά κατάγεται από τις νότιες Η.Π.Α. και Μεξικό. Ευδοκίμει σχεδόν παντού ως καλλιεργούμενο φυτό.

• Καλλιέργεια

Η κολοκυθιά καλλιεργήθηκε από τους ινδιάνους πριν από το 5000 π.Χ και στην Ευρώπη ήρθε με τους Ισπανούς κατακτητές το 1532.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι σπόροι για τα συστατικά τους σε ποικίλα σκευάσματα αλλά και η σάρκα του καρπού για εξωτερικές τοπικές χρήσεις.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η κολοκυθιά ανθίζει από τον Ιούνιο έως και τον Αύγουστο. Οι σπόροι ωριμάζουν από τον Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο.

Από το Κολοκύθι χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς κυρίως οι ώριμοι σπόροι και κατά δεύτερο λόγο το σαρκώδες μέρος του καρπού και τα άνθη. Οι σπόροι αφαιρούνται από το εσωτερικό της γλυκοκολοκύθας που πρέπει να συλλεχτεί στα τέλη του καλοκαιριού.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Για τη θεραπευτική χρησιμοποιούνται κυρίως οι σπόροι, είτε άμεσα είτε για την παρασκευή ελαίου ψυχρής συμπίεσης

• Συστατικά

Οι σπόροι περιέχουν εκτός άλλων σημαντικά λιπαρά οξέα, αιθέρια έλαια, φυτικές ορμόνες, βιταμίνες, ιδιαίτερα βιταμίνη E, μαγνήσιο και σελένιο. Αυτά τα συστατικά ενεργούν π.χ. αντιφλεγμονικά και ρυθμίζουν το επίπεδο των ορμονών και την ούρηση.

Πιο συγκεκριμένα, περιέχουν λεύκωμα 1%, υδατάνθρακες 5,80%, λιπαρές ουσίες 0,11%, ανόργανα άλατα (σίδηρο, χαλκό, κάλιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, σελήνιο, ψευδάργυρο) 0,50%, νερό 91,60%, ασβέστιο 0,04% και φωσφορικές ενώσεις 0,31%, βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, E, παντοθενικό οξύ, α και β καροτίνη.

Οι δραστικές ουσίες των σπόρων βρίσκονται κυρίως στο φύτρο και λιγότερο στο περίβλημά τους.

Οι σπόροι ακόμη περιέχουν ένα γλυκό, παχύ έλαιο (που χρησιμοποιείται στην κατασκευή καλλυντικών αλοιφών και γαλακτωμάτων και μία δριμεία ρητίνη, την πεπορεγίνη (η οποία είναι εντοπισμένη μέσα στον πρασινωπό τους υμένα και έχει ταινιοκτόνους ιδιότητες), ζάχαρα, εμουλσίνη, κουκουρμπιτίνη, αλμπουμίνη, λεκιθίνη, φυτοστερίνη, πρωτεΐνες, γόμμα, χλωροφύλλη και κιτρουλλικό οξύ.



• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Στην κεντρική και βόρεια Αμερική η κολοκυθιά θεωρούνταν διουρητικό μέσο και χρησιμοποιούνταν σε εγκαύματα. Αποτελούσε επίσης συστατικό συνταγής κατά των σκωλήκων. Ο Χριστόφορος Κολόμβος έφερε την κολοκύθα στην Ευρώπη, όπου σήμερα είναι πολύ δημοφιλής. Εκτός από τη σήμερα γνωστή χρήση, η κολοκύθα χρησιμοποιούνταν στη θεραπεία της αναγούλας, των πληγών και του πυρετού.

Η νευραλγία της κύστης και η αδυναμία του μυϊκού τόνου σε περίπτωση καλοηθών παθήσεων του προστάτη αποτελούν τον βασικό τύπο χρήσης της κολοκύθας. Μπορεί όμως να έχει θετική επίδραση και σε άλλα προβλήματα της κύστης όπως π.χ. για τα παιδιά που ουρούν τη νύχτα στο κρεβάτι (εφόσον δεν υπάρχει οργανική αιτία) ή για τις ενοχλήσεις κατά την ούρηση π.χ για τη νευραλγία της κύστης. Σε περίπτωση παθήσεων του προστάτη πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευέστε τακτικά το γιατρό σας. Ακόμα και στην προσβολή από ταινιοειδείς σκώληκες θεωρείται ότι οι σπόροι της κολοκύθας στη σωστή δοσολογία φέρνουν βελτίωση.

Οι ώριμοι και φρέσκοι σπόροι χρησιμοποιούνται σαν ίαμα για τις έλμινθες και πλατέλμινθες (παράσιτα) των εντέρων.

Τα κολοκύθια θεωρούνται ευστόμαχα, διουρητικά και αποτοξινωτικά. Τα πρότειναν παραδοσιακά σε νέους με αιματώδη και χολώδη ιδιοσυγκρασία. Παλαιότερα ο χυλός τους εθεωρείτο σαν θεραπευτικός των πόνων των αυτιών, ενσταλαζόμενος μέσα στον έξω ακουστικό πόρο.

Η γλυκοκολοκύθα είναι ευστόμαχη και μαλακτική του στομάχου και των εντέρων. Ο A. Heraud συνιστούσε την ψημένη σάρκα της σαν καταπραϋντική και τον ωμό πολτό της κατά των εγκαυμάτων πρώτου βαθμού και των επιπόλαιων φλεγμονών, σε μαλακτικά καταπλάσματα. Ο Μαθιόλης χρησιμοποίησε τον πολτό της γλυκοκολοκύθας σε ψυχρά καταπλάσματα για να καταπραΐνει τους πονοκεφάλους οποιασδήποτε μορφής. Τα σπέρματα περιγράφονται σαν δροσιστικά και καταπραϋντικά και το γαλάκτωμά τους χρησιμοποιήθηκε κατά των φλογώσεων του πεπτικού σωλήνα, της κύστεως και της ουρήθρας, επίσης δε ως αντικαταρροϊκό.

Κυρίως όμως είναι άριστο ανθελμινθικό και ταινιοκτόνο φάρμακο. Ο Brunet έκανε στην Ιατρική Ακαδημία του Μπορντώ μία ανακοίνωση το 1845, ότι το φύραμα των σπερμάτων αποβάλλει ασφαλώς την ταινία και ότι το δοκίμασε σε πολλούς ασθενείς με θαυμάσια αποτελέσματα. Τα χορηγούσε ξεφλουδισμένα σε δόση 60 γραμμαρίων και σε κοκκώδες φύραμα με νερό. Πριν και μετά τη λήψη χορηγούσαν ρετσινόλαδο.

Η γλυκοκολοκύθα βοηθά τους άνδρες όταν περνούν την κλιμακτήριο. Μετά την ηλικία των 45 περίπου ετών, ο προστάτης αρχίζει να μεγαλώνει και αυτό μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ούρηση. Οι σπόροι περιέχουν ένα μείγμα από έλαια, βιταμίνες και μέταλλα που δρουν μαζί για να αποτρέψουν την διαταραχή της ούρησης σε περίπτωση ανεπτυγμένου προστάτη.

Υπάρχουν φαρμακευτικά ιδιοσκευάσματα για τον εφοδιασμό του οργανισμού σε ανόργανα άλατα, που έχουν σαν βάση τους τα κολοκύθια.

Στην ομοιοπαθητική ο καρπός χρησιμοποιείται ως πηγή αλάτων για τον οργανισμό, καθώς επίσης και εναντίον της ναυτίας από θάλασσα, ως αντιεμετικό.

Στην ναυτία και τους εμέτους των εγκύων συστήνεται χυμός ή αφέψημα κολοκυθιού με λεμόνι.

• Περισσότερα

Η κουκουρμπασίνη που περιέχουν οι σπόροι, έχει την ικανότητα να εμποδίζει την διαίρεση των κυττάρων στο στάδιο της μετάφασης και θα μπορούσε να δοκιμαστεί σαν φάρμακο εναντίον του καρκίνου στην περίπτωση της υπερτροφίας του προστάτη. Έχει αξιοσημείωτη ανθελμινθική δράση χωρίς τοξικότητα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακίνδυνα στα παιδιά.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Η δράση των σπόρων με το πέρασμα του χρόνου ελαττώνεται και για τον λόγο αυτό πρέπει να χρησιμοποιούμε σπόρους του ίδιου χρόνου.



Κομβολάρια

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Liliopsida
Τάξη:	Liliales
Οικογένεια:	Liliaceae
Γένος:	Convallaria
Επιστημονικό όνομα:	Convallaria majalis
Κοινό όνομα:	Κομβαλλάρια του Μαΐου
Άλλα ονόματα:	Κρινάκι, Μυγκέ, Κρίνος ή Πολυγόνατον



• Βοτανική περιγραφή



• Συστατικά

Στην κομβολάρια περιέχονται καρδιακά γλυκοσίδια (ανάμεσά τους η κονβαλλατοξίνη και η κονβαλλατοξόλη), σαπωνίνες (ανάμεσά τους η κονβαλλαρίνη και το κονβαλλαρικό οξύ), ασπαραγίνη, φλαβονοειδή, αιθέριο έλαιο με φαρνεσόλη.

Η κομβολάρια είναι ποώδες φυτό, πολυετές. Τα άνθη του είναι πολύ μικρά και βγαίνουν από τη μία μεριά του στελέχους. Έχει έρπον ρίζωμα και τα δύο όρθια φύλλα του είναι ελλειπτικά. Ο καρπός είναι κόκκινη ράγα. Φτάνει σε ύψος τους 15-20 πόντους.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Η κομβολαρια είναι φυτό πολύ σπάνιο στη χώρα μας. Μέχρι σήμερα έχει βρεθεί κοντά στην Κόνιτσα, τον Όλυμπο και τον Ταΰγετο.

• Καλλιέργεια

Είναι φυτό δηλητηριώδες αλλά καλλιεργείται ως ανθοκομικό χάρη στα πολύ όμορφα άνθη του

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα του.

• Συλλογή και αποθήκευση

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα ξηρά φύλλα του φυτού τα οποία συλλέγονται την εποχή της ανθοφορίας του, το Μάιο και Ιούνιο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική χρήση

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η Κομβαλλάρια αναφέρεται ως φαρμακευτικό φυτό από τον 2ο αιώνα μ.Χ. και υπήρξε για μεγάλο διάστημα σήμα κατατεθέν της φαρμακοβιομηχανίας.

Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιήθηκε κατά τον 16ο αιώνα αλλά η χρήση της δεν διαδόθηκε γιατί είναι φυτό δηλητηριώδες και απαιτούσε μεγάλη προσοχή στη χρήση του.

Η Κομβαλλάρια είναι ίσως το πολυτιμότερο καρδιακό ίαμα που χρησιμοποιούν οι βοτανοθεραπευτές σήμερα. Έχει την ίδια δράση με τη Δακτυλίτιδα (βότανο που χρησιμοποιείται για την καρδιακή ανεπάρκεια), αλλά δεν έχει τις πιθανές τοξικές της επιδράσεις. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας και της κατακράτησης υγρών, όταν αυτή έχει σχέση με καρδιακά προβλήματα. Βοηθά τον οργανισμό όταν υπάρχει δύσπνοια λόγω συμφορητικών καταστάσεων της καρδιάς. Διεγείρει τις συστολές και βελτιώνει την απόδοση της καρδιάς και είναι χρήσιμο για την αδύναμη και ανεπαρκή καρδιά των ηλικιωμένων. Πρέπει να χορηγείται μαζί με ένα διουρητικό όπως το Ταραξάκο ή με τονωτικά όπως ο Κράταιγος και το Γκίγκο Μπιλόμπα, ανάλογα με την αιτία της πάθησης. Συνδυάζεται επίσης καλά με τον Λεόνουρο.

• Περισσότερα

Αν και υπάρχουν όλες αυτές οι βιοχημικές ενώσεις στο βότανο, δύο μόνο από αυτές επιδρούν απευθείας στην καρδιά και κύρια η Κομβαλλοτοξόλη.

Τα άλλα γλυκοσίδια, αυξάνουν ως 500 φορές τη διαλυτότητα των ενεργών ουσιών. Αυτό είναι εξαιρετικά χρήσιμο γιατί επιτυγχάνουμε το ίδιο αποτέλεσμα χρησιμοποιώντας μικρότερη δόση, αφού η αύξηση της διαλυτότητας οδηγεί σε αύξηση της «βιο-διαθεσιμότητας». Επιπλέον έχει διαπιστωθεί ότι αν και η Κομβαλλοτοξίνη απομονωμένη επιδρά γρήγορα, οξειδώνεται και αποβάλλεται από το σώμα επίσης γρήγορα, ενώ το «πλήρες» φυτό έχει μεγαλύτερο χρόνο επίδρασης στο σώμα. Τα άλλα προφανώς ανενεργά γλυκοσίδια μετατρέπονται από το σώμα σε ενεργά όπως και όταν χρειάζεται. Έτσι δεν υπάρχει κίνδυνος δηλητηρίασης από την Κομβαλλάρια (όταν την λαμβάνουμε στη σωστή δοσολογία), αφού τα γλυκοσίδια της έχουν μια μοναδική χημική δομή, χάρη στην οποία απεκκρίνονται εύκολα και δεν συσσωρεύονται στο σώμα.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Η Κομβαλλάρια είναι ένα βότανο που το παίρνουμε με προσοχή και μόνο κάτω από την επίβλεψη ειδικού. Οι υψηλές δόσεις προκαλούν βαρείς εμετούς και ενδεικτικά, η μέγιστη ασφαλής δόση στη Βρετανία είναι μέχρι 1 ml βάμμα την ημέρα. Οι καρποί δεν τρώγονται γιατί είναι δηλητηριώδεις. Δεν συστήνεται σε οποιαδήποτε μορφή (ξηρό βότανο, αλκολάτ, ή σταγόνες) σε οξείες ασθένειες του συκωτιού και των νεφρών, γαστρίτιδα, οξεία μυοκαρδίτιδα και ενδοκαρδίτιδα.



Κρόκος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Liliopsida
Τάξη:	Liliales
Οικογένεια:	Iridaceae
Γένος:	Crocus
Επιστημονικό όνομα:	Crocus sativus
Κοινό όνομα:	Κρόκος ο ήμερος
Άλλες ονομασίες:	σαφράνι-σαφράν



• Βοτανική περιγραφή



Ο κρόκος είναι είναι πολυετής πόα. Έχει βολβό, ο οποίος περιβάλλεται από ινώδεις χιτώνες και 4-8 γραμμοειδή φύλλα. Τα άνθη εμφανίζονται από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Έχουν υπόγεια ωοθήκη, περιάνθιο από έξι κίτρινα τμήματα, τα οποία ενώνονται και σχηματίζουν μακρύ σωλήνα που μοιάζει με βλαστό, μήκους 5 έως 20 εκ., τρεις στήμονες με κίτρινους ανθήρες και κίτρινο ή πορτοκαλί στύλο, ο οποίος διακλαδίζεται στην κορυφή σε έξι λεπτά μέρη.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Απαντάται σε λιβάδια, ανοιχτά δάση και θαμνώνες, σε χαμηλά και μέσα υψόμετρα. Εξάπλώνεται στα Βαλκάνια και την Τουρκία.

Την ιθαγένεια του κρόκου διεκδικεί, η αρχαία Μεσοποταμία.

Από το Κασμίρ έως την Ιωνία, από την Αίγυπτο, τις Κυκλάδες και την Κρήτη, το φυτό ταξίδεψε χιλιάδες χρόνια. Για αιώνες ο κρόκος ήταν ένα πολύ σημαντικό είδος πολυτέλειας στην Περσία, καθώς επίσης και ένα πολύτιμο είδος συναλλαγής στις χώρες της Ασίας. Οι Φοίνικες αφιέρωναν πίτες από κρόκο στη θεά Ασάρτη. Μικρά τενεκεδένια τεμάχια με Saffron βρέθηκαν σε Αιγυπτιακές μούμιες. Η Κλεοπάτρα χρησιμοποιούσε τον κρόκο στα καλλυντικά της και οι Ρωμαίοι, σε επίσημα γεύματα, προσέφεραν κρασί αρωματισμένο με κρόκο. Έχει αναφερθεί από τον Όμηρο, τον Πλίνιο και τον Ιπποκράτη.

• Καλλιέργεια

Η καλλιέργεια του κρόκου απαιτεί ακραίες κλιματικές συνθήκες. Χρειάζεται ξηρό και θερμό καιρό το καλοκαίρι και κρύο το χειμώνα. Η γη στην οποία θα καλλιεργηθεί θα πρέπει να είναι ξηρή, ασβεστώδης, επίπεδη και χωρίς δένδρα. Το έδαφος πρέπει να είναι καλά στραγγιζόμενο ώστε να απομακρύνεται το νερό και να αποφεύγονται έτσι πιθανές προσβολές μυκήτων στους βολβούς που θα έχουν ως αποτέλεσμα το σάπισμα του.

Η χώρα μας είναι ένας από τους τέσσερις μοναδικούς τόπους στον κόσμο, όπου καλλιεργείται ο κρόκος. Πρωτοέφτασε πριν από τρεις αιώνες στην περιοχή της Κοζάνης, όπου και ξεκίνησε η καλλιέργειά του, με το μεγαλύτερο μέρος της στα κροκοχώρια του Δήμου Ελιμείας. Άλλωστε η έδρα του δήμου λέγεται Κρόκος.



• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι στήμονες του άνθους.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συγκομιδή γίνεται στα τέλη Οκτωβρίου με αρχές Νοέμβριου.

Υπολογίζεται ότι χρειάζονται 85,000 λουλούδια για να συγκομισθεί ένα κιλό από φρέσκα στίγματα κρόκου. Μετά το τέλος της συγκομιδής τα στίγματα πρέπει να αποξηραθούν για να μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κατά αυτή την διαδικασία ο φρέσκος κρόκος χάνει περίπου τα 4/5 του αρχικού του βάρους και αποκτά το χαρακτηριστικό του κόκκινο χρώμα. Από ένα κιλό φρέσκα στίγματα κρόκου το τελικό προϊόν είναι 200 γραμμάρια αποξηραμένων στιγμάτων

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική.

• Συστατικά

Τα στίγματα του κρόκου περιέχουν σημαντικές ποσότητες χρωστικών, οι οποίες καλούνται κροκίνες και είναι ασυνήθιστα υδατοδιαλυτά καροτενοειδή, τα οποία είναι γλυκοζίτες της κροκετίνης Το βασικό συστατικό είναι ο διγεντιοβιοζυλεστέρας της κροκετίνης. Επιπλέον, απαντώνται και άλλοι γλυκοζίτες της κροκετίνης, και άλλα καροτενοειδή.

Τα συστατικά αυτά του κρόκου είναι υδατοδιαλυτά σε αντίθεση με τις ίδιες ενώσεις που μπορεί να περιέχονται σε άλλα φυτά.

Η βιταμίνη Α και τα ρετινοειδή παράγωγά της, αν και υπάρχουν σε μικρές ποσότητες, στα φυσικά συστατικά της διατροφής μας, παρουσιάζουν μια ξεκάθαρη αντικαρκινική δράση.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία



Εξωτερικά βοηθά σε μώλωπες, θωρακικές λοιμώξεις, βήχα, κρυολογήματα, πιτυρίδα, στοματικά έλκη, δύσκαμπτους μύες και διάστρεμμα.

Το αιθέριο έλαιο της δάφνης βοηθά στη συγκέντρωση όταν διαβάζουμε.

Βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία και ιδιαίτερα τη μνήμη (στην Ιαπωνία κυκλοφορεί ήδη σχετικό σκεύασμα).

Ο κρόκος φέρεται να έχει θεραπευτικές ιδιότητες και αντιοξειδωτική δράση, αντιθρομβωτική δράση, βλετίωση της μνήμης, ανακούφιση από πονόδοντο.

Έρευνες που διεξήχθησαν από διαφορετικές ερευνητικές ομάδες , απέδειξαν ότι το εκχύλισμα του κροκού έχει αντιλιπιδαιμική δράση, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην

πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης. Βρέθηκε ότι η κροκετινη- ένα από τα συστατικά της δρόγης -είναι υπεύθυνη γι' αυτό το φαινόμενο.

Μελετάται η ενδεχόμενη αντικαρκινική του δράση.

Στις χώρες της Ανατολής χρησιμοποιείται πολύ για τις διεγερτικές και αφροδισιακές του ιδιότητες. Επίσης δρα αντικαταθλιπτικά.

- **Περισσότερα**

Υπάρχουν πολλά είδη κρόκου και για ένα από αυτά, τη ζαφορά, οι πρώτες αναφορές μας έρχονται από τα χρόνια του Μίνωα, αφού στα μινωικά ανάκτορα βρέθηκαν τοιχογραφίες με άνθη κρόκου και κρίνα, τοιχογραφία με τον "κροκοσυλλέκτη πίθηκο" και καλλιεργούμενοι ζαφορόκηποι.

Τοιχογραφίες κροκοσυλλεκτριών βρέθη καν στη Θήρα (στο Ακρωτήρι).

Τους προηγούμενους αιώνες χρησιμοποιούσαν το κρόκο για άρτυμα, στη βαφή υφασμάτων, αλλά και για φάρμακο, αφού οι φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού ήταν γνωστές από πολύ παλιά (τονωτικά, απαλυντικά του στομάχου, αλλά και με αφροδισιακές ιδιότητες).

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Ο κρόκος θεωρείται ισχυρό εκτριωτικό.

Κώνιο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Apiales
Οικογένεια:	Apiaceae
Γένος:	Conium
Επιστημονικό όνομα:	Conium maculatum
Κοινό όνομα:	Κώνιο το σικτό
Άλλες ονομασίες:	Αμάραγγος, Μαγκούτα, Βρωμόχορτο, Ασκοτιτσάρα



• Βοτανική περιγραφή



Φυτό ποώδες, λείο σχεδόν χωρίς τρίχες, μεγάλο, με ύψος από 50cm έως 2,5m, μονοετές ή διετές.

Ο βλαστός είναι ισχυρός, ορθός, διακλαδιζόμενος, συνήθως με ερυθροκαστανές κηλίδες προς το κάτω μέρος, κούφιος εσωτερικά, γραμμωτός κατά μήκος εξωτερικά.

Τα φύλλα του είναι έμμισχα, αντίθετα, τα κατώτερα μεγάλα μέχρι 50x40cm με το περίγραμμά τους τριγωνικό, σύνθετα, 2-4 φορές πτεροειδή, μαλακά, χωρίς τρίχες. Με τμήματα λογχοειδή έως δελτοειδή, πτεροσχιδή, χνουδωτά.

Οι ταξιανθίες του κώνιου είναι σύνθετα σκιαδία, με 10-20 ακτίνες, στην άκρη και σε μασχάλες του βλαστού, με άνθη μικρά, λευκά χωρίς σέπαλα, που αναπτύσσονται συνήθως τον δεύτερο χρόνο.

Ο καρπός είναι τεφροπράσινος και ωοειδής ή σχεδόν σφαιρικός,

Το φυτό αναδύει μια χαρακτηριστική άσχημη οσμή.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Το φυτό είναι πολύ κοινό στην Ελλάδα, από τα αρχαία χρόνια.

Αυτοφυές κατά μήκος των αγροτικών δρόμων, σε φράκτες, ακαλλιέργητες εκτάσεις, υγρούς και σκιερούς τόπους, ερείπια, απορρίμματα.

Σε όλη την Ελλάδα. Αττική, Μεγαρίδα

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Οι καρποί

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή γίνεται σε ημέρα ηλιόλουστη, (στην Ευρώπη: Οκτώβριο - Νοέμβριο) ξηρή διότι τότε έχουμε την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε δραστικά συστατικά. Αμέσως μετά, ξηραίνονται σε μέτρια θερμοκρασία γρήγορα και φυλάσσονται μακριά από το φως και τον αέρα.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εξωτερικά, εσωτερικά

Χρήση εσωτερική, εξωτερική, φαρμακευτικό.

Ιδιαίτερα δηλητηριώδες.

• Συστατικά

Τα σπουδαιότερα συστατικά της δρόγης του κώνειου είναι τα αλκαλοειδή σε περιεκτικότητα 1%.

Η σπουδαιότερη και σε μεγαλύτερη ποσότητα είναι η κωνειίνη που είναι μία α-προπυλοπιπεριδίνη.

Δεν περιέχει οξυγόνο είναι αλκαλικής αντιδράσεως, υγρή, πτητική, αποσπάζεται με υδατμούς με την χαρακτηριστική οσμή

Ο ώριμος καρπός περιέχει 1-3% αλκαλοειδή που βρίσκονται στο επικάρπιο και το ενδοκάρπιο κυρίως κωνειίνη. Η γ-κωνικεΐνη που είναι 6-8 φορές δραστικότερη ευρίσκεται κυρίως στο υπόλοιπο φυτό κυρίως όταν είναι σε νεαρά ηλικία.

Το σπέρμα δεν περιέχει αλκαλοειδή.

Το κώνειο είναι το δηλητήριο με το οποίο θανατώθηκαν δύο ευγενέστατοι άνδρες στην αρχαία Αθήνα, ο Σωκράτης και ο Φωκίωνας.

Την δύναμη την έχει λόγω της κωνειίνης που ευρίσκεται στα σπέρματα του κώνειου Στην ξηρά πόα άλλοτε είναι πολλή και άλλοτε ολίγη. Από τα εκχυλίσματα ελλείπει σχεδόν παντελώς διότι εξατμίζεται εύκολα.

Η δράση της κωνειίνης: Η κωνειίνη μαζί με το υδροκυανικό οξύ και την νικοτίνη είναι το δραστικότερο των φυτικών δηλητηρίων.



• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Τα φύλλα του κώνειου παλαιότερα χρησιμοποιούντο σαν εκχύλισμα σε καταπότια ως αναλγητικό και αντισπασμωδικό. Υπόθετα ή αλοιφή που περιέχει 7% εκχυλίσματος χρησιμοποιήθηκε σαν καταπραϋντικό σε αιμορροΐδες και άλλες καταστάσεις ερεθισμού του πρωκτού.

Εσωτερικά και εξωτερικά στα άλγη από καρκίνους. Παλιότερα πίστευαν μάλιστα ότι έχει ειδική ικανότητα κατ' αυτών και των νεοπλασμάτων και ότι προκαλεί την διάλυση και την ατροφία κατά των κακοηθών όγκων εάν επιτεθεί δια επίμονης και δια χρόνου.

Στα χρόνια του Ιπποκράτη πίστευαν πολύ στην ικανότητα να διαλύει τους πρησμένους αδένων και για τα όργανα αδενώδη ήπαρ, μήτρα, ωοθήκες, όρχεις και μαστούς.

Καταγραφές αναστολής καρκινικής δράσης και εξάπλωσης με το κώνειο εξακολουθούν να υπάρχουν όπως για μη επεμβασιμο καρκίνο του μαστού

• Περισσότερα

Ο Πλάτων στον Φαίδωνα μας δίνει την εικόνα της δηλητηριάσεως: «Όταν ένοιωσε ο Σωκράτης να βαραίνουν τα σκέλη του ξάπλωσε, στη πλάτη. Έτσι του σύστησε ο δήμιος. Συγχρόνως αγγίζοντας τον, αφού πέρασε λίγος χρόνος, παρατηρούσε τα πέλματα και τα σκέλη. Κατόπιν πίεσε δυνατά το πόδι και τον ρώτησε αν αισθάνεται. Ό δε ουκ Εύη. (Είχε ήδη αρχίσει η νέκρωση των αισθητικών νεύρων από την περιφέρεια) και μετά από αυτό πίεσε πάλι, τις κνήμες και αφού ξαναήρθε μας έδειχνε ότι παγώνει και παραλύει. Τον άγγιξε και είπε ότι όταν φθάσει (η παράλυση) στην καρδιά τότε θα πεθάνει. Ήδη σχεδόν το πάγωμα είχε φθάσει στο επιγάστριο. Ξεσκεπάστηκε, γιατί ήταν σκεπασμένος και είπε αυτό που ήταν τα τελευταία λόγια «ώ, Κρίτων, τω Ασκληπιώ οφείλομεν αλετρυόνα απόδοτε και μη αμελήσετε.» Έτσι θα γίνουν είπε ο Κρίτων. Μήπως θέλεις κάτι άλλο να μας πεις, τον ρώτησε. Αλλά ο Σωκράτης δεν απάντησε τίποτα.... και τα όμματα έστησεν. Ιδών δε ο Κρίτων συνέλαβε το στόμα και τους οφθαλμούς.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Είναι θανατηφόρο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Violales
Οικογένεια:	Cistaceae
Γένος:	Cistus
Επιστημονικό όνομα:	Cistus incanus ssp. creticus
Κοινό όνομα:	Κίστος ο κρητικός
Άλλες ονομασίες:	Αλάδανος, Αληταριά, ήμερη κουνουκλιά, ήμερο κιστάρι, Ακίσαρος



• Βοτανική περιγραφή



Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Ο βλαστός είναι πολύκλαδος, με πυκνούς αδένες, ύψους μέχρι 100 εκατοστά. Τα φύλλα είναι έμμισχα, αντίθετα, παχιά, ρυτιδωδή. Τα άνθη είναι σαν μικρά τριαντάφυλλα, ροδόχρωμα.

Η άνθηση αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Αύγουστο.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το γένος περιλαμβάνει 20 περίπου είδη αειθαλών, χαμηλών θάμνων με τριχωτά φύλλα που προέρχονται από περιοχές γύρω από τη Μεσόγειο

• Καλλιέργεια

Η λαδανιά μπορεί να αναπτυχθεί σε ξηρά, άγονα, ουδέτερα ή αλκαλικά εδάφη,

σε ηλιόλουστες, προστατευμένες θέσεις. Είναι φυτό κατάλληλο και για παραθαλάσσιες φυτεύσεις. Τα φυτά της λαδανιάς χρησιμοποιούνται σε βραχόκηπους, συνθέσεις και γλάστρες.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα εναέρια τμήματα

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγεται το έκκριμα (λάδανο) τις μεσημεριάτικες ώρες των μηνών Ιουλίου και Αυγούστου.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική και εξωτερική

• Συστατικά

Ο βλαστός και τα φύλλα περιέχουν βαλσαμώδη ρητινική αρωματική ύλη, το λάδανο. Η ρητίνη αυτή εκκρίνεται από τις αδενώδεις τρίχες των φύλλων.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Το λάδανο παρουσιάζει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση και κυρίως αντιλευχαιμική δράση, η οποία μπορεί να συγκριθεί με καθιερωμένα φάρμακα των κατηγοριών αυτών, όπως είναι η αμπικιλλίνη και η καμπτοθεκίνη.

Προστατεύει την καρδιά και αποτοξινώνει.

Το τσάι του Κίστου είναι τρεις φορές πιο υγιές από όσο το πράσινο τσάι . Προστατεύει την καρδιά τέσσερις φορές καλύτερα από το κόκκινο κρασί και είναι αντιοξειδωτικό είκοσι φορές ισχυρότερο από τον φρέσκο χυμό λεμονιών.

Ο Κίστος αποτοξινώνει το σώμα και αποβάλλει τα τοξικά βαριά μέταλλα που προέρχονται από τον καπνό των τσιγάρων, των οδοντικών σφραγισμάτων και της περιβαλλοντικής ρύπανσης. Στη μελέτη πανεπιστημιακού ιδρύματος οι καπνιστές έπιναν μόνο 50 मिलीग्राम τσάι Κίστου δύο φορές την ημέρα. Μετά από τέσσερις εβδομάδες, στο τέλος της εξέτασης, το επίπεδο καδμίου στο αίμα των συμμετεχόντων ήταν σημαντικά χαμηλότερο από πριν. Οι θεράποντες συμβουλεύουν ένα λίτρο τσαγιού Κίστου ημερησίως κατά τη διάρκεια της οδοντικής αποκατάστασης.

Ακόμα περισσότερο εντυπωσιακό είναι ότι το τσάι του Κίστου έχει μια πολύ ισχυρή αντιική επίδραση στους ιούς της γρίπης και ακόμη και στους ιούς πτηνών (H7N7). Αυτό ανακαλύφθηκε από τους βιολόγους του «Institut für Molekulare Virologie» («Ιδρυμα μοριακής ιολογίας») Munster. Ο καθηγητής Stefan Ludwig του πανεπιστημιακού νοσοκομείου Munster επισημαίνει ότι το καλύτερο πράγμα είναι ότι το τσάι δεν βλάπτει τα σωματικά κύτταρα που επηρεάζονται από τον ιό. Αντίθετα με τις θεραπείες με τα αντιβιοτικά, ο ιός δεν αναπτύσσει οποιοδήποτε σημάδι αντίστασης.

- **Περισσότερα**

Στη χερσόνησο της Χαλκιδικής, ο μύθος λέει ότι έγινε ένα συμβούλιο πάνω στον Όλυμπο όπου οι Θεοί καθόρισαν ποια φυτά θα είναι θεραπευτικά. Οι θεοί όρισαν ότι ο Κίστος θα θεραπεύει τους πολεμιστές που πληγώθηκαν στη μάχη. Αυτό ενόχλησε τις θεές, επειδή ήταν σίγουρες ότι το φυτό με τα λεπτά ρόδινα άνθη θα ήταν καταλληλότερο για την ομορφιά - εσωτερικά και εξωτερικά. Το αποτέλεσμα ήταν ότι στον Κίστο δόθηκαν και οι δύο στόχοι, η θεραπευτική και η καλλυντική δράση. Αναντίρρητα στον αρχαίο κόσμο τα βότανα ήταν πολύ δημοφιλή. Ιδιαίτερα η ρητίνη του Κίστου, το αποκαλούμενο λάδανο, ήταν διάσημη σε ολόκληρη την περιοχή της Μεσογείου ως καλλυντικό και για την ενίσχυση και τα προβλήματα του δέρματος και της τρίχας. Επιπλέον, εκτιμήθηκε ως θεραπεία για το λοιμό της εποχής και άλλων ασθενειών. Συνήθως, οι έλληνες αγρότες και οι μοναχοί του Αγίου Όρους χρησιμοποίησαν τον Κίστο σαν θεραπευτικό τσάι σε διάφορες διαταραχές του οργανισμού.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν έχουν αναφερθεί συγκεκριμένες παρενέργειες από τη χρήση του.



Λεβάντα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Lavandula
Επιστημονικό όνομα:	Lavandula officinalis
Κοινό όνομα:	Λαβαντούλα η φαρμακευτική

Άλλες ονομασίες: αγριολεβάντα, λεβαντίδα, καολγερόχορτο, λαμπρή, λαβαντή, χαμολίβανο, μυροφόρα, καραμπάσι, αβαγιανός



• Βοτανική περιγραφή



Η λεβάντα είναι μικρός θάμνος ύψους έως 1 μ. Έχει μακρόστενα και γκριζοπράσινα φύλλα.

Τα άνθη του διατάσσονται σε πυκνούς επάκριους στάχτες, οι οποίοι φέρουν στην κορυφή μεγάλα πορφυρά βράκτια.

Ανθίζει το χρονικό διάστημα Ιουνίου – Ιουλίου

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Είναι ιθαγενές των παραμεσόγειων περιοχών. Επίσης, απαντάται στα Κανάρια Νησιά, στην Ινδία και σε άλλες ασιατικές χώρες.

• Καλλιέργεια

Η λεβάντα καλλιεργείται σε εδάφη πλούσια σε ασβέστιο, καθώς αυτό βελτιώνει την ποιότητα του αιθερίου ελαίου της και βοηθά την ανάπτυξη του φυτού. Το έδαφος καλλιέργειας πρέπει να είναι ελαφρύ και χαλικώδες, γι' αυτό και το φυτό προσφέρεται για καλλιέργεια σε εκτάσεις ακατάλληλες για άλλου τύπου καλλιέργειες. Δεν αγαπά, επίσης, ιδιαίτερα την υγρασία, αλλά ούτε και την ολοσχερή ξηρασία.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα άνθη

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι ανθοφόροι βλαστοί συλλέγονται, όταν το φυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εξωτερικά-εσωτερικά.

Το αιθέριο έλαιό της χρησιμοποιείται ποικιλοτρόπως και συμμετέχει και στην παρασκευή αρωμάτων.

• Συστατικά

Η χημική σύσταση του αιθερίου ελαίου της λεβάντας εξαρτάται από το είδος της λεβάντας από το οποίο παίρνεται. Η χημική σύσταση της *L. stoechas* είναι πολύ διαφορετική από τα υπόλοιπα είδη. Μέσα στο ίδιο είδος έχει παρατηρηθεί ότι η σύσταση του αιθερίου ελαίου που βρίσκεται στα άνθη, φύλλα και βλαστό είναι πολύ διαφορετική και εξαρτάται από το που και με ποιες συνθήκες έχει μεγαλώσει το φυτό. Η παρουσία και η συγκέντρωση των χημικών συστατικών μεταβάλλεται ανάλογα με την εποχή και το στάδιο ωριμότητας κατά τη συλλογή. Τα ενεργά συστατικά των αιθερίων ελαίων της λεβάντας είναι: λιναλόλη, οξικό λιναλύλιο, καμφορά, ευγενόλη, α-πινένιο, β-πινένιο, β-οκιμένιο, καμφένιο, κ.λ.π.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η λεβάντα περιέχει θεραπευτικές ιδιότητες που ωφελούν το μυαλό και το σώμα.

Ανακουφίζει από την πίεση, την αϋπνία, την κατάθλιψη και πολλά άλλα.

Τα λουλούδια της λεβάντας (φρέσκα ή ξηρά) εκπέμπουν μια ισχυρή, αρωματική, μυρωδιά που προάγει την καλή διάθεση και μπορεί να ανακουφίσει στιγμιαία από το στρες.

ενεργούν κατά του βήχα, του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας. Η λεβάντα καταπραΰνει τους νευρόπονους του στομάχου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα, γιατί δρα ως χαλαρωτικό.



Είναι ιδανικό για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους.

Ο συνδυασμός της βαθιάς εισπνοής και εισπνοής της μυρωδιάς της λεβάντας ηρεμεί από τη νευρική ένταση, την ανησυχία και τα συναισθήματα πανικού, εντός λίγων λεπτών

Ένα χαλαρωτικό, κατευναστικό τσάι μπορεί να γίνει από τα λουλούδια.

Το αιθέριο έλαιο μπορεί να εφαρμοστεί πάνω στα τσιμπήματα εντόμων, τα κοψίματα και γδαρσίματα. Η λεβάντα είναι πολύ αντισηπτική και καταστρέφει τα μικρόβια που μπορούν να προκαλέσουν μολύνσεις.

- **Περισσότερα**

Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας, εφαρμόζεται όπως ένα άρωμα στα μαλλιά και στο σώμα μας. Τα άνθη του φυτού τοποθετούνται στις ντουλάπες, τις αρωματίζουν και διώχνουν το σκώρο.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Σε μεγάλες, (τοξικές)δόσεις είναι ερεθιστική. Ειδικά οι στομαχικοί απαγορεύεται να κάνουν οποιαδήποτε χρήση Λεβάντας, γιατί ερεθίζει το στομάχι. Επίσης το αιθέριο λάδι της σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό που μπορεί να προκαλέσει θάνατο. Γι' αυτό καλύτερα να χρησιμοποιείται μόνο εξωτερικά. Τέλος, δεν πρέπει να πίνουμε πολύ συχνά έγχυμα Λεβάντας γιατί μπορεί να προκαλέσει κολικό.

Λουίζα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Verbenaceae
Γένος:	Aloysia
Επιστημονικό όνομα:	Aloysia citrodora
Κοινό όνομα:	Λουίζα ή Λιπία η κιτρίσμος
Άλλες ονομασίες:	Λεμονόχορτο



• Βοτανική περιγραφή



Η λουίζα είναι ένα πολύ όμορφο φυτό με υπέροχο άρωμα.

Φυλλοβόλος θάμνος με μικρά άσπρα άνθη.

Ανθίζει το καλοκαίρι μέχρι τις αρχές του φθινοπώρου.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Κατάγεται από τη Ν. Αμερική

• Καλλιέργεια

Καλλιεργείται ως αρωματικό-φαρμακευτικό και ως καλλωπιστικό φυτό

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα υπέργεια μέρη

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα, ο βλαστός και τα άνθη μαζεύονται το καλοκαίρι.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική.

• Συστατικά

- Στη λουίζα περιέχονται εστέρες, αλδεύδες, αλκοόλες.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η λουίζα μας προσφέρει απλόχερα τις ευεργετικές της ιδιότητες και βοηθά στην αποτοξίνωση, αποβολή περιττών υγρών, κυτταρίτιδας και είναι αποτελεσματική στην σύσφιξη του δέρματος. Είναι πολύ δημοφιλές στην Ευρώπη, όπου έχει χρησιμοποιηθεί ως ένα χαλαρωτικό ρόφημα για αιώνες. Στην

λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείτε ευρέως για στομαχόπονους, αλλά και ως αντιπυρετικό ρόφημα. Αναδίδει έντονο άρωμα λεμονιού και έχει κάπως ξινή, αλλά νόστιμη γεύση.

Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται ευρύτατα για νοσήματα του στομάχου. Το αφέψημα της πιστεύεται ότι σταματά τη διάρροια και είναι τονωτικό, αντιπυρετικό και διουρητικό. Συνιστάται, μάλιστα, σε περιπτώσεις νεφρολιθιάσεως.

- **Περισσότερα**

Θεωρείται ίσως το χρησιμότερο βότανο για το αδυνάτισμα.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση επειδή περιέχει αρκετή καμφορά.

Μαϊντανός

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Apiales
Οικογένεια:	Apiaceae
Γένος:	Petroselinum
Επιστημονικό όνομα:	Petroselinum
Κοινό όνομα:	Πετροσέλινον το εδάδιμον
Άλλες ονομασίες:	μακεδονίσι, περσέμολο, μυρωδιά, κοντουμέντο



• Βοτανική περιγραφή



Ο μαϊντανός είναι διετές, ιθαγενές φυτό.

Κατά τον πρώτο χρόνο ανάπτυξης του φυτού εμφανίζονται τα σύνθετα κατσαρά βαθυπράσινα φύλλα του σχηματίζοντας ομάδες.

Στην συνέχεια εμφανίζονται διάφορα ψηλά ανθοφόρα στελέχη που στην κορυφή τους φέρουν μικρά κιτρινοπράσινα άνθη και ακολουθούνται από μικρά σπόρια.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο μαϊντανός είναι ενδημικό φυτό της λεκάνης της Μεσογείου με Χώρα προέλευσης του τη Σαρδηνία.

Γενικά προτιμά τις μέτριες θερμοκρασίες και όχι το πολύ ζεστό ή το πολύ ψυχρό περιβάλλον. Χρειάζεται το χώμα να είναι καλό, ελαφρύ και να μην συγκρατεί πολύ νερό.

Μπορεί να φυτρώσει στα πιο απίθανα μέρη.

• Καλλιέργεια

Μπορεί πολύ εύκολα να καλλιεργηθεί και σε μία γλάστρα σε μέρος δροσερό και φωτεινό.

Ένα πλούσιο μίγμα από φυλλόχωμα, τύρφη και λίγη άμμο ποταμίσια (ή περλίτη) είναι ιδανικό. Η σπορά γίνεται συνήθως την άνοιξη ή και το φθινόπωρο

και στην αρχή θέλει προσεκτικό πότισμα για να μην φύγουν οι σπόροι από τη θέση τους.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Η ρίζα και τα φύλλα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η "συγκομιδή" του μαϊντανού γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες μας κόβοντας ολόκληρα κοτσάνια με φύλλα αφού το φυτό μπορεί και ξαναβλασταίνει συνεχώς.

Οι ρίζες του οι οποίες χρησιμοποιούνται για φαρμακευτικούς σκοπούς συλλέγονται το φθινόπωρο της δεύτερης χρονιάς της ζωής του φυτού.

Είναι δυνατή η αποξηράνσή του και η διατήρησή του σε καλά σφραγισμένα γυάλινα βαζάκια.

Συνηθίζεται να διατηρείται ένα ματσάκι του σε μπουκάλι με ελαιόλαδο για χρήση του στη μαγειρική-κυρίως στα ψητά ψάρια.

Στο εμπόριο διατίθεται και κατεψυγμένος για οικιακή χρήση.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική.

Τα φύλλα του μαϊντανού χρησιμοποιούνται ευρέως στη μαγειρική και σε διάφορες σαλάτες.

Υπάρχει μία ποικιλία του, το *P crispum* var. *tuberosum*, το οποίο καλλιεργείται για την ρίζα του (μεγάλη λευκή διογκωμένη ρίζα) η οποία τρώγεται βραστή σε πολλές χώρες της Ευρώπης.

• Συστατικά

Τα φύλλα του μαϊντανού είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ενώ περιέχουν και αιθέρια έλαια. Εκτός από φρέσκα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αποξηραμένα.

Αποτελεί εξαιρετική πηγή των βιταμινών K, C, A και φυλλικού οξέος, αλλά και καλή πηγή πολλών άλλων θρεπτικών συστατικών. Περιέχει, επίσης, υψηλές ποσότητες των καροτενοειδών β-καροτένιο, λουτεΐνης και ζεαξανθίνης.

Προσθέτοντας ελαιόλαδο στη σαλάτα ή κατά το μαγείρεμα, αυξάνεται η απορρόφηση της βιταμίνης K από το μαϊντανό

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Ο μαϊντανός, μαζί με άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι ανήκουν στα τρόφιμα με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη K. Παρόλο που η βιταμίνη K είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος, διαταραχές στη διαδικασία αυτή είναι πολύ σπάνιες εξαιτίας ελλείψεων στη διατροφή. Τα τελευταία χρόνια, όμως, μελετάται η σχέση της βιταμίνης K με την οστεοπόρωση. Φαίνεται ότι η βιταμίνη K παίζει σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας των οστών, είτε μέσω της οστεοκαλσίνης είτε μέσω άλλων μηχανισμών (μελέτες δημοσιευμένες στα επιστημονικά περιοδικά *Journal of Nutrition* και *Biochemical and Biophysical Research Communications* το 1996). Για αυτό, ειδικά άτομα με αυξημένο κίνδυνο για οστεοπόρωση, όπως οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες και οι ηλικιωμένοι, θα πρέπει να έχουν επαρκή πρόσληψη βιταμίνης K.

Άλλες ευεργετικές επιδράσεις του μαϊντανού αποδίδονται κυρίως σε δύο είδη συστατικών που περιέχει: τα αιθέρια έλαια και τα φλαβονοειδή. Τα συστατικά των αιθέριων ελαίων, και κυρίως η μυρισισίνη, έχει φανεί σε μελέτες με ζώα ότι εμποδίζει το σχηματισμό όγκων, και ειδικά αυτών στους πνεύμονες. Ο μαϊντανός, εξαιτίας των αιθέριων ελαίων του, θεωρείται χημειοπροστατευτικό τρόφιμο, και ειδικότερα ότι εξουδετερώνει συγκεκριμένα είδη καρκινογόνων, όπως τα βενζοπυρένια που βρίσκονται στον καπνό του τσιγάρου και κατά το ψήσιμο στα κάρβουνα.

Τα φλαβονοειδή, ειδικά η λουτεολίνη, εμφανίζουν αντιοξειδωτική δράση, εξουδετερώνουν δηλαδή τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου, μόρια που προσκολλώνται σε διάφορα μόρια του σώματος και προκαλούν αλλοιώσεις ή καταστροφές, οι οποίες έχουν συσχετισθεί με την εμφάνιση και εξέλιξη διαφόρων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης και διάφοροι τύποι καρκίνου.

Ο μαϊντανός, πέρα από τα φλαβονοειδή, παρουσιάζει αντιοξειδωτική δράση και μέσω της βιταμίνης C και του β-καροτενίου που περιέχει. Για αυτό και η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C και β-καροτένιο έχει συσχετισθεί με μειωμένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα. Οι βιταμίνες αυτές έχουν κι άλλες ευεργετικές επιδράσεις, μέσω άλλων ιδιοτήτων τους. Λειτουργούν, για παράδειγμα, ως ανιφλεγμονώδεις παράγοντες, προσφέροντας ίσως προστασία σε καταστάσεις, όπως η οστεοαρθρίτιδα ή η ρευματοειδής αρθρίτιδα, και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Ειδικά για τη βιταμίνη C, μία έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Annals of the Rheumatic Diseases* το 2004, και παρακολούθησε περισσότερα από 20000 άτομα, βρήκε ότι τα άτομα με τη χαμηλότερη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C παρουσίαζαν τρεις φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ενός είδους αρθρίτιδας σε σχέση με τα άτομα με την υψηλότερη κατανάλωση.

Ο μαϊντανός περιέχει και σημαντική ποσότητα φυλλικού οξέος. Η βιταμίνη αυτή διαδραματίζει διάφορους ρόλους στον οργανισμό. Τα τελευταία χρόνια έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον σε σχέση με τις καρδιοπροστατευτικές της ιδιότητες. Το φυλλικό οξύ είναι απαραίτητο για τη μετατροπή της ομοκυστεΐνης σε μόρια που είναι αβλαβή για τα αγγεία. Χαμηλά επίπεδα φυλλικού οξέος οδηγούν σε συσσώρευση ομοκυστεΐνης, η οποία προκαλεί άμεσα βλάβες στα αγγεία και αυξάνει τον κίνδυνο για

έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο (Journal of Thrombosis and Haemostasis 2005). Το φυλλικό οξύ είναι, επίσης, απαραίτητο για την ομαλή διαίρεση των κυττάρων, οπότε φαίνεται σημαντικό στην προστασία από καρκίνο σε περιοχές του σώματος με υψηλό ρυθμό διαίρεσης κυττάρων, όπως είναι το κόλον και ο τράχηλος της μήτρας.

Παραδοσιακά, ο μαϊντανός έχει χρησιμοποιηθεί για τις αντισηπτικές του ιδιότητες, ενώ ο νωπός χυμός του συστήνεται σε πυρετό, βήχα, γρίπη, ναυτία από «στομαχικό ίλιγγο», αλλά και την κακοσμία της αναπνοής.

• Περισσότερα

Η φρεσκάδα του μαϊντανού εφόσον καταναλώνεται ως εδώδιμος εξαλείφει την μυρωδιά του σκόρδου και του κρεμμυδιού στην αναπνοή. Από τα καλύτερα καρυκεύματα για τις σαλάτες, τις σούπες και τα ψάρια. Στην Ευρώπη είναι από τα πιο αγαπητά αρωματικά και θεραπευτικά φυτά.

Στην αρχαία Ελλάδα δεν τον προτιμούσαν πολύ, σε αντίθεση με τη Ρώμη που τον εκτιμούσαν ιδιαίτερα. Στις γιορτές φορούσαν στεφάνια από μαϊντανό για να αποφύγουν το μεθύσι!

Πρακτικοί θεραπευτές χρησιμοποιούσαν ένα πυκνό αφέψημα του για διακοπή της κύησης.

Θεωρείται ότι τον χρησιμοποίησαν οι μάγισσες σας ένα από τα υλικά για την παρασκευή μαγικών φίλτρων. Υπάρχουν κείμενα που αναφέρουν ότι έφτιαχναν μία κρέμα με μαϊντανό με την οποία άλειφαν ερωτογενείς περιοχές του σώματός του για να προκαλούν ερωτική επιθυμία.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Το φυτό θεωρείται θανατηφόρο για τα μικρά πουλιά και τα πτηνά αλλά οι λαγοί και τα κουνέλια το αγαπούν ιδιαίτερα.

Ο μαϊντανός περιέχει οξαλικά οξέα, ουσίες που βρίσκονται φυσιολογικά σε φυτικούς και ζωικούς οργανισμούς. Όταν τα οξαλικά οξέα συγκεντρωθούν σε μεγάλες ποσότητες στα υγρά του οργανισμού, κρυσταλλοποιούνται και προκαλούν διαταραχές στην υγεία. Για αυτό, άτομα με προβλήματα στους νεφρούς ή τη χοληδόχο κύστη ίσως θέλουν να αποφύγουν την κατανάλωση μαϊντανού, όπως και άτομα που θέλουν να αυξήσουν την πρόσληψη ασβεστίου, επειδή τα οξαλικά μειώνουν την απορρόφησή του.

Μανδραγόρας

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Solanales
Οικογένεια:	Solanaceae
Γένος:	Mandragora
Επιστημονικό όνομα:	Mandragora officinarum
Κοινό όνομα:	Μανδραγόρας ο μυστηριώδης

Λες ονομασίες:	σερνικοβότανο καλάνθρωπος, μανδραγούδα, μεγαλοβοτάνι, αβγουδάτσα
----------------	--



• Βοτανική περιγραφή



Ποώδες, ιθαγενές με 4 είδη απαντά στις Μεσογειακές χώρες.

Η ρίζα είναι σαρκώδης, μακριά μοιάζοντας με ανθρώπινο σώμα με 2 πόδια και ίσως αυτό συνετέλεσε στην δημιουργία διαφόρων παραδόσεων και μύθων σχετικά με το φυτό αυτό.

Ο καρπός του είναι σαρκώδης σε σχήμα μήλου με γεύση υπόγλυκη και θεωρείται επικίνδυνος αν φαγωθεί.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Το γένος του μανδραγόρα περιλαμβάνει φυτά πολυετή ενδημικά της Μεσογείου και των Ιμαλαΐων.

Στην Ελλάδα βρίσκεται σε περιοχές της Θεσσαλίας της Πελοποννήσου στη Στερεά και στα νησιά του Αιγαίου

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Η ρίζα και τα φύλλα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι ρίζες συλλέγονται όταν το φυτό βρίσκεται σε ώριμο στάδιο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερική.

• Συστατικά

Ο μανδραγόρας περιέχει ατροπίνη, σκοπολαμίνη, υοσκυαμίνη και μανδραγορίνη.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η φρέσκια ή ξηρά ρίζα περιέχει ιδιαίτερα δηλητηριώδη αλακαλοειδή και είναι καθαρτική, έντονα εμετική, παραισθησιογόνος και ναρκωτική. Σε επαρκείς ποσότητες προκαλεί μια κατάσταση λήθης και χρησιμοποιήθηκε ως ένα αναισθητικό για τις εγχειρήσεις στις πρώτες χειρουργικές επεμβάσεις. Χρησιμοποιήθηκε πολύ στο παρελθόν για τις ναρκωτικές και υπνωτικές ιδιότητές του και επίσης για την αντιμετώπιση της ναυτίας.

Έχουν χρησιμοποιηθεί για διάφορες αλοιφές. Στο παρελθόν, ο χυμός από τη λεπτά ξυμένη ρίζα εφαρμόστηκε εξωτερικά για την ανακούφιση των ρευματικών πόνων, και των ελκών. Χρησιμοποιήθηκε επίσης εσωτερικά για τη θεραπεία της μελαγχολίας, τους σπασμούς και τη μανία.

Σήμερα, η σύγχρονη επιστήμη έχει αποφανθεί ότι οι ρίζες του μανδραγόρα περιέχονται στην κατηγορία των αναλγητικών όπως η μελαντόνα και η τα φύλλα της κόκας.

Όταν λαμβάνεται εσωτερικά σε μεγάλες δόσεις, προκαλεί παραλήρημα και τρέλα. Τα φύλλα είναι αβλαβή και δροσιστικά.

Η μανδραγορίνη είναι ένα ισχυρό υπνωτικό και ναρκωτικό ενώ τα άλλα συστατικά του ευθύνονται για τις αναλγητικές και καταπραυντικές του ιδιότητες.



• Περισσότερα

Ο Μανδραγόρας είναι το κατ'εξοχήν μυθολογικό-μαγικό βότανο της αρχαιότητας και των μετέπειτα χρόνων ένεκα των τοξικών και αφροδισιακών ιδιοτήτων του και της ανθρωπόμορφης ρίζας του. Συνοδεύτηκε από υπερφυσικές και άλλες μαγικές και μυθικές δυνάμεις.

Τη μορφή της κατάλληλα διαμορφωμένης ρίζας του την απέδιδαν στην μετεμψύχωση θανόντων και ιδιαίτερα αυτών που αυτοκτονούσαν με απαγχονισμό. Για το λόγο αυτό η εκρίζωση του φυτού θεωρούνταν επικίνδυνη και έπρεπε να γίνεται όπως γράφει ο Θεόφραστος «και τον Μανδραγόρα εις τρις ξίφη, τέμνειν δε προς εσπέραν βλέποντα, τον δε έτερον κύκλω περιορχείσθαι και λέγειν πλείστα όσα περί αφροδισίων» Επίστευαν ότι η απόκτηση της μαγικής ρίζας θα τους έδινε ιδιαίτερες δυνάμεις και μάλιστα αφροδισιακές.

Οι ρίζες του χρησιμοποιήθηκαν επίσης, κατά το μεσαίωνα σε εξορκισμούς" για τον δαιμονισμό ή δαιμονική κατοχή".

Ο μύθος λέει ότι τα φυτά κραύγαζαν κατά την εξαγωγή των ριζών από το έδαφος.

Έκαναν ένα τόσο εκκωφαντικό θόρυβο που χρησιμοποιήθηκαν σκυλιά για το εγχείρημα.

Ο Μανδραγόρας χρησιμοποιήθηκε στην πρακτική μαγεία κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα από τις μάγισσες για να προκαλέσουν την παραισθησιογόνα κατάσταση για το διάλογο με το υπερφυσικό. Αναπτύσσεται και σήμερα σε μερικές περιοχές για τη χρήση ως

αφροδισιακό.

Ακόμη θεωρούσαν ότι αν πιεις το αφέψημα της ρίζας του θα κάνεις αρσενικά παιδιά, εξ ου και η ονομασία του σερνικοβότανο.

Η Ελληνική Εταιρία των Αναισθησιολόγων εξακολουθεί να έχει σαν έμβλημά της τον μανδραγόρα.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Ο μανδραγόρας είναι τοξικό φυτό



Μάραθος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)
Άθροισμα: Spermatophyta
Υποάθροισμα: Angiospermae
Κλάση: Magnoliopsida
Τάξη: Apiales
Οικογένεια: Apiaceae
Γένος: **Foeniculum**
Επιστημονικό όνομα: **Foeniculum officinales**

Κοινό όνομα: **Φοινόκολο το φαρμακευτικό**

Άλλες ονομασίες: *Μάραθρο, Αγριομάραθο, Αμαραθιά*



• Βοτανική περιγραφή



Είναι φυτό ποώδες πολυετές που φτάνει τα 2μ. σε ύψος. Η ρίζα του είναι σαρκώδης σαν του καρότου από τη ν οποία βγαίνει ένας όρθιος βλαστός, αυλακωτός με μπλε ζώνες. Ρίχνει τα βαθυπράσινα φύλλα του, που ξαναβγαίνουν με τις πρώτες βροχές. Έχουν μακριούς μίσχους, είναι σύνθετα, πετροσχιδή και μοιάζουν με του Άνηθου. Τα πολλά μικρά κίτρινα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες το καλοκαίρι, πάνω σε μακριούς ανθοφόρους βλαστούς. Οι σπόροι του ωριμάζουν το φθινόπωρο και είναι μακρόστενοι, κυρτοί, με πέντε πλευρές και χρώμα συνήθως καστανό.

Η ποικιλία αζορικό είναι εδώδιμη και οι σαρκώδεις κολεοί των φύλλων του χρησιμοποιούνται ως λαχανικό (φοινόκιο).

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο μάραθος συναντιέται σε ηλιόλουστες χέρσες περιοχές.

• Καλλιέργεια

Αν και οι απαιτήσεις του φυτού σε νερό είναι μέτριες συμφέρει να καλλιεργείται σε αρδευόμενα χωράφια λόγω της αυξημένης του απόδοσης.

Οι βιολογικές του καλλιέργειες έχουν ικανοποιητικά αποτελέσματα.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Χρησιμοποιούνται οι σπόροι του - για το μαραθέλαιο- στην αρωματοποιία, ποτοποιία (ιδιαίτερα σε λικέρ όπως στο Απέντι των Άλπεων) και στη βιομηχανία καλλυντικών και στη φαρμακευτική.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Τα φύλλα του συλλέγονται από τον Ιανουάριο έως τον Ιούνιο

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Εξωτερικά-εσωτερικά.

Επίσης χρησιμοποιείται ως αρωματικό στη μαγειρική.

- **Συστατικά**

Ο καρπός μαράθου περιέχει 2-6% αιθέριο έλαιο. Το έλαιο περιέχει 50-60% ανηθόλη και 20% φεγγόνη.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τον πόνο των ματιών, της κυστίτιδας, των αρθρικών. Προφυλάσσει από τη γρίπη, το βήχα, τον κοκίτη, το άσθμα, τις στομαχικές διαταραχές, τη ναυτία, τους κοιλιακούς πόνους των παιδιών. Οι σπόροι του μπορούν ν' αρωματίζουν το νερό που δίνουν στα μωρά και τα βοηθά στην πέψη. Είναι ευεργετικός στα μαλλιά και αντιρυτιδικός. Λέγεται ότι αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες, ενώ χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό και τον αρωματισμό του στόματος.

Από το μάραθο επίσης παρασκευάζονται φάρμακα όπως σιρόπια, ενώ χρησιμοποιείται και ως μέσο για να διευκολύνεται η έκκριση γάλατος.

Εξαιρετο φάρμακο για τα προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος.

Ανακουφίζει τα νεφρά από τους πόνους όταν έχουμε πέτρα και βοηθάει να διαλυθεί.

- **Περισσότερα**

Παλιά οι Κινέζοι και οι Ινδοί θεωρούσαν το μάραθο αντίδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και των σκορπιών. Οι Αρχαίοι Έλληνες το έλεγαν «μάραθρον» και το θεωρούσαν σύμβολο επιτυχίας. Φαίνεται ότι οφείλει τ' όνομά του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα το 490 π.Χ. Ο Πλίνιος το αναφέρει σε συνταγές του με περισσότερες από 20 ενδείξεις, ενώ πίστευε ότι τα φίδια έτρωγαν μάραθο για ν' αλλάζουν δέρμα. Το 10ο αιώνα συνδέθηκε με τη μαγεία, ενώ το Μεσαίωνα είχε συνδεθεί με το αδυνάτισμα, γιατί πιστευόταν ότι οι σπόροι του έκοβαν την όρεξη.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Τελευταία, ένα φυσικό συστατικό, η εστραγκόλη, που υπάρχει σε αρκετά φυτικά εκχυλίσματα όπως του εστραγκόν και του βασιλικού αλλά και του μάραθου και του γλυκάνισου κατηγορείται ως ύποπτο για καρκινογόνο δράση σε πειραματόζωα.

Μαστιχόδεντρο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Sapindales
Οικογένεια:	Anacardiaceae
Γένος:	Pistacia
Επιστημονικό όνομα:	Pistacia lentiscus
Άλλες ονομασίες:	μαστιχοφόρος σχοίνος



• Βοτανική περιγραφή



Το μαστιχόδεντρο είναι θάμνος αειθαλής, έχει ύψος 2-3 μέτρα και πολλές φορές φτάνει μέχρι και τα 5 μέτρα με πολύ μικρά κόκκινα άνθη και μικρούς σφαιρικούς κόκκινους ή μαύρους καρπούς.

Αναπτύσσεται με μεγάλη βραδύτητα. Την πλήρη ανάπτυξή του την παίρνει στα 40-50 χρόνια. Από τον 5ο ή τον 6ο χρόνο αρχίζει και δίνει Μαστίχα και από τον 12-15 χρόνο δίνει κανονικά πάνω από 320 γραμμάρια και σε σπάνια μέχρι 1 κιλό. Ζει πάνω από 100 χρόνια, αλλά λένε ότι υπάρχουν Μαστιχόδενδρα 200 χρόνων. Μετά τα 70 αρχίζει η παρακμή. Ο αρσενικός σχοίνος δίνει καλύτερη ποιότητα μαστίχας από τον θηλυκό και έτσι μόνο αυτός καλλιεργείται στα Μαστιχοχώρια.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Το μαστιχόδεντρο είναι ιθαγενές της Μεσογείου.

Η ποικιλία που ευδοκίμει στο νότιο άκρο της Χίου στα λεγόμενα Μαστιχοχώρια είναι η μοναδική που παράγει τη ρητίνη του που λέγεται μαστίχα.

• Καλλιέργεια

Το μαστιχόδεντρο παρόλο που φυτρώνει σε πολλά μέρη του κόσμου, παράγει μαστίχα μόνο στο νησί Χίος που βρίσκεται στο βορειοανατολικό μέρος της Ελλάδας. Συγκεκριμένα μόνο στο νότιο μέρος του νησιού που ονομάζεται Μαστιχοχώρια

Το μαστιχόδεντρο έχει μεγάλο επιφανειακό ριζικό σύστημα για να εκμεταλλεύεται τις λιγοστές βροχές. Η μεγάλη υγρασία εμποδίζει την ανάπτυξή της, φαίνεται λοιπόν ότι στην Χίο το φυτό βρήκε την ιδανική περιοχή για να αναπτυχθεί. Άλλοι λόγοι που μπορεί να βλάψουν την ανάπτυξή του είναι η παγωνιά η οποία σκάει τις φλέβες του κορμού του και η κακή εκμετάλλευση της από τους παραγωγούς της.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Από το φυτό χρησιμοποιούμε τη μαστίχα δεν είναι τίποτα άλλο από την ρητίνη του δέντρου.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα του συλλέγονται από τον Ιανουάριο έως τον Ιούνιο

Οι καλλιεργητές χαράζουν με προσοχή τον κορμό και από εκεί εξέρχεται η ρητίνη.

Σε διάστημα 15 έως 25 ημέρες στερεοποιείται σε ακανόνιστα σχήματα.

Από το κέντημα και μετά αρχίζει η πραγματική παραγωγή Μαστίχας. Οι παραγωγοί κάνουν στον κορμό του δένδρου τομές από τις οποίες αρχίζει να στάζει το μαστίχι που είναι στην πραγματικότητα ο χυμος του δένδρου. Ο αριθμός των "κεντιών" εξαρτάται από την ηλικία και το μέγεθος του σχοίνου. Ξεκινάνε από το κάτω μέρος του κορμού και επαναλαμβάνουν την διαδικασία 5-6 φορές ανά μια φορά την εβδομάδα ανεβαίνοντας προς το πάνω μέρος του σχοίνου.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερικά.

Επίσης χρησιμοποιείται ως αρωματικό στη ζαχαροπλαστική, ποτοποιία κ.α..

• Συστατικά

Η ανάλυση της ρητίνης, της υγρής δηλαδή ουσίας που βγαίνει σαν δάκρυ από τις τομές που γίνονται στον κορμό του μαστιχόδενδρου, κατέδειξε κυρίως τερπένια. Πρόκειται για ουσίες για τις οποίες σειρά ερευνών δείχνει ότι έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

-Για πρώτη φορά ανιχνεύθηκαν και πολυφαινόλες, δηλαδή ισχυρές αντιοξειδωτικές ενώσεις που προστατεύουν τα κύτταρα και τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες, στις οποίες οφείλονται πολλές ασθένειες π.χ. καρδιοπάθειες.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η μαστίχα χρησιμοποιείται για την παραγωγή αλοιφών για εγκαύματα, εκζέματα, κρουπαγήματα και άλλες δερματικές παθήσεις.

Σύμφωνα με το Γαληνό [2 μ.Χ. αιώνας] η μαστίχα ανεβάζει τις συνθήκες του αίματος , θεραπεύει τον χρόνιο βήχα, τη βρογχίτιδα και την αιμόπτυση. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία από δάγκωμα φιδιών, ψώρας, φλόγωση του στομάχου και των εντέρων καθώς και τη φαλάκρα.

Αργότερα αναφέρθηκε ότι η θεραπευτική επίδραση της μαστίχας αφορά τους πόνους του στομάχου και της ουροδόχου κύστης [Μέρκελλος Εμπείρικός] και ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες στο στομάχι, τα έντερα και το συκώτι.[Παύλος Αιγινίτης]

Από μελέτες που έγιναν στο εργαστήριο του Χαροκοπέιου, και όχι ακόμα από κλινικές μελέτες, φαίνεται ότι η μαστίχα μπορεί να εμποδίσει την οξειδωση της LDL (γνωστή ως «κακή» χοληστερίνη). Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι μπορεί στον άνθρωπο να δρα προληπτικά κατά του σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας.

-Πειράματα, επίσης, έδειξαν ότι προστατεύει το συκώτι.

- Για τα ευεργετικά συστατικά της μαστίχας φαίνεται ότι και η απλή μάσηση της ρητίνης ως τσίχλας είναι ικανή σε μεγάλο βαθμό να μας τα παρέχει. Αυτό προκύπτει από έρευνα που έγινε στο εργαστήριο Χημείας και Βιοχημείας του Χαροκοπέιου. Συγκρίνοντας μάλιστα το δάκρυ, την ανεπεξέργαστη δηλαδή μαστίχα, με τα κουφέτα με μαστίχα προκύπτει ότι επωφελείται κανείς περισσότερο των ευεργετικών συστατικών από τη μάσηση της ανεπεξέργαστης μαστίχας.



Επιπλέον, το μάσημα της μαστίχας, ανεπεξέργαστης και μη, βοηθά στην απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφών από τα δόντια.

Η λήψη μαστίχας, ακόμα και σε ελάχιστες δόσεις, μπορεί να θεραπεύσει το πεπτικό έλκος. Πιο πρόσφατες μελέτες υποστηρίζουν ότι η μαστίχα δεν έχει αντιμικροβιακή δράση κατά του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού (HP). Όμως, παρόλο που δεν είναι απόλυτα διευκρινισμένο ότι βοηθά

στην εκρίζωση του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, τουλάχιστον αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι ανακουφίζει από τα συμπτώματά του.

- **Περισσότερα**

Το μαστιχόδεντρο και η μαστίχα ήταν γνωστά από την αρχαιότητα. Ο Ηρόδοτος τον 5ο π.χ. αιώνα την αναφέρει με το όνομα που χρησιμοποιούμε και σήμερα, μαστίχα.

Με μαστίχα και λάδι παρασκευαζόταν το Μαστίχινον, το οποίο συγκέντρωνε όλες τις ιαματικές ιδιότητες της μαστίχας. Είχε το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι μπορούσε να αλειφθεί στην προβληματική περιοχή (Σωρανός, I 48). Το μαστίχινον χρησιμοποιούνταν και σαν καλλυντικό, λόγω της ιδιότητάς του να προσδίδει φωτεινότητα στο πρόσωπο (Διοσκουρίδης, De material medica I 42).

Δεν προσέφερε μόνο ανακούφιση, αλλά συνέβαλε και στην βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και στην πρόκληση εφορίας.

Το παράγωγά της κολοφώνιο, χρησιμοποιείται για την παρασκευή χειρουργικών ραμμάτων.

Επίσης συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας των δοντιών, στο δυνάμωμα των ούλων και στην αντισηψία του στόματος.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν έχουν αναφερθεί

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Aquifoliaceae
Οικογένεια:	Anacardiaceae
Γένος:	Ilex
Επιστημονικό όνομα:	Paraguariensis Ilex
Κοινό όνομα:	Ίλεξ ο Παραγουαϊανός
Άλλες ονομασίες:	Δέντρο του Μάτε, Yerba Mate



• Βοτανική περιγραφή



Είναι θάμνος ή μικρό δένδρο που μπορεί να φτάσει τα 15 m ύψος.

Το φυτό είναι αειθαλές με μεγάλα πεπλατυσμένα φύλλα 11 εκατοστών μήκους και 3,5 πλάτους.

Τα άνθη του είναι μικρά ανοιχτού πράσινου χρώματος και ο καρπός του, δρύπη με χρώμα κοκκινωπό.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Ενδημικό φυτό της Κεντρικής Αμερικής με διαδεδομένη καλλιέργεια καθώς το παραγόμενο ρόφημα αποτελεί εθνικό ποτό και κοινωνική συνήθεια ενώ παράλληλα δεν είναι απαιτητική.

• Καλλιέργεια

Το φυτό είναι τροπικό ή υποτροπικό και χρειάζεται υψηλές θερμοκρασίες, υψηλή υγρασία και μέχρι 1500 χιλ. ετήσια βροχή.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγονται τα φύλλα λίγο πριν την ανθοφορία

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Το mate είναι ένα καφεινούχο ρόφημα που ετοιμάζεται αφήνοντας ξεραμένα φύλλα του φυτού Yerba mate σε ζεστό νερό. Είναι το εθνικό ποτό της Ουρουγουάης και της Αργεντινής και κοινωνικό έθιμο στην Παραγουάη και σε μερικά σημεία της Χιλής, της Βραζιλίας, της ανατολικής Βολιβίας, του Λίβανου και της Συρίας. Είναι άξιος αντικαταστάτης του καφέ λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε καφεΐνη (ματεΐνη).

Οι λαοί Guarani και Quechua της περιοχής πίνουν αυτό το εκχύλισμα από τους προ-Κολομβιανούς χρόνους . Σύμφωνα με τις παραδόσεις τους, είναι το δώρο ενός γενναιόδωρου θεού και ευλογία που φυτρώνει στον τόπο τους.

• Συστατικά

Τανίνες, ματεΐνη, 24 βιταμίνες, ανόργανα άλατα και 15 αμινοξέα.

Έχει διατυπωθεί στο παρελθόν ότι το mate περιέχει ένα ιδιαίτερο συστατικό τη 'ματεΐνη' (mateine) το οποίο μοιάζει με την καφεΐνη χωρίς όμως τα στοιχεία εθισμού της τελευταίας. Η ματεΐνη υποστηρίχθηκε ότι είναι ένα στερεοϊσομερές της καφεΐνης και συνεπώς μια διαφορετική ουσία . Εντούτοις, αυτό είναι αδύνατο καθώς η καφεΐνη δεν έχει κανένα στερεοϊσομερές. Συνεπώς η ματεΐνη είναι ένα συνώνυμο της καφεΐνης . Το mate περιέχει περίπου στα φύλλα του όση καφεΐνη περιέχεται στους κόκκους του καφέ . Λόγω του τρόπου προετοιμασίας, μια κούπα mate γενικά περιέχει λιγότερη καφεΐνη από μια κούπα καφέ . Το mate περιέχει ακόμα δύο ξανθίνες (συστατικά σαν την καφεΐνη): θεοβρωμίνη (όπως στους κόκκους του κακάο) και θεοφυλλίνη (όπως στο κανονικό τσάι) οι οποίες έχουν παρόμοια δράση με την καφεΐνη.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το Mate βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα, καθαρίζει και αποτοξινώνει το αίμα, τονώνει το νευρικό σύστημα, ελέγχει την όρεξη, μειώνει την υψηλή πίεση αίματος και τη χοληστερόλη, καθυστερεί τη γήρανση, καταπολεμά την κούραση, αυξάνει το λίμπιντο, και μειώνει την αίσθηση της εξασθένισης. Έχει επίσης υψηλές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Επίσης γνωστό για την ιδιότητα που έχει να « κόβει » την όρεξη, περιέχει σε πολλά μίγματα διαιτητικών τσαγιών και έχει ανέβει στην λίστα προτιμήσεων των γυναικών και όχι μόνο.

Χαρίζει πνευματική διαύγεια, σωματική αντοχή και εγρήγορση.

• Περισσότερα

Παραδοσιακά το mate σερβίρεται με ένα μεταλλικό καλαμάκι μέσα από μία νεροκολοκύθα και πίνεται σε φιλικές ή οικογενειακές συγκεντρώσεις. Το καλαμάκι αυτό λέγεται bombilla στα ισπανικά, bomba στα πορτογαλικά, masassa στα αραβικά και είναι ασημένιο. Η νεροκολοκύθα είναι γνωστή ως mate ή guampa, ενώ στη Βραζιλία ονομάζεται cuia. Ακόμα και αν πίνουν το νερό τους μέσα από μοντέρνα θερμός το συγκεκριμένο ρόφημα το πίνουν παραδοσιακά μέσα από mate ή cuias.

Το ρόφημα έχει έντονη γεύση, και θυμίζει μίγμα πράσινου τσαγιού και καφέ με υπαινιγμούς από καπνό και βελανιδιά. Μερικοί προσθέτουν ζάχαρη ή μέλι και το μετατρέπουν σε mate dulce (γλυκό Mate), ενώ κάποιοι άλλοι το προτιμούν mate amargo (σκέτο mate). Είναι σωστό να υπάρχουν δύο νεροκολοκύθες για το σερβίρισμα του mate.

Μία για το σκέτο και μία για το γλυκό ώστε να μην επηρεάζεται η γεύση του ροφήματος από τη νεροκολοκύθα ειδικά τη φυσική.

Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε ζεστό νερό για το ρόφημα αντί βρασμένο νερό.

Αφήνοντας το στο ζεστό νερό για 5-6 λεπτά θα πάρουμε ένα φλιτζάνι διεγερτικό ενώ λέγετε ότι αν το αφήσουμε περισσότερο θα ελευθερωθούν περισσότερες τανίνες και το ρόφημα σας θα γίνει πιο χαλαρωτικό.

Επίσης πίνεται και κρύο.



Μαντζουράνα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Origanum
Επιστημονικό όνομα:	Origanum majorana
Κοινό όνομα:	Ορίγανον η μαντζουράνα



• Βοτανική περιγραφή



Επίσης χρησιμοποιείται ως αρωματικό στη μαγειρική.

• Συστατικά

Το φυτό περιέχει πτητικά έλαια όπως (σαβινένιο, καρβακρόλη, λιναλοόλη), φλαβονοειδή και τριτερπενοειδή

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η μαντζουράνα είναι φυτό ποώδες, πολυετές ή διετές (ανάλογα με το είδος του) που φτάνει σε ύψος μισού μέτρου. Φέρει όρθια στελέχη που διακλαδίζονται, στρογγυλά φύλλα και ροζ ή λευκά άνθη που έχουν χαρακτηριστικό άρωμα.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η μαντζουράνα είναι βότανο της μεσογειακής γης.

• Καλλιέργεια

Καλλιεργείται ως αρωματικό-φαρμακευτικό και ως καλλωπιστικό φυτό.

Για να μην χάνονται οι πολύτιμες ουσίες του φυτού, όταν το καλλιεργούμε σε γλάστρα, πρέπει το χώμα να είναι αφράτο και πλούσιο σε λιπάσματα.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Χρησιμοποιούνται πρωτίστως τα άνθη του φυτού αλλά και τα φύλλα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Οι ανθοφόροι βλαστοί συλλέγονται, όταν το φυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εξωτερικά-εσωτερικά.

Η μαντζουράνα έχει πολλές φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες (ιδιαίτερα το αιθέριο έλαιο της). Είναι αποχρεμπτική, απολυμαντική, τονωτική και αντισπασμωδική. Ανοίγει την όρεξη, ανακουφίζει από τους τυμπανισμούς και τους στομαχικούς πόνους. Δρα ευεργετικά κατά των πονοκεφάλων και της αϋπνίας. Έχει αναλγητικές, ηρεμιστικές και σπασμολυτικές ιδιότητες. Το κατάπλασμα των φύλλων της και οι επαλείψεις με το αιθέριο έλαιο της ανακουφίζουν από τους ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, μυϊκούς πόνους, διαστρέμματα, στραμπουλήγματα ,ενώ το όμορφο άρωμα της απομακρύνει την κακή διάθεση, την κατάθλιψη και το στρες. Είναι επίσης πολύ αποτελεσματική κατά των αναπνευστικών παθήσεων (άσθμα, βρογχίτιδα), της δυσμηνόρροιας, της δυσκοιλιότητας, των εγκεφαλικών παθήσεων, των κολικών, του ίλιγγου, της επιληψίας, του κρυολογήματος και των στοματικών ελκών. Βοηθά στη γρήγορη επούλωση τραυμάτων και πληγών, ενώ ανακουφίζει και από τους πόνους στο αυτί.

Τα φύλλα, τοποθετημένα πάνω σε μώλωπες ή σε σημεία όπου έχουν τσιμπήσει τα έντομα, είναι πολύ μαλακτικά. Ο χυμός τους, μαζί με οινόπνευμα, χρησιμοποιείται για εντριβές σε άτομα που υποφέρουν από νευραλγίες. Τα φύλλα ωμά κάνουν πολύ καλό στο συκώτι και ευνοούν τη σωστή κυκλοφορία του αίματος.

- **Περισσότερα**

Για τις θεραπευτικές του ιδιότητες ήταν γνωστό και στους αρχαίους Έλληνες και μάλιστα αναφέρεται από τον Θεόφραστο με το όνομα "αμάρακος ο αείφυλλος" και από τον Διοσκουρίδη ως "σάμψυχο". Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Αποφύγετε εντελώς τη φαρμακευτική χρήση σε εγκύους.

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Fabales
Οικογένεια:	Fabaceae
Γένος:	Melilotus
Επιστημονικό όνομα:	Melilotus officinalis
Κοινό όνομα:	Μελίλωτος ο φαρμακευτικός
Άλλες ονομασίες:	Νυχάκι



• Βοτανική περιγραφή



Είναι φυτό ποώδες μονοετές ή διετές, που φτάνει σε ύψος μέχρι τα 130 εκατοστά. Τα στελέχη είναι πολυκλαδισμένα, εύρωστα, όρθια και φέρουν φύλλα που χωρίζονται σε τρία φυλλάρια. Κάθε φυλλάριο έχει σχήμα οβάλ ή λογχοειδές και μήκος ένα έως δύο εκατοστά και είναι οδοντωτά. Η ταξιανθία του είναι ένα μακρύ όμορφο τσαμπί, με ζωηρό κίτρινο χρώμα, στις μασχάλες των φύλλων. Ο καρπός είναι λοβός, μικρός, λείος, ωσειδής και αμβλύς. Οι σπόροι του είναι ωσειδείς 1-2 μέσα στο λοβό.

Το όνομα του βοτάνου προέρχεται από τις λέξεις μέλι και λωτός και είναι ιδιαίτερα αρεστό στις μέλισσες.

Από τα πλέον διαδεδομένα είδη είναι ο Ινδικός, κοινώς νυχάκι ή τριφύλλι της πιτσιλιάς, ο Ιταλικός ο οποίος είναι πιθανότατα ο κάλλιστος του Διοσκουρίδη, ο Λευκός που λέγεται και άγριο τριφύλλι, ο Μεσσηνιακός που πιθανόν είναι ο ήμερος λωτός του Διοσκουρίδη και λέγεται κοινώς τριφύλλι, ο Φαρμακευτικός που ονομάζεται στη Ζάκυνθο νυχάκι, ο σπειρόμενος στα λιβάδια για κτηνοτροφία κ.α.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Φύεται σε όλη την Ευρώπη και τη Βόρειο Ασία. Προτιμά τους υγρούς τόπους.

• Καλλιέργεια

Ο μελίλωτος είναι αυτοφυής και δεν

καλλιεργείται.

- **Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες**

Οι ανθισμένες του κορυφές του φυτού.

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Τα άνθη του μαζεύονται από τον Ιούλιο έως το Σεπτέμβριο.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Εσωτερικά.

Επίσης χρησιμοποιείται ως αρωματικό στη ζαχαροπλαστική, ποτοποιία κ,α..

- **Συστατικά**

Το φυτό περιέχει ένα γλυκοσίδιο, το μελιτωσίδιο, το οποίο όταν ξεραθεί παράγει κουμαρίνη η οποία δίνει στο φυτό την ευχάριστη μυρωδιά του φρεσκοκομμένου σανού. Ο μισοστεγνωμένος ή ζυμωμένος μελίλωτος παράγει δικουμαρόλη με ισχυρές αντιπηκτικές ιδιότητες. Τα άνθη περιέχουν φλαβονικά γλουκονικά, αιθέρια έλαια, γλοιώδεις και ρετσινώδεις ουσίες, χολίνη και τανίνη.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Ο μελίλωτος δρα ως μαλακτικό, αρωματικό, σπασμολυτικό, αντιθρομβωτικό και διουρητικό. Στην φαρμακευτική τον χρησιμοποιούν ως διορθωτικό γεύσης και αρωματικό.

Έχει ηρεμιστικές, διουρητικές και ισχυρές αντιθρομβωτικές ιδιότητες.

Ακόμη επιδρά και στους κισσούς.

Στη βοτανολογία χρησιμοποιείται εναντίον του βρογχικού κατάρρου και για το πλύσιμο των ματιών γιατί είναι στυπτικός και αντιφλογιστικός.

Είναι τονωτικό των φλεβών γιατί αυξάνει την αντοχή των αγγείων και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Συνίσταται σε κολικούς (πλύσεις) και ηπατικές παθήσεις.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως κατάπλασμα σε πληγές, πρηξιμάτα και σπυριά

- **Περισσότερα**

Το βότανο είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Το αναφέρει ο Νικάνδρος τον 2 π.Χ αιώνα. Το αναφέρουν επίσης ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος. Χρησιμοποιούσαν από την αρχαιότητα τα αποξηραμένα φύλλα του φυτού ως αποτελεσματικό εντομοαπωθητικό. Ο Κούλπεπερ το 1615 σε γραπτά του αναφέρει ότι αν τοποθετηθεί υπό μορφή κομπρέσας, μαλακώνει όλα τα σκληρά αποστήματα και πρηξιμάτα στα μάτια και άλλα μέρη του σώματος.

Στην αρχαία Ελλάδα τον χρησιμοποιούσαν υπό μορφή εμπλάστρων για την αποβολή τοξινών και την ελάττωση των πρηξιμάτων.

Στη λαϊκή ιατρική της Γαλλίας το χρησιμοποιούσαν σαν αντιδιαρροϊκό, αντισπασμωδικό και οφθαλμολογικό μέσο. Σ

την Κίνα το χρησιμοποιούσαν ενάντια στην μηνιγγίτιδα και στη Βουλγαρία παράγουν από αυτό υποτασικά σκευάσματα.

Εκτός από την φαρμακευτική του χρήση, το χρησιμοποιούσαν για να δώσουν άρωμα σε ορισμένα τυριά, μπίρα ή λικέρ, πράγμα που γίνεται ακόμη και σήμερα.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Πρέπει κατά τη διάρκεια της θεραπείας να τηρούνται αυστηρά οι καθορισμένες δόσεις. Απαγορεύεται η χρήση του αν έχουμε πρόβλημα πήξης του αίματος ή αν παίρνουμε φάρμακα που αραιώνουν το αίμα.

Μελισσόχορτο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)
Άθροισμα: Spermatophyta
Υποάθροισμα: Angiospermae
Κλάση: Magnoliopsida
Τάξη: Lamiales
Οικογένεια: Lamiaceae
Γένος: **Melilotus**
Επιστημονικό όνομα: **Melissa officinalis**

Κοινό όνομα: **Μέλισσα η φαρμακευτική**

Άλλα ονόματα: *σιτρονέλλα, κιτρονέλλα*



• Βοτανική περιγραφή



Ως μελισσόχορτα είναι γνωστά θαμνώδη, πολύκλαδα φυτά με μικρά, κιτρινωπά και αρωματικά άνθη. Το φυτό που ευδοκimeί στη χώρα μας είναι η μέλισσα η φαρμακευτική (*Melissa officinalis*) ή μελισσόχορτο, του οποίου το ύψος φθάνει τους 80 πόντους και ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Ευδοκimeί σε βουνοπλαγιές της χώρας μας

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα του.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα φύλλα του συλλέγονται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού εφόσον πρόκειται να χρησιμοποιούν άμεσα.

Διαφορετικά η συλλογή γίνεται λίγο πριν την άνθησή του και συντηρείται αποξηραμένο ή κατεψυγμένο.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως έγχυμα, ως αφέψημα, το αιθέριο έλαιό του και για εξωτερική χρήση χρησιμοποιείται στο μπάνιο, ο φρέσκος χυμός του ως καταπλάσματα και κομπρέσες.

- **Συστατικά**

Περιέχει μεγάλο ποσοστό κιτράλης.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Είναι απίστευτα αποτελεσματικό κατά του στρες, ανεβάζει τη διάθεση κι είναι ήπιο αντικαταθλιπτικό. Καταπολεμά επίσης τη νευρική δυσπεψία, το άγχος και τα προβλήματα ύπνου. Οι έρευνες δείχνουν επίσης ότι το μελισσόχορτο κάνει καλό στην ενίσχυση της μνήμης.

Οι ερευνητές επίσης θεωρούν το φυτό αυτό πολύ δραστικό σε περιπτώσεις πανικού. «4 εβδομάδες αρωματοθεραπείας με μελισσόχορτο σε ασθενείς με σοβαρή άνοια έχουν αποτέλεσμα τη μείωση της σύγχυσης και της παραχής που τους καταλαμβάνει», αναφέρει μελέτη του 2002 στην επιθεώρηση *Journal of Clinical Psychiatry*,

Του αποδίδονται αρκετές θεραπευτικές ιδιότητες μεταξύ των οποίων και αυτή κατά της γήρανσης και της σεξουαλικής ανικανότητας.

Στην πρακτική ιατρική το μελισσόχορτο χρησιμοποιείται ως τονωτικό, αντισπασμωδικό, αντιρρευματικό, ορεκτικό και αντιασθματικό. Συνιστάται κυρίως για να αντιμετωπισθούν πόνοι και σπασμοί του στομάχου, κωλικοί, δυσπεψίες, εμετοί λόγω εγκυμοσύνης, νευρικές κρίσεις, πόνοι των δοντιών, κ.ά. Επίσης, όταν οι μελισσοκόμοι θέλουν να πιάσουν ένα καινούργιο σμάρι από μέλισσες τρίβουν με φύλλα μελισσόχορτου τα εσωτερικά τοιχώματα της κυψέλης, για να αποκτήσει ωραίο άρωμα και να προσελκύσει τις μέλισσες. Χρησιμοποιείται ακόμη στην αρωματοποιία και σε εντομο- απωθητικές λουσιές.

- **Περισσότερα**

Το μελισσόχορτο ήταν αφιερωμένο στη θεά Αρτεμις και καθώς θεωρείτο από πολλούς ερωτικό γούρι δεν έλειπε ποτέ από κανέναν

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν έχουν αναφερθεί

Μήκων η υπνοφόρος

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Ranunculales
Οικογένεια:	Papaveraceae
Γένος:	Papaver
Επιστημονικό όνομα:	Papaver somniferum
Κοινό όνομα:	Μήκων η υπνοφόρος



• Βοτανική περιγραφή



PLATE XIII.—Papaver somniferum (Opium Poppy). (From Jackson: Experimental Pharmacology and Materia Medica.)

Υπάρχουν πολλά είδη παπαρούνας (100 περίπου) που είτε είναι αυτοφυή λουλούδια των αγρών είτε καλλιεργούνται.

Είναι ιθαγενές της Ελλάδας, ετήσιο φυτό που ανθίζει την άνοιξη. Τα φύλλα της είναι οδοντωτά ασημοπράσινα και τα άνθη της είναι πλατιά με χρώματα λευκά, κίτρινα, πορτοκαλί, κόκκινα, πορφυρά.

Ο καρπός της παπαρούνας είναι πολύσπερμη κάψα.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Οι παπαρούνες βρίσκονται στις εύκρατες και ψυχρές περιοχές της γης.

Χώρα καταγωγής της παπαρούνας είναι πιθανόν η Ασία και η Απω Ανατολή. Σύμφωνα με αναφορές, το φυτό αυτό είναι ενδημικό στη βόρεια Αφρική, στη δυτική Ασία και στην Ευρώπη. Είναι επίσης εγκλιματισμένο στη Βόρεια Αμερική.

• Καλλιέργεια

Το φυτό καλλιεργείται για τους καρπούς του που από το χυμό τους λαμβάνεται το όπιο και για τα σπόρια του, που δεν έχουν υπνωτικές ιδιότητες, και χρησιμοποιούνται σαν μπαχαρικό και ζωτροφή.

Καθώς το όπιο και το παράγωγό του η ηρωΐνη είναι ψυχοτροπικές ουσίες που διακινούνται

παράνομα και χρησιμοποιούνται όχι για ίαση αλλά λόγω τοξικομανίας, οι καλλιέργειές τους είναι παράνομες.

Σύμφωνα με την παγκόσμια έκθεση του ΟΗΕ για τα ναρκωτικά, που παρουσιάστηκε το 2008, η πρόσφατη σταθεροποίηση στην παγκόσμια αγορά των ναρκωτικών βρίσκεται υπό απειλή.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Το φυτό καλλιεργείται για τους καρπούς του που από το χυμό τους λαμβάνεται το όπιο και για τα σπόρια του, που δεν έχουν υπνωτικές ιδιότητες, και χρησιμοποιούνται σαν μπαχαρικό και ζωοτροφή.

• Συστατικά

Το όπιο προέρχεται από την κάψα του φυτού.

Όλα τα μέρη της οπιούχου παπαρούνας, εκτός από τους ώριμους σπόρους, είναι επικίνδυνα.

Τα φρέσκα άνθη αναδύουν την οσμή του οπίου. Έχουν γεύση λίγο υπόπικρη και γλισχραματώδη. Περιέχουν στυπτική ουσία, τανίνη, οξείδιο του σιδήρου, μαγγανίου, ρητίνη, γαλλικό, μηλικό, θειικό, και υδροχλωρικό οξύ, κερι, γόμμα, ινίνη και λίγη μορφίνη. Επίσης περιέχουν ροιαδικό και μηκονικό οξύ και ροιαδίνη (η οποία έχει ηρεμιστική δράση).

Περιέχονται πάνω από 25 αλκαλοειδή.

Ο οπός (γάλα) της περιέχει τέσσερα αλκαλοειδή, την ροιαδίνη, την ροιαγενίνη, την ροιαερυθρίνη I και την ροιαερυθρίνη II.

Οι σπόροι είναι πλούσιοι σε λινολεϊκά οξέα. Οι σπόροι δεν μυρίζουν, έχουν γεύση ίδια με τα καρύδια αλλά εντονότερη.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η χρήση των ιδιοτήτων του οπίου που προέρχεται από το φυτό *Papaver somniferum* 4000 χρόνια πριν να μάθουμε να εξαγάγουμε από αυτό τη μορφίνη είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα της διάρκειας αυτών των γνώσεων.

Το όπιο έχει παραισθησιογόνες και αναλγητικές δράσεις.

Παρέμεινε επί αιώνες στο προσκήνιο λατρευτικών δρώμενων και θεραπευτικών εγχειρημάτων.

Η ηρωίνη προέρχεται από το ακατέργαστο όπιο, το οποίο παράγεται μόνο από την οπιούχο παπαρούνα.

Τα συστατικά και παράγωγα αυτού του φυτού αποτελούν πολύτιμες ουσίες για τη φαρμακευτική.

Δυστυχώς η χρήση τους σε παράνομη βάση επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων καθώς αυτοί υποφέρουν από τοξικομανία με όλα τα αποτελέσματα που η κατάληξη τους είναι ο θάνατος των χρηστών.

Τα ναρκωτικά κάθε είδους αποτελούν μία από τις μάστιγες της κοινωνίας μας και κανένα μέτρο δεν φαίνεται ως τώρα ικανό να σταματήσει το κύκλωμα παραγωγής και διάθεσης.

Η δράσεις της πολιτείας και των κοινωνιών θα πρέπει να είναι πολυποικίλλες να σταματήσει η παράνομη χρήση ουσιών.

Αυτό το είδος παπαρούνας είναι γνωστό από την αρχαιότητα και τα σπόρια της τα χρησιμοποιούσαν σαν μπαχαρικό από τα αρχαία χρόνια. Τέτοια σπόρια βρέθηκαν σε ανασκαφές που έγιναν σε παραλίμνιους οικισμούς στην Ελβετία.

Παρέμεινε επί αιώνες στο προσκήνιο λατρευτικών δρώμενων και θεραπευτικών εγχειρημάτων. Κατά τη μυθολογία η Αφροδίτη θα χρωματίσει με το αίμα της το πορφυρέρυθρο άνθος, η Δήμητρα θα εντάξει στα ιερά της φυτά, και η Ήρα θα υιοθετήσει τη δρόγη για την αναλγητική στήριξη των επιτόκων.

• Περισσότερα

Το διεθνές σύστημα ελέγχου των ναρκωτικών οικοδομήθηκε σε διάστημα ενός αιώνα, αρχής γενομένης με την επιτροπή που δημιουργήθηκε το 1909 στη Σανγκάη για τον έλεγχο του εμπορίου του οπίου.

Η Παγκόσμια Έκθεση για τα Ναρκωτικά του 2008 κάνει μια ανασκόπηση των εκατό χρόνων της πολιτικής για τα ναρκωτικά.



Δείχνει ότι σε σύγκριση με έναν αιώνα πριν, η παγκόσμια παραγωγή οπίου είναι περίπου 70% χαμηλότερη, λαμβάνοντας όμως υπόψη ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός τετραπλασιάστηκε κατά την ίδια περίοδο.

Η Παγκόσμια Έκθεση για τα Ναρκωτικά κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για την πολύ πρόσφατη άνοδο στην προσφορά ναρκωτικών. Το 2007 στο Αφγανιστάν σημειώθηκε σοδειά-ρεκόρ οπίου, με συνέπεια η παγκόσμια παράνομη παραγωγή οπίου να έχει διπλασιαστεί σε σχέση με το 2005. Οι περισσότερες καλλιέργειες οπίου (80%) βρίσκονται σε 5 νότιες επαρχίες της χώρας, όπου οι Ταλιμπάν αποκομίζουν κέρδη από τα ναρκωτικά. Στην υπόλοιπη χώρα η καλλιέργεια οπίου είτε βρίσκεται στο τέλος της είτε μειώνεται σε χαμηλά επίπεδα.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Όλοι μας γνωρίζουμε ότι η κατάχρηση του οπίου και των συστατικών του μπορούν να οδηγήσουν σε εξάρτηση (τοξικομανία).



Μολόχα

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Malvales
Οικογένεια:	Malvaceae
Γένος:	Malva
Επιστημονικό όνομα:	Malva sylvestris
Κοινό όνομα:	Μαλάχη η άγρια
Άλλες ονομασίες:	Αγριομολόχα, Μουλούχα, Αμπελόχα



• Βοτανική περιγραφή



Χρησιμοποιείται όλο το φυτό.

Η μολόχα είναι διετής ή πολυετής αυτοφυής πόα, πολύκλαδο, τριχωτό, ύψους 0,30εκ. – 1μ. Ανθίζει από την Άνοιξη ως το Φθινόπωρο. Έχει πολύκλαδους κυλινδρικούς βλαστούς και φύλλα παλαμοειδή, λοβώδη. Τα άνθη είναι μεγάλα, ροδοιώδη με πέντε πέταλα, δισχιδή στην κορυφή και κάλυκα πεντάλοβο. Έχουν επίσης ένα υποκαλύκιο με τρία φυλλίδια. Ο καρπός της είναι μεριστόκαρπος που το λένε "ψωμάκι", επειδή μοιάζει με σπιτίσιο ψωμί.

Ανάλογα με την περιοχή που φυτρώνει παρουσιάζει και αλλαγές στο χρωματισμό της ανθοφορίας. Η Μολόχα, που βγαίνει σε γόνιμα χωράφια έχει έντονα ρόδινα άνθη, ενώ αν βγει σε ξερό πετρώδες μέρος τα άνθη του είναι ξέθωρα ροζ ή άσπρα ή βιολετιά. Παράλληλα μέσα στα χωριά βγαίνει και ο "σπιτιάρης", που φυτρώνει μέσα στα χαλάσματα. Τα άνθη του είναι πιο μικρά με ανοικτό ροζ χρώμα.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η μολόχα είναι ιδιαίτερα διεσπαρμένο φυτό σε όλη την λεκάνη της Μεσογείου και σε πολλά ακόμα μέρη. Αναπτύσσεται από την παράκτια ζώνη μέχρι αρκετά μεγάλο υψόμετρο.

• Καλλιέργεια

Σε γλάστρες καλλιεργείται η μολόχα η αρωματική.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

- **Συλλογή και αποθήκευση**

Τα άνθη συλλέγονται την εποχή της ανθοφορίας, Απρίλιο-Ιούλιο. Τα φύλλα και οι βλαστοί, όταν είναι τρυφεροί: Δεκέμβριο-Απρίλιο

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Εσωτερικά.

Επίσης χρησιμοποιείται ως αρωματικό στη ζαχαροπλαστική, ποτοποιία κ.α..

- **Συστατικά**

Οι ουσίες που περιέχει έχουν ιδιαίτερη θεραπευτική δράση στους βλεννογόνους του σώματος.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Είναι ένα μαλακτικό, ηρεμιστικό, ελαφρώς στυπτικό χόρτο, το οποίο είναι αποχρεμπτικό και μαλακώνει τους ερεθισμούς και τις φλεγμονές του βλεννογόνου του στόματος και των εσωτερικών οργάνων, και επισπεύδει την επούλωση των πληγών.

Τα φύλλα όπως και τα άνθη παίρνονται υπό μορφή τσαγιών ενάντια στις ασθένειες του πεπτικού και του ουρικού συστήματος. Χρησιμοποιείτε επίσης ενάντια στα βρογχικά και το βήχα, ενάντια της καταρροής και του άσθματος. Έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία και ενάντια στα εμφυσήματα (ανεπάρκεια των καρδιακών βαλβίδων). Το φαρμακευτικό σκεύασμα χρησιμοποιείται επίσης και για τη θεραπεία ελκών και βλαβών του βλεννογόνου του στομάχου και των εντέρων, για την στοματίτιδα, γλωσίτιδα, φαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα και εντεροκολίτιδα, - έχει επίσης απορροφητικές ιδιότητες παρόμοιες με του ενεργού άνθρακα (ζωικής προελεύσεως). Η Μολόχα σε μεγάλες δόσεις γίνεται καθαρτική.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται υπό μορφή αφεψήματος και αλοιφών ενάντια στο υγρό έκζεμα, σφυριά, καλόγερους και τσιμπήματα εντόμων. Τα φύλλα της θεωρούνται σαν αντίδοτο ενάντια στην φαγούρα που προκαλούν τα φύλλα της Τσουκνίδας. Το λαδί της Μολόχας χρησιμοποιείται ενάντια στους ερεθισμούς και αλλεργίες του δέρματος. Στις αιμορροΐδες γίνονται με το αφέψημα του φυτού κλύσματα και πλυσίματα. Στις ασθένειες της σπλήνας γίνονται μπάνια. Ο χυμός του φυτού χρησιμοποιείται στις πληγές και έλκη.

- **Περισσότερα**

Η Μολόχα είναι γνωστή και αγαπητή από το 700 π.Χ. Ο Πυθαγόρας και ο Πλάτωνας την επαίνεσαν. Οι Ρωμαίοι την θεωρούσαν λιχουδιά στα τραπέζια τους. Ο Κικέρων και ο Οράτιος αναφέρουν τις ανακουφιστικές της ιδιότητες.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν έχουν αναφερθεί

Μυρτιά

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Myrtales
Οικογένεια:	Myrtaceae
Γένος:	Myrtus
Επιστημονικό όνομα:	Myrtus communis
Κοινό όνομα:	Μύρτος η κοινή

Άλλες ονομασίες: Μερσινιά, Μερτιά, Μυρσίνη Σμυρτιά



• Βοτανική περιγραφή



Χρησιμοποιείται το υπέργειο τμήμα του φυτού.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα άνθη συλλέγονται την εποχή της ανθοφορίας, Απρίλιο-Ιούλιο. Τα φύλλα και οι βλαστοί, όταν είναι τρυφεροί: Δεκέμβριο-Απρίλιο

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εσωτερικά και εξωτερικά.

Είναι φυτό ιδιαιτέρως χρήσιμο στη φαρμακευτική και την αρωματοποιία.

Τα μύρτα τρώγονται ωμά και γίνονται μ' αυτά εξαιρετικές μαρμελάδες.

• Συστατικά

Η μυρτιά περιέχει στυπτικές και πτητικές ουσίες πλούσιες σε κινεόλη, μυρτεολη και γεραβιόλη.cineol, myrtenol και geranial. Περιέχει επίσης βιταμίνη C κ.ά

Τα συστατικά της απορροφούνται άμεσα από τον ανθρώπινο οργανισμό..

Η μυρτιά είναι αειθαλής θάμνος, με ύψος που μπορεί να φτάσει ως τα 5 μέτρα. Έχει λευκά άνθη με τον καρπό να είναι ράγα.

• Φυσική Διακονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το γένος μύρτος περιλαμβάνει γύρω στα 75 είδη, τα οποία ευδοκιοούν σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές..

• Καλλιέργεια

Καλλιεργείται στο ύπαιθρο, σε γλάστρες αλλά και σε θερμοκήπια.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

• **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Φάρμακο από την αρχαιότητα, χρησιμοποιήθηκε για πλήθος νοσημάτων.

Κατά καιρούς θεράπευαν με μυρτιά την ουλίτιδα, δερματικές παθήσεις (εκζέματα, εξανθήματα), αιμορραγίες, σακχαροδιαβήτη κ.α. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε τη μυρτιά σε έλκη των γυναικείων γεννητικών οργάνων και το αιθέριο έλαιό της σε λιποθυμίες, πόνους των αυτιών, υστερία και πόνους της μήτρας.

- Χρησιμοποιείται εσωτερικά, κυρίως σαν αντισηπτικό και μαλακτικό στις φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος (βρογχίτιδα, ερεθισμό της τραχείας ξηρό βήχα κ.ά.), ιγμορίτιδα (φλεγμονή ρινικού κόλπου), για τις ουρικές μολύνσεις, στην λευκόρροια και σαν βοηθητικό στο διαβήτη, γιατί ελαττώνει την ποσότητα του σάκχαρου στο αίμα.

- Εξωτερικά χρησιμοποιείται ενάντια στην ακμή (το λάδι),- υπό μορφή γαργάρων για τα μολυσμένα ούλα και το συμπυκνωμένο έγχυμα (τσάι) για πλύσεις των αιμορροϊδών.

- Το αιθέριο έλαιο της Μυρτιάς χρησιμοποιείται στα σαπούνια και στα διάφορα καλλυντικά του δέρματος.

Το εκχύλισμα των φύλλων της μυρτιάς αυξάνει το χρόνο ζωής των επιδερμικών κυττάρων , διασφαλίζει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης και μειώνει το σχηματισμό των ρυτίδων.

• **Περισσότερα**

Οι μύθοι του αρχαίου κόσμου που συνδέονται με τη μυρτιά είναι άφθονοι.

Ιερό φυτό της Αφροδίτης και σύμβολο της παρθενίας, έδωσε το σχήμα των φύλλων του στην κοσμηματοποιία και με τα κλαδιά της φτιάχνονταν μικρά στεφάνια.

Στην αρχαιότητα παρασκεύαζαν με μυρτιά ένα αρωματικό κρασί, τον "μυρτινίτη οίνο", καθώς και αρωματικό λάδι (μύρτινον έλαιον)

• **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Δεν έχουν αναφερθεί

Πελαργόνιο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Geraniales
Οικογένεια:	Geraniaceae
Γένος:	Pelargonium
Επιστημονικό όνομα:	Pelargonium odoratissimum
Κοινό όνομα:	Πελαργόνιο το εύοσμον
Άλλες ονομασίες:	Αρμπαρόρριζα



• Βοτανική περιγραφή



Ποώδες φυτό, πολυετές ύψους 0.5-1μ. σε μορφή ημισφαιρικού θάμνου.

Έχει φύλλα χνουδωτά, ρυτιδωτά, ωοειδή, βαθιά σχισμένα, έλλοβα, πολύ εύοσμα.

Τα άνθη του είναι λιλά, σε μπουκ έτα στις άκρες των βλαστών.

Τα φυτά, όταν συμπληρώσουν την ανάπτυξή τους, ανθίζουν σε όλη την καλλιεργητική περίοδο.

Γίνονται δύο συγκομιδές, η πρώτη τέλη Μαΐου - αρχές Ιουνίου και η δεύτερη τέλη Σεπτεμβρίου - αρχές Οκτωβρίου.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Η καταγωγή του είναι από τη Ν. Αφρική.

• Καλλιέργεια

Είναι διαδεδομένο φυτό σε κήπους και γλάστρες.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα φύλλα

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συγκομιδή του πελαργόνιου (αρμπαρόρριζας), με κοπή όλου του υπέργειου τμήματος, γίνεται κατά την αρχή της άνθησης.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική και αρωματική [στο χώρο]

Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται για αρώματα αλλά και στη ζαχαροπλαστική.

- **Συστατικά**

Τα φύλλα του παράγουν αιθέριο έλαιο για αρώματα , είναι αντισηπτικά , βοηθούν στην επούλωση των τραυμάτων , και χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική .

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Το πελαργόνιο θεραπεύει πεπτικά προβλήματα και δερματικά νοσήματα.

Συμβάλλει στην ψυχική τόνωση και θεωρείται κατάλληλο για όσους έχουν «άδειες μπαταρίες» λόγω μελαγχολίας και διαρκούς ανησυχίας.

Ηρεμιστικό

Καταπραϋντικό

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Origanum
Επιστημονικό όνομα:	Origanum vulgare
Κοινό όνομα:	Ορίγανον το κοινό
Άλλες ονομασίες:	Αγριορίγανη, Ρίανο, Ρούβανο, Ρουάνο, Ορίγανος



• Βοτανική περιγραφή



Με το όνομα ρίγανη στην Ελλάδα εννοούνται δυο διαφορετικά είδη. Το πρώτο (*O. vulgare*) είναι πο λυετές, ημιξυλώδες στη βάση του, τριχωτό φυτό, ύψους μέχρι 80-90εκ. Φυτό όρθιας ανάπτυξης, με βλαστούς πολύκλαδους. Φύλλα έμμισχα ωσειδή ή ελλειψοειδή, πυκνά, τριχωτά. Άνθη λευκά σχηματίζοντας επάκριες ταξιανθίες (κορύμβους). Είναι φυτό που φυτρώνει σε βραχώδεις λόφους και σε γκρεμνά και προτιμά τις ξηροθερμικές περιοχές της Ν.Ελλάδας.

Πιθανώς είναι η Ορίγανος η λευκή του Θεοφράστου και η Ορίγανος η ηρακλειώτικη του Διοσκουρίδη την οποία χρησιμοποιούσαν από αρχαιοτάτων χρόνων ως αρτυματικό.

Το δεύτερο είδος της ρίγανης (*O. onites*) είναι όμοιο με το πρώτο αλλά διαφέρει κυρίως στο ότι έχει φύλλα καρδιοειδή ή ωσειδή βραχύμισχα. Τα άνθη σχηματίζουν μεγαλύτερες και συμπαγείς ταξιανθίες που είναι συνήθως στην κορυφή του κύριου βλαστού. Μεταξύ τους τα δυο είδη σχηματίζουν ένα φυσικό υβρίδιο στις περιοχές όπου τα δυο είδη γειτονεύουν.

• Φυσική Διαμόνη-Γεωγραφική εξάπλωση

Η ρίγανη συναντιέται εύκολα σε όλη την Ελλάδα σαν αυτοφυές άγριο φυτό.

Κατάγεται από την ανατολική Μεσόγειο.

• Καλλιέργεια

Η ρίγανη καλλιεργείται στην Ελλάδα καθώς αποτελεί πολυετή και ξηρική καλλιέργεια χωρίς πολλές απαιτήσεις.

Καλλιέργειες ρίγανης βρίσκουμε σήμερα κυρίως στην περιοχή της Καρδίτσας και των Τρικάλων.

Εκτός αυτού, στην ελληνική ρίγανη οι τιμές ποιότητας και ποσότητας των δραστικών της ελαίων που θεωρούνται από τις καλύτερες παγκοσμίως.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Το επίγειο μέρος του φυτού.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή της ρίγανης γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού στις αρχές του καλοκαιριού,, τα άνθη αυτά ξεραίνονται σε ειδικά υπόστεγα ή ξηραντήρια και στη συνέχεια τρίβονται και κοσκινίζονται.

Για να επιτευχθεί καλή ποιότητα θα πρέπει η συγκομιδή να γίνει μέσα στο χρονικό διάστημα των περίπου 15 ημερών που διαρκεί η ανθοφορία.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα κυρίως στην μαγειρική αλλά και σπανιότερα ως αφέψημα.

Η χρήση της για θεραπευτικούς σκοπούς είναι εσωτερική [εισπνοές-ρόφημα] και εξωτερική

• Συστατικά

Η χημική σύνθεση της Ρίγανης είναι πλούσια, στο επίγειο μέρος της περιέχει στυπτικές και βαφικές (χρωστικές) ουσίες, συγκριτικά μεγάλο ποσοστό αιθέριου ελαίου (μέχρι 1,2 %) το οποίο περιέχει φενόλες (θυμόλη (thymol) και carvacrol), πικρές ουσίες, πτητικές ουσίες (μέχρι 15 %) κ.ά. Η Ρίγανη ανήκει στα φυτά με το μεγαλύτερο περιεχόμενο βιταμίνης C. (565 mg %)

Η ελληνική ρίγανη πλεονεκτεί σε σχέση με την Ισπανική και την Τουρκική στο ότι περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριου ελαίου, που κυμαίνεται από 1.8-8.2 ml/100gr ξηρού βάρους.

Οι εξαιρετικά μεγάλες τιμές στην απόδοση του αιθέριου ελαίου (>7 ml/100 gr ξηρού βάρους) βρέθηκαν στην Κρήτη, στην Αμοργό, στο Γύθειο και στη χερσόνησο του Άθου.

Τέτοιες υψηλές τιμές δεν βρέθηκαν σε κανένα είδος ρίγανης.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Τα κύρια συστατικά της ρίγανης εμποδίζουν τη δράση αρκετών μικροοργανισμών προφυλάσσοντας τον οργανισμό από διάφορες ασθένειες.

Παράλληλα η ρίγανη εμφανίζει και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση καθώς η θυμόλη και καρβακρόλη , εμποδίζουν τη δράση των ελευθέρων ριζών.

Παράλληλα, η ρίγανη αποτελεί πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, σιδήρου και β-καροτίνης.

Οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα καθιστώντας ακόμα αρμονικότερη έως και ιδανική τη σχέση ρίγανης-κρέατος.

Στο αιθέριο έλαιο της ρίγανης και κυρίως στην καρβακρόλη είναι που αποδίδονται οι παρακάτω βιολογικές δράσεις: αντιαθηροσκληρωτική, αλλεργιογόνος, αναισθητική, αντιαλτσχάιμερ, αντιδιουρητική, αντιβακτηριδιακή, αντισηπτική, αντιφλεγμονώδης, αντιοξειδωτική, αντισπασμοδική, εντεροχαραρωτική, αρωματική, μυκητοκτόνος, νηματοδοκτόνος, αντιρευματική κ.α.

Η δράση της ρίγανης είναι πολύ σημαντική ακόμα και όταν χρησιμοποιείται σαν αρωματικό στο ψημένο κρέας.

Αυτό,περιέχει νιτρικά που συνδυαζόμενα με τις αμίνες του στομάχου δημιουργούν νιτροζαμίνες που είναι εν δυνάμει καρκινογόνες ουσίες.

Προσθέτοντας ρίγανη προστατεύουμε τον οργανισμό μας από την παραπάνω συμπαιγνία.

Έχει βρεθεί ότι η ρίγανη έχει 12 φορές ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο.

• Περισσότερα

Αναφορές από την Αρχαία Ελλάδα το καθιστούν σύμβολο χαράς και ευτυχίας καθώς συνήθιζαν το στεφάνι στους γάμους να περιέχει και κλαδιά ρίγανης.

Η ρίγανη χρησιμοποιείται από τα αρχαία χρόνια σαν καρύκευμα στην μαγειρική και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Παλιά θεωρούταν σαν το χόρτο που προφύλασσε από τα κακά πνεύματα και από την μαγεία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι σημειώσεις του άραβα ιατρού Αβικέντα (980 – 1037) για τη ρίγανη: διώχνει κάθε λογής υγρό από τους πνεύμονες, υπό μορφή τσαγιού,- καπνίζοντας τη και με ενδοκοιλιακή χρήση, βοηθάει στα γυναικολογικά προβλήματα, δυσμηνόρροια, επώδυνα έμμηνα και αιμορραγίες,- αποβάλλει το έμβρυο και είναι χρήσιμη για τη στενοχώρια και αδιαθεσία.

Τα συστατικά της ρίγανης χρησιμοποιούνται στη φαρμακοβιομηχανία για παρασκευή φαρμάκων κατά του κρυολογήματος, σπασμολυτικών και σε καλλυντικά.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες.

Σέλινο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Araliales
Οικογένεια:	Ariaceae
Γένος:	Arium
Επιστημονικό όνομα:	Arium Graveolens
Κοινό όνομα:	Άπιον το βαρύοσμον
Άλλες ονομασίες:	Αγριοσέλινο, Κερεβύζι



• Βοτανική περιγραφή



Συλλέγεται όλο το χρόνο ως εδώδιμο.

Οι σπόροι συλλέγονται για θεραπευτικούς σκοπούς το δεύτερο χρόνο μετά την άνθηση. Το αιθέριο έλαιό του προέρχεται από τους σπόρους.

Το σέλινο είναι διαιτητικό, ιθαγενές φυτό, έντονα αρωματικό με σκληρό βλαστό, ρίζες σαρκώδεις και ινώδεις, φύλλα με διαιρεμένο έλασμα, οι μίσχοι κυρτωμένοι δημιουργούν αυλάκι.

Το ύψος του φτάνει τα 90 εκατοστά και τα σπόρια του είναι αρωματικά, με ίδιο άρωμα με αυτό του φυτού αλλά με πικρότερη και πιο καυστική γεύση.

Υπάρχουν 2 βασικές ποικιλίες σέλινου:

- Η μία με μεγάλη σαρκώδη ρίζα τη γνωστή σελινόριζα, που καλλιεργείται για αυτή και τρώγεται ωμή, σαλάτα, σε σούπες και μαγειρεμένη με διάφορους συνδυασμούς και
- Η δεύτερη η πιο κλασική, με σαρκώδεις μεγάλους μίσχους που καλλιεργείται για τα φύλλα της και τρώγεται με τον ίδιο τρόπο γίνεται τουρσί ή χρησιμοποιείται και ως καρύκευμα.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Το σέλινο απαντάται ως αυτοφυές σε παραθαλάσσιες περιοχές της Ευρώπης, της Μεσογείου και της Νότιας Αφρικής

• Καλλιέργεια

Καλλιεργείται ευρέως και έχει μεγάλες απαιτήσεις σε νερό και λίπανση.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Όλο το φυτό

• Συλλογή και αποθήκευση

Θεραπευτικές ιδιότητες εκτός των σπόρων έχουν όλα τα μέρη του φυτού αλλά σε μικρότερο βαθμό.

- **Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης**

Χρήση εσωτερική για θεραπευτικούς σκοπούς.

Καταναλώνεται ευρέως και σαν λαχανικό.

- **Συστατικά**

Το σέλινο περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες A, B1, B2, C και K αλλά και κάλιο και νάτριο.

Περιέχει μία ορμόνη ανάλογη με τις ιδιότητες της ινσουλίνης.

- **Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία**

Ολόκληρο το φυτό έχει αντιυπερτασικές ιδιότητες.

Είναι ηρεμιστικό και διουρητικό. Όταν συνδυαστεί δε με την πικραλίδα γίνεται πολύ πιο ισχυρό.

Έχει φαρμακευτικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παθήσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης καθώς και κατά των αρθρικών παθήσεων.

Επίσης θεωρείται αντιπυρετικό και εμμηναγωγό ενώ το αιθέριο έλαιο που περιέχει του δίνει και ορεκτικές, χωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες.

Ισχυρό αντιοξειδωτικό, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και είναι τονωτικό.

- **Περισσότερα**

Είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια όταν Έλληνες και Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική και οι Κινέζοι για φάρμακο. Επίσης το θεωρούσαν πένθιμο φυτό γιατί στις νεκρικές τελετές οι πενθούντες φορούσαν στεφάνι από σέλινο.

Μέχρι και σήμερα επικρατεί η πεποίθηση ότι το σέλινο αδυνατίζει. Η θεωρία πίσω από τη διαδεδομένη αυτή άποψη έχει να κάνει με τη διουρητική δράση που έχει παρατηρηθεί στο βότανο αυτό. Θα πρέπει ωστόσο να τονιστεί ότι διουρητική δράση δεν σημαίνει αδυνατίσμα, αλλά απώλεια υγρών, που σημαίνει ότι αυτά γρήγορα επανέρχονται με την πρόσληψη λίγου νερού. Επίσης, το σέλινο έχει μεν αρκετό κάλιο, έναν ηλεκτρολύτη στον οποίο αποδίδεται κατά βάση η διουρητική του δράση, αλλά παράλληλα περιέχει και αρκετό νάτριο, έναν ηλεκτρολύτη που δρα ανταγωνιστικά στο κάλιο.

Συνεπώς, το σέλινο μπορεί να εμφανίζει μια ελαφρά διουρητική δράση, αλλά αυτή είναι αρκετά ασθενέστερη συγκριτικά με άλλα χόρτα και βότανα και σίγουρα δεν αδυνατίζει ή 'έχει αρνητικές θερμίδες' όπως ισχυρίζονται κάποιοι. Φυσικά όμως και αποτελεί μια τροφή που συστήνεται σε δίαιτες αδυνατίσματος, καθώς ένα φλιτζάνι περιέχει μόλις 19 θερμίδες.

Το σέλινο είναι το "βιάγκρα των λαχανικών", σύμφωνα με τους Αυστραλούς επιστήμονες Δρ. Γουόλτερ Γκάμαν, Δρ. Μαρκ Άντερσον και Τζούντι Γκάμαν, συγγραφείς του βιβλίου "Μείνε Νέος: 10 αποδεδειγμένα βήματα για τέλεια υγεία".

Σύμφωνα με την έρευνα, ο ιδρώτας των ανδρών που καταναλώνουν συχνά σέλινο, παίρνει ένα ξεχωριστό άρωμα, που τους κάνει ιδιαίτερα ελκυστικούς στις γυναίκες.

Οι επιστήμονες λένε πως τα αποτελέσματα από την κατανάλωση σέλινου είναι άμεσα, καθώς αυξάνεται και η επιθυμία των ανδρών για σεξ. [<http://www.skai.gr/news/technology/article/144187/selino-to-viagra-ton-lahanikon/>]- [25/05/2010]

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Η χρήση του αιθέριου ελαίου του πρέπει να γίνεται με προσοχή.

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	<u>Φυτά</u> (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	<i>Scolymus</i>
Επιστημονικό όνομα:	<i>Scolymus hispanicus</i>
Κοινό όνομα:	Σκόλυμος ο Ισπανικός
Άλλες ονομασίες:	<i>Ασκόλυμπος</i>



• Βοτανική περιγραφή

Ο σκόλυμος είναι διετής ακανθωτή πόα με όρθιο διακλαδισμένο στέλεχος 50-80εκ., με πτερύγια ακανθωτά

και ασυνεχή.

Τα φύλλα βλαστογενή, με μεγάλα αγκάθια και λευκές νευρώσεις.

Ανθίδι α κίτρινα.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Ο σκόλυμος είναι ιθαγενής της λεκάνης της μεσογείου..

• Καλλιέργεια

Είναι γνωστό ως εδώδιμο από την αρχαιότητα..

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Τα καθαρισμένα από τα αγκάθια φύλλα του είναι εδώδιμα όπως και ο φλοιός της ρίζας

• Συλλογή και αποθήκευση

Κατάλληλη εποχή για τη συγκομιδή του είναι ο χειμώνας και η αρχή της άνοιξης (Ιανουάριος - απρίλιος) , πριν αρχίσει να αναπτύσσεται το στέλεχος του φυτού.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Εδώδιμο λαχανικό και ως βότανο στη λαϊκή θεραπευτική ως και σήμερα.

• Συστατικά

.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το φυτό χρησιμοποιείται σε γαστρεντερολογικά προβλήματα, δερματικά νοσήματα, νεφρολιθιάσεις και αρθρίτιδες.

Η ρίζα του χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως φάρμακο για διάφορες παθήσεις. Οι περισσότεροι από τους γιατρούς της αρχαιότητας θεωρούσαν τον σκόλυμο διουρητικό. Εβραζαν τη ρίζα σε κρασί και τη χορηγούσαν για την αντιμετώπιση της δυσουρίας. Τον χρησιμοποίησαν ακόμη και για την καταπολέμηση της δυσσομίας του σώματος και του ιδρώτα.

- **Περισσότερα**

Ο σκόλυμος χρησιμοποιήθηκε ως εδώδιμο λαχανικό από την αρχαιότητα. Η παλαιότερη αναφορά του απαντάται στον Ησίοδο, ο οποίος προσδιορίζει τις εποχές αναφέροντας ως ορόσημο για την αρχή του καλοκαιριού την άνθισή του .

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το φυτό δεν είναι τοξικό

Σκόρδο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asparagales
Οικογένεια:	Alliaceae
Γένος:	Allium
Επιστημονικό όνομα:	Allium sativum
Κοινό όνομα:	Άλλιο το εδώδιμο



• Βοτανική περιγραφή



Μικρό φυτό το οποίο μπορεί να φθάσει μέχρι και τα 70 εκατοστά με μικρά ροζ-λευκά ή λευκοπράσινα λουλούδια ή πολλές φορές μικρούς κοκκινωπούς βολβούς αντί για άνθη. Ανθίζει τους καλοκαιρινούς μήνες, από τον Ιούνιο ως τον Αύγουστο.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το σκόρδο τ ο συναντάμε στην Ευρώπη και σε χώρες της Ασίας.

• Καλλιέργεια

Πολύ διαδεδομένο λαχανικό και αρωματικό για την κουζίνα καλλιεργείται ευρέως.

Στην Ελλάδα καλλιεργούνται 30,000 στρέμματα και η ετήσια παραγωγή φτάνει τους 18,000 τόνους με κυριότερες περιοχές παραγωγής τη Μακεδονία και τη Θράκη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Όλο το φυτό

• Συλλογή και αποθήκευση

Συλλέγεται όλο το χρόνο ως εδώδιμο.

Οι σπόροι συλλέγονται για θεραπευτικούς σκοπούς το δεύτερο χρόνο μετά την άνθηση.

Το αιθέριο έλαιό του προέρχεται από τους σπόρους.

Θεραπευτικές ιδιότητες εκτός των σπόρων έχουν όλα τα μέρη του φυτού αλλά σε μικρότερο βαθμό.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Χρήση εσωτερική για θεραπευτικούς σκοπούς.

Καταναλώνεται ευρέως σαν αρωματικό.

• Συστατικά

Στο σκόρδο βρίσκουμε θειούχες ενώσεις οι οποίες ευθύνονται για την έντονη οσμή του αλλά και για τις ωφέλιμες ιδιότητές του.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Β1, Β2, Β3 και περιέχει ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, σελήνιο.

Όταν μια σκελίδα σκόρδου κοπεί σε πολλά μικρά κομματάκια τότε αρχίζει μια χημική αντίδραση, της οποίας το τελικό παράγωγο είναι μια ουσία που ονομάζεται allixin.

Η allixin έχει αντι-βακτηριδιακές δράσεις. Έχει μάλιστα την ιδιότητα να θανατώνει επικίνδυνα βακτηρίδια στο στομάχι.

Επιπρόσθετα έρευνες έδειξαν ότι η allixin μπορεί να μειώνει τη χοληστερόλη αίματος και ότι έχει αντι-πηκτική δράση.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Η αλισίνη του σκόρδου θεωρείται ένας ισχυρός αντιμικροβιακός παράγοντας που, σε συνδυασμό με τη βιταμίνη C που περιέχει, ενισχύει την αντιβακτηριακή του δράση. Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Nutrition» (2001) παρατηρήθηκε ότι το σκόρδο παρουσίασε ισχυρή αντιμικροβιακή δράση κατά πολλών παθογόνων μικροοργανισμών, ακόμη και στελεχών μικροβίων που παρουσιάζουν ανθεκτικότητα στα αντιβιοτικά.

Το σκόρδο είναι περισσότερο ευεργετικό όταν καταναλώνεται ψιλοκομμένο ή χτυπημένο σε γουδί παρά ολόκληρο.

Το σκόρδο χρησιμοποιήθηκε για το καρδιακό σύστημα, για την καταπολέμηση των μολύνσεων, του κρυολογήματος, εναντίον του καρκίνου και εναντίον των τροφικών δηλητηριάσεων.

Σύμφωνα με στοιχεία που προέκυψαν, η καθημερινή κατανάλωση φρέσκου σκόρδου ή ακόμη έτοιμων σκευασμάτων σαν συμπλήρωμα στη διατροφή, μπορούν να μειώσουν σε μέτριο βαθμό (μέχρι 9%) τη χοληστερόλη αίματος. Η αυξημένη χοληστερόλη αίματος είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου που προδιαθέτει στην εκδήλωση καρδιακών επεισοδίων.

Άλλες επιδημιολογικές έρευνες σε πληθυσμιακό επίπεδο, έδειξαν ότι οι άνθρωποι που έχουν συστηματικά σκόρδο μέσα στη διατροφή τους, έχουν λιγότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρκίνο του στομαχιού, του χοντρού εντέρου και του προστάτη.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι υπάρχουν και ειδικόι που αμφισβητούν τις πιο πάνω ευεργετικές δράσεις του σκόρδου.

Για παράδειγμα αρκετοί θεωρούν ότι τα στοιχεία για την πρόληψη του καρκίνου δεν είναι επαρκή ή αδειάσιστα..

Επίσης αμφισβητείται το κατά πόσο μακροχρόνια μπορεί να προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα.

Οι επιστημονικές έρευνες για τα επίμαχα αυτά ζητήματα που αφορούν το σκόρδο συνεχίζονται με αμείωτο ενδιαφέρον.

• Περισσότερα

Η πρώτη απεργία στον κόσμο έγινε κατά την διάρκεια της κατασκευής των πυραμίδων όταν μείωσαν την μερίδα σκόρδου στους εργάτες. Στον δε τάφο του Τουταγχαμών βρέθηκαν σωροί από σκόρδα και κρεμμύδια.

Από τα αρχαία χρόνια και το Μεσαίωνα το σκόρδο θεωρούνταν ως εξαιρετικό φάρμακο και αφροδισιακό. Επίσης το είχαν σαν φυλακτό ενάντια στα κακά δαιμόνια και τους βρικόλακες καθώς και κατά του ματιάσματος. Υπάρχουν πολλές λαϊκές παραδόσεις σχετικά με το σκόρδο.

Το σκόρδο αποτελεί βασικό στοιχείο στη μαγειρική πολλών χωρών.

Μεταδίδει σε όσους το τρώνε μία έντονη οσμή που γίνεται πιο έντονη με την αναπνοή και εξαιρετικά ενοχλητική στους γύρω. Στην αρχαιότητα απαγόρευαν την είσοδο σε θέατρα ή συναθροίσεις σε όσους είχαν φάει σκόρδο.

Για να εξουδετερωθεί η μυρωδιά του, μπορούμε να μασήσουμε 2-3 κόκκους καβουρντισμένους καφέ ή μερικούς



σπόρους γλυκάνισου ή ένα κλωναράκι μαϊντανό, ένα μήλο ή κάρδαμο.

- **Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις**

Το σκόρδο απαγορεύεται στις γυναίκες που θηλάζουν γιατί προκαλεί κολικούς στο μωρό.

Το σκόρδο δεν έχει σημαντικούς κινδύνους απλά πρέπει να λαμβάνεται σε λογική ποσότητα.

Προβλήματα εμφανίζονται όταν κάποιος φάει περισσότερες από 5 σκελίδες την ημέρα. Στις ποσότητες αυτές το στομάχι αναστατώνεται, δημιουργείται φούσκωμα και καούρα στο στομάχι. Επίσης υπάρχουν άτομα που είναι αλλεργικά στο σκόρδο.

Χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωσή του από υποτασικά άτομα ή απ όσους λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα.

Φασκόμηλο

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Lamiales
Οικογένεια:	Lamiaceae
Γένος:	Salvia
Επιστημονικό όνομα:	Salvia officinalis
Κοινό όνομα:	Σάλβια η φαρμακευτική

Άλλες ονομασίες:	Χαμοσφάκα, Ελελίφασκος, Αλιφασκιά
------------------	---



• Βοτανική περιγραφή



Φυτό πολυετές με πολλά κλαδιά μέχρι 50 εκ. ύψος, ξυλώδη στη βάση τους και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του είναι στενόμακρα μυτερά χνουδωτά και γκριζοπράσινα. Κάθε χειμώνα βγάζει καινούριους τρυφερούς βλαστούς. Στο τέλος της άνοιξης βγαίνουν τα λουλούδια με χρώμα πολύ ανοιχτό βιολετί.

• Φυσική Διαμόρφωση-Γεωγραφική εξάπλωση

Το φασκόμηλο κυρίως βρίσκεται στην Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησο- Νησιά), αλλά γενικά στη χώρα μας υπάρχουν

20 είδη φασκόμηλου. Προτιμά ηλιόλουστες περιοχές και πετρώδη, άγονα εδάφη.

• Καλλιέργεια

Το φασκόμηλο, ιδιαίτερα οι πλατύφυλλες ποικιλίες, καλλιεργούνται εύκολα με σπόρο την άνοιξη. Τα φυτά τα οποία μπορούν να μεταφυτευτούν σε μεγάλες γλάστρες ή κατευθείαν στο χώμα μεγαλώνουν ευκολότερα και καλύτερα σε ηλιόλουστα μέρη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-Ιδιότητες

Το υπέργειο τμήμα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Η συλλογή του φασκόμηλου αρχίζει από τα τέλη Μαΐου έως τα τέλη Ιουνίου οπότε τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη ανθοφορία.

Για τη χρήση νωπών φύλλων η συλλογή μπορεί να γίνει όλο το καλοκαίρι.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Στις περιοχές της Μεσογείου αποξηραίνεται και πίνεται σαν αφέψημα, το γνωστό φασκόμηλο.

Στην μαγειρική είναι πολύ καλύτερο φρέσκο παρά ξεραμένο χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό διαφόρων ζωμών, φαγητών και του ξιδιού ενώ θεωρείται και μελισσοτροφικό φυτό παρέχοντας μέλι εκλεκτής ποιότητας.

• Συστατικά

Περιέχει σαν κύρια ουσία αιθέριο έλαιο, φασκομηλόλαδο, άχρωμο ή ερυθροκίτρινο, σαπωνίνες, πικρές ουσίες, τερπένια, ρητίνες, θουγιόνη (thujone, μια μονοτερπενική κετόνη) και καμφορά.

Το αιθέριο έλαιο που παράγεται από το φυτό δεν πρέπει να πίνεται γιατί θεωρείται πολύ πιο τοξικό ακόμη και από το αφέντι.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι εξαιρετικές.

Έχει τονωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται σαν καρδιοτονωτικό και κατά των νευραλγιών. Ελαττώνει τα αέρια του εντέρου, είναι διουρητικό και εμμηναγωγό.

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Pharmacology, Biochemistry and Behavior, Βρετανοί επιστήμονες επιβεβαίωσαν την παμπάλαια ιδέα ότι το φασκόμηλο βελτιώνει τη μνήμη. Συγκεκριμένα, διαπίστωσαν ότι το φυτό βελτίωσε την απόδοση εθελοντών σε τεστ ανάκλησης λέξεων.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το φυτό αυξάνει τα επίπεδα του νευροδιαβιβαστή ακετυλοχολίνη, μιας ουσίας που μεσολαβεί στην επικοινωνία των νευρικών κυττάρων και σχετίζεται με τη μνήμη. Έχει επίσης αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες ωστόσο δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς.

Είναι ιδιαίτερα τονωτικό λόγω της τανίνης που περιέχει και καταπολεμά τη νωθρότητα..

Το φασκόμηλο είναι ευεργετικό στα μαλλιά και στυπτικό με μάσκα στο πρόσωπο.

Παλιότερα τα μασούσαν για να καθαρίσουν τα δόντια τους. Το αφέψημά του χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ουλίτιδας και των δερματικών παθήσεων. Το αιθέριο έλαιο του κατά του πονόδοντου.

Στην αρχαιότητα οι πρόγονοί μας το χρησιμοποιούσαν σαν πολυφάρμακο και έχει εκθιαστεί από τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη τον Γαληνό και τον Αέτιο. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. Ήταν το φυτό της αθανασίας.

• Περισσότερα

Γνωστό στην αρχαιότητα σε όλο τον κόσμο, οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών αλλά και γενικά ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος. Οι γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα υποδεχόταν τους άνδρες από τον πόλεμο με ένα ρόφημα από φασκόμηλο για να "διεγείρουν" τη γονιμότητα. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για τις αιμορραγίες και για την άτακτη περίοδο.

Οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και οι γιατροί της Σχολής του Σαλέρνο πίστευαν ότι "όποιος έχει στο σπίτι του φασκόμηλο δε φοβάται το θάνατο".

Αναφέρεται ότι στην μεγάλη επιδημία πανούκλας που ξέσπασε στην Τουλούζη το 1630, κάποιοι κλέφτες λεηλατούσαν τα πτώματα χωρίς να κολλήσουν οι ίδιοι. Στη δίκη που ακολούθησε, αντάλλαξαν της ζωές τους με το μυστικό της ανοσοποίησης τους, το οποίο ήταν μια αλοιφή που κατασκεύασαν από φασκόμηλο, θυμάρι, λεβάντα και δεντρολίβανο. Περίπου μετά από έναν αιώνα τους μιμήθηκαν κάποιοι άλλοι κλέφτες προσθέτοντας σε αυτό το έγχυμα και σκόρδο το οποίο έμεινε γνωστό ως "λάδι των 4 κλεφτών" και χρησιμοποιήθηκε προληπτικά και σε άλλες επιδημίες μολυσματικών ασθενειών.

Ως διεγερτικό της ερωτικής διάθεσης ο Leclerc συνιστά ένα κρασί που φτιάχνεται αν βάλουμε 80 γραμμάρια φύλλα φασκόμηλου σε ένα λίτρο καλό μαύρο κρασί για μια εβδομάδα και πίνουμε λίγο κάθε μέρα.

είναι το ισχυρότερο προοιστρογονικό φάρμακο χρήσιμο ως εκ τούτου στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, ιδιαίτερα στις εφιδρώσεις.

Επιβοηθητικό της σύλληψης, επιβοηθητικό στον τοκετό, στην στειρότητα, κλιμακτήριο.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Η χρήση του πρέπει να γίνεται με σύνεση γιατί υπάρχουν περιπτώσεις δηλητηρίασης από υπερβολική χρήση που οφείλεται κυρίως στην ουσία θουγιόνη που υπάρχει στο φυτό.

Καλό είναι να το αποφεύγουν οι γυναίκες που θηλάζουν.

Χαμομήλι

Συστηματική κατάταξη

Βασίλειο:	Φυτά (Plantae)
Άθροισμα:	Spermatophyta
Υποάθροισμα:	Angiospermae
Κλάση:	Magnoliopsida
Τάξη:	Asterales
Οικογένεια:	Asteraceae
Γένος:	Matricaria
Επιστημονικό όνομα:	Matricaria chamomilla
Κοινό όνομα:	Ματρικάρια το χαμαίμηλον



• Βοτανική περιγραφή



Το χαμομήλι είναι ποώδες φυτό με που άνθη κατανέμονται σε ταξιανθίες-κεφάλια που μοιάζουν ιδιαίτερα με αυτές της μαργαρίτας.

Έχει λείο βλαστό και είναι πολύκλαδο και φτάνει το ύψος των 35 cm.

Ανθίζει από νωρίς τον Απρίλιο μέχρι και τον Ιούνιο οπότε θεωρείται φυτό της άνοιξης.

• Φυσική Διαμονή-Γεωγραφική εξάπλωση

Το φασκόμηλο κυρίως βρίσκεται στην Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησο- Νησιά), αλλά γενικά στη χώρα μας υπάρχουν 20 είδη φασκόμηλου. Προτιμά ηλιόλουστες περιοχές και πετρώδη, άγονα εδάφη.

• Καλλιέργεια

Το φασκόμηλο, ιδιαίτερα οι πλατύφυλλες ποικιλίες, καλλιεργούνται εύκολα με σπόρο την άνοιξη. Τα φυτά τα οποία μπορούν αν μεταφυτευτούν σε μεγάλες γλάστρες ή κατευθείαν στο χώμα μεγαλώνουν ευκολότερα και καλύτερα σε ηλιόλουστα μέρη.

• Χρησιμοποιούμενα μέρη-

Ιδιότητες

Το υπέργειο τμήμα.

• Συλλογή και αποθήκευση

Τα άνθη του χαμομηλιού συλλέγονται την άνοιξη όταν ανοίξουν καλά.

• Τρόποι κατανάλωσης-Χρήσης

Από τα άνθη του χαμομηλιού κατασκευάζεται το ομώνυμο αφέψημα.

Επίσης, εκχυλίσματα χαμομηλιού χρησιμοποιούνται σε διάφορα καλλυντικά ή σαμπουάν.

• Συστατικά

Το χαμομήλι περιέχει άλατα, έλαιο, φλαβονοειδή.

Σημαντικές για τις ευεργετικές ιδιότητες του χαμομηλιού είναι το ιππουρικό οξύ που έχει αντιφλεγμονώδη δράση. Η δεύτερη είναι η γλυκίνη που μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς.

• Ενδείξεις, θεραπευτική χρήση, εθνοφαρμακολογία

Το χαμομήλι έχει ηρεμιστικές, τονωτικές αλλά και αντισηπτικές ιδιότητες. Δρα επίσης κατά των αερίων των εντέρων.

Το τσάι από χαμομήλι μπορεί να έχει σημαντικές θετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό και να βοηθά εναντίον διαφόρων παθήσεων.

Έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία των κολικών, των αιμορροΐδων, της στοματίτιδας και για διάφορες άλλες παθήσεις του πεπτικού συστήματος συμπεριλαμβανομένου και του έλκους.

Στο δέρμα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση μολύνσεων και για τη φροντίδα ελκών. Επίσης βοηθά στη θεραπεία της μαστίτιδας.

Η πιο διαδεδομένη ιδιότητα του χαμομηλιού είναι η ικανότητα του να ηρεμεί τα νεύρα και να ανακουφίζει από τα έντονα συναισθηματικά προβλήματα που μας απασχολούν καθώς επίσης μας βοηθάει να αντιμετωπίζουμε φυσικά την αϋπνία.

Παρά το γεγονός ότι χρησιμοποιείται ευρέως, οι ερευνητές συνεχίζουν να ανακαλύπτουν νέα στοιχεία σχετικά με τις ενεργές ουσίες που περιέχει.

Το χαμομήλι έχει αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις και είναι χαλαρωτικό. Καταπολεμά τους ιούς και βοηθά εναντίον του έλκους. Έχει επίσης βρεθεί ότι μειώνει το ουρικό οξύ στο αίμα γεγονός που πιθανόν να είναι ευεργετικό για ασθενείς με ποδάγρα.

• Περισσότερα

Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι χορήγησης του χαμομηλιού είναι:

ΕΓΧΥΜΑ: Σε βραστό νερό ρίχνουμε το βότανο. Το αφήνουμε για 10-20 λεπτά, το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε (1-3 κουταλάκια του γλυκού για κάθε φλυτζάνι νερό).

ΑΦΕΨΗΜΑ: Παίρνουμε το θεραπευτικό μέρος του φυτού και το βράζουμε με νερό (Συνήθως βράζουμε τα σκληρά τμήματα του φυτού ρίζες, φλούδες, κοτσάνια, σπόροι). Αν είναι ψιλοκομμένα χρειάζονται βράσιμο μόνο 5 λεπτά, αλλιώς 5-15 λεπτά. Τρεις κουταλιές σε δύο φλυτζάνια νερού και να καταναλωθούν σε 12 ώρες.

• Παρενέργειες – τοξικότητα-Προφυλάξεις

Δρα σε συνέργεια με ηρεμιστικά ή υπνωτικά φάρμακα. Για τους λόγους αυτούς οι γιατροί των ασθενών που παίρνουν αντιπηκτικά, υπνωτικά ή ηρεμιστικά φάρμακα πρέπει να γνωρίζουν εάν οι ασθενείς τους καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τσαγιού από χαμομήλι.

Κεφάλαιο III

5. Πρώτες βοήθειες με βότανα

Από την αρχαιότητα τα βότανα εκτιμήθηκαν για τις αναλγητικές και θεραπευτικές τους ικανότητες. Σήμερα ένα ποσοστό περίπου 75% των φαρμάκων μας βασίζονται στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Οι κοινωνίες μας, διά μέσου των αιώνων, ανέπτυξαν τις δικές τους παραδόσεις για να καταφέρουν να κατανοήσουν τα φαρμακευτικά φυτά και τις χρήσεις τους. Κάποιες από αυτές τις παραδόσεις και τις ιατρικές πρακτικές μπορεί να μας φαίνονται παράδοξες και μαγικές, ενώ κάποιες άλλες λογικές και ορθολογιστικές, όλες τους όμως είναι προσπάθειες να ξεπεραστούν οι ασθένειες και ο πόνος και στο τέλος-τέλος να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής. Αυτά με λίγα λόγια ορίζουν την βοτανολογία.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ

Στις οικιακές επείγουσες καταστάσεις, έχουμε την τάση να χρησιμοποιούμε αντισηπτικά και παυσίπονα του εμπορίου αντί για φάρμακα από βότανα. Και όμως, τα βότανα έχουν τη δυνατότητα να μας δώσουν αποτελεσματικά εναλλακτικά γιατρικά αντί για πολλά από τα άνευ συνταγής ιατρού φάρμακα και μπορεί να είναι διαθέσιμα όταν το συνηθισμένο

κουτί πρώτων βοηθειών δεν είναι – στην εξοχή για παράδειγμα. Για οικιακή χρήση, ιδιοσκευάσματα από βότανα μπορούν να συμπληρώσουν τα νωπά βότανα.

Τα κοινά υλικά όπως το σκόρδο, το τζίντζερ και τα ροφήματα από βότανα παρέχουν μερικά από τα πιο χρήσιμα γιατρικά για πρώτες βοήθειες.

Επιπλέον, είναι εύκολο να φτιάχνονται έλαια με έγχυση από νωπά βότανα, με τη μέθοδο εν θερμό ή εν ψυχρό.

Αναλυτικός κατάλογος ασθενειών και τα θεραπευτικά βότανα

ΑΓΓΕΙΟΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤ

ΙΚΑ:

- Αμαμέλις
- Καλέντουλα

ΑΓΧΟΣ:

- Πασσιφλόρα

ΑΔΕΝΩΝ

ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΡΥΘΜΙΣΗ:

- Ταραξάκο
- Τσουκνίδα
- Κενταύριο
- Αχιλλαιά
- Βατομουριά
- Νεροκάρδαμο

ΑΔΕΝΩΝ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Ποδόφυλλο

ΑΔΕΝΩΝ ΠΡΗΞΙΜΟ:

- Κισσός
- Μηνύανθος

ΑΔΥΝΑΜΙΑ:

- Αθανασία
- Άκορος
- Αλόη
- Ατρεμηςία.

- Ελιά

- Κανέλα

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ:

- Λουΐζα
- Αψηθιά
- Αμπέλι
- Ταραξάκο
- Μπάμιες
- Άνηθος
- Βαλεριάνα

ΑΕΡΙΑ:

- Βασιλικός
- Αγγελική
- Κύμινο
- Μάλαθρο
- Μαϊντανός

- Λεμόνι
- Κάρδαμο
- Σέλινο
- Αχιλλαιά
- Θυμάρι
- Δεντρολίβανο
- Άνηθος
- Μέντα

ΑΙΜΑΓΩΓΑ:

- Δεντρολίβανο

ΑΙΜΑΤΟΣ

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός
- #### *ΑΙΜΑΤΟΣ ΑΥΞΗΣΗ*

ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑΣ:

- Αγριάδα

- Κριθάρι

ΑΙΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΣΗ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ:

- Τσουκνίδα

**ΑΙΜΑΤΟΣ
ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:**

- Κρεμμύδι
- Τσουκνίδα
- Βερονίκη

**ΑΙΜΑΤΟΣ
ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:**

- Καρότο
- Κουνουπίδι
- Τριφύλλι
- Κάρδαμο
- Ταραξάκο
- Λεμόνι
- Δεντρολίβανο
- Αψιθιά
- Λάππα
- Αγκινάρα
- Σαμπούκος
- Καρυδιά

**ΑΙΜΑΤΟΣ
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ**

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός
- Δεντρολίβανο
- Μαντζουράνα
- Μέντα

ΑΙΜΑΤΟΥΡΙΑ:

- Αγριμόνιο
- Κουμαριά

ΑΙΜΟΠΤΥΣΗ:

- Ποδόφυλλο
- Βίνκα
- Κουμαριά
- Κυδώνι
- Ιτιά
- Αρνική
- Γαϊδουράγκαθο
- Βίσκος
- Πολυκόμπι

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:

- Φράουλα
- Λουίζα
- Βίσκος
- Ιτιά
- Κουμαριά
- Λεμόνι

ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ:

- Μπελλαντόνα
- Πεπόνι
- Κυδώνι
- Λεύκη
- Σαμπούκος
- Κρεμμύδι
- Μελιτζάνα
- Αρνική
- Δεντρολίβανο
- Χελιδώνιο

• Βάτος
ΑΙΜΟΣΤΑΤΙΚΑ:

- Σαπωνάρια
- Τσουκνίδα
- Υπερικό
- Πλάτανος
- Καφέλλα
- Βαμβακιά
- Βάτος
- Πολυκόμπι

ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΩΝ

ΛΕΥΚΩΝ ΑΥΞΗΣΗ:

- Μαντζουράνα

ΑΚΜΗ:

- Καλέντουλα

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ:

- Μπελλαντόνα

ΑΛΑΤΩΝ ΑΡΘΡΙΤΙΚΩΝ

ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ:

- Τίλια
- Τσουκνίδα
- Σέλινο

ΑΛΑΤΩΝ ΑΦΑΙΡΕΣΗ:

- Λάχανο

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ:

- Πιπεριά

ΑΛΩΠΕΚΙΑ:

- Παντζάρια

ΑΜΗΝΟΡΡΟΙΑ:

- Θυμάρι
- Φασκόμηλο

ΑΜΗΝΟΡΡΟΙΑ

ΝΕΑΝΙΔΩΝ:

- Αψιθιά

ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ:

- Αντράκλα
- Μαϊντανός
- Ρόδι
- Σκόρδο

ΑΜΥΓΔΑΛΕΣ:

- Βίνκα
- Γεράνιο
- Ύσσωπος

ΑΝΑΙΜΙΑ:

- Αψιθιά
- Σπανάκι
- Τομάτες
- Μήλα
- Νεροκάρδαμο
- Τσουκνίδα
- Βατόμουρο
- Βάτος

ΑΝΑΙΣΘΗΤΙΚΑ:

- Υντράστις
- Άκορος
- Απήγανος
- Βατόμουρο

• Κώνειο
ΑΝΑΛΗΤΙΚΑ:

- Βέρατρο
- Κολχικό
- Μέντα

**ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ**

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Λεβάντα
- Θυμάρι
- Αλθαία
- Βρώμη
- Γλυκάνισος

ΑΝΑΠΝΟΗΣ

ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Βασιλικός
- Δεντρολίβανο
- Δυόσμος

ΑΝΑΡΡΩΣΗ:

- Σαλέπι

ΑΝΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ:

- Νυμφαία
- Λυκίσκος

ΑΝΕΜΟΒΛΟΓΙΑ:

- Άνηθος

ΑΝΗΣΥΧΙΑ:

- Φελλάνδριο

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ:

- Τσουκνίδα
- Μελισσόχορτο

ΑΝΟΡΕΞΙΑ:

- Λυκίσκος

ΑΝΟΥΡΙΑ ΤΟΞΙΚΗ:

- Αγκινάρα
- Αρνική

ΑΝΤΙΑΛΚΟΛΙΚΑ:

- Πιπεριά

ΑΝΤΙΕΜΕΤΙΚΑ:

- Μπελλαντόνα
- Δυόσμος

- Φλισκούνη

- Μέντα

- Καλέντουλα

ΑΝΤΙΙΔΡΩΤΙΚΑ

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗΣ:

- Φασκόμηλο

ΑΝΤΙΝΕΥΡΑΛΓΙΚΑ:

- Καρδαμίνη

ΑΝΤΙΝΕΥΡΑΛΓΙΚΑ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΣ:

- Κισσός

ΑΝΤΙΝΕΥΡΙΚΑ:

- Αφιόνι

- Αχιλλαία

ΑΝΤΙΠΥΡΕΤΙΚΑ:

- Μουριά

- Αμυγδαλιά
- Λεμόνι
- Λουίζα
- Μαϊντανός
- Σέλινο
- Αψιθιά
- Ιτιά
- Ραδίκι
- Σκόρδο
- ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ:**
- Αρνική
- Δεντρολίβανο
- Αψιθιά
- Μέντα
- Λουίζα
- Σκόρδο
- Θυμάρι
- Βασιλικός
- Μάλαθρο
- ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:**
- Ευκάλυπτος
- ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΩΝ**
- ΕΝΤΟΜΩΝ:**
- Καλέντουλα
- ΑΝΤΙΣΚΟΡΒΟΥΤΙΚΑ:**
- Λεμόνι
- Πορτοκάλι
- Τομάτα
- Βερβερίς
- Καλέντουλα
- Σέλινο
- Σινάπι
- Ταραξάκο
- ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ:**
- Ρίγανη
- Πορτοκαλιά
- Αγγελική
- Γλυκάνισο
- Βασιλικός
- Αμυγδαλιά
- Δίκταμο
- Βίσκο
- Δεντρολίβανο
- Κυδώνι
- Λουίζα
- Λεμόνι
- Λωτός
- Μελισσόχορτο
- Μέντα
- Θυμάρι
- Κρόκος
- Χαμόμηλο
- Βαλεριάνα
- Λεβάντα
- Κάλαμος
- Πασσιφλόρα
- Νυμφαία
- ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ**
- ΕΝΤΕΡΩΝ:**
- Θυμάρι
- ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ**
- ΚΟΙΛΙΑΣ:**
- Βασιλικός
- ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ**
- ΝΕΥΡΩΝ:**
- Βαλεριάνα
- ΑΝΤΙΣΠΑΣΤΙΚΑ**
- ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΩΝ:**
- Τσουκνίδα
- ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΑ:**
- Θυμάρι
- ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ:**
- Πατάτα
- Πλάτανος
- Δεντρολίβανο
- Δυόσμος
- Μαρούλι
- ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- ΣΤΗΘΟΥΣ:**
- Μαϊντανός
- ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΑ**
- ΑΡΤΗΡΙΩΝ:**
- Λάχανο
- ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΑ**
- ΚΙΡΣΩΝ:**
- Αμαμελίσ
- ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΤΙΚΑ:**
- Κολοκυθάκια
- ΑΠΟΧΡΕΜΠΤΙΚΑ:**
- Μολόχα
- Αγγελική
- Χελιδώνιο
- Μαντζουράνα
- Γλυκάνισο
- Λεύκη
- Μάλαθρο
- Φελλάνδριο
- Ρίγανη
- Σκόρδο
- Φασκόμηλο
- Άνηθος
- Βασιλικός
- Υπερικό
- Καρδαμίνη
- ΑΡΘΡΙΤΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ:**
- Δυόσμος
- Αχιλλαία
- ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ:**
- Ποδόφυλλο
- Καρπούζι
- Τσουκνίδα
- Σκόρδο
- Σέλινο
- Πεπόνι
- Πράσο
- Μελισσόχορτο
- Πορτοκαλιά
- Ελιά
- Θυμάρι
- Χαμόμηλο
- Καρότο
- Μπάμιες
- Φειδόχορτο
- Θρούμπα
- Κέδρος
- Νεκράνθεμο
- ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ**
- ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ ΑΠΟ**
- ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ:**
- Κισσός
- ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ**
- ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ:**
- Πεύκο
- ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΠΟΝΟΙ:**
- Αρνική
- Μελισσόχορτο
- ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ**
- ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ:**
- Μαντζουράνα
- ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ:**
- Αγκινάρα
- Βίσκο
- Τίλια
- Πράσο
- Κρεμμύδι
- Σκόρδο
- ΑΣΘΜΑ:**
- Ρίγανη
- Σκόρδο
- Δαφνοκερασιά
- Κρεμμύδι
- Μπελλαντόνα
- Αγριμόνιο
- Άρον
- Βαλεριάνα
- Δεντρολίβανο
- Κώνειο
- Λεβάντα
- Μάλαθρο
- Ύσωπος
- Φελλάνδριο
- Μαϊντανός
- Δελφίνιο
- Λάχανο
- Εφέδρα
- Ακόνιτο
- Βερονίκη
- Βετπονίκη

- Κισσός
- Ευκάλυπτος
- Ιτιά
- Κρεμμύδι
- Σινάπι
- ΑΤΟΝΙΑ ΓΕΝΙΚΩΣ:**
- Αχιλλαία
- ΑΤΟΝΙΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**
- Γλυκάνισος
- ΑΥΠΝΙΑ:**
- Κράταιγος
- Ερίκη
- Αγριοτριαντάφυλλο
- Δεντρολίβανο
- Παπαρούνα
- ΑΥΠΝΙΑ ΓΡΙΠΗΣ:**
- Πασσιφλόρα
- ΑΥΤΙΩΝ ΒΟΜΒΟΣ:**
- Μελισσόχορτο
- Δάφνη
- Πολυκόμμι
- ΑΥΤΙΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:**
- Μαϊντανός
- ΑΥΤΙΩΝ ΠΟΝΟΙ:**
- Κρεμμύδι
- Μαϊντανός
- Μελισσόχορτο
- Δεντρολίβανο
- Λουίζα
- Μαντζουράνα
- Εκουϊζετο
- ΑΥΤΙΩΝ ΡΟΗ:**
- Κομβάλλαρια
- ΑΥΤΟΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ:**
- Θυμάρι
- ΑΦΘΕΣ:**
- Πολύγωνο
- ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ:**
- Σέλινο
- Κουκιά
- Κανέλα
- ΑΦΩΝΙΑ:**
- Βαλεριάνα
- ΒΑΚΤΗΡΙΟΚΤΟΝΑ:**
- Θυμάρι
- Κρεμμύδι
- ΒΑΡΥΚΟΙΑ:**
- Κύμινο
- ΒΗΧΑΣ:**
- Αγγελική
- Αλθαία
- Αμυδαλιά
- Κισσός
- Θυμάρι
- Καστανιά
- Κυδώνι
- Μαρούλι
- Μέντα
- Αγριμόνιο
- Άρον
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Μολόχα
- Πορτοκαλιά
- Ταραξάκο
- Ινούλα
- ΒΗΧΑΣ ΝΕΥΡΙΚΟΣ:**
- Δαφνοκερασιά
- ΒΗΧΑΣ ΣΠΑΣΜΩΔΙΚΟΣ:**
- Κώνειο
- Λάχανο
- Λεβάντα
- Παπαρούνα
- ΒΛΕΝΝΟΡΡΟΙΑ:**
- Κέδρος
- ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ:**
- Κενταύριο
- ΒΛΕΦΑΡΩΝ ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ:**
- Άνηθος
- Κενταύριο
- ΒΡΑΧΝΑΔΑ:**
- Λάχανο
- Μαϊντανός
- Φασκόμηλο
- ΒΡΕΦΩΝ ΣΠΑΣΜΟΙ:**
- Βαλεριάνα
- ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ:**
- Ευκάλυπτος
- Κριθάρι
- Κουμαριά
- Σαμπούκος
- Σινάπι
- Σπαράγγι
- Σύκο
- Ύσωπος
- Μαρούλι
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Ελάτη
- Ποδόφυλλο
- Δαφνοκερασιά
- Κρεμμύδι
- Θυμάρι
- Αγριμόνιο
- Λάχανο
- Πολυτρίχι
- ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ ΧΡΟΝΙΑ:**
- Φελλάνδριο
- Κουμαριά
- Θυμάρι
- Κριθάρι
- Τεύκριο
- ΒΡΟΓΧΟΚΗΛΗ:**
- Πορτοκαλιά
- ΓΑΓΓΡΑΙΝΑ:**
- Ιτιά
- ΓΑΓΓΡΑΙΝΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑΣ:**
- Ευκάλυπτος
- ΓΑΓΓΡΑΙΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ:**
- Λεμόνι
- ΓΑΛΑ** –
- ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ:**
- Βίσκο
- Καλάμι
- ΓΑΛΑ – ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΡΟΗΣ:**
- Μαϊντανός
- Μάλαθρο
- ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΩΣ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ:**
- Σέλινο
- ΓΑΛΑΚΤΟΠΑΡΑΓΩΓΑ:**
- Βαμβακιά
- Γλυκάνισο
- Καρότο
- Λεβίστικο
- Βασιλικός
- Άνηθος
- ΓΑΛΑΤΟΣ ΑΠΟΚΟΜΜΑ:**
- Μέντα
- ΓΑΡΓΑΡΕΣ:**
- Αλθαία
- ΓΑΣΤΡΑΛΓΙΑ:**
- Κρόκος
- Τίλλια
- ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΑΝΔΡΩΝ – ΠΡΗΞΙΜΟ:**
- Απήγανος
- Δαφνόφυλλα
- ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ** –
- ΠΛΥΣΕΙΣ:**
- Καρυδιά
- ΓΕΝΝΑΣ**
- ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ:**
- Βατόμουρο
- ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΛΥΣΕΙΣ – ΓΕΝΙΚΩΣ:**
- Αμαμέλις
- ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΜΟΛΥΝΣΗ:**
- Υντράστις

ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ

ΟΡΓΑΝΩΝ ΤΟΝΩΣΗ:

- Θυμάρι

ΓΗΡΑΤΟΣ

ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ:

- Καλέντουλα
- Μελισσόχορτο

ΓΛΑΥΚΩΜΑ – ΜΕΙΩΣΗ

ΟΦΘΑΛΜΙΚΗΣ

ΠΙΕΣΕΩΣ:

- Πιλόκαρπος

ΓΛΩΣΣΑΣ ΠΑΡΑΛΥΣΗ:

- Χαμόμηλο

ΓΡΙΠΗ:

- Δεντρολίβανο
- Λεβάντα
- Μαρούλι
- Τίλια
- Σαμπούκος
- Μέντα
- Λεμόνι
- Ακόνιτο
- Δίκταμο
- Ευκάλυπτος
- Ιτιά
- Κριθάρι

ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ

ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΗ:

- Γεντιανή

ΔΕΡΜΑ ' ' ΑΓΡΙΟ ' ' :

- Καλέντουλα

ΔΕΡΜΑ ΓΕΡΑΣΜΕΝΟ:

- Μάλαθρο

ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ:

- Ιτιά
- Δυόσμος
- Φουντουκιά
- Αλθαία

ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ

ΧΡΟΝΙΕΣ:

- Αλόη
- Ταραξάκο

ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΑΝΤΙΠΕΡΕΘΙΣΤΙΚΑ:

- Μάλαθρο

ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Αγγούρι
- Μελισσόχορτο
- Σαμπούκος
- Σαροθάμνος
- Αγριμόνιο
- Μαϊντανός

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΤΡΟΦΙΑ:

- Εκουϊζετο
- Τομάτα
- Λάχανο

- Αχιλλαία
- Δεντρολίβανο
- Φασκόμηλο
- Τσουκνίδα

- Πατάτα

ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Νυμφαία

ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΑ:

- Λεμόνι

ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΛΙΠΑΡΟΤΗΤΑ:

- Αχιλλαία

ΔΕΡΜΑΤΟΣ

ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ:

- Ταραξάκο

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ

ΚΑΤΑ:

- Ελιά

- Μέντα

ΔΙΑΒΗΤΗΣ:

- Αψιθιά

- Σέλινο

- Βατόριζα

- Καρότο

- Ταραξάκο

- Καρπούζι

- Αγριμόνιο

- Βάτος

- Γεράνι

- Καρυδιά

- Τίλιο

- Δεντρολίβανο

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΟΣ:

- Αχιλλαία

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΕΛΑΤΤΩΣΗ

ΣΑΚΧΑΡΟΥ:

- Σέλινο

- Καρυδιά

- Ευκάλυπτος

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΝΕΥΡΩΔΗΣ:

- Βαλεριάνα

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ ΑΛΑΤΩΝ:

- Τσουκνίδα

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ

ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΑ

ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΩΝ:

- Αρνική

- Αφιόνι

- Άνηθος

- Πατάτα

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ

ΑΠΟΦΡΑΞΕΩΝ

ΜΑΤΙΩΝ:

- Κύμινο

- Λίλιο

- Μελίλωτος

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ:

- Ύσωπος

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΣ

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Κενταύριο

- Τσουκνίδα

- Βατόμουρο

- Αχιλλαία

- Ταραξάκο

ΔΙΑΡΡΟΙΑ:

- Μουριά

- Εκουϊζετο

- Θυμάρι

- Κράταιγος

- Αγριμόνιο

- Άζαρο

- Γεράνιο

- Κουμαριά

- Κυδώνι

- Μαϊντανός

- Φελλάνδριο

- Φραουλιά

- Λουίζα

- Βατόμουρο

- Ρύζι

ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΧΡΟΝΙΑ:

- Γκέο

- Αρνική

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ:

- Μελισσόχορτο

- Ύσωπος

- Φασκόμηλο

- Κουκιά

- Πεύκο

- Πιπεριά

- Κάρδαμο

- Αγγελική

- Αχιλλαία

- Ινούλα

- Μπετούλα

- Κέδρος

- Υπερικό

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ

ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Αλόη

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ:

- Αγκινάρα

- Καρότο

- Σπανάκι

- Καρπούζι
- Υπερικό
- Πεπόνι
- Σέλινο
- Κολοκυθάκια
- Ταραξάκο
- Κάρδαμο
- Αγριοτριαντάφυλλο
- Αγγούρι
- Σαμπούκος
- Αβρωνιά
- Άνηθος
- Μάλαθρο
- Χαμόμηλο
- Χελιδώνιο
- Αντράκλα
- Κώνειο
- Λάππα
- Λεβάντα
- Λευκή
- Λινάρι
- Γλυκάνισο
- Βασιλικός
- Κουμαριά
- Κύμινο
- Μαϊντανός
- Αχιλλαία
- Γλυκόριζα
- Άδωνις
- Αμυγδαλιά
- Πεύκο
- Κρεμμύδι
- Ελάτη
- Ερίκη
- Αψιθιά
- Ίρις
- Μελιτζάνα
- Βρώμη
- Βερόνικα
- Λυκίσκος
- Χελιδώνιο
- Κρόκος
- Κενταύριο
- Αγιόκλημα
- Σπαράγγι
- ΔΙΦΘΕΡΙΤΙΔΑ:**
- Λεμόνι
- ΔΙΨΑ:**
- Αγγούρι
- Λεμόνι
- Βαλεριάνα
- ΔΟΝΤΙΑ ΧΑΛΑΡΑ:**
- Μηνύανθος
- ΔΟΝΤΙΩΝ ΠΟΝΟΙ:**
- Μουριά
- Μελισσόχορτο
- Λεβάντα

ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ:

- Αγγούρι
- Λεμόνι
- Μουριά
- Κολοκύθα
- Κριθάρι
- Φράουλα
- Παντζάρια
- Πράσο
- Ιτιά
- Σέλινο

ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΑ:

- Μπιζέλια
- Φασόλια
- Σπανάκι
- Λεβάντα
- Θυμάρι
- Φασκόμηλο

ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΑ

ΦΥΜΑΤΙΚΩΝ:

- Φασόλια

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ:

- Αλθαία
- Γαϊδουράγκαθο
- Δεντρολίβανο
- Υπερικό

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑΣ ΠΟΝΟΙ:

- Μελισσόχορτο

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ:

- Μπελλαντόνα
- Πορτοκαλιά
- Τομάτα
- Πεπόνι

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

ΣΠΑΣΜΩΔΙΚΗ:

- Ελιά

ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ:

- Αμυγδαλιά
- Φασκόμηλο
- Χαμόμηλο
- Μέντα

ΔΥΣΠΕΨΙΑ:

- Παπάγια
- Ερυθραία
- Ευκάλυπτος
- Κριθάρι
- Θυμάρι

- Αγριμόνιο

- Κυδώνι

- Λυκίσκος

- Δεντρολίβανο

ΔΥΣΠΕΨΙΑ ΑΤΟΝΗ:

- Πιπεριά

- Αλόη

- Δάφνη

ΔΥΣΠΝΟΙΑ:

- Άρκενθος

- Γλυκάνισος

- Ερυθραία

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ:

- Δαφνοκερασιά

- Μελιτζάνα

- Αβρωνιά

- Στύφνος

- Λάχανο

- Λίλιο

- Αμυγδαλιά

- Κρεμμύδι

- Σαμπούκος

- Καρότο

- Κολοκύθα

- Πλάτανος

- Μαρούλι

- Βερμπάσκο

ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

ΔΙΕΓΕΡΣΗ:

- Μαϊντανός

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Αλόη

ΕΚΖΕΜΑ:

- Πτελαία

- Αμυγδαλιά

- Πανσές

- Σαμπούκος

- Υντράστις

- Λάχανο

- Δελφίνιο

- Καλέντουλα

ΕΚΖΕΜΑ ΧΕΡΙΩΝ:

- Κυδώνι

- Λινάρι

ΕΚΧΥΜΩΣΕΙΣ:

- Ύσωπος

- Μαϊντανός

- Βίνκα

- Γλυκάνισο

- Αρνική

ΕΛΚΗ:

- Στύφνος

- Κυδώνι

- Νεπέτα

- Δυόσμος

- Μαϊντανός

- Πατάτα

- Αμαμέλις

- Γλυκόριζα

- Λεμόνι

- Χαμόμηλο

ΕΛΚΗ ΑΤΟΝΑ:

- Ερυθραία

- Θυμάρι

- Αψιθιά

- Ιτιά

ΕΛΚΗ
ΔΩΔΕΚΑΔΑΚΤΥΛΟΥ:

- Σύμφυτο
- Λάχανο

ΕΛΚΩΝ
ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Σκόρδο

ΕΛΚΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Αμυγδαλιά

ΕΛΚΩΣΕΙΣ ΒΑΡΙΑΣ ΜΟΡΦΗΣ:

- Λεμόνι

ΕΜΕΤΙΚΑ:

- Άζαρο
- Μενεξές
- Βρυωνία
- Πανσές
- Κομβαλλάρια
- Ευώνυμος
- Ίρις
- Μάλαθρον
- Τίλιο

ΕΜΕΤΟΚΑΘΑΡΤΙΚΑ:

- Σαμπούκος
- Ίρις

ΕΜΕΤΟΙ ΧΡΟΝΙΟΙ:

- Κυδώνι

ΕΜΜΗΝΑΓΩΓΑ:

- Ύσωπος
- Ρίγανη
- Κύμινο
- Μαϊντανός
- Μάλαθρο
- Αγγελική
- Δεντρολίβανο
- Αλόη
- Δίκταμο
- Γλυκάνισος
- Αψιθιά
- Βαμβακιά
- Καλέντουλα
- Κρεμμύδι
- Κρόκος
- Μηνύανθος
- Υπερικό
- Ερυθραία
- Άνηθος
- Θυμάρι

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ:

- Κράταιγος
- Πασσιφλόρα

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ
ΟΔΥΝΗΡΗ:

- Ερυθραία

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑΣ
ΡΥΘΜΙΣΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο

- Μαϊντανός
- Αχιλλαιά

ΕΜΦΥΣΗΜΑ:

- Κρεμμύδι

ΕΝΤΕΡΙΤΙΔΕΣ:

- Αγριοτριαντάφυλλο
- Δάφνη

ΕΝΤΕΡΩΝ ΖΥΜΩΣΕΙΣ:

- Αχιλλαιά

ΕΝΤΕΡΩΝ
ΜΑΛΑΚΤΙΚΑ:

- Κενταύριο

ΕΝΤΕΡΩΝ ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ:

- Μαρούλι

ΕΝΤΕΡΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Ιτιά

ΕΝΤΕΡΩΝ ΩΦΕΛΕΙΑ:

- Ραδίκι
- Καρότο

ΕΞΑΜΒΛΩΤΙΚΑ:

- Απήγανος

ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΑ:

- Σμίλαξ
- Μαϊντανός
- Τσουκνίδα
- Πατάτα

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:

- Βαλεριάνα
- Μπελαντόνα
- Μαντζουράνα
- Βίσκο

ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ
ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ:

- Κομβαλλάρια

ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ:

- Μελίλωτος
- Κυδώνι
- Γλυκόριζα

ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΑ:

- Αχιλλαιά
- Μελισσόχορτο
- Αβρωνιά
- Λεύκη
- Λινάρι
- Μελίλωτος
- Υπερικό
- Αρνική

ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΑ
ΠΛΗΓΩΝ:

- Αγριμόνιο
- Αμπέλι
- Άνηθος
- Βερονίκη
- Γεράνιο
- Δεντρολίβανο
- Δίκταμο
- Ευκάλυπτος

- Υπερικό

ΕΡΠΙΣ:

- Πανσές

ΕΡΥΘΗΜΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

- Μελίλωτος
- Αμυγδαλιά

ΕΡΥΣΙΠΕΛΑΣ:

- Κυδώνι
- Σαμπούκος
- Λάχανο
- Μαρούλι
- Λεμόνι
- Καλέντουλα

ΕΥΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ:

- Λάππα
- Αλόη
- Άρον
- Μενεξές
- Σαμπούκος
- Μελιτζάνα

ΕΦΙΔΡΩΤΙΚΑ:

- Βασιλικός
- Μελισσόχορτο
- Σαμπούκος
- Καλέντουλα
- Πορτοκαλιά
- Λουΐζα
- Μενεξές
- Ύσωπος
- Ρίγανη
- Μαϊντανός
- Κώνειο
- Λάππα
- Λεύκη

ΖΑΛΑΔΕΣ:

- Μπελαντόνα
- Δεντρολίβανο

ΗΛΙΟΕΓΚΑΥΜΑΤΑ:

- Σαμπούκος

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ:

- Ακόνιτο
- Μάλαθρο
- Αγριμόνιο
- Βαλεριάνα

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΝΕΥΡΙΚΗ
ΚΑΙ ΖΑΛΑΔΕΣ:

- Βασιλικός

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΧΡΟΝΙΑ:

- Κομβαλλάρια

ΗΠΑΤΟΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Αγκινάρα

ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΑ:

- Κανέλα
- Χαμόμηλο
- Δεντρολίβανο

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΥΞΗΣΗ:

- Μέντα

ΘΛΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ:

- Σύμφυτο

ΘΡΕΠΤΙΚΑ:

- Φασόλια

ΘΡΟΜΒΩΣΕΙΣ:

- Υπερικό

ΙΔΡΩΤΑ ΑΥΞΗΣΗΣ:

- Μέντα

ΙΔΡΩΤΑ – ΚΑΤΑ:

- Μπελαντόνα

ΙΚΤΕΡΟΣ – ΚΑΤΑ:

- Μαρούλι
- Λεμόνι
- Αγριμόνιο
- Πουρνάρι
- Καλέντουλα
- Μαϊντανός
- Σέλινο
- Χελιδώνιο
- Αγκινάρα
- Καρότο

ΙΚΤΕΡΟΣ

ΗΠΑΤΙΤΙΔΑΣ:

- Δεντρολίβανο

ΙΛΑΡΑ:

- Άνηθος

ΙΛΙΓΓΟΣ:

- Μαντζουράνα

ΙΡΙΔΟΣ

ΑΠΟΚΟΛΛΗΣΗ:

- Πιλόκαρπος

ΙΡΙΔΟΣ ΔΙΑΣΤΑΛΤΙΚΑ:

- Μπελαντόνα

ΙΡΙΔΟΣ ΠΑΡΑΛΥΣΗ:

- Μπελαντόνα

ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ:

- Ακόνιτο
- Άζαρο
- Μέντα

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ

ΑΙΜΑΤΟΣ:

- Ταραξάκο
- Λάππα
- Αγγελική
- Κάρδαμο
- Λεμόνι
- Σαμπούκος
- Καρυδιά
- Δεντρολίβανο
- Αψιθιά
- Κουνουπίδι

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ

ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

- Ραδίκι

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Ερυθραία

- Βερβερίς
- Κενταύριο
- Πανσές
- Πτελαία
- Παντζάρια
- Αβρωνιά
- Άζαρο
- Σινάπι
- Σαπωνάρια
- Αμυγδαλιά
- Βερμπάσκο
- Καρότο
- Μουριά
- Ποδόφυλλο
- Ευώνυμος
- Ταραξάκο
- Κάσσια

ΚΑΘΑΡΤΙΚΑ

ΔΡΑΣΤΙΚΑ:

- Αβρωνιά
- Αλόη
- Πεντάνευρο
- Ανθυλλίδα
- Βερβερίς
- Γεντιανή
- Ίριδες
- Καλέντουλα
- Σπάρτιο
- Μηνύανθος
- Δαφνοειδές

ΚΑΘΑΡΤΙΚΑ

ΣΚΟΥΛΗΚΙΩΝ:

- Λάππα
- Λινάρι

ΚΑΚΟΣΜΙΑ:

- Αμυγδαλιά

ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ:

- Λάχανο

ΚΑΛΟΙ:

- Καρυδιά
- Μαργαρίτες
- Μολόχα
- Λεμόνι
- Σκόρδο

ΚΑΟΥΡΑ:

- Βαλεριάνα

ΚΑΡΔΙΑΚΑ

ΝΟΣΗΜΑΤΑ:

- Στρόφαντος

ΚΑΡΔΙΑΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Πράσο
- Δεντρολίβανο
- Μελισσόχορτο
- Σκόρδο
- Αγγελική
- Απήγανος
- Σπαράγγι

ΚΑΡΔΙΑΣ

ΜΕΤΡΙΑΣΜΟΣ

ΠΑΛΜΩΝ:

- Μαρούλι

ΚΑΡΔΙΑΣ ΠΑΛΜΩΝ

ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ:

- Βέρατρο

ΚΑΡΔΙΑΣ ΠΑΛΜΟΙ

ΑΠΟ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ:

- Σπαράγγι

ΚΑΡΔΙΑΣ ΠΟΝΟΙ:

- Τίλια
- Σπάρτιο

ΚΑΡΔΙΑΣ

ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΠΑΛΜΩΝ:

- Σπαράγγι

ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΑ:

- Άδωνις

ΚΑΡΔΙΟΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Λυκίσκος
- Αγγελική
- Πορτοκαλιά
- Αχιλλαία
- Αγκινάρα
- Φλισκούνι

ΚΑΡΚΙΝΟΣ:

- Ακόνιτο
- Γάλιο

ΚΑΡΚΙΝΙΚΕΣ ΠΛΗΓΕΣ:

- Δαφνοκερασιά

ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΕΙΑ:

- Σέλινο

ΚΑΡΚΙΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός
- Καρότο
- Νεροκάρδαμο
- Τριφύλλι

ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ

ΠΟΝΩΝ:

- Γάλιο

ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός
- Καρότο

ΚΑΡΚΙΝΩΜΑΤΩΝ

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ:

- Μενεξές

ΚΑΣΣΙΔΑ:

- Λάππα

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

ΘΛΑΣΕΙΣ:

- Σύμφυτο

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑΤΑ:

- Βερβένα

- Βετούλι
- Ίνარი
- Σινάπι
- Σύμφυτο

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Τίλια
- Στύφνος
- Ζυθοβότανο
- Αχιλλαία
- Σπαράγγι
- Μενεξές
- Κυνόγλωσσο
- Κυδώνι
- Μελισσόχορτο
- Κολοκύθα
- Κρόκος
- Σπανάκι
- Λουίζα
- Άνηθος

**ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ
ΒΡΟΓΧΩΝ ΚΑΙ
ΡΙΝΙΚΗΣ
ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ:**

- Λουίζα

**ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ
ΝΕΥΡΙΚΩΝ ΠΟΝΩΝ:**

- Σκόρδο

**ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ
ΝΕΥΡΙΚΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**

- Πασσιφλόρα

**ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ
ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ
ΠΟΝΩΝ:**

- Σκόρδο

ΚΑΤΑΠΤΩΣΗ ΓΕΝΙΚΗ:

- Ερίκη

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ:

- Μελίλωτος

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ:

- Άνηθος
- Ρίγανη
- Κανέλλα
- Άκορος
- Σαμπούκος
- Κολοκύθα
- Κριθάρι
- Φραγκοστάφυλο
- Μουριά
- Μέντα

**ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ
ΠΑΘΗΣΕΩΝ:**

- Μπάμιες

**ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ
ΒΡΟΓΧΙΚΟΣ:**

- Ινούλα

- Βερόνικα

**ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ
ΕΠΙΜΟΝΟΣ:**

- Σύκο

**ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΟΞΥΣ ΚΑΙ
ΧΡΟΝΙΟΣ:**

- Υπερικό

**ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ
ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:**

- Ινούλα
- Κοχλεάρια
- Μπάμιες
- Αλθαία

**ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ
ΡΙΝΟΒΡΟΓΧΙΚΟΣ:**

- Μπελαντόνα

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΧΡΟΝΙΟΣ:

- Θυμάρι

**ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΧΡΟΝΙΟΣ
ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:**

- Μπάμιες

ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ:

- Μαρούλι
- Ασπερούλα
- Νυμφαία
- Αντράκλα

**ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ
ΝΕΥΡΙΚΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**

- Σκοπόλια

ΚΑΧΞΙΑ:

- Αγριμόνιο

**ΚΑΧΞΙΑ ΑΠΟ
ΕΛΩΔΕΙΣ ΠΥΡΕΤΟΥΣ:**

- Σέλινο

ΚΑΨΙΜΑΤΑ:

- Υπερικό
- Πατάτα
- Μέντα

ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ:

- Μέντα
- Πορτοκαλιά

ΚΗΛΗ:

- Ρετσίνολαδιά
- Σύμφυτο

ΚΙΡΣΟΙ:

- Καλέντουλα
- Αμαμέλις

ΚΙΤΡΙΝΑΔΑ:

- Υπερικό

ΚΝΗΣΜΟΙ:

- Στύφνος
- Αγκινάρα

**ΚΟΙΛΙΑΣ
ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΑ:**

- Αγκινάρα

ΚΟΙΛΙΑΣ ΑΤΟΝΙΑ:

- Μπαντιάνα

ΚΟΙΛΙΑΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Αχιλλαία
- Άνηθος

ΚΟΙΛΙΑΣ ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ:

- Λινάρι

**ΚΟΚΚΙΝΙΛΕΣ
ΔΕΡΜΑΤΟΣ:**

- Ραδίκι

ΚΟΚΙΤΗΣ:

- Δεντρολίβανο
- Θυμάρι
- Καστανιά
- Κισσός
- Σύκο
- Κώνειο
- Λεβάντα
- Αρνική
- Μπελαντόνα
- Δαφνοκερασιά
- Σκόρδο

ΚΟΛΙΚΟΙ:

- Μελίλωτος
- Αγριμόνιο
- Μπελαντόνα
- Άνηθος
- Θυμάρι

ΚΟΛΙΤΙΣ:

- Αντράκλα
- Αχιλλαία

ΚΟΠΩΣΗ:

- Τσουκνίδα

**ΚΟΥΡΑΣΗ
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ:**

- Δεντρολίβανο

**ΚΩΦΩΣΗ ΧΩΡΙΣ
ΟΡΓΑΝΙΚΗ ΒΛΑΒΗ:**

- Ακόνιτο
- Κύμινο

ΚΟΨΙΜΑΤΑ:

- Μαϊντανός
- Αμαμέλις

ΚΡΑΜΠΑ:

- Καρότο
- Άνηθος
- Φασκόμηλο

ΚΡΑΜΠΑ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Δαφνοκερασιά
- Λεμόνι

ΚΡΕΑΤΟΕΛΙΕΣ:

- Σύκο
- Ταραξάκο
- Καλέντουλα
- Χελιδώνιο
- Καρυδιά

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ:

- Βερμπάσκο
- Σαμπούκος
- Μέντα
- Γλυκόριζα
- Φραγκοστάφυλο
- ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ*
- ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ:*
- Αδιαντο
- Βασιλικός
- Σαμπούκος
- Φασκόμηλο
- ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΑ:*
- Καρυδιά
- Σέλινο
- ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ*
- ΑΙΜΑΤΟΣ*
- ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:*
- Τίλια
- ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ*
- ΑΙΜΑΤΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗ:*
- Αμυγδαλιά
- ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ*
- ΑΙΜΑΤΟΣ ΤΟΝΩΣΗ:*
- Μέντα
- Τσουκνίδα
- ΚΥΣΤΕΩΣ ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ*
- ΚΑΤΑΡΡΟΗ:*
- Κολοκύθα
- ΚΥΣΤΕΩΣ*
- ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:*
- Μπετόνικα
- ΚΥΣΤΕΩΣ ΠΕΤΡΕΣ:*
- Τσουκνίδα
- ΚΥΣΤΕΩΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:*
- Γάλιο
- Ελάτη
- Νυμφαία
- Τσουκνίδα
- Πεπόνι
- Μπάμιες
- Παριετάρια
- Μέντα
- ΚΥΣΤΕΩΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ*
- ΧΡΟΝΙΕΣ:*
- Κουμαριά
- Αραβόσιτος
- ΚΥΣΤΕΩΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:*
- Λεύκη
- Λινάρι
- Αρενάρια
- ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ:*
- Αγριάδα
- Λινάρι
- ΛΑΙΜΟΥ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:*
- Βακκίνιο
- Φασκόμηλο
- ΛΑΙΜΟΥ ΠΛΗΓΕΣ:*
- Φραγκοστάφυλο
- Φασκόμηλο
- ΛΑΙΜΟΥ ΠΟΝΟΙ:*
- Πράσο
- ΛΑΙΜΟΥ ΦΛΟΓΩΣΗ:*
- Σύκο
- Φασκόμηλο
- Παριετάρια
- ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ:*
- Λεβάντα
- Μέντα
- Πράσο
- Κρεμμύδι
- Βερμπάσκο
- Σκόρδο
- ΛΑΡΥΓΓΟΣ*
- ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:*
- Θυμάρι
- ΛΑΡΥΓΓΟΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:*
- Μέντα
- ΛΕΙΧΗΝΕΣ:*
- Λινάρι
- Ραδίκι
- Στύφνος
- Βερμπάσκο
- Καρυδιά
- Πανσές
- Χελιδώνιο
- Πεντάνευρο
- Βιόλα
- ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΑ:*
- Σαμπούκος
- Τίλια
- Λεμόνι
- ΛΕΥΚΟΡΡΟΙΑΣ:*
- Αγριοτριαντάφυλλο
- Θυμάρι
- Κουμαριά
- Φασκόμηλο
- Ελάτη
- Ευκάλυπτος
- Καρυδιά
- ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΣ*
- ΕΛΑΤΤΩΣΗ:*
- Πεντάνευρο
- ΛΙΘΙΑΣΗ:*
- Αραβόσιτος
- Πεπόνι
- Πράσο
- Κουκιά
- Μαϊντανός
- Σέλινο
- ΛΙΘΟΙ ΚΥΣΤΕΩΣ:*
- Άρον
- Τσουκνίδα
- Κάρβι
- ΛΙΘΟΙ ΝΕΦΡΩΝ:*
- Αγκινάρα
- Τσουκνίδα
- ΛΙΘΟΤΡΙΠΤΙΚΑ:*
- Κουμαριά
- ΛΟΞΙΓΚΑΣ:*
- Βαλεριάνα
- Δυόσμος
- ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ:*
- Παντζάρι
- Λεμόνι
- Δεντρολίβανο
- ΛΟΥΜΠΑΓΚΟ:*
- Τίλια
- Θυμάρι
- Πεύκο
- Νεροκάρδαμο
- ΜΑΓΟΥΛΑΔΕΣ:*
- Κισσός
- Μηνύανθος
- ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ:*
- Άρκευθος
- Πιπτόσπορο
- Σκόρδο
- Φασκόμηλο
- Καλέντουλα
- ΜΑΛΑΚΤΙΚΑ:*
- Παντζάρια
- Μολόχα
- Ρύζι
- Παπαρούνα
- Κυδώνι
- Κυνόγλωσσο
- Λινάρι
- Μαϊντανός
- Πατάτα
- Σύμφυτο
- Στύφνος
- Βερμπάσκο
- Καρότο
- Κριθάρι
- Αλθαία
- Άκανθος
- Αμυγδαλιά
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Μπάμιες
- Σαμπούκος
- ΜΑΛΛΙΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ*
- ΜΕ ΞΕΠΛΥΜΑ:*
- Φασκόμηλο
- Δεντρολίβανο
- Τίλια
- Μάλαθρο
- Τσουκνίδα
- Αχιλλαία
- Καρυδιά

**ΜΑΛΛΙΩΝ
ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ
ΤΡΟΦΕΣ:**

- Πατάτα
- Πράσο
- Καρότο
- Πολυτρίχι
- Νεπέτα

ΜΑΣΤΩΝ ΕΜΦΡΑΞΗ:

- Σέλινο
- Γεράνιο
- Γλυκάνισο

ΜΑΣΤΩΝ ΣΚΑΣΙΜΑΤΑ:

- Κυδώνι
- Σύμφυτο
- Υντράστις

ΜΑΤΙΩΝ

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Ευφράζια

ΜΑΤΙΩΝ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ:

- Τανάτσετο

ΜΑΤΙΩΝ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΚΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Κενταύριο
- Αγγελική
- Σαμπούκος
- Ευφράζια
- Μάλαθρο
- Εκουΐζετο
- Βερονίκη
- Βερμπένα
- Νεροκάρδαμο

ΜΑΤΙΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Μάλαθρο

ΜΑΤΙΩΝ ΠΡΗΞΙΜΟ:

- Υοσκύαμος

ΜΑΤΙΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Ευφράζια

ΜΑΤΙΩΝ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Ευφράζια

ΜΕΘΗ:

- Λάχανο

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ:

- Πασσιφλόρα

ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΣ:

- Σκόρδο

ΜΗΤΡΑΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:

- Γεράνιο

- Αμαμέλις

ΜΗΤΡΑΣ ΔΙΑΒΡΩΣΗ

ΛΑΙΜΟΥ:

- Υντράστις

ΜΗΤΡΑΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗ

ΣΥΣΠΑΣΕΩΝ:

- Βαμβακιά

ΜΗΤΡΑΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Βερμπάσκο

ΜΗΤΡΑΣ

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Βιβούρνο
- Μέντα

ΜΗΤΡΑΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Ευκάλυπτος

ΜΗΤΡΑΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Κανέλα

ΜΗΤΡΙΤΙΔΑ:

- Ρετσινολαδιά

- Λάχανο

ΜΗΤΡΟΡΡΑΓΙΑΣ

ΑΙΜΟΣΤΑΤΙΚΑ:

- Αμαμέλις

- Λάχανο

ΜΝΗΜΗΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο

- Ευφράζια

ΜΥΡΜΗΓΚΙΕΣ:

- Σύκο

- Σύμφυτο

- Ταραξάκο

ΜΥΤΗΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:

- Δάφνη

- Μπετόνικα

- Τσουκνίδα

- Αμαμέλις

ΜΥΤΗΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Μέντα

ΜΥΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Αρνική

ΜΥΩΝ ΤΟΝΩΣΗ:

- Ερίκη

ΜΩΛΩΠΕΣ:

- Σέλινο

- Αμυγδαλιά

- Αρνική

- Παντζάρι

- Υπερικό

- Δίκταμο

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ:

- Δεντρολίβανο

- Σκοπόλια

- Στύφνο

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΕΛΑΦΡΑ:

- Νυμφαία

- Κυνόγλωσσο

- Κώνειο

- Λεβάντα

- Λυκίσκος

- Μαρούλι

- Κρόκος

ΝΑΥΤΙΑ:

- Μπελαντόνα

- Αμυγδαλιά

- Λεμόνι

- Αλόη

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ:

- Ντατούρα

- Πεύκο

- Ακόνιτο

- Κώνειο

- Μέντα

- Βερμπένα

- Μαϊντανός

- Λάχανο

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ ΓΛΩΣΣΑΣ:

- Δελφίνιο

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ:

- Βέρατρο

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ

ΠΡΟΣΩΠΟΥ:

- Λάχανο

- Δελφίνιο

ΝΥΧΙΑ ΕΥΘΡΑΥΣΤΑ:

- Εκουΐζετο

ΝΕΥΡΑΣΘΕΝΕΙΑ:

- Πασσιφλόρα

- Φασκόμηλο

ΝΕΥΡΙΚΗ

ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ:

- Λουΐζα

ΝΕΥΡΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ:

- Λουΐζα

ΝΕΥΡΙΚΟΙ ΣΠΑΣΜΟΙ

ΜΥΩΝ:

- Δαφνοκερασιά

ΝΕΥΡΙΚΟΣ ΒΗΧΑΣ:

- Δαφνοκερασιά

ΝΕΥΡΙΚΟΥ

ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Πασσιφλόρα

- Βαλεριάνα

- Αρνική

- Αγριοτριαντάφυλλο

ΝΕΥΡΙΚΟΥ

ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Λεβάντα

- Μαρούλι

- Ύσωπος

- Βρώμη

ΝΕΥΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Δεντρολίβανο

- Ερίκη

- Μελισσόχορτο

- Γάλιο

- Βερμπένα

ΝΕΥΡΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Καρότο

- Λεβάντα

- Σκόρδο

ΝΕΥΡΩΝ ΧΡΟΝΙΕΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Κουμαριά
- Καρότο
- Σέλινο
- Μαρούλι
- Κρεμμύδι
- Πράσο
- Σπανάκι

ΝΕΥΡΩΣΗ:

- Ακόνιτο

ΝΕΥΡΩΣΗ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Λεβάντα

ΝΕΦΡΙΤΙΔΑ:

- Παριετάρια
- Πεπόνι
- Αλθαία

ΝΕΦΡΙΤΙΔΑ

ΛΕΥΚΩΜΑΤΙΚΗ:

- Πεπόνι

ΝΕΦΡΩΝ

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

- Μπετόνικα

ΝΕΦΡΩΝ ΛΙΘΟΙ:

- Αγκινάρα
- Σέλινο

ΝΕΦΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Νυμφαία
- Αγκινάρα
- Αγριμόνιο
- Μενεξές
- Πράσο
- Λάχανο
- Λινάρι

ΝΕΦΡΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Μπελαντόνα
- Αγριάδα
- Αραβόσιτος
- Μπετούλα

ΝΕΦΡΩΝ ΤΟΝΩΣΗ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

- Αχιλλαία

ΝΤΕΛΙΡΙΟ ΤΡΕΜΕΝΣ:

- Νυμφαία
- Σκοπόλια

ΝΥΧΙΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Εκουΐζετο

ΞΕΓΔΑΡΜΑΤΑ:

- Υπερικό

ΞΕΦΛΟΓΙΣΤΙΚΑ:

- Αλθαία
- Σέλινο

ΞΙΝΙΛΕΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Κυδώνι
- Μελίλωτος
- Αγγελική
- Πατάτα

ΟΓΚΟΙ ΚΑΛΟΗΘΕΙΣ:

- Μελισσόχορτο

ΟΔΟΝΤΟΠΟΝΟΙ:

- Ακόνιτο
- Θυμάρι
- Κολχικό
- Μουριά
- Ρίγανη
- Δελφίνιο

ΟΔΟΝΤΟΠΟΝΟΙ

ΠΕΡΙΟΣΤΕΟΥ:

- Σαμπούκος

ΟΔΟΝΤΟΦΥΙΑ:

- Κρόκος

ΟΞΕΑ ΟΥΡΩΝ:

- Μαϊντανός

ΟΡΑΣΕΩΣ ΤΟΝΩΣΗ:

- Καρότο
- Άνηθος
- Ευφράζια

ΟΡΑΣΕΩΣ

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Μπετόνικα
- Μάλαθρο

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ:

- Γεντιανή
- ΟΡΕΚΤΙΚΑ:
- Μάλαθρο
- Χαμόμηλο
- Μηνύανθος
- Πιπεριά
- Κάρδαμο
- Λεμόνι
- Λωτός
- Ραδίκι

- Βερονίκη

- Γεντιανή

- Ερυθραία

- Αχιλλαία

- Δάφνη

- Μαϊντανός

- Μαντζουράνα

- Αψιθιά

- Άνηθος

- Κάρδαμο

- Καστανιά

ΟΥΛΙΤΙΔΑ:

- Πορτοκαλιά

ΟΥΛΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Μηνύανθος

ΟΥΛΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΗ:

- Αμαμέλις

ΟΥΛΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

- Καλέντουλα

ΟΥΛΩΝ ΣΤΕΡΕΩΣΗ:

- Κοχλεάρια

- Λεβάντα

ΟΥΛΩΝ ΤΟΝΩΣΗ:

- Πολύγωνο
- Λεμόνι

ΟΥΛΩΝ ΦΛΕΓΜΟΝΗ

ΠΛΗΓΕΣ:

- Κυδώνι

- Σύκο

ΟΥΡΑΙΜΙΑ:

- Πιλόκαρπος

ΟΥΡΗΘΡΑΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Ευκάλυπτος

- Πεπόνι

ΟΥΡΗΘΡΑΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Κολοκύθα

ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ

ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ:

- Τίλια

- Σέλινο

- Τσουκνίδα

ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ:

- Τούγια

ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Παριετάρια

ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ

ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Ροδιά

- Ντατούρα

ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΕΩΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Μπάμιες

ΟΥΡΩΝ ΑΚΡΑΤΕΙΑ:

- Γάλιο

- Εκουΐζετο

- Μπελαντόνα

ΟΥΡΩΝ ΑΥΞΗΣΗ:

- Ελιά

- Μέντα

ΟΥΡΩΝ ΚΡΑΤΗΣΗ

ΣΠΑΣΜΩΔΙΚΗ:

- Πιλόκαρπος

ΟΦΘΑΛΜΙΤΙΣ

ΠΥΩΔΗΣ:

- Μαϊντανός

ΟΦΘΑΛΜΩΝ

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Χελιδώνιο

ΟΦΘΑΛΜΩΝ ΠΛΥΣΕΙΣ:

- Γεράνιο

ΟΦΘΑΛΜΩΝ ΡΟΗ:

- Κομβαλλάρια

ΟΦΘΑΛΜΩΝ ΧΡΟΝΙΕΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Τριανταφυλλιά

- Καστανιά
- ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΡΔΙΑΣ*
- ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ:*
- Μέντα
- ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΡΔΙΑΣ*
- ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ:*
- Δαφνοκερασιά
- Τανάτσετο
- ΠΑΝΑΔΕΣ*
- ΠΡΟΣΩΠΟΥ:*
- Κάρδαμο
- ΠΑΡΑΛΥΣΕΙΣ:*
- Αρνική
- Βαλεριάνα
- Σκοπόλια
- Τσουκνίδα
- Δεντρολίβανο
- Λάχανο
- ΠΑΡΑΛΥΣΗ ΓΛΩΣΣΑΣ:*
- Θυμάρι
- ΠΑΡΑΣΙΤΟΚΤΟΝΑ:*
- Άνηθος
- Λεβάντα
- Μάλαθρο
- Αγριοτριαντάφυλλο
- Ιτιά
- Αψιθιά
- ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ:*
- Ντατούρα
- ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:*
- Αμπέλι
- Κομβάλλαρια
- Ταραξάκο
- Μπάμιες
- Άνηθος
- Αψηθιά
- Βαλεριάνα
- Λουίζα
- ΠΕΡΙΤΟΝΙΤΙΔΑ:*
- Ρετινολαδιά
- ΠΕΤΡΑ ΚΥΣΤΕΩΣ:*
- Τσουκνίδα
- Άρον
- Κάρβι
- ΠΕΤΡΑ ΝΕΦΡΩΝ:*
- Τσουκνίδα
- ΠΕΨΕΩΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:*
- Αγγελική
- Άρκευθος
- Ασπερούλα
- Θυμάρι
- Ραδίκι
- Τανάτσετο
- Αρνική
- Ταραξάκο
- ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ:*
- Μαϊντανός
- Σκόρδο
- Ελιά
- Βίσκο
- Τσουκνίδα
- Σέλινο
- Καψέλλα
- ΠΙΤΥΡΙΔΑ:*
- Παντζάρια
- Δεντρολίβανο
- ΠΛΕΥΡΙΤΙΔΑ:*
- Πιλόκαρπος
- Αλθαία
- Λάχανο
- Γλυκόριζα
- Σκόρδο
- Αγγελική
- ΠΛΗΓΕΣ:*
- Ελιά
- Καλάμι
- Καλέντουλα
- Κοχλεάρια
- Κυδώνι
- Λεύκη
- Λίλιο
- Λινάρι
- Ύσωπος
- Δαφνοκερασιά
- Καρυδιά
- Λάππα
- Τσουκνίδα
- Τριγωνέλλα
- Μαϊντανός
- Πατάτα
- ΠΛΗΓΕΣ ΑΤΟΝΕΣ:*
- Κανέλα
- ΠΛΗΓΕΣ*
- ΓΑΓΓΡΑΙΝΩΔΕΙΣ:*
- Δεντρολίβανο
- Δίκταμο
- ΠΛΗΓΕΣ*
- ΠΥΟΡΡΟΥΣΕΣ:*
- Σκόρδο
- ΠΛΗΓΩΝ ΕΠΟΥΛΩΣΗ:*
- Νυμφαία
- Λύθρο
- Μαντζουράνα
- ΠΛΗΓΩΝ*
- ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:*
- Μαϊντανός
- ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ*
- ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ:*
- Νυμφαία
- ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ*
- ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ:*
- Σέλινο
- ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ:*
- Άζαρο
- Δαφνοκερασιά
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Λομπέλια
- ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ ΟΞΕΙΑ:*
- Σύκο
- Δαφνοκερασιά
- ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ*
- ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:*
- Κρεμμύδι
- ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ*
- ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ:*
- Αγριμόνιο
- Αλθαία
- Γλυκόριζα
- Σαμπούκος
- ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ*
- ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΧΡΟΝΙΟΣ:*
- Αγγελική
- Άζα
- Κοχλεάρια
- Ευκάλυπτος
- Δεντρολίβανο
- ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΕΣ*
- ΠΑΘΗΣΕΙΣ:*
- Μαϊντανός
- ΠΟΔΙΩΝ ΕΦΙΔΡΩΣΗ:*
- Εκουίζετο
- ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΚΟΣΜΙΑ:*
- Πικραμύγδαλα
- ΠΟΔΙΩΝ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ:*
- Καλέντουλα
- Σινάπι
- Λεμόνι
- ΠΟΛΥΟΥΡΙΑ:*
- Βαλεριάνα
- Μπελαντόνα
- ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ:*
- Λεβάντα
- Θυμάρι
- Μελισσόχορτο
- Ρίγανη
- ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ*
- ΝΕΥΡΙΚΟΙ:*
- Δεντρολίβανο
- ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ:*
- Δυόσμος
- Λάχανο
- Λεβάντα
- Αγγελική
- Αμυγδαλιά
- Βασιλικός
- Τίλιο
- ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ΑΠΟ*
- ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ:*
- Θυμάρι
- Μέντα

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ:

- Βατόμουρο
- Κράταιγος
- Ύσωπος

ΠΟΝΩΝ

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΑ:

- Ζυθοβότανο

ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ:

- Αγριμόνιο
- Δεντρολίβανο
- Μελίλωτος
- Στύφνο
- Καρότο

ΠΡΟΣΩΠΟΥ

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο
- Τίλια
- Μέντα

ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΧΡΩΜΑ:

- Άνηθος
- Δεντρολίβανο

ΠΡΟΣΩΠΟΥ

ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Μέντα

ΠΥΡΕΤΟΣ:

- Γεντιανή
- Φασκόμηλο
- Αγριοτριανταφυλλιά
- Αθανασία
- Άκορος
- Αψιθιά
- Βαμβακιά
- Βερβένα

ΠΥΡΕΤΟΙ

ΔΙΑΛΕΙΠΟΝΤΕΣ:

- Άκορος
- Αρνική
- Βαλεριάνα
- Βερβερís
- Ευκάλυπτος
- Μπετόνικα
- Υντράστις
- Αγκινάρα
- Καρυδιά

ΠΥΡΕΤΟΣ ΕΛΩΔΗΣ:

- Υπερικό
- Ιτιά

ΠΥΡΕΤΟΣ ΜΕ

ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Βερβερís

ΠΥΡΕΤΟΣ

ΤΥΦΟΕΙΔΗΣ:

- Αρνική

ΠΥΡΕΤΟΣ ΤΡΙΗΜΕΡΟΣ:

- Κράταιγος

ΠΥΡΩΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο

ΡΑΧΙΤΙΣΜΟΣ:

- Θυμάρι
- Αγριμόνιο

ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Πανσές
- Πατάτα
- Τσουκνίδα
- Μπετούλα

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ:

- Απήγανος
- Φειδόχορτο
- Σπαράγγι
- Αχιλλαία
- Αψιθιά
- Βιόλα
- Γάλιο
- Δάφνη
- Θρούμπα
- Σινάπι

ΡΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ:

- Βέρατρο

Δάφνη

- Αχιλλαία

- Μπετόνικα

- Δυόσμος

- Ιτιά

- Σκόρδο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΩΝ

ΑΚΡΩΝ:

- Βερμπάσκο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ:

- Δεντρολίβανο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΧΡΟΝΙΟΙ:

- Θυμάρι

- Κολχικό

- Αγκινάρα

- Κανέλλα

- Σπαράγγι

- Τομάτα

- Σέλινο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΕΠΙΠΟΝΟΙ:

- Ονώνις

ΡΙΝΙΚΗ ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ:

- Μαντζουράνα

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ:

- Τσουκνίδα

ΡΥΤΙΔΕΣ:

- Τίλια

- Μάλαθρο

- Σαμπούκος

ΣΑΚΧΑΡΟΥ

ΕΛΑΤΤΩΣΗ:

- Γεράνιο

- Ευκάλυπτος
- Σέλινο

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ:

- Τσουκνίδα

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ

ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ

ΕΛΑΤΤΩΣΗ:

- Ζυθοβότανο

ΣΥΚΩΤΙΟΥ

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Αγριμόνιο
- Καρότο
- Κάρδαμο
- Κρεμμύδι
- Μαϊντανός
- Αχιλλαία
- Κοχλεάρια
- Ραδίκι
- Αγκινάρα
- Μαντζουράνα
- Μαρούλι
- Ταραξάκο
- Ερυθραία
- Υπερικό
- Σπάρτο
- Μέντα
- Ροδιά

ΣΥΚΩΤΙΟΥ

ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ:

- Αγκινάρα

- Ερύγγιο

ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΚΙΡΡΩΣΗ:

- Κρεμμύδι

ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΠΟΝΟΙ:

- Ελιά

- Μπελαντόνα

ΣΥΚΩΤΙ ΧΟΝΔΡΟ:

- Δεντρολίβανο

- Ταραξάκο

ΣΚΑΣΙΜΑΤΑ:

- Πατάτα

ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ:

- Κριθάρι

- Σέλινο

- Πιπτόσπορο

- Σινάπι

- Λεμόνι

- Λάχανο

- Πορτοκαλιά

ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ

ΣΤΟΜΑΤΟΣ:

- Κοχλεάρια

ΣΚΩΛΗΚΟΚΤΟΝΑ:

- Κρεμμύδι

- Σκόρδο

- Αψιθιά

- Ιτιά
- Μέντα
- ΣΠΑΣΜΟΙ:**
- Υοσκύαμος
- ΣΠΑΣΜΟΙ ΒΡΕΦΩΝ:**
- Βαλεριάνα
- ΣΠΑΣΜΟΙ ΝΕΥΡΙΚΟΙ ΤΩΝ ΜΥΩΝ:**
- Δαφνοκερασιά
- Δυόσμος
- ΣΠΥΡΙΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:**
- Ταραξάκο
- Μαϊντανός
- Μελιτζάνα
- Τομάτα
- ΣΠΕΡΜΑΤΟΡΡΟΙΑ:**
- Μπελαντόνα
- ΣΠΛΑΧΝΩΝ ΕΜΦΡΑΞΗ:**
- Σμίλαξ
- ΣΠΛΗΝΑ ΕΞΟΓΚΩΜΕΝΗ:**
- Ταραξάκο
- ΣΠΛΗΝΑΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:**
- Αγριμόνιο
- ΣΤΑΦΥΛΙΤΙΔΑ:**
- Φασκόμηλο
- ΣΤΕΙΡΟΤΗΤΑ:**
- Γεράνιο
- ΣΤΗΘΑΓΧΗ:**
- Άζα
- Ρεπάνι
- Αλθαία
- Βατόμουρο
- Βερβερίς
- Βίνκα
- Σαμπούκος
- Φράουλα
- Κυδώνι
- Λεμόνι
- Δαφνοκερασιά
- Αρνική
- ΣΤΗΘΑΓΧΗ** –
- ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ:**
- Παριετάρια
- Πιλόκαρπος
- ΣΤΗΘΙΚΑ ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΑ:**
- Μαϊντανός
- ΣΤΗΘΟΥΣ ΕΛΚΩΣΕΙΣ:**
- Μουριά
- ΣΤΗΘΟΥΣ ΕΞΟΓΚΩΜΑΤΑ:**
- Κουκιά
- ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:**
- Βερβερίς
- Γλυκόριζα
- Τριαντάφυλλο
- ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΟΝΟΙ:**
- Πολύγωνο
- Μαντζουράνα
- ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΡΗΞΙΜΟ:**
- Δυόσμος
- ΣΤΗΘΟΥΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗ:**
- Ταραξάκο
- ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:**
- Τριαντάφυλλο
- ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:**
- Κυδώνι
- Βερμπάσκο
- Μαντζουράνα
- ΣΤΟΜΑΧΙΚΑ:**
- Άρκευθος
- Μελισσόχορτο
- Κολοκυθάκια
- Καρότο
- Πορτοκαλιά
- Άκορος
- Αψιθιά
- Δεντρολίβανο
- Μέντα
- Καρυδιά
- Κορίανδρο
- Χαμόμηλο
- Κύμινο
- Λεβίστικο
- Λουΐζα
- Μάλαθρο
- Καστανιά
- Ταραξάκο
- Πιπτόσπορο
- Σέλινο
- Αλθαία
- Γλυκόριζα
- Κανέλα
- Κάρβι
- Γεντιανή
- Λυκίσκος
- Δάφνη
- Φασκόμηλο
- ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΑΤΟΝΙΑ:**
- Βερονίκη
- Κάρβι
- Νεπέτα
- ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΚΡΑΜΠΑ:**
- Χαμόμηλο
- ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΠΑΡΑΣΙΤΑ:**
- Βαλεριάνα
- ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΠΟΝΟΙ:**
- Μπελαντόνα
- ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:**
- Ρίγανη
- Σκόρδο
- Ύσωπος
- Φασκόμηλο
- Ιτιά
- Σέλινο
- Ταραξάκο
- ΣΤΡΑΒΟΛΑΙΜΙΑΣΜΑ:**
- Ρίγανη
- Θυμάρι
- ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ:**
- Αγριμόνιο
- Ύσωπος
- ΣΤΥΠΤΙΚΑ:**
- Αμπέλι
- Ασπερούλα
- Βατόμουρο
- Βίνκα
- Θυμάρι
- Καστανιά
- Πτελαία
- Τριαντάφυλλο
- Ροδιά
- ΣΥΓΚΑΜΑΤΑ:**
- Αγριοτριαντάφυλλο
- ΣΥΜΦΟΡΗΣΕΙΣ ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΩΝ:**
- Πιπεριά
- ΣΥΜΦΟΡΗΣΕΙΣ ΦΛΕΒΩΝ:**
- Αμαμέλις
- ΣΥΝΑΧΙ:**
- Τριαντάφυλλο
- ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ:**
- Αχιλλαία
- Βατομουριά
- Τσουκνίδα
- Ταραξάκο
- Κενταύριο
- Άνηθος
- ΣΩΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑ:**
- Τσουκνίδα
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΓΕΝΙΚΑ:**
- Μηνύανθος
- Βασιλικός
- Δίκταμο
- Λεμόνι
- Άρκενθος
- Λουΐζα
- Λυκίσκος
- Μελισσόχορτο
- Μελιππίς

- Μέντα
- Πτελαΐα
- Χαμόμηλο
- Τριαντάφυλλο
- Ροδιά
- Σαπωνάρια
- Σέλινο
- Σινάπι
- Σπανάκι
- Καλέντουλα
- Κάρβι
- Κρεμμύδι
- Γεντιανή
- Δάφνη
- Αγγελική
- Άκορος
- Αρνική
- Ασπερούλα
- Αχολλαία
- Γκέο
- Βατόμουρο
- Αμπέλι
- Δεντρολίβανο
- Λάχανο
- Αγκινάρα
- Μαϊντανός
- Άνηθος
- Ινούλα
- Ιτιά
- Πολύγωνο
- Ίρις
- Καστανιά
- Ταραξάκο
- Πουρνάρι
- Μάλαθρο
- Καρότο
- Νεπέτα
- Ερυθραία
- Μπετούλα
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΒΡΟΓΧΩΝ:**
- Ίρις
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:**
- Κανέλα
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΕΓΚΥΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:**
- Τριγωνέλλα
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΕΝΤΕΡΩΝ:**
- Φασκόμηλο
- Ιτιά
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ:**
- Ύσωπος
- Ευκάλυπτος
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΙΣΤΩΝ:**
- Εκουΐζετο

- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΑΙΜΑΤΟΣ:**
- Κανέλα
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**
- Βιβούρνο
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:**
- Κανέλα
- Αψιθιά
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:**
- Άνηθος
- ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΨΥΧΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ:**
- Τριγωνέλλα
- ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΙΣΧΥΡΟ ΓΕΝΙΚΟ:**
- Μαϊντανός
- ΤΡΑΧΕΙΑΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:**
- Μέντα
- ΤΡΕΜΟΥΛΑ:**
- Υοσκύαμος
- ΤΡΕΜΟΥΛΑ ΓΕΡΟΝΤΙΚΗ:**
- Σκοπόλια
- ΤΡΙΧΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:**
- Δεντρολίβανο
- Τίλια
- ΤΡΙΧΩΝ ΠΤΩΣΗ:**
- Καρυδιά
- Λεμόνι
- Αχιλλαία
- ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ:**
- Μαϊντανός
- Υπερικό
- Αμαμέλις
- Λεμόνι
- Κρεμμύδι
- ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΜΕΛΙΣΣΩΝ:**
- Κρεμμύδι
- ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ:**
- Βαλεριάνα
- ΤΥΦΟΕΙΔΗΣ ΠΥΡΕΤΟΣ:**
- Σκόρδο
- ΥΔΡΩΠΙΚΙΑ:**
- Σπάρτο
- Ταραξάκο
- Κομβαλλάρια
- Θυμάρι
- Άνηθος
- Αγριμόνιο
- Βερβέρις

- Σαμπούκος
- Σαροθάμνος
- Σέλινο
- Χελιδώνιο
- Λεβίστικο
- Μαϊντανός
- Αγκινάρα
- Αλόη
- Παριετάρια
- Αψιθιά
- ΥΠΑΤΙΚΑ:**
- Ραδίκι
- Σινάπι
- Αλόη
- Αραβόσιτος
- Βερβέρις
- Γλυκόριζα
- Βερμπάσκο
- Ελιά
- Ευώνυμος
- Αγγούρι
- Ταραξάκο
- Σαμπούκος
- ΥΠΕΡΤΑΣΗ:**
- Βίσκο
- Σκόρδο
- Ελιά
- Μαϊντανός
- Σέλινο
- Τσουκνίδα
- Καφέλλα
- ΥΠΕΡΧΛΩΡΥΔΡΙΑ:**
- Μπελαντόνα
- ΥΠΝΟΥ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ:**
- Θυμάρι
- ΥΠΝΩΤΙΚΑ:**
- Τίλια
- Ασπερούλα
- Αφιόνι
- Βαλεριάνα
- Υοσκύαμος
- Χελιδώνιο
- Μαρούλι
- Ζυθοβότανο
- ΥΠΟΧΟΝΤΡΙΑ:**
- Τίλια
- ΥΣΤΕΡΙΑ:**
- Τανάτσετο
- Τίλια
- Υοσκύαμος
- Χαμόμηλο
- Πορτοκάλι
- Άζα
- Βαλεριάνα
- Γάλιο
- Δεντρολίβανο
- Κρόκος

ΥΣΤΕΡΟΥ
ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ:

• Μελισσόχορτο
ΦΑΓΟΥΡΑ:

• Σκροφουλάρια

ΦΑΚΙΔΕΣ:

• Τίλια

• Σαμπούκος

ΦΑΛΑΚΡΑ:

• Κάρδαμο

• Κρεμμύδι

• Νεπέτα

ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ ΧΡΟΝΙΑ:

• Αγριμόνιο

• Πράσο

• Σκόρδο

ΦΘΕΙΡΙΑΣΗ:

• Βέρατρο

• Παντζάρια

• Πιπτόσπορο

ΦΛΕΒΩΝ

ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ:

• Αμαμέλις

ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

• Μενεξές

ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ

ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ:

• Σαμπούκος

• Παριετάρια

• Καλέντουλα

ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ

ΠΕΠΤΙΚΟΥ

ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

• Κολοκύθα

ΦΛΥΚΤΑΙΝΕΣ:

• Καρυδιά

ΦΡΕΝΟΒΛΑΒΕΙΑ:

• Σκοπόλια

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗΣ

ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΑ:

• Φασόλια

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ:

• Θυμάρι

• Ευκάλυπτος

• Σκόρδο

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ

ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:

• Παριετάρια

• Σπαράγγι

ΦΩΝΗΣ

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

• Πράσο

ΧΕΙΛΙΩΝ ΣΚΑΣΙΜΟ:

• Κυδώνι

ΧΕΡΙΩΝ ΣΚΑΣΙΜΑΤΑ:

• Αχιλλαιά

ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ:

• Πουλμονάρια

• Σέλινο

• Πατάτα

• Καρυδιά

ΧΛΩΡΩΣΗ:

• Ρίγανη

• Τανάτσετο

• Δεντρολίβανο

• Πορνάρι

• Ταραξάκο

ΧΟΛΑΓΩΓΑ:

• Τίλια

• Αγκινάρα

• Αλόη

• Δεντρολίβανο

• Καρότο

ΧΟΛΑΓΩΓΑ ΣΤΗ

ΛΙΘΙΑΣΗ ΧΟΛΗΣ:

• Ελιά

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ

ΕΛΑΤΤΩΣΗ:

• Αγκινάρα

• Λεμόνι

• Ταραξάκο

ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ

ΚΥΣΤΕΩΣ

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

• Αχιλλαιά

ΧΟΛΗΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

• Δυόσμος

• Ταραξάκο

• Μέντα

ΧΟΛΗΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

• Φράουλα

• Πεπόνι

• Αγρόπυρο

• Αγγριάδα

• Αντράκλα

• Λινάρι

• Πικραλίδα

• Ραδίκι

• Σπάρτο

ΧΟΛΟΚΥΣΤΙΤΙΔΑ

ΧΡΟΝΙΑ:

• Δεντρολίβανο

• Κουκιά

ΧΟΛΟΛΙΘΙΑΣΗ:

• Αγρόπυρο

• Αντράκλα

• Ταραξάκο

• Σπάρτο

• Μαϊντανός

• Πιπτόσπορο

• Μέντα

ΧΩΝΕΥΤΙΚΑ:

• Άνηθος

• Λεβίστικο

• Άζα

• Κοχλεάρια

• Τίλια

• Χαμόμηλο

• Βερονίκη

• Μαϊντανός

• Κρεμμύδι

• Λυκίσκος

• Πιπεριά

• Βασιλικός

• Πράσο

• Αψιθιά

• Φασκόμηλο

• Μπετούλα

ΦΘΕΙΡΟΚΤΟΝΟ:

• Δελφίνιο

• Νεφρίδιο

ΨΥΧΙΚΗΣ

ΥΠΕΡΔΙΕΓΕΡΣΕΩΣ:

• Βαλεριάνα

ΨΩΡΙΑΣΗ:

• Ρούμεξ

• Ινούλα

• Θυμάρι

• Καρπούζι

• Δελφίνιο

• Καρυδιά

6. Φαρμακευτικά γεύματα

Η σημερινή διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, φρούτα ακόμα και «ζιζάνια» είναι μια πρόσφατη επινόηση. Για τον μάγειρα του 17ου αιώνα, το λάχανο, τα καρότα και τα αγγούρια ήταν όλα “βότανα της κουζίνας”, το ίδιο με τον κατηφέ και τη μαντζουράνα. Συχνά ξεχνάμε, επίσης, ότι τα ενεργά συστατικά, όπως τα αλκαλοειδή ή οι σαπωνίνες, δεν περιορίζονται στα φυτά που ονομάζουμε “βότανα”, τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν επίσης να είναι και θεραπευτικά ή, σε υπερβολικές ποσότητες, βλαβερά. Οι παλαιοί πολιτισμοί ταξινόμησαν τις τροφές ανάλογα με τη θερμοκρασία ή τη γεύση, σε αναλογία με τις ανάγκες του σώματος ώστε να διατηρείται η ισορροπία: ο Ιπποκράτης παρατήρησε ότι τα φρέσκα τρόφιμα “δίνουν περισσότερη δύναμη” επειδή είναι πιο ζωντανά, ενώ η Οιβητανική ιατρική θεωρεί ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι ψυχρότερα και σχηματίζουν περισσότερη βλέννη από ότι τα αντίστοιχα φρέσκα.

❖ Ετοιμασία γεύματος κατά τον Γαληνό

“Μια παλιά, καλή συνήθεια που δεν έχει ακόμα εγκαταλειφθεί, είναι να βράζει το ψάρι με το μάραθο: γιατί το μάραθο αναλώνει τη φλεγματική διάθεση που σε τόση αφθονία διαθέτει το ψάρι και που ενοχλεί το σώμα, αν και είναι λίγοι εκείνοι που το χρησιμοποιούν και ξέρουν το γιατί.”

Nicholaw Culpeper, 1653

- Θεραπευτικές τροφές

Ο Γαληνός και οι οπαδοί του χαρακτήρισαν ως θερμά ή ψυχρά, ξηρά ή υγρά όχι μόνο τα, εκείνα που εμείς θεωρούμε, “βότανα”, αλλά και τις “τροφές”. Στο Γαλήνιο σύστημα το κρέας ήταν συνήθως θερμαντικό, το ψάρι ήταν υγρό, τα φρέσκα φασόλια και τα μήλα ψυχρά και υγρά, το σιτάρι γενικά θερμό και υγρό και ούτω καθ’ εξής.

Η λήψη τροφής θεωρούνταν ότι είχε άμεση δράση στις τέσσερις διαθέσεις: αίμα, φλέγμα, κίτρινη χολή και μαύρη χολή. Για παράδειγμα, η κατανάλωση πολλών ψυχρών υγρών τροφών θα ενθάρρυνε τη φλεγματική διάθεση και αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε κατάρρου. Πολλές καυτές, ξηρές τροφές, από την άλλη μεριά, θα ενθάρρυναν τη χολερική διάθεση (κίτρινη χολή), προκαλώντας ηπατικά και δερματικά προβλήματα.

Η νοικοκυρά του μεσαιώνα θα εξισορροπούσε αυτόματα το χαρακτήρα των διάφορων συστατικών, μαγειρεύοντας το ψάρι με “καυτό και ξηρό” μάραθο ή προσθέτοντας πιπεριά στα “ψυχρά και υγρά” φασόλια, και θα έβρισκε αποκρουστικά τη σκέψη να σερβίρει φράουλες στη μέση του χειμώνα, όπως κάνουμε σήμερα, ένα τέτοιο ψυχρό φρούτο θα οδηγούσε αναπόφευκτα σε κρύωμα στο στομάχι αν τρωγόταν χειμωνιάτικα. Σήμερα, έχουμε απολέσει την αίσθηση αυτή ισορροπίας και καταναλώνουμε οποιαδήποτε τρόφιμα ανεξάρτητα από την εποχή του χρόνου και το κλίμα.

Οι διαθέσεις θεωρούνται υποπροϊόντα της πέψης – συνεπώς, αν η τροφή που καταναλώνεται κλίνει υπερβολικά προς κάποια από τις διαθέσεις, θα ακολουθήσουν έλλειψη ισορροπίας και αρρώστια. Η συνηθισμένη δίαιτα πρέπει να περιέχει και τις έξι γεύσεις σε καλή αναλογία, ενώ στην ασθένεια δίνεται έμφαση σε συγκεκριμένες γεύσεις

ώστε να αποκατασταθεί η ισορροπία. Ο σωστός συνδυασμός γεύσεων θεωρείται επίσης ότι παίζει τόσο ουσιώδη ρόλο στην ανάπτυξη και στην ομαλή εξέλιξη.

Οι έξι γεύσεις είναι:

Γλυκό

Ξινό

Αλμυρό

Δριμύ

Πικρό

Στιφό

Η ισορροπημένη διαίτα είναι το ζητούμενο σε όλες τις εποχές και πολιτισμούς.

Στην Κίνα και Άπω Ανατολή κυριαρχεί η αντίληψη του Γιν και του Γιαν.

Μια ισορροπημένη διαίτα σύμφωνα με τη κινέζικη λογική δεν χρειάζεται απαραίτητα να έχει τις σωστές ποσότητες πρωτεϊνών, βιταμινών, λιπών ή υδατανθράκων αλλά να εξισορροπεί τις ενέργειες του σώματος και έτσι να εξασφαλίζει τη διατήρηση της σωστής σχέσης μεταξύ του γιν και του γιανγκ. Οι τροφές ταξινομούνται βάσει του μοντέλου των πέντε στοιχείων, με πέντε γεύσεις – γλυκό, δριμύ, ξινό, πικρό και αλμυρό – και πέντε θερμοκρασίες: καυτό, ψυχρό, θερμό, δροσερό και ουδέτερο. Πολλές τροφές σχετίζονται έτσι με συγκεκριμένα όργανα και με τους μεσημβρινούς του βελονισμού, όπως ακριβώς και τα κινέζικα βότανα. Οι δροσερές, πικρές και αλμυρές τροφές έχουν περισσότερο γιν χαρακτήρα, ενώ οι καυτές, γλυκές και αφιές τροφές είναι περισσότερο γιανγκ. Τα περισσότερα φρούτα, για παράδειγμα, θεωρείται ότι έχουν έντονο γιν χαρακτήρα, ανάλογα με την κατηγορία “ψυχρό και υγρό” της Γαληνικής ιατρικής.

6.1. Μαγερεύοντας με βότανα

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να συμπεριληφθούν τα βότανα στο πιάτο μας.

Μπορούμε να τα προσθέσουμε κατά το μαγείρεμα ενός φαγητού, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ελαιόλαδο ή βούτυρο αρωματισμένο, ξύδι, σαλάτες, αλεύρι, τυρί ή αλάτι αρωματισμένο, ακόμα και ζάχαρη αρωματισμένη για τα γλυκά.

Οι ωμές σαλάτες, τα βραστά κρέατα, τα ψάρια, αλλά και τα λαχανικά έχουν πολλά να κερδίσουν αν αρτυθούν με ελαιόλαδο ή ξύδι αρωματισμένο με βότανα.

Ακόμα και το σάντουιτς είναι διαφορετικό αν αλειφτεί με λάδι ή βούτυρο αρωματισμένο.

Μπορούμε ακόμα να έχουμε έτοιμες σάλτσες αρωματισμένες με βότανα που ταιριάζουν με διάφορα πιάτα.

Το τυρί όχι μόνο αρωματίζεται με τα βότανα αλλά και συντηρείται καλύτερα.

Το αρωματισμένο αλεύρι δίνει άρωμα στο φύλλο για τις πίτες ή στα γλυκά.

Η αρωματισμένη ζάχαρη δίνει επιπλέον άρωμα στο τσάι αλλά και στο γάλα, σε φρουτοχυμούς, φρουτοσαλάτες, κρέμες και γλυκά.

Η προσθήκη του κατάλληλου βοτάνου μπορεί να κάνει πιο γευστικό και πιο ελκυστικό κάποιο φαγητό. Η γεύση όμως, είναι ζήτημα προσωπικής προτίμησης και υπάρχει το περιθώριο των ιδιαίτερων επιλογών και πειραματισμών και μόνοι μας μπορούμε να βρούμε τη σωστή ποσότητα, καθώς και ποιο βότανο χρειάζεται το κάθε φαγητό. Κάποιες προτάσεις είναι οι παρακάτω:

- **Ρίγανη**: με λαχανικά, σαλάτες, σούπες, κρέας, ψάρι, πουλερικά, όσπρια, ζυμαρικά.
- **Θυμάρι**: με σούπες, μαγειρευτά, ψητά, σάλτσες, σαλάτες, πίτες, ψωμιά.
- **Θρούμπη**: με σούπες, σαλάτες, όσπρια, κρέατα, τυριά, ψωμιά, φρουτοσαλάτες.
- **Άνηθος**: με σούπες, σαλάτες, σάλτσες, κιμάδες, πουλερικά, ψάρια, τουρσιά, τυριά, ομελέτες, όσπρια, πίτες, ψωμιά.
- **Γλυκάνισος**: με αυγά, τυριά, φρούτα, κρέατα, ψάρια, σαλάτες, ψωμιά, μπισκότα, ποτά.
- **Δάφνη**: με ψητά, σούπες, μαγειρευτά, κρέατα, ψάρια, ρεβίθια, φακές, κρέμες, φρουτοσαλάτες.
- **Βασιλικός**: με λαχανικά, σούπες, σαλάτες, αυγά, θαλασσινά, κρέατα, κυνήγι, κεφτέδες, ζυμαρικά, ψωμιά, φρούτα.
- **Εστραγκόν**: με ψάρι, σαλάτες, πουλερικά, αρνί, αυγά, ξύδι.
- **Φασκομηλιά**: με πουλερικά, κρέατα, ζυμαρικά, όσπρια, ψωμιά, ποτά.
- **Δεντρολίβανο**: με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, ομελέτες, σούπες, λαχανικά, φρουτοσαλάτες, σάλτσες, σαβόρε, ψωμιά.
- **Μέντα**: με σούπες, σάλτσες, σαλάτες, λαχανικά, ζυμαρικά, πίτες, τυριά, φρούτα, κρέμες, ποτά, τσάι.
- **Κόλιαντρο**: το φρέσκο με σαλάτες, σάλτσες, ομελέτες, σούπες. Οι σπόροι σε σούπες, σπιτάδα, λουκάνικα, τουρσιά, κρέμες, τυροσαλάτες, ψωμιά, μπισκότα.
- **Λεβάντα**: με σαλάτες, κρέατα, τυριά, φρούτα, γλυκά.
- **Λουΐζα**: με σούπες, σαλάτες, κρέατα, ψάρια, φρούτα, γλυκά, ποτά.
- **Μαϊντανός**: Κρέατα, ψάρια, σούπες, σάλτσες, σαλάτες, ομελέτες, όσπρια.
- **Μαντζουράνα**: με κρέατα, ψάρια, ομελέτες, ζυμαρικά, χορτόπιτες, λουκάνικα, ψωμιά, ποτά.
- **Μάραθο**: με θαλασσινά, ψάρια, σαλιγκάρια, κρέατα, σούπες, ομελέτες, τυριά, ζυμαρικά, όσπρια, ψωμιά.
- **Μελισσόχορτο**: με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, σούπες, τυριά, φρούτα, ποτά, τσάγια.
- **Σέλινο**: με κρέατα, ψάρια, σούπες, σαλάτες, ορεκτικά.
- **Κρόκος**: με σούπες, πιλάφια, ζυμαρικά, κοτόπουλο, τυριά, κρέμες, ψωμιά, μπισκότα, γλυκά, λικέρ.

Μπορούμε ακόμα να συνδυάσουμε διάφορα βότανα μαζί, όπως:

- **Μάραθο, μαϊντανό, ξύσμα λεμονιού** για ψάρι
- **Φασκόμηλο, σχοινόπρασο, ρίγανη, μαϊντανός** για κοτόπουλο
- **Θρύμπα, μαντζουράνα, μαϊντανός** για όσπρια
- **Γλυκάνισο και πορτοκάλι** για χοιρινό
- **Βασιλικό, ρίγανη, θυμάρι** για ψάρι, κοτόπουλο, ρύζι, ζυμαρικά
- **Θυμάρι, βασιλικό, μαϊντανό** για ψωμί και θαλασσινά
- **Δεντρολίβανο, σχοινόπρασο, μαϊντανό, σκόρδο** για πατάτες, μοσχάρι,

κοτόπουλο

- **Δυόσμο, σκόρδο, μαϊντανό** για αρνί, θαλασσινά, λαχανικά
- **Δεντρολίβανο, θυμάρι, θρύμπα, ρίγανη, μαντζουράνα, σκόρδο** για κρέατασχάρας
- **Καλέντουλα και σχοινόπρασο** για πιλάφι ή κοτόπουλο
- **Βασιλικό, μαϊντανό, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, θυμάρι, και κρεμμύδι** για βραστά λαχανικά
- **Ρίγανη, βασιλικό, μαραθόσπορο, άνηθο, και κρεμμύδι** για ψάρι και πουλερικά.

Υπάρχουν και γνωστά μείγματα βοτάνων, όπως το μπουκέ γκαρνί, που είναι έναματσάκι από δάφνη, μαϊντανό, θυμάρι και δεντρολίβανο. Χρησιμοποιείται σε σούπες καιμαγειρευτά κρέατα και ψάρια.

Επίσης, τα «βότανα Προβηγκίας», αποτελούμενα από θρύμπα, θυμάρι, λεβάντα,δεντρολίβανο, ρίγανη και φασκόμηλο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαϊντανός και βασιλικός αντί για ρίγανη και φασκόμηλο. Η λεβάντα, όμως, είναι απαραίτητη. Το μείγμα αυτό ταιριάζει ιδιαίτερα με πουλερικά και αρνί, αλλά και με σούπες, ρύζι, πατάτες, λαχανικά,ζυμαρικά, ψάρια, ψωμιά.

Τα αποξηραμένα βότανα έχουν εντονότερο άρωμα, γι' αυτό μπορούμε να χρησιμοποιούμε ένα μέρος αποξηραμένα προς τρία μέρη φρέσκων βοτάνων.

Το άρωμα των αποξηραμένων γίνεται ακόμα πιο έντονο με το μαγείρεμα, πράγμα που δεν συμβαίνει με τα φρέσκα τα οποία πρέπει να προστίθενται στο τέλος του μαγειρέματος (π.χ. βασιλικός, σχοινόπρασο, άνηθος) ή, καλύτερα, την ώρα του σερβιρίσματος. Βότανα με λεπτό άρωμα, όπως ο μαϊντανός, απελευθερώνουν εντονότερα άρωμα με το παρατεταμένο σιγομαγείρεμα.

Συνοπτική παράθεση της ωφελιμότητας από τη χρήση αρωματικών και καρυκευμάτων.

Σκόρδο Σύμφωνα με επιδημιολογικές έρευνες, η κατανάλωση σκόρδου μπορεί να δράσει προληπτικά κατά του καρκίνου του στομάχου. Επίσης, θεωρείται ότι, χάρη σε μια ουσία που περιέχει, την αλισίνη, συμβάλλει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Μαϊντανός Περιέχει μοναδικά συστατικά, όπως η μυρισισίνη, η λεμονίνη, η ευγενόλη, καθώς επίσης και φλαβονοειδή, όπως η απιΐνη, η απιγενίνη, η χρυσοεριόλη και η λουτεολίνη, που θεωρούνται χημιοπροστατευτικά, επειδή εξουδετερώνουν καρκινογενείς ουσίες, όπως τα βενζοπυρένια του τσιγάρου. Παράλληλα, η μυρισισίνη φαίνεται ότι ενεργοποιεί μέσα στο σώμα μας μηχανισμούς εξαιρετικής σημασίας που προστατεύουν τα κύτταρά μας από τη γήρανση. Τέλος, ο μαϊντανός περιέχει και πολλή βιταμίνη C.

Δυόσμος Περιέχει συστατικά κυρίως φαινολικές ενώσεις- που συμβάλλουν στην άμυνα του οργανισμού, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στην καλή κυκλοφορία του αίματος.

Άνηθος Αποτελεί πηγή σιδήρου, μαγνησίου, μαγγανίου και ασβεστίου, ενώ επίσης περιέχει μονοτερπένια και φλαβονοειδή (κεμπφερόλη και βισενίνη), που παρέχουν αντιοξειδωτική προστασία στον οργανισμό. Επιπλέον, ο άνηθος θεωρείται ότι διευκολύνει και την πέψη των τροφών.

Βασιλικός Ξεχωρίζει για την περιεκτικότητά του σε διάφορα συστατικά (βιοφλαβονοειδή, βολατιλικά οξέα), που σύμφωνα με μελέτες προστατεύουν τα κύτταρα από την οξειδωση κι έχουν αντιμικροβιακή δράση. Επίσης, η ευγενόλη του βασιλικού έχει αντιφλεγμονώδη δράση.

Ρίγανη Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά (θυμόλη, ροσμαρινικό οξύ). Το αντιοξειδωτικό της περιεχόμενο είναι τέσσερις φορές μεγαλύτερο από αυτό των βατόμουρων, που θεωρούνται από τα πιο αντιοξειδωτικά φρούτα. Επίσης, περιέχει βιταμίνη K και αντιβακτηριακά συστατικά.

Μάραθο Οι σπόροι του περιέχουν υψηλό ποσοστό αιθέριων ελαίων και θεωρείται ότι έχουν αντιμικροβιακές, διουρητικές και χωνευτικές ιδιότητες.

Κόλιαντρο Μελέτες σε διαβητικά ποντίκια δείχνουν ότι η κατανάλωσή του μειώνει το σάκχαρο και τη χοληστερίνη. Πρόσφατα απομονώθηκε ένα συστατικό του, η δοδεσενάλη, η οποία έχει ισχυρή φυσική αντιμικροβιακή δράση έναντι της σαλμονέλας.

Φασκόμηλο Περιέχει ουσίες που επηρεάζουν την εγκεφαλική λειτουργία και σχετίζονται με το νευροδιαβιβαστή ακετυλοχολίνη. Έρευνες έδειξαν ότι αυξάνει τη μνήμη και την εγρήγορση.

Θυμάρι Περιέχει συστατικά με έντονη αντιμικροβιακή δράση. Είναι επίσης πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά, κυρίως φαινόλες.

Δάφνη - γαρίφαλο - κανέλα Τα αιθέρια έλαιά τους, που απελευθερώνονται κατά το μαγείρεμα, έχουν αντιοξειδωτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες.

Πιπέρι Το μαύρο πιπέρι αποτελεί καλή πηγή σιδήρου. Η κύρια ουσία του επίσης, η πιπερίνη, φαίνεται ότι έχει ευεργετική δράση στο πεπτικό μας σύστημα.

Κάρι Έρευνες δείχνουν ότι το κάρι έχει προστατευτική δράση ενάντια στη νόσο Αλτσχάιμερ.

7. Τα βότανα πηγή ομορφιάς

Από τα πανάρχαια χρόνια οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν τα λαχανικά και τα αρωματικά βότανα για να διατηρούν το σώμα και τα επί μέρους σημεία του σε όμορφη και υγιή κατάσταση. Σήμερα πια είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη η ευεργετική δράση του φαρμακείου της φύσης στον ταλαιπωρημένο ανθρώπινο οργανισμό της πόλης. Υπάρχει πλήθος απλών παρασκευασμάτων που εύκολα φτιάχνονται στο σπίτι απ' τον καθένα.

ΣΩΜΑ:

Ένα απ' τα σπουδαιότερα προβλήματα του σώματος είναι η κυτταρίτιδα. Για την εμφάνιση συμβάλλουν η έλλειψη σωματικής άσκησης, οι έντονες συγκινήσεις, η κακή διατροφή, η νευρική υπερένταση, η κακή οξυγόνωση του σώματος κλπ. Καλά αποτελέσματα κατά της κυτταρίτιδας έχουν όλα τα διουρητικά βότανα, τα πράσινα λαχανικά και τα φρέσκα φρούτα με όσο το δυνατό λιγότερα χημικά πρόσθετα. Περιορισμούς του λίπους, της ζάχαρης και του άμυλου. Άφθονη χρήση ελαιολάδου, λεμονιού, λαχανικών, μελιού, τοπική εφαρμογή του μασάζ με τα χέρια. Χρήσιμος για την περίπτωση αυτή είναι ο κισσός. Σε καυτό –όχι βραστό νερό– ρίχνουμε κισσό. Σε λίγο κάνουμε πολτό και με το μίγμα τρίβουμε τα σημεία που πρέπει.

ΔΕΡΜΑ:

Η περιποίηση του δέρματος εμποδίζει την εμφάνιση διάφορων δερματίτιδων. Το δεντρολίβανο, το θυμάρι ή το φασκόμηλο μέσα σε σακουλάκι από γάζα μπορούν να μπουν στο νερό του μπάνιου με ευεργετικά αποτελέσματα. Επίσης, μάραθο για λιπαρά δέρματα, χαμομήλι ή τίλιο ηρεμιστικά, λεβάντα για απαλό δέρμα, ευκάλυπτο για ελαφρό συνάχι. Ελαφρές λοσιόν για μετά το μπάνιο γίνονται αν βάλουμε 100gr ροδοπέταλα ή λεβάντα ή άνθη πορτοκαλιάς ή μέντα κλπ. σε ένα λίτρο αποσταγμένου νερού (υπάρχει στα φαρμακεία) και τ' αφήνουμε 15 μέρες, κατόπιν το σουρώνουμε κι είναι έτοιμη η δροσερή λοσιόν του σώματος. Για το καλοκαιρινό μαύρισμα φτιάχνουμε μια κρέμα από 2 κουταλιές σούπας βαζελίνη και το χυμό 1-2 καρότων και χρησιμοποιείτε πριν ή μετά την έκθεση στον ήλιο.

Επίσης μια άλλη κρέμα από 250gr ελαιόλαδο, 10 σταγόνες βάμμα ιωδίου και το χυμό 1 λεμονιού, που ανακατεύεται πριν τη χρησιμοποίησουμε κάθε φορά.

ΣΤΗΘΟΣ:

Πρωταρχική φροντίδα βέβαια τα λουτρά με κρύο νερό. Επίσης μασάζ με αμυγδαλέλαιο για την ελαστικότητα του στήθους, μασάζ με αφέψημα φασκόμηλου για δυνάμωμα, επάλειψη με λοσιόν από ρίγανη (μια χούφτα ρίγανη σ' ένα λίτρο νερό για μια νύχτα, μετά σουρώνουμε).

ΔΟΝΤΙΑ:

Ο φλοιός στυμμένου λεμονιού τρίβετε στα δόντια ασπρίζοντας και δυναμώνοντας τις ρίζες. Πλύσεις του στόματος με έγχυμα μέντας διώχνουν την κακοσμία του στόματος και το απολυμαίνουν. Τρίψιμο με τρυφερούς βλαστούς από αγιόκλημα καθαρίζει τα δόντια.

ΜΑΤΙΑ:

Όταν είναι κοκκινισμένα, βράζουμε μια χούφτα ροδοπέταλα με λίγο κρασί και το απλώνουμε στα μάτια μας. Επίσης κομπρέσες με χαμομήλι ή ροδόνηρο, μολόχα ή μαϊντανό. Έγχυμα φλαμουριάς σε κομπρέσα εξαλείφει σταδιακά τους κύκλους κάτω απ' τα μάτια. Κομπρέσες από χυμό πατάτας ή έγχυμα άνηθου ή φέτες πατάτας για 10' βοηθούν στην εξάλειψη της «σακούλας» κάτω απ' τα μάτια. Για μακριές βλεφαρίδες ,επάλειψη το βράδυ με αμυγδαλέλαιο.

ΜΑΛΛΙΑ:

Για τα λιπαρά, ξέβγαλμα με δυνατό έγχυμα θυμαριού ή μαϊντανού. Εξάλλου το έγχυμα χαμομηλιού δίνει ξανθές ανταύγειες ενώ του τσαγιού δίνει κοκκινωπές. Το χαμομήλι τονώνει τα ξανθά μαλλιά (4 κουτάλια σούπας σε 2 ποτήρια βραστό νερό μένουν 20'-3 ώρες, χρήση τους το ξέβγαλμα). Αν ρίξουμε στο χαμομήλι και το χυμό ενός λεμονιού ξανθαίνουν πιο πολύ.

Βρασμένα φύλλα και φλούδια καστανιάς και ξέβγαλμα με το ζουμί τους τονώνει τα καστανά μαλλιά. Η κόκκινη χένα δίνει κόκκινες ανταύγειες. Για λάμψη και τόνωση των μαύρων μαλλιών ξέβγαλμα με αφέψημα καρυδιάς ή δάφνης ή δεντρολίβανου ή φασκόμηλου. Επίσης χένα μαύρη για να σκουρύνουν. Ελάχιστο λουλάκι διαλυμένο στο τελευταίο ξέβγαλμα δίνει μπλε ανταύγειες..

Όταν είναι θαμπά, αφήνουμε για λίγο σε καυτό νερό δεντρολίβανο, τσουκνίδα, σκίνα,θυμάρι και ρίχνουμε το ζουμί στα μαλλιά. Για την τριχόπτωση βράζουμε παπαζοτό,δαφνοκούκουτσα, πικροσταφίδες, λυγαριά και καρυδόφυλλα, προσθέστε λίγο ξύδι καιτρίψτε τις ρίζες. Επίσης ζουμί από αμυγδαλόφυλλα ή τσουκνίδα, που είναι ιδανική γιαλιπαρά μαλλιά. Άλλος τρόπος οι εντριβές με χυμό λεμονιού ή με δυνατό έγχυμαδεντρολίβανου ή φασκόμηλου. Για την πιτυρίδα επίσης ξέβγαλμα με χυμό ή αφέψημα παντζαριών.

Για τα ξερά μαλλιά εντριβές με ζεστό ελαιόλαδο ή καστορέλαιο και κατόπιν τύλιγμα με ζεστές πετσέτες για λίγες ώρες.

ΧΕΡΙΑ:

Μια καθημερινή λοσιόν για τα χέρια από ζεστό ελαιόλαδο και ένα κομμάτι λεμονιού μαζί με το χυμό του. Άλλη λοσιόν γίνεται από χούφτα ξερά ή φρέσκα αγριολούλουδα, που θα βράσουν, θα κρυώσουν και θα μπουν σε μπουκάλι. Το κατακάθι του καφέ διώχνει τη μυρωδιά του σκόρδου και ο μαϊντανός τη μυρωδιά του κρεμμυδιού.

ΠΟΔΙΑ:

Όταν είναι πρησμένα, εντριβές με κρύο αφέψημα δεντρολίβανου ή ποδόλουτρο με θυμάρι, μέντα ή δεντρολίβανο.

ΠΡΟΣΩΠΟ:

Πρωταρχική φροντίδα για τη γενική εμφάνιση του προσώπου είναι ο κανονικός ύπνος, η αποφυγή του καφέ, του καπνού και του αλκοόλ, άφθονη χρήση λαχανικών και αφεψημάτων που διευκολύνουν το μεταβολισμό και την αποτοξίνωση του οργανισμού. Το ίδιο ευεργετικοί και οι χυμοί φρούτων. Πάντως υπάρχουν πλήθος λύσεις από λαχανικά και φρούτα κατάλληλες για κάθε τύπο δέρματος.

Για βαθύ καθαρισμό ρίχνουμε μια χούφτα από το φυτό που θέλουμε σε μια μικρή κατσαρόλα νερό που βράζει και σκύβουμε από πάνω σκεπασμένες με μια πετσέτα. Μετά από 10' σκουπιζόμαστε απαλά και με την πετσέτα ζουλάμε τα σημεία με σπυράκια ή μαύρους πόρους. Περνάμε το πρόσωπο με μια λοσιόν στυπτική. Τα φυτά που θα διαλέξουμε είναι χαμομήλι για όλα τα δέρματα, μάραθο για κανονικά, άνηθο για θαμπά, βασιλικό για μαραμένα, αλθαία για ερεθισμένα και μολόχα για τις ρυτίδες.

Στυπτική λοσιόν γίνεται αν ρίξουμε ένα ποτήρι βραστό νερό σε μια κατσαρόλα σούπας θυμάρι και προσθέσουμε χαμομήλι ή ροδόνηρο για κανονικά δέρματα, χυμό λεμονιού για λιπαρά με μεγάλους πόρους και χυμό καρότου ή μαρουλιού για ξερά δέρματα.

Μπορούμε να κάνουμε πιλινγκ στο σπίτι, κάθε 2 μήνες μετά το ατμόλουτρο πάνω από την κατσαρόλα για πιο βαθύ καθαρισμό. Για λιπαρά: άργιλο και δυόσμο. Για ξερά: άργιλο και λάδι από ηλιοτρόπια. Για κανονικά: άργιλο και χαμομήλι. Για μαραμένα: άργιλο και τίλιο. Για θαμπά: άργιλο και μηλόξυδο. Αφού ετοιμάσουμε το έγχυμα από το φυτό που διαλέξετε, το ρίχνουμε λίγο-λίγο σε δυο κουταλιές σούπας άργιλο μέχρι να γίνει πηχτή ζύμη, την απλώνουμε στο πρόσωπο εκτός από την περιοχή των ματιών και του στόματος, μένετε 20' χωρίς να κινείστε και ξεβγάζετε καλά με χλιαρό νερό. Μετά περνάμε μια στυπτική λοσιόν.

Για μαύρους πόρους: πίνουμε καθημερινά 1 κουταλιά της σούπας λεκιθίνη ή 3 φορές την εβδομάδα ένα χάπι μαγιάς, πίνουμε πολύ νερό κάθε μέρα, κάθε 15 μέρες ατμόλουτρο με φυτά, συχνή χρήση χυμού λεμονιού στο πρόσωπο ή χυμού καρότου ή κάρδαμου. Επίσης μια κουταλιά σιτάλευρο με μια κουταλιά γιαούρτι για 15' στο πρόσωπο.

Για τους ανοιχτούς πόρους: όχι πολύ συχνά ατμόλουτρα, που ανοίγουν τους πόρους. Φτιάχνουμε μια λοσιόν: πλένουμε μερικά κλωνάρια φασκόμηλου και τα βάζουμε σε βάζο με καθαρό οινόπνευμα, το αφήνουμε κλειστό σε σκοτεινό μέρος για 24 ώρες, το στραγγίζουμε και το χρησιμοποιούμε μετά τον καθαρισμό για σύσφιξη πόρων. Επίσης κομπρέσες με χυμό 1 λεμονιού διαλυμένο σε ζεστό νερό.

Για τις ρυτίδες: έγχυμα με δεντρολίβανο μαζί με φασκόμηλο και ροδόνηρο για λοσιόν μετά τον καθαρισμό, με κομπρέσες. Έγχυμα από τίλιο και χυμό καρότου. Κομπρέσες με χυμό ροδιού. Έγχυμα μάραθου. Βράζουμε σε νερό ρίζες μολόχας πολλή ώρα, με την κολλώδη ουσία περνάμε το πρόσωπο για 20'-30' και ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό, είναι το καλύτερο. Καθημερινά με χυμό σταφυλιών και ξεβγάζετε με κρύο νερό. Για τις φακίδες: κομπρέσες με χυμό λεμονιού και ροδόνηρου. Κομπρέσες από έγχυμα τίλιου ή δεντρολίβανου ή μαϊντανού ή δυόσμου.

Για το **διπλοσάγωνο:** καθημερινές ασκήσεις λαιμού με κύκλους και στροφές γύρω-γύρω, ελαφρά τσιμπηματάκια στο σαγόني μέχρι να κοκκινίσει ή περιοχή. Μασάζ με κρέμα από κισσό για 5' πρωί και απόγευμα. Πολλές φορές τη μέρα περνάτε το σαγόني μεστυπτικές λοσιόν από φασκόμηλο ή χυμό λεμόνι, μηλόξυδο ή αγγούρι. Κομπρέσες με χυμό ροδιού.

Για τη **ακμή:** βράζουμε αψιθιά κι αλείψτε τα σημεία, κομπρέσες με ζουμί καλεντούλας ή μαϊντανού.

Για τις **λειχήνες:** κομπρέσες με ζουμί λαγοκοιμησιάς ή χελιδονιού ή φύλλωναμυδαλιάς ή καρυδιάς.

Για κάθε δέρμα ξεχωριστά και για καθημερινή φροντίδα μπορείτε να κάνουμε τα εξής:

Λιπαρά δέρματα:

Κρέμες καθαρισμού: 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι καθημερινά ή μισό φλιτζάνι του καφέ γάλα με μια μπουκιά ψωμί μουσκεμένο και βάζετε τον πολτό. Επίσης μια κουταλιά της σούπας λανολίνη με λίγες σταγόνες λεμόνι ή πορτοκάλι ή χυμό αγγούρι. Απλώνουμε στο πρόσωπο και μετά σκουπίζουμε με βαμβάκι.

Λοσιόν στυπτικές: έγχυμα μέντας με ένα κουταλάκι χυμό λεμόνι. Έγχυμα τσαγιού με ένα κουταλάκι κονιάκ. Ίσα μέρη μηλόξυδου και νερού.

Μάσκες: Φέτες ή πολτό ντομάτας χωρίς τους σπόρους και τα φλούδια. Ξύσμα μήλου. Δυο κουταλιές γιαούρτι με μια κουταλιά χυμό καρότου. Ένα χτυπημένο ασπράδι αυγού με χυμό μισού λεμονιού. Μια κουταλιά μέλι με 2 κουταλιές χυμό λεμονιού. Απλώνουμε και βάζουμε σε 20' με χλιαρό νερό.

Κρέμες θρεπτικές: 2 κουταλιές άνυδρη λανολίνη, 3 κουταλιές ροδόνηρο, μια κουταλιά κονιάκ, μια κάψουλα βιταμίνη E και μια κάψουλα βιταμίνη A, τα ανακατεύουμε σ' ένα μπολ όλα μαζί, τα δουλεύουμε και βάζουμε την κρέμα 1-2 ώρες, μετά σκουπίζουμε ελαφρά.

Μαραμένα δέρματα: (για οποιοδήποτε τύπο δέρματος) φτιάξτε λοσιόν ή κομπρέσες με: έγχυμα βασιλικού ή τίλιου ή μάραθου ή δεντρολίβανου. Χυμό ροδιού.

Μάσκα με πολτό πορτοκαλιού. Δυνατό έγχυμα μάραθου με γιαούρτι ή μέλι. Φτιάχνουμε θρεπτική κρέμα: 2 κουταλιές χτυπημένη άγλυκη σαντιγί με 1 κουταλιά έγχυμα γλυκάνισου και 1 κουταλιά χυμό καρότου.

Κανονικά δέρματα:

Κρέμες καθαρισμού: Γάλα ή μια κουταλιά άνυδρη λανολίνη με 2 κουταλιές έγχυμα λουίζας ή μια κουταλιά ρευστή γλυκερίνη με μια κουταλιά χυμό αγγούρι ή χυμό πατάτας.

Λοσιόν τονωτικές: ζουμί λουίζας με χυμό αγγούρι ή ζουμί χαμομηλιού με χυμό πράσινης πιπεριάς.

Μάσκες: Γάλα και μέλι ή ένα ολόκληρο αυγό χτυπημένο με λίγο μέλι ή χυμό ή φέτες αγγούρι. Ακόμα λιωμένη μπανάνα ή καρπούζι ή χυμό κρεμμυδιού. Επίσης κομπρέσες με αφέψημα λιναρόσπορου.

Κρέμες θρεπτικές: άνυδρη λανολίνη 2 κουταλιές, από μια κάψουλα βιταμίνη A και E και 3 κουταλιές ροδόνηρο. Τη δουλεύουμε και τη χρησιμοποιούμε όπως την κρέμα για τα λιπαρά δέρματα.

Θαμπά δέρματα: Βάζουμε λοσιόν ή κομπρέσες με έγχυμα φασκόμηλου, που τονώνει την κυκλοφορία του αίματος. Έγχυμα από άνηθο. Εντριβές με βαμβάκι βουτηγμένο στο μηλόξυδο. Μάσκα με πολτό βερίκοκου ή ροδάκινου με μια κάψουλα βιταμίνη E.

Ερεθισμένα δέρματα: Κομπρέσες με έγχυμα δυόσμου ή αλθαίας ή με νερό που έβρασαν ραδίκια ή με χυμό λάχανου ή πολτό λάχανου σαν μάσκα για μισή ώρα. Ξεβγάζετε με κρύο νερό.

Μια πρόχειρη μάσκα: απλώνουμε στο πρόσωπο το χτυπημένο ασπράδι ενός αυγού για 20' και βγάζουμε το με χλιαρό νερό, περνάμε μετά το πρόσωπο με ροδόνηρο.

Φτιάχνουμε αρωματικές λοσιόν για καθημερινή πλύση του προσώπου: σ' ένα λίτρο βρασμένο νερό βάζουμε μια χούφτα ροδοπέταλα ή πέταλα κρίνου, αφήνουμε 15' κι όταν κρυώσει, σουρώνουμε και πλενόμαστε.

Ξηρά δέρματα:

Κρέμες καθαρισμού: περνάμε πολλές φορές το πρόσωπο με βαμβάκι βουτηγμένο σε μπίρα, ξεβγάζουμε με χλιαρό νερό.

Λοσιόν τονωτικές: έγχυμα μαρουλιού με χαμομήλι. Μια κουταλιά μηλόξυδο με 2 κουταλιές νερό. Σε 1 λίτρο νερό βάζετε λίγο ραδίκι και λίγο χελιδόνι, τα σουρώνετε μετά από 24 ώρες και πλένουμε το πρόσωπο πρωί και βράδυ.

Μάσκες: πολτό ροδάκινου ή βερίκοκου ή μπανάνας. Μέλι με κρόκο αυγού. Ανακατεύουμε μαζί 1 κουταλιά μαγιά μπίρας, 1 κουταλάκι μέλι, λίγες σταγόνες ζεστό νερό κι από μια κάψουλα βιταμίνες A, B και E, την απλώνουμε στο πρόσωπο μισή ώρα και τη βγάζουμε με χλιαρό νερό.

Κρέμα θρεπτική: 2 κουταλιές άνυδρη λανολίνη, από μια κουταλιά χυμό καρότου και μαρουλιού, 2 κουταλιές ζουμί χαμομήλι κι από μια κάψουλα βιταμίνες A, B, D και E, τα ανακατεύουμε καλά, αν περισσέψει, τη φυλάμε στο ψυγείο.

Γαληνική συνταγή κρέμας προσώπου

μισό φλυτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο

1 κουταλάκι του γλυκού ροδόνηρο

1/4 φλιτζάνι τσαγιού φυσιολογικό ορό

2 κουταλιές της σούπας κερι μέλισσας

1/8 του κουταλιού βόρακα

Σε μπεν μαρί βάζουμε πρώτα το κερι μέλισσας και ανακατεύουμε μέχρι να ρευστοποιηθεί. Προσθέτουμε το λάδι το ροδόνηρο τον φυσιολογικό ορό και τέλος το βόρακα. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα μέχρι να γίνει ομοιόμορφο και το μεταφέρουμε σε 1 γυάλινο καθαρό βαζάκι. το αφήνουμε να κρυώσει για 1 ώρα περίπου και η κρέμα είναι έτοιμη.

Κεφάλαιο ΙΙΙ

8. Επίλογος

8.1. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ – ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

“Τα Φαρμακευτικά Φυτά, Μύθοι και πραγματικότητα.”

Το θέμα αυτό δεν μπορεί να εξαντληθεί σε μια βοτανική επισκόπηση αλλά πρέπει να γίνει ένας συνδυασμός των γνώσεων για τα φυτά , των παραδόσεων που γνωρίζουμε σήμερα για τις ιδιότητες των βοτάνων και φυσικά τις σύγχρονες επιστημονικές διαπιστώσεις και πορίσματα.

Επειδή ακριβώς πιστεύουμε στην θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων, θέλαμε να δείξουμε ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι θεραπείας εκτός των φαρμάκων οι οποίοι είναι απλοί, καθημερινοί και μπορούμε να τους συναντήσουμε μπροστά μας.

Αρχικά θα θέλαμε να ενισχύσουμε την πίστη των ανθρώπων προς τα βότανα καθώς επίσης και να τους ενθαρρύνουμε να τα χρησιμοποιούν. Ακόμα θα θέλαμε να ενημερώσουμε ότι τα βότανα, όπως και τα φάρμακα, είναι ικανά να προκαλέσουν παρενέργειες και θα πρέπει να μάθουν να τα χρησιμοποιούν σωστά χωρίς να κάνουν αλόγιστη χρήση. Το ευχάριστο είναι ότι διαπιστώσαμε πως οι άνθρωποι πιστεύουν στην θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων και μάλιστα είναι πρόθυμοι να περάσουν τις γνώσεις τους στις επόμενες γενιές. Σε αυτό μας βρίσκουν σύμφωνους και θα κάνουμε ότι μπορούμε για να στηρίξουμε αυτή τη προσπάθεια.

Τέλος, το μήνυμα που θέλουμε να περάσουμε είναι ότι όταν οι άνθρωποι βλέπουν ένα φυτό ακόμη και στην άκρη του δρόμου δεν θα πρέπει να μένουν μόνο στην εξωτερική ομορφιά και τα πράσινα φύλλα, αλλά να σκέφτονται ότι ίσως να κρύβει πολλά μυστικά.

8.2. Συμπεράσματα

Τα βότανα έχουν χρησιμοποιηθεί από αρχαιοτάτων χρόνων ως θεραπευτικά μέσα.

Η ποικιλότητα της χρήσης του κάθε βοτάνου μπορεί να είναι πολύ μεγάλη ενώ αρκετές φορές η χρήση τους καταγράφεται στη λαϊκή παράδοση λανθασμένα.

Για αρκετά βότανα έχει αλλάξει ο τρόπος της χρήσης τους ενώ για κάποια έχει σταματήσει.

Στις σημερινές κοινωνίες παρατηρείται η τάση της επιστροφής σε πρακτικές του παρελθόντος και η εναλλακτική ιατρική αποτελεί ένα πεδίο που προσελκύει όλο και περισσότερους καταναλωτές που

καταφεύγουν στα βότανα ως θεραπευτικά μέσα αυτούσια, ως συστατικά σε προϊόντα θεραπείας , προστασίας περιποίησης και διατροφής.

Όμως και για την επιστημονική έρευνα πολλά των φαρμακευτικών φυτών αποτελούν αντικείμενο μελέτης και πειραματισμών με την προοπτική της δημιουργίας φαρμάκων με τη δυνατόν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα , απαλλαγμένα όσο το δυνατόν περισσότερο από παρενέργειες.

Η σωστή αντίληψη και ενημέρωση για τα κάθε είδους προϊόντα που καταναλώνουμε είναι ένας παράγοντας υψίστης σημασίας.

Για τα βότανα αρκετά ψευδή στοιχεία, μύθοι, είναι διαδεδομένοι ενώ η πραγματικότητα μπορεί να είναι διαφορετική, ή και διαμετρικά αντίθετη ενώ είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπ όψη από του καταναλωτές βασικοί κανόνες κατά τη χρήση των φαρμακευτικών φυτών ώστε να προφυλάσσονται από βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες παρενέργειες αλλά και για να χρησιμοποιούν τα καταλληλότερα βότανα γι αυτούς.

Οι κύριοι μύθοι σχετικά με τη χρήση των βοτάνων είναι οι εξής:

Μύθος 1

Τα βότανα είναι αγνά, φυσικά και συνεπώς αβλαβή

→ **Πραγματικότητα: Το φυσικό δεν είναι πάντα ασφαλές. Η υπερκατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε προσωρινά ή και μόνιμα προβλήματα υγείας.**

Μύθος 2

Δεν χρειάζεται ο γιατρός όταν λαμβάνουμε βότανα

→ **Πραγματικότητα: Ορισμένα βότανα εμφανίζουν ισχυρή αλληλεπίδραση με φάρμακα κι έτσι ο γιατρός θα πρέπει να είναι ενήμερος σε κάθε περίπτωση.**

Μύθος 3.

Τα βότανα μπορούν να αντικαταστήσουν τα φάρμακα.

→ **Πραγματικότητα: η κυκλοφορία των φαρμάκων νομιμοποιείται μετά από μακρόχρονες κλινικές μελέτες και σειρά ελέγχων ενώ η νομοθεσία δεν καλύπτει την ασφάλεια των βοτάνων.**

Μύθος 4

Μπορούμε να είμαστε σίγουροι για το βότανο που αγοράζουμε.

→ **Πραγματικότητα: όταν κάτι δεν έχει εγκριθεί από διεθνείς οργανισμούς δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για την προέλευση.**

Μύθος 5.

Τα βότανα είναι πανάκεια

Μύθος 6.

Τα βότανα είναι άχρηστα

→ **Πραγματικότητα: Τα βότανα δεν είναι ούτε ασφαλή ούτε επιβλαβή. Εξαρτάται από την ποσότητα, το είδος και την κατάσταση της υγείας του ατόμου,**

→ **Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τις πραγματικές επιδράσεις κάθε ουσίας που χρησιμοποιούμε.**

«Όλα τα πράγματα είναι δηλητήρια.
Η δόση είναι που τα καθιστά μη δηλητηριώδη».
Παράκελσος.

9. Βιβλιογραφία

ΒΙΒΛΙΑ:

- . Ανάσης Ε. Τα φαρμακευτικά βότανα της Ελλάδος. 1η εκδ. Τόμος Α. Αθήνα: Μακρή, 1978.
- . Δαβάρα Ι. 230 βότανα για την υγεία, την ομορφιά, την ανανέωση. Αθήνα: Tele-Press Εγκυκλοπαιδικές.
- . Ζαχαρόπουλος Ι. Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με βότανα. 3η εκδ. Αθήνα: Ψυχάλου.
- . Πάτερ Λαυριώτης Γ. 369 συνταγές του καλόγερου Θεραπεία με βότανα. Αθήνα: Λέων, 1975.
- . Λαμπράκη Μ. βότανα και φρούτα, Γεύσεις ζωής. 2η εκδ. Αθήνα.
- . Μεσεγκέ Μ., Κυπραίου Λ. (Μετ.). Τα βότανα και η υγεία μας. Αθήνα: Αθ. Ψυχογιός, 1983.
- . Μπαζαίος Κ. 100 βότανα 1000 θεραπείες. 1ο μέρος. Αθήνα: Μπαζαίος, 1982.
- . Μπαζαίος Κ. 100 βότανα 1000 θεραπείες. 2ο μέρος. Αθήνα: Μπαζαίος, 1982.
- . Μυγιάκης Λ. Ομοιοπαθητική, Τι είναι; Ερωτήσεις και Απαντήσεις.: Alter Similia.
- . Penelope ody ΜΝΙΜΗ. The Herb Society's Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων. : Γιαλλέλης.
- . Παπούλιας Θ. Τα άγρια φαγώσιμα χόρτα του βουνού και του κάμπου. Αθήνα : Ψυχάλου.
- . Δρ. Χάμοντ Κ. Πλήρης οικογενειακός οδηγός Ομοιοπαθητικής. Αθήνα: Μαλλιάρης.
- . Γκούμας – Κωτσιόπουλος Ο. Ε. (Επιμ.). Βοτανοθεραπεία. Αθήνα: Δομική, 2002.
- . Stein G., Κόρνη Β. Θεραπευτικά βότανα υγείας και ομορφιάς, Δεντρολούλουδα στο σπίτι με τη φροντίδα σας. Αθήνα: Στρουμπάκης Κ.
- . Ψιλάκη Μ., Ψιλάκης Ν. Τα βότανα στη κουζίνα. Ηράκλειο: Καρμανώρ.
- . Εκπαιδευτική Ελληνική εγκυκλοπαίδεια. Φυτολογία. Τόμος 10. Αθήνα: Αθηνών.
- . Johanna Brant: Σταφυλοθεραπεία - Για τον καρκίνο και άλλες αρρώστιες, Διόπτρα, 2001

.Κανάκης Α.Γ., 2005 Γενική Λαχανοκομία. Εκδόσεις Αγρότυπος, Αθήνα

.Clifford, M. N.; Johnston, K. L.; Knigh, S.; Kuhnert, N. (2003). "Hierarchical Scheme for LC-MSn Identification of Chlorogenic Acids". Journal of Agriculture and Food chemistry 51 (10): 2900–2911. doi:10.1021/jf026187q. PMID 12720369.

Βιβλία διαθέσιμα σε μορφή pdf στο internet:

.Μ.Μάλαμας, Αν. Καθηγητής Ιατρικής σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων- Ιατρικές χρήσεις Βοτάνων

.Gledhill David-The names of plants [www.cambridge.org]

. Magill's encyclopedia of science-editor Bryan D. Ness,Ph.D –Plant life Vol 1,2,3,4

. Maciocia Giovani- Safety of chinese herbal Medicines

. James A. Duke with Mary Jo Bogenschutz-Godwin Judi duCellier Peggy-Ann K. Duke- Handbook of medicinal herbs

.Joanne Barnes, Linda A Anderson, J David Phillipson- Herbal Medicines

.Iqbal Ahmad, Farrukh Aqil, and Mohammad Owais- Modern Phytomedicine

.Witchcraft Herbal Lore and Flying Ointments

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

<http://www.karaberopoulos.gr/karaberopoulos/ergasies/51.asp>

<http://www.teicrete.gr/meddiet/>

<http://ionianet.gr/content.php>

<http://3dim-kater.pie.sch.gr/farmakeftika.htm>

<http://www.creta-ltd.gr/products/herbs.asp>

<http://www.geocities.com/artofwise/HealingHerbs.html>

<http://www.kairatos.com.gr/afieromata/votanatherapies.htm>

http://www.valentine.gr/mediterranean_herbs_gr.htm

<http://www.aretousa.gr/botana.htm>

<http://wwworg.euro2day.gr/articles/99188/>

<http://users.forthnet.gr/ath/geohatzi/health/health.html>

<http://www.myworld.gr/browse/1283>

<http://www.noikokyra.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=361>

<http://www.aloe-hellas.gr/aloevera.htm>

<http://www.homeopathy.gr/homgreek.htm>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Aquavit> : Aquavit

http://en.wikipedia.org/wiki/Sami_people

<http://www.globalherbalsupplies.com>

<http://www.essentialoils.co.za>

<http://www.medlook.net>

<http://www.iatronet.gr>

<http://www.medvoi365.gr>

<http://www.vita.gr>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Aquavit> : Aquavit

http://en.wikipedia.org/wiki/Sami_people

<http://www.globalherbalsupplies.com>

<http://www.essentialoils.co.za>

<http://www.kalliergo.gr/component/resource/article/kalliergo/5-laxanika-kipeftika/1-artichoke-agkinara.html>

http://www.otc.gr/product_info.php?products_id=460

http://www.valentine.gr/linkOfTheMonth_gr-july2003.php

<http://www.aegeancuisine.gr/ViewProduct.aspx?id=17>

http://www.iama.gr/ethno/PathiseisHpatos_files/10HPAR_Tezias.pdf

http://www.valentine.gr/linkOfTheMonth_gr-july2003.php

http://www.hungrymonster.com/FoodFacts/Food_Facts.cfm?Phrase_vch=Artichokes&fid=5952

<http://www.whatscookingamerica.net/History/ArtichokeHistory.htm>

<http://www.vegparadise.com/highestperch48.html>

<http://en.wikipedia.org/wiki>

<http://www.philenews.com/main/218,1,1156,0,12314-.aspx>

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

<http://oneordinaryday.wordpress.com/2009/08/06/cucumb>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Honeysuckle>

http://www.fassadengruen.de/eng/uw/climbing_plants/uw/honeysuckle_vines/honeysuckle_vines.htm

<http://www.sciencedirect.com>
http://en.wikipedia.org/wiki/Caffeic_acid
<http://www.organic-herb.com/Product/OHI-000239.html>
<http://home.att.net/~larvalbugbio/honeysuckle.html>
<http://www.druidry.org/obod/trees/honeysuckle.html>
<http://healthyherbs.about.com/cs/recipies/ht/hstea.htm>
<http://www.cyprus.gov.cy/moa/Agriculture.nsf> ANTΡΕΑΣ ΠΑΥΛΟΥ Λειτουργός Γεωργίας Α΄ στο Τμήμα Γεωργίας
http://www.esoterica.gr/articles/alt_med/plants/plants.htm
<http://www.dermaline.gr/articles.php?articleId=450&page=5>
<http://www.greekherbsonline.com>
<http://plants.usda.gov/java/profile?symbol=AGCR>
http://www.blueplanetbiomes.org/bermuda_grass.htm
<http://plants.usda.gov/java/ClassificationServlet?source=profile&symbol=CYDA&display=31>
<http://plants.usda.gov/java/ClassificationServlet?source=profile&symbol=CYDA&display=31>
<http://www.anthorama.gr/users/zioziou/farmakio/agriada.htm>
http://luirig.altervista.org/schedeit/ae/cynodon_dactylon.htm
<http://anthoiamata.blogspot.com>
<http://www.helpforhealth.gr>
<http://www.globalherbalsupplies.com> Πηγές
<http://www.mani.org.gr/>
<http://www.donkeyisland.gr>
<http://konstantinosdavanelos.blogspot.com>
<http://www.botanical.com>
<http://www.greekherbsonline.com>
<http://plants.usda.gov/java/profile?symbol=AGCR>
http://www.blueplanetbiomes.org/bermuda_grass.htm
<http://plants.usda.gov/java/ClassificationServlet?source=profile&symbol=CYDA&display=31>
<http://plants.usda.gov/java/ClassificationServlet?source=profile&symbol=CYDA&display=31>

<http://www.anthorama.gr/users/zioziou/farmakio/agriada.htm>

http://luirig.altervista.org/schedeit/ae/cynodon_dactylon.htm

<http://beautyelixirs.blogspot.com>

<http://beauty-vintage.com>

<http://archive.enet.gr/> [Σοφία Νέτα] ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ - 11/04/2008

<http://www.iator.gr/>

<http://www.plantfinder.gr/>

<http://www.ert.gr/afieromata/votana/votana01.html>

<http://www.rain-tree.com>

<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Adonis%20vernalis>

<http://homeoresearch.blogspot.com/2010/01/adonis-vernalis-and-adrenalin.html>

<http://www.ema.europa.eu>

http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Maximum_Residue_Limits_-_Report/2009/11/WC500009398.pdf

<http://chestofbooks.com/health/materia-medica-drugs/Origin-Therapeutics/Adeps-Lanse-Wool-fat-Cholesterin-Adonidin.html>

http://en.wikipedia.org/wiki/Althaea_officinalis

<http://www.myworld.gr/site/content.php?artid=600523>

<http://www.anthorama.gr/users/zioziou/farmakio/althea.htm>

<http://www.aloe-vera.org/>

<http://health.in.gr/news/article.asp?lngArticleID=164717>

<http://www.vita.gr/html/ent/799/ent.4799.asp>

<http://www.noikokyra.gr>

<http://www.geowines.gr>

<http://www.healthview.gr>

<http://anthoiamata.blogspot.com>

<http://www.visitilia.gr>

<http://www.compo.gr>

<http://www.afroditispa.com>

<http://www.makkaswinery.com.cy>

<http://www.karpasia-hp.com>
<http://beauty-vintage.com>
<http://www.votana-olympus.gr>
<http://www.hellenica.de>
<http://www.valentine.gr>
<http://www.livepedia.g>
<http://edelweiss-s.blogspot.com>
http://nick.oncrete.gr/static/notes/eidiki_dendrokomia/amygdalia.txt
<http://www.henriettesherbal.com/eclectic/felter/anemone-puls.html>
<http://www.botanical.com/botanical/mgmh/a/anemo035.html>
<http://www.gardencrossings.com/plantname/Anethum-Dill>
<http://www.herb.gr/index.php/cPath/28>
<http://www.moa.gov.cy>
http://www.floridata.com/ref/R/ruta_gra.cfm
<http://www.ftiaxno.gr/2008/08/ruta-graveolens.html>
<http://www.herb.gr/>
<http://markos-arthra.blogspot.com/2010/09/blog-post.html>
<http://www.pelion-paths.gr/Pelion-Species.aspx?ln=gr&id=365>
<http://diglib.tums.ac.ir/PUB/magmng/pdf/100.pdf>
<http://www.scribd.com/doc/17350841/FARMAKFTIKAFYTAGEORGIADIS>
<http://kpe-kastor.kas.sch.gr/leaf/texts/atropa.htm>
http://www.obrela.gr/psychiatry_3_7.htm
<http://www.alhimistis.gr>
<http://www.medlook.net>
<http://www.solon.org.gr>
<http://www.mani.org.gr/>
<http://3lyk-n-filad.att.sch.gr/secret/botana/3Fyta>
<http://www.myworld.gr/>

http://www.cardiovascular-icu.com/stress_mgmt.html

<http://periskopisi.blogspot.com/2010/06/saint-john-wort.html>

<http://www.votana.eu/aipnia/aip-valsamo.html>.

http://www.esoterica.gr/articles/alt_med/katalogos/katalogos.htm

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-1072414/St-Johns-Wort-plant-effective-Prozac-treating-depression-say-scientists.html>

<http://rizkymygift.wordpress.com/>

http://www.bikudo.com/product_search/details/5349/basil_oil_essential_oil.html

<http://personal.pblogs.gr/2008/20081101.html>

<http://3lyk-n-filad.att.sch.gr>

<http://www.sciencedaily.com>

<http://www.moonsmusings.com/pagan/herbs/index.html>

<http://www.chirinka.com>

<http://www.hungry.gr/>

<http://cretagastronomy.maich.gr>

<http://medlab.cs.uoi.gr/telemedicine/cardiology/ch5/ch5112.html>

<http://www.winefest-dafnes.gr/botana.htm>

<http://www.hellenica.de/Griechenland/Flora/GR/Dafni.html>

<http://www.herb.gr/>

<http://se.gr/health/>

<http://polixeri.wordpress.com>

http://www.iatrikionline.gr/Respiratory_40/4.pdf [ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΙΤΑΚΗΣ, Φαρμακοποιός, Κοσμήτωρ της Πανελληνίας Ένωσης Φαρμακοποιών Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Εθνοφαρμακολογίας]

<http://botanical.com/botanical/mgmh/c/chelau54.html>

<http://diadiktio.pblogs.gr/2010/00/Dendrolivano.html>

<http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071030102210.htm>

<http://www.dwdekamhnes.gr>

<http://www.botanical.com/botanical/mgmh/m/mints-39.html#spe>

http://www.chemicalbook.com/ChemicalProductProperty_EN_CB0722780.htm

<http://botanologia.blogspot.com/2010/04/mentha-viridis.html>

http://meletw-syntages.blogspot.com/2009/09/blog-post_6761.html

http://www.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_kathglobal_1_26/09/2004_1283317

<http://www.iama.gr/ethno/oropos/skaltsa.htm>

<http://www.cumaea.gr/herbs/sambucus.html>

<http://www.mokro.gr/kapnokaliiergeia>

<http://abchomeopathy.com/r.php/Con>

<http://www.medvoi365.gr>

<http://www.ladyoftheearth.com/herbs/lore-flying.txt>

<http://www.paganspace.net/profiles/blogs/witchcraft-herbal-lore->