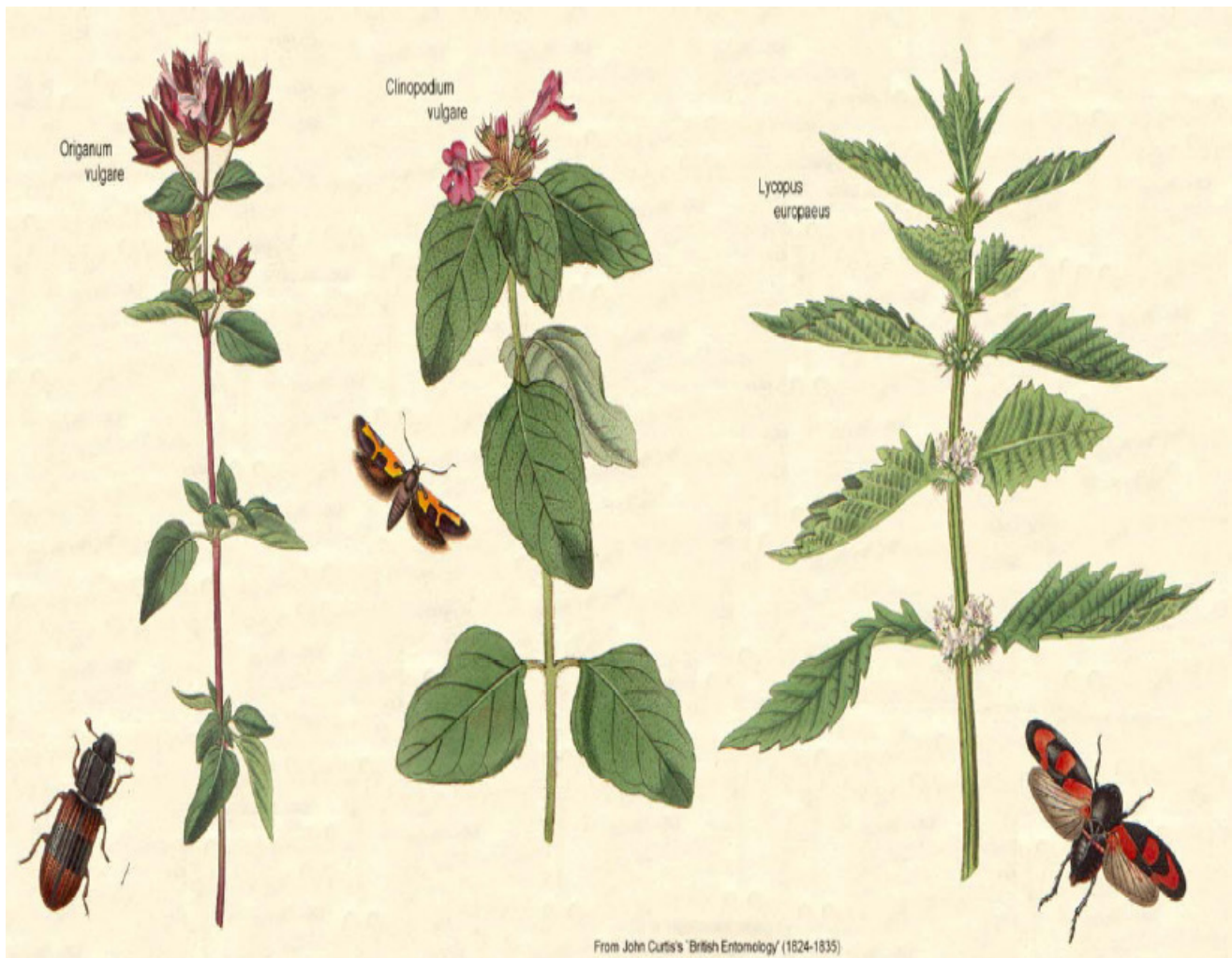


Α.Τ.Ε.Ι ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΘΕ.Κ.Α.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ



ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ : ΚΑΜΙΝΑΡΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ 2011

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	ΣΕΛ.3
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	ΣΕΛ.4
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ- ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ.....	ΣΕΛ.8
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LABIATAE.....	ΣΕΛ.13
ΒΟΤΑΝΑ.....	ΣΕΛ.16
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ LABIATAE.....	ΣΕΛ.19
ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ.....	ΣΕΛ.69
ΕΙΚΟΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ.....	ΣΕΛ.71
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑΤΑ.....	ΣΕΛ.110
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	ΣΕΛ.128

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ελλάδα λόγω των ευνοϊκών εδαφοκλιματολογικών συνθηκών, έχει μία από τις πλουσιότερες χλωρίδες του κόσμου, ιδίως σε ότι αφορά τα φαρμακευτικά φυτά. Οι ιδιότητες τους έχουν εκτιμηθεί πολλαπλά από τους επιστήμονες και το λαό και γι' αυτό το λόγο σε πολλές χώρες μερικά από αυτά αποτελούν αντικείμενο εκμετάλλευσης. Στην Ελλάδα ο γεωργικός αυτός κλάδος δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί αν και έγιναν πολλές προσπάθειες από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και από ιδιώτες. Έτσι σήμερα η χώρα μας ενώ θα έπρεπε να είναι η «μητρόπολη» των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών βρίσκεται σχεδόν στην αρχή της προσπάθειας αυτής. Η συλλογή των φυτών αυτών, πολλές φορές λόγω της άγνοιας που έχουν οι συλλέκτες, γίνεται με ληστρικό τρόπο με αποτέλεσμα τη μείωση του πληθυσμού τους και ακόμα την εξαφάνιση ορισμένων από αυτά.

Για να αναπτυχθεί η καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών και να προστατευθούν οι αυτοφυείς πληθυσμοί, πρέπει αυτοί που ασχολούνται ή πρόκειται να ασχοληθούν με αυτή την καλλιέργεια, να μπορούν να τα αναγνωρίζουν και να ξέρουν αρκετά για την καλλιέργειά τους.

Τα φαρμακευτικά φυτά αποτελούν μία κατηγορία του φυτικού βασιλείου που είναι πολύ χρήσιμη στον άνθρωπο. Τα φαρμακευτικά χρησιμοποιούνται για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Στόχος της εργασίας αυτής είναι να γνωρίσουμε τα κυριότερα φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των Χειλανθών (Labiatae), να ανακαλύψουμε τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες και να εκτιμήσουμε τη συμβολή τους στην χλωρίδα του τόπου μας. Είναι τα πιο γενναιόδωρα φυτά. Αρωματικά και ελκυστικά, χρήσιμα στο σπίτι και στον κήπο, χαρίζουν υγεία. Το αυξανόμενο ενδιαφέρον για βότανα απηχεί τη στροφή μας προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει μεγάλο αριθμό φαρμακευτικών φυτών, μεγάλο ποσοστό των οποίων είναι ενδημικά της Ελλάδας. Ο ακριβής αριθμός τους δεν είναι γνωστός, αφού δεν έχει συντελεστεί συστηματική προσπάθεια καταγραφής τους, αν και βρίσκονται σε εξέλιξη αρκετά σχετικά προγράμματα. Πιερρακέα ,Αριστείδου. 1971

Οι σημαντικότεροι φορείς που ασχολούνται με την έρευνα των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών είναι:

-Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων.

-Τομέας Φαρμακογνωσίας, Φαρμακευτικό Τμήμα Πανεπιστημίου Αθηνών.

-Εργαστήριο Συστηματικής Βοτανικής και Φυτογεωγραφίας, Τμήμα Βιολογίας Α.Π.Θ.

-Τμήμα Αρωματικών και Φαρμακευτικών φυτών, Κέντρο Γεωργικής Έρευνας Μακεδονίας- Θράκης, ΕΘΙΑΓΕ.

- Βαλκανικός Βοτανικός Κήπος Κρουσσίων.

Επίσης στα Herberia, τους Βοτανικούς κήπους και τις τράπεζες σπερμάτων καθώς και τις χλωριδικές βάσεις δεδομένων υπάρχουν αρωματικά φυτά. Τα τελευταία χρόνια στο Βοτανικό Κήπο του Πανεπιστημίου Αθηνών, δημιουργήθηκε τμήμα αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, το ΚΓΕΜΘ-ΕΘΙΑΓΕ διατηρεί τέτοια φυτά σε φυτείες υπαίθρου και το ΜΑΙΧ έχει δημιουργήσει τράπεζα γενετικού υλικού από επιλεγμένους κλώνους αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών. ΕΘΙΑΓΕ 2002



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Όλοι οι πολιτισμοί σε όλες τις ηπείρους εκτός από την καλλιέργεια των φυτών για την διατροφή τους, εκμεταλλεύτηκαν και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Το σύνολο αυτών των γνώσεων, κατά ένα αξιοθαύμαστο τρόπο, διέσχισε τις χιλιετηρίδες εμπλουτιζόμενο και διαφοροποιούμενο, χωρίς ποτέ να καταργείται στο σύνολό του. Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις μεγάλες περιόδους στην εξέλιξη των γνώσεων για τα φαρμακευτικά φυτά:

♦Κατά τη διάρκεια της αιγυπτιακής, ελληνικής και ρωμαϊκής αρχαιότητας, συσσωρεύονται πολυάριθμες εμπειρικές γνώσεις που θα μεταβιβαστούν και μέσω των Αράβων στους ευρωπαίους κληρονόμους των γνώσεων όλων αυτών των πολιτισμών.

♦Κατά την αναγέννηση οι δυτικοί επιστήμονες θα επωφεληθούν από την ανανέωση του επιστημονικού πνεύματος για να πραγματοποιήσουν μία σοβαρή ταξινόμηση όλων των στοιχείων του παρελθόντος, και

♦ Από το τέλος του 18ου αιώνα η ταχεία πρόοδος των σύγχρονων επιστημών εμπλούτισε και διαφοροποίησε σημαντικά τις γνώσεις για τα φυτά που στηρίζονται σήμερα σε ένα σύνολο επιστημών όπως η παλαιοντολογία, η γεωγραφία, η κυτταρολογία, η γενετική, η ιστολογία, η οργανική χημεία, η βιοχημεία και η βοτανική.

Όπως δείχνουν αρχαιολογικά ευρήματα στην αρχαία Αίγυπτο υπήρχε μία ιατρική αποτελούμενη από γνώσεις και πρακτικές ξέχωρες από τις θρησκευτικές δοξασίες 2000 χρόνια πριν από την εμφάνιση των πρώτων ελληνικών φαρμάκων. Όπως αναφέρει ο Ηρόδοτος (450 π.Χ.) στην Αίγυπτο κάθε γιατρός θεραπεύσει μόνο μία ασθένεια και υπήρχε στρατιά ολόκληρη ειδικευμένων γιατρών. Πολλά ιερά των αιγυπτίων διατηρούσαν κήπους με φαρμακευτικά φυτά. Σκουμπής, Βύρων. 1985

Αυτοί που κληρονόμησαν τις αιγυπτιακές γνώσεις και τις ανήγαγαν στο πιο υψηλό τους επίπεδο ήταν οι αρχαίοι Έλληνες. Ο Αριστοτέλης (384-322π.Χ.), μελέτησε τη φυσική ιστορία των φυτών και την βοτανική. Ο Αριστοτέλης και ο μαθητής του Θεόφραστος (371-285π.Χ.) έθεσαν τις πρώτες επιστημονικές βάσεις της Βοτανικής. Το έργο του Αριστοτέλη «Περί Φυτών», δεν έχει διασωθεί, τα δύο όμως βιβλία του Θεόφραστου «Περί φυτών ιστορία» και «Φυτών αιτία», θεωρούνται και σήμερα σαν βιολογικά έργα κλασικά στο είδος τους και δίκαια ο Θεόφραστος θεωρείται ο πατέρας της βοτανικής επιστήμης.

Ο Ιπποκράτης «πατέρας της ιατρικής», καταχώρησε μαζί με τους μαθητές του το σύνολο των ιατρικών γνώσεων του καιρού του στο έργο “Corpus hipocraticum”, όπου για κάθε ασθένεια περιγράφεται το φυτικό φάρμακο και η αντίστοιχη θεραπεία. Ο Κάτων στο 2ο π.Χ. αιώνα μνημονεύει στο έργο του “De re roustika” 120 φαρμακευτικά φυτά που καλλιεργούσε στον κήπο του. Ο Διοσκουρίδης θα απαριθμήσει στο έργο του «De materia medica» πλέον των 500 δρογών φυτικής ή ζωικής προέλευσης. Όπως οι προκάτοχοί του ο Διοσκουρίδης ο οποίος έζησε στα μέσα του 1ου αιώνα μ.Χ. προσπάθησε να διαχωρίσει τις δοξασίες από την πραγματικότητα. Ο Λατίνος Πλίνιος στο έργο του «Φυσική Ιστορία», επιδίωξε να περιλάβει όλες τις γνώσεις της εποχής εκείνης, δεν είχε όμως ίσως τις απαραίτητες γνώσεις και πολλές από τις περιγραφές του έχουν φανταστικά στοιχεία. Τέλος, ο Έλληνας Γαληνός θα συνδέσει το όνομα του ιδιαίτερα με αυτό που ονομάζεται ακόμη «Γαληνική φαρμακευτική».

Ο μεσαίωνας δεν ευνόησε γενικά τη επιστημονική πρόοδο ούτε και την ανάπτυξη των γνώσεων των φαρμακευτικών φυτών. Οι περιοχές της επιστήμης, της μαγείας και του τσαρλατανισμού συγχέονται συχνά. Φαρμακευτικά φυτά όπως ο *Hyoscyamus niger*, *Atropa belladonna*, και ο Μανδραγόρας θα θεωρηθούν σαν φυτά με διαβολική προέλευση και ιδιότητες. Σκουμπής, Βύρων. 1985

Κατά τον μεσαίωνα όμως θα διατηρηθούν οι γνώσεις που αποκτήθηκαν στους προηγούμενους αιώνες. Οι μοναχοί χάρη στις γνώσεις της ελληνικής και της λατινικής μπόρεσαν να διατηρήσουν πολλές παλιές γνώσεις, να ιδρύουν ιαματικούς βοτανικούς κήπους και να γράφουν συγγράμματα για την χρήση των φαρμακευτικών φυτών.

Η αναγέννηση εντούτοις, είναι εκείνη που με την αναγνώριση του πειράματος και της άμεσης παρατήρησης, με την ανάπτυξη των μεγάλων ταξιδιών προς τις Ινδίες και την Αμερική, θα αποβεί η αρχή μίας νέας περιόδου στη γνώση των φυτών και των ιδιοτήτων τους. Στις αρχές του 16 ου αιώνα ο Ελβετός γιατρός Παράκελσος προσπαθεί να φανερώσει την ψυχή, την «πεμπουσία» των φυτών απ' όπου ακτινοβολούν οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Ο σύγχρονός του, Ιταλός Mathiole σχολιάζει το έργο του Διοσκουρίδη και περιγράφει τις φαρμακευτικές ιδιότητες του *Aesculus hippocastanum*. Ο Ιταλός Cesalpini δημοσιεύει μία σειρά 16 τόμων που αφορούν τα φυτά. Αυτή την εποχή υπάρχουν μεγάλοι βοτανικοί όπως οι αδελφοί Jean και Gaspar Bauhin, ο Matthias de Lobel και άλλοι, οι οποίοι θα κάνουν μεγάλες προόδους στη συστηματική ταξινόμηση των φυτών γεγονός απαραίτητο λόγω του πλήθους των αποκτηθέντων γνώσεων.

Η ανάπτυξη των θαλάσσιων δρόμων που ανοίχτηκαν στο τέλος του 15ου αιώνα τοποθετεί την Ευρώπη στο κέντρο του κόσμου. Προϊόντα μακρινών χωρών πλημμυρίζουν την Ευρώπη και μεταξύ αυτών καινούρια φυτά με ιδιότητες, μερικές φορές, καταπληκτικές. Έτσι γίνονται γνωστές οι θανατηφόρες ιδιότητες του Curare, οι αντιπυρετικές ιδιότητες της κινίνης και οι αναισθητικές και διεγερτικές ιδιότητες των φύλλων της Coca. Εξερευνητικές αποστολές, ανακαλύπτουν καινούρια φυτά και ιδιότητες. Ο βοτανικός Tournefort, φέρνει το 1792 μαζί του από την Ανατολή 1356 καινούρια είδη.

Οι προσπάθειες ταξινόμησης των φυτών θα καταλήξουν το 1735 στο Systema Nature του K. Λινναίου. Ο μεγάλος Σουηδός επιστήμονας υιοθετεί στην αρχή τη διάκριση και την ταξινόμηση της κατανομής των φύλλων στα άνθη και τα χαρακτηριστικά των αρρένων οργάνων, των στημόνων. Το φυτικό βασίλειο διαιρείται σε δύο κλάδους, τα κρυπτόγαμα, όπου τα πολλαπλασιαστικά όργανα δεν διακρίνονται με γυμνό οφθαλμό και τα φανερόγαμα, που τα όργανα αυτά είναι ορατά. Μετά από το Λινναίο, οι εργασίες των αδελφών Jussieu ανέπτυξαν ακόμα περισσότερο την περιγραφική βοτανική και τελειοποίησαν την κλασική συστηματική, χωρίς να εξαντλήσουν τις δυνατότητές της. Σκουμπής, Βύρων. 1985

Η θεωρία της εξέλιξης (C. Darwin 1859), η ανακάλυψη των νόμων της κληρονομικότητας από τον Mendel και η χρήση του μικροσκοπίου θα ανοίξουν καινούριους ορίζοντες. Ο de Candolle και ο Henri Lecoq θέτουν τις βάσεις της φυτογεωγραφίας. Το 1880 ο Lamarck θα εφεύρει την καινούργια βιολογία. Η πρόοδος της χημείας και ιδιαίτερα της βιοχημείας θα επιτρέψουν να αναγνωρίσουμε και να απομονώσουμε τις δραστικές ουσίες των φαρμακευτικών φυτών. Η παπαρούνα των αιγυπτίων (*Papaver somniferum*) και η κινίνη (*Cinchona*) των Ινδιάνων θα αποκαλύψουν τα αίτια και τα μυστικά της δράσης τους. Ο χημικός Derosne απομόνωσε την μορφίνη από το όπιο της *Papaver somniferum* το 1804. Οι φαρμακοποιοί Peletier και Caventou το 1817 απομόνωσαν την εμετίνη από το *Ipecuoum* (*Uragoga ipecuantha*), το 1818 τη στρυχνίνη από το φυτό *Strychnos max Vomica* και το 1820 την κινίνη από την *Chinchona succiruba*.

Μπορούμε λοιπόν, να αναγνωρίζουμε τις θεραπευτικές ιδιότητες ενός φυτού από τα χημικά συστατικά που περιέχει. Πολλά από αυτά τα συστατικά των φυτών μπορούν σήμερα να αναπαραχθούν συνθετικά, αυτό όμως δεν ισχύει πάντοτε. Αφετέρου, ορισμένα συνθετικά προϊόντα έχουν παραχθεί ημισυνθετικά χάρη στα φυτά που περιέχουν τις πρόδρομες φυτικές ουσίες. Έτσι τα φυτά *Agave* και *Dioscorea* περιέχουν τη βασική οργανική ύλη που είναι απαραίτητη για να κατασκευαστούν, στη συνέχεια με ημισύνθεση, ορισμένες ορμόνες όπως η κορτιζόνη και τα παράγωγά της. Τέλος, η φυτική δρόγη είναι ένα ζωντανό προϊόν που είναι καλύτερα ανεκτό από τον οργανισμό από τις καθαρά συνθετικές ουσίες. Έτσι η συστηματική βοτανική είναι πάντοτε επίκαιρη και ο φυτικός κόσμος εξακολουθεί να αποτελεί σημαντική πηγή για την ανακάλυψη καινούριων φαρμακευτικών ουσιών. Αλλά πέρα από αυτήν των αντιμετώπιση του φυτικού κόσμου, τα φυτά αποτελούν τους πρωτογενείς παραγωγούς των οικοσυστημάτων, χωρίς τα οποία δεν θα ήταν δυνατή η μετατροπή της ηλιακής ενέργειας και η δέσμευσή της σε οργανικές ενώσεις, οι οποίες συντηρούν τους ζωικούς οργανισμούς, και γενικότερα την ισορροπία των φυτικών οικοσυστημάτων.

Τον άνθρωπο κατά την μακράιωνη πορεία του στον πλανήτη γη, απασχόλησαν δύο κυρίως θέματα:

- ♦ η εξασφάλιση των μέσων συντήρησής του και
- ♦ η ανακούφισή του από τον πόνο ο οποίος προερχόταν από ασθένειες ή πληγές που οφείλονταν από αγώνα με άγρια ζώα ή εναντίον ομοίων του.

Για να καλύψει αυτές τις ανάγκες ο άνθρωπος αρχικά αναζήτησε, από τη φύση και τον περιβάλλοντα φυτικό και ζωικό κόσμο, τα μέσα τα οποία του ήταν απαραίτητα για την θεραπεία των ασθενειών και την καταπράυνση των πόνων του. Η προσπάθεια αυτή του ανθρώπου είχε ως αποτέλεσμα τη σημερινή εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας.

Η καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών σε διάφορες περιοχές οι οποίες ευνοούνται κλιματολογικά και η βιομηχανική ή βιοτεχνική παραλαβή των αιθέριων ελαίων, κατέστησαν τις περιοχές αυτές ονομαστές και έδωσαν στα φυτά αυτά άριστη οικονομική σημασία. Η Ελλάδα λόγω της πλούσιας χλωρίδας της και των ευνοϊκών κλιματολογικών συνθηκών προσφέρεται για την καλλιέργεια μεγάλου αριθμού αρωματικών φυτών.

Μια μεγάλη κατηγορία του φυτικού βασιλείου που κατέχει ιδιαίζουσα θέση ανάμεσα στους ανθρώπους όλων των λαών και όλων των εποχών είναι τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Τα πρώτα γιατί μας δίνουν τα αιθέρια έλαιά τους, τα δε δεύτερα γιατί έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Από αρχαιοτάτων χρόνων τα φυτά και ιδίως τα εύοσμα άνθη αντιπροσώπευαν την καλλιτεχνική εκδήλωση του δημιουργού του κόσμου. Σκουμπής, Βύρων. 1985

Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι, χρησιμοποιούσαν όλα σχεδόν τα αρωματικά φυτά σαν αρτύματα (μπαχαρικά) που ήταν αναπόσπαστο τμήμα της ζωής τόσο των πλουσίων όσο και των απλών ανθρώπων. Αρωματικά φυτά χρησιμοποιούσαν επίσης για το αρωμάτισμα των κρασιών, ακριβώς δε αρτύματα ήταν πολύ επιθυμητά δώρα. Εξάλλου, οι θεραπευτικές ιδιότητες πολλών από τα φυτά αυτά ήταν γνωστές από την αρχαιότητα. Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης πίστευε ότι το θυμάρι ήταν αποχρεμπτικό, η μαντζουράνα περιόριζε την έκκριση της χολής και η μέντα σταματούσε τον εμετό. Με τα αρωματικά φυτά ασχολήθηκαν επίσης ο Θεόφραστος και αργότερα ο Διοσκουρίδης ο Αναζαρβέας που στο περίφημο «Περί ύλης ιατρική» σύγγραμμα του περιέγραψε τις θεραπευτικές ιδιότητες 600 περίπου φυτών.

Εκτός από τους Έλληνες και άλλοι λαοί ασχολήθηκαν κατά την αρχαιότητα με τα αρωματικά φυτά. Στην Ασία δημιουργήθηκε πριν από 6000-7000 χρόνια από τους Κινέζους ένα μεγάλο εμπόριο αρτυμάτων που στη συνέχεια οι Άραβες το μετέφεραν στην Ευρώπη.

Οι Σουμέριοι, που ήταν ένας από τους αρχαιότερους λαούς του κόσμου καθώς και οι Ασσύριοι που κατοικούσαν στην ίδια περιοχή (Μεσοποταμία) γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες 200 περίπου φυτών μεταξύ των οποίων ήταν ο κοριάνδρος, ο άνηθος, ο μάραθος, ο κρόκος, η ρίγανη, η ελετάρια, το θυμάρι και το κύμινο που τα χρησιμοποιούσαν οι γιατροί και οι μάγοι της εποχής εκείνης.

Στην αρχαία Βαβυλώνα, εκτός από τους κρεμαστούς κήπους στους οποίους καλλιεργούσαν πολλά διακοσμητικά φυτά υπήρχαν και άλλοι μεγάλοι κήποι με αρωματικά φυτά για παραγωγή αρτυμάτων, που τα έσοδά τους αποτελούσαν ένα σημαντικό μέρος της όλης οικονομίας της. Σκουμπής, Βύρων. 1985

Οι κάτοικοι της αρχαίας Αιγύπτου που ήταν σημαντικό κέντρο αρωματικών φυτών, χρησιμοποιούσαν μερικά από αυτά για την μουμιοποίηση των νεκρών όπως το γλυκάνισο, το κύμινο, την κανέλα και πιθανόν τη μαντζουράνα. Αρωματικά φυτά χρησιμοποιούσαν στις θρησκευτικές τελετές στα τρόφιμα, στην παρασκευή αρωμάτων και αρωματικών αλοιφών καθώς και για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Η χρήση των αρωμάτων κατά την εποχή εκείνη αποδεικνύεται από το γεγονός ότι στις Πυραμίδες της Αιγύπτου βρέθηκαν ξηρά αρώματα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ – ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

2. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παγκόσμια ένα ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα αρωματικά φυτά και τις πολλαπλές χρήσεις τους. Η αρωματοθεραπεία ή μέθοδος αξιοποίησης των αιθερίων ελαίων για την βελτίωση της υγείας και της ομορφιάς, βρίσκεται στην ακμή της. Εντούτοις είναι μια πανάρχαια μέθοδος. Η αρμονία άλλωστε της υγείας και της ομορφιάς αποτελούσε ζητούμενο για τον άνθρωπο κάθε εποχής.

Όλες οι παραμεσόγειες χώρες είναι εξαιρετικά πλούσιες σε αυτοφυή αρωματικά φυτά πολλά από τα οποία καλλιεργούνται και συστηματικά. Τα κυριότερα αρωματικά φυτά ανήκουν στις οικογένειες Labiatae (Χειλανθή), Umbelliferae (Σκιαδιοφόρα), Lauraceae (Δαφνοειδή), Myrtaceae (Μυρτώδη) και Compositae (Σύνθετα). Γεωργιάδης, Θεόδωρος. 2000

2.1. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Στον Μεσαίωνα παρατηρήθηκε σε επιδημίες λοιμωδών νόσων π.χ. χολέρας και πανώλης ότι δεν προσβάλλονταν από τα νοσήματα αυτά οι παραγωγοί αιθερίων ελαίων. Κατά την Αναγέννηση όμως λόγω των συνθετικών φαρμάκων που άρχισαν να φτιάχνονται, η αρωματοθεραπεία ξεχάστηκε. Τον 19ο αιώνα, με την ανάπτυξη της χημείας εκτοπίστηκε εντελώς. Όμως εντυπωσιακά ήταν τα αποτελέσματα στην περίθαλψη τραυμάτων κατά τους δύο Παγκόσμιους πολέμους. Ο Γάλλος χημικός Rene Gattefosse κατά την διάρκεια του πρώτου Παγκοσμίου πολέμου γιάτρεψε πρώτα μέσα σε αιθέριο έλαιο λεβάντας τα δικά του εγκαύματα και μετά συνέχισε να θεραπεύει και άλλες σοβαρές περιπτώσεις εγκαυμάτων, κατασκευάζοντας ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών ελαίων.

Η μέθοδος της αποστάξεως που είναι η βάση των βιομηχανιών των αιθερίων ελαίων εφαρμόστηκε για πρώτη φορά από τους ανατολικούς λαούς και ιδίως τους Ινδούς, Πέρσες και Αιγυπτίους. Το πρώτο αιθέριο έλαιο που αποστάχθηκε με πρωτόγονο τρόπο είναι το τερεβινθέλαιο που βγαίνει από το ρετσίνι των κωνοφόρων δέντρων. Για να πάρουν τα αρώματα από τα άνθη, φύλλα ή ρίζες, τοποθετούσαν τα φυτικά αυτά τμήματα μέσα σε γυάλινα δοχεία που περιείχαν λίπος και το προϊόν που παρέμενε ήταν μία αρωματική αλοιφή ή πομάδα. Σκουμπής, Βύρων. 1985

Η πρώτη αυθεντική περιγραφή αποστάξεως πραγματικών αιθερίων ελαίων ανήκει στον Καταλανό γιατρό Arnald de Villanova (1235-1311) που θεωρείται ότι εισήγαγε στην Ευρώπη την τεχνική της αποστάξεως στην διαγνωστική θεραπεία. Η απόσταξη σαν μέθοδος διαχωρισμού των αιθερίων ελαίων από τα φυτά με την βοήθεια της θερμότητας, έλαβε τον ορισμό της από τον Ελβετό Bombastus Paracelsus von Hohenheim (1493-1541). Μέχρι τον 18ο αιώνα αρκετοί ερευνητές κυρίως φαρμακοποιοί ασχολήθηκαν και περιέγραψαν τις μεθόδους παραλαβής και την φύση των αιθερίων ελαίων. Η μελέτη των αιθερίων ελαίων συνεχίστηκε και τον 19ο αιώνα και συνεχίζεται μέχρι σήμερα με αποτέλεσμα να έχουν μελετηθεί σχεδόν πλήρως τα περισσότερα από αυτά. Αυτό έγινε χάρη στην εφαρμογή βελτιωμένων μεθόδων αναλύσεως. Οι κυριότερες από αυτές είναι οι: αέριο-υγροχρωματογραφία και η φασματογραφία μαζών που εφευρέθηκαν στα μέσα του αιώνα μας και θεωρούνται σαν επανάσταση στον τομέα της αναλυτικής χημείας.

2.1.1. ΣΥΝΘΕΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια έλαια είναι πολυσύνθετα μείγματα οργανικών ουσιών που η σύνθεση τους διαφέρει στα διάφορα είδη ή και ποικιλίες φυτών. Το χαρακτηριστικό άρωμα κάθε αιθερίου ελαίου είναι η συνισταμένη όλων των συστατικών του. Τα συστατικά των αιθερίων ελαίων χωρίζονται σε δύο μεγάλες ομάδες: στα οξυγονούχα και στα μη οξυγονούχα. Στα πρώτα περιλαμβάνονται οι αλκοόλες, οι αλδεΐδες, οι κετόνες, οι φαινόλες, τα οξέα, οι εστέρες κ.λ. που είναι τα συστατικά στα οποία οφείλεται το χαρακτηριστικό άρωμα

των αιθέριων ελαίων. Στα δεύτερα περιλαμβάνονται οι υδρογονάνθρακες που είναι τα "άχρηστα" συστατικά των αιθέριων ελαίων αφού η συμβολή τους στο άρωμά τους είναι μικρή ή μηδαμινή.

2.1.2. ΒΙΟΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Βιοσύνθεση λέγεται η σύνθεση χημικών ουσιών που γίνεται από τους ζωντανούς οργανισμούς και μέσα σε αυτούς. Ειδικότερα, η βιοσύνθεση των αιθέριων ελαίων είναι μία σειρά διαφόρων χημικών αντιδράσεων που γίνονται μέσα στους φυτικούς ιστούς, μέχρι τον τελικό σχηματισμό τους.

Ο Άγγλος επιστήμονας Haldane στις σχετικές με τη βιοχημεία της γενετικής μελέτης του, συμπεραίνει ότι "το μεγαλύτερο χάσμα που υπάρχει στην ανθρώπινη γνώση προκαλείται από το άρωμα των φυτών".

Το αιθέριο έλαιο κάθε φυτού έχει διαφορετική σύνθεση σε κάθε στάδιο αναπτύξεώς του. Έτσι συγκριτικές αναλύσεις αιθέριων ελαίων, που πάρθηκαν στην αρχή και στο τέλος της βλαστικής περιόδου στη μέντα, έδειξαν μεγάλες διαφορές στη χημική σύστασή τους. Επίσης, διάφορες παρατηρούνται και στο αιθέριο έλαιο νεαρών και ώριμων φύλλων του ίδιου φυτού. Για τη μετατροπή των διαφόρων συστατικών δεν απαιτείται πολύς χρόνος αλλά μόνο λίγες ώρες. Παρατηρήθηκε ότι η μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριου ελαίου βρίσκεται στα αυξητικά όργανα του φυτού, καθώς και στα νεαρές ηλικίας. Η έκλυση του αιθέριου ελαίου από τα φυτά αποδίδεται τόσο στην εξάτμιση, όσο και στη ρήξη των τοιχωμάτων των αδένων που προκαλείται από την αναπτυσσόμενη ωσμωτική πίεση των κυττάρων που περιβάλλουν τους αδένες, τα οποία περιέχουν διάλυμα από ζάχαρα, άλατα και κολλοειδή. Σκουμπής, Βύρων. 1985

2.1.3. ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Οι ερευνητές που ασχολούνται με τα αιθέρια έλαια αποδίδουν σε αυτά τους παρακάτω ρόλους:

- προστατεύουν τα φυτά από τα έντομα και παράσιτα αφού λόγω του αρώματος τους αποτρέπουν την εγκατάστασή τους στα φυτικά όργανα. Η υπόθεση αυτή δεν ισχύει για όλα τα φυτά γιατί υπάρχουν φυτικά είδη πλούσια σε αιθέρια έλαια που υποφέρουν πολύ από την προσβολή των εντόμων και παρασίτων.
- προστατεύουν τα φυτά από την υψηλή θερμοκρασία, γιατί λόγω της εξάτμισης τους αυτή ελαττώνεται.
- το ρητινώδες περιεχόμενο πολλών αειθαλών φυτών συμβάλλει στην κάλυψη των πληγών του φλοιού και έτσι αποφεύγεται η σήψη των φυτικών ιστών.
- το άρωμα των λουλουδιών προσελκύει τα διάφορα έντομα και έτσι επιτυγχάνεται καλύτερη γονιμοποίηση αυτών και διασταύρωση των μη αυτογονιμοποιούμενων φυτών
- κάνουν τα φυτά πιο ανθεκτικά στην ξηρασία γιατί μπαίνουν στους μεσοκυττάρους χώρους και ελαττώνουν την διαπνοή
- αυξάνουν την ταχύτητα κυκλοφορίας των θρεπτικών ουσιών που ρυθμίζουν τον μεταβολισμό των φυτών
- δρουν καταλυτικά στο μεταβολισμό των γλυκοζιτικών και άλλων ουσιών
- πιθανόν να δρουν ως ορμόνες που προάγουν διάφορες λειτουργίες στα φυτά
- προστατεύουν τα φυτά από το ψύχος γιατί λόγω της εξατμίσεως τους σχηματίζουν προστατευτικό νέφος γύρω τους
- στη διάρκεια της περιόδου της αναπαραγωγής μεταναστεύουν από τα πράσινα μέρη του φυτού προς τα όργανα αυτής και ένα μέρος από αυτά καταναλίσκεται ενώ το υπόλοιπο επιστρέφει στην αρχική τους θέση.

2.2. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Τα αιθέρια έλαια παραλαμβάνονται από τα αρωματικά φυτά με διάφορες μεθόδους, για την εκλογή της κατάλληλης μεθόδου λαμβάνονται υπόψη τα εξής:

το είδος και το τμήμα του φυτικού υλικού(άνθη, βλαστοί, φύλλα, σπέρματα κ.τ.λ.)
η περιεκτικότητα του φυτού σε αιθέρια έλαια
η αξία (τιμή) του αιθέριου ελαίου
η χημική σύνθεση των διαφόρων συστατικών του αιθέριου ελαίου
διάφοροι άλλοι οικονομικοί κυρίως παράγοντες.

Οι μέθοδοι με τις οποίες λαμβάνονται τα αιθέρια έλαια είναι οι εξής:

Απόσταξη υδροαπόσταξη

υδρο-ατμοαπόσταξη

με υδρατμούς

Εκχύλιση με πτητικούς διαλυτές

με ψυχρό λίπος

με θερμό λίπος

Μηχανική σύνθλιψη, απόξεση κ.τ.λ.

Σκουμπής, Βύρων. 1985

2.2.2. ΑΠΟΤΕΡΠΕΝΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Οι οξυγονούχες ουσίες που υπάρχουν στα αιθέρια έλαια είναι οι κύριοι συντελεστές του αρώματος τους. Αυτές παρουσιάζουν το πλεονέκτημα ότι δεν οξειδώνονται και δεν ρητινοποιούνται εύκολα. Απεναντίας στους υδρογονάνθρακες (τερπένια) επειδή είναι ακόρεστες ουσίες η οξειδώσει και ρητινοποίηση είναι εύκολη με την επίδραση του αέρα και του φωτός με αποτέλεσμα να καταστρέφεται η ποιότητα των αιθέριων ελαίων. Για το λόγο αυτό κυκλοφορούν στο εμπόριο αιθέρια έλαια από τα οποία έχουν απομακρυνθεί μέρος ή όλα τα τερπένια. Αυτά λέγονται αποτερπενιωμένα ή συμπτκνωμένα αιθέρια έλαια. Η αποτερπενίωση γίνεται με κλασματική απόσταξη, ή με αιθυλική αλκοόλη ή άλλο διαλύτη όπου διαλύονται οι άλλες οξυγονούχες ουσίες.

2.3. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Αν κατά τη διάρκεια αποθήκευσης των αιθέριων ελαίων οι συνθήκες δεν είναι καλές, υφίσταται ορισμένες αλλοιώσεις με αποτέλεσμα να καταστρέφεται η ποιότητα τους. Οι κυριότεροι παράγοντες που επιδρούν στην ποιότητα των αιθέριων ελαίων είναι οι εξής:

♦Θερμοκρασία αποθήκευσης: πρέπει να βρίσκεται μερικούς βαθμούς πάνω από το μηδέν (0).

♦Φως: για να προστατευθούν από την επίδραση του φωτός πρέπει να διατηρούνται μέσα σε αδιαφανή δοχεία.

♦Νερό: πριν από την αποθήκευση υφίσταται αφυδάτωση (ξήρανση). Αυτή γίνεται με μετάγγιση ή με την χρησιμοποίηση χημικών ουσιών όπως θεικού νατρίου, θεικού μαγνησίου κλπ.

♦Αέρας: για να αποφεύγονται αλλοιώσεις από την επίδραση του αέρα τα δοχεία όπου φυλάγονται τα αιθέρια έλαια πρέπει να γεμίζουν τελείως.

♦Δοχεία αποθήκευσης: κατάλληλα δοχεία είναι τα γυάλινα ή μεταλλικά από ανοξείδωτο χάλυβα. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται πλαστικά ή ξύλινα δοχεία. Σκουμπής, Βύρων. 1985

2.4. ΩΦΕΛΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Παρόλο που η Ελλάδα έχει πλούσια χλωρίδα και προσφέρεται για την καλλιέργεια των αρωματικών φυτών, μέχρι τώρα προμηθεύεται πολλά αιθέρια έλαια από το εξωτερικό. Η καλλιέργεια αρωματικών φυτών σε

μεγάλες εκτάσεις σε συνδυασμό με την αξιοποίηση της υπάρχουσας αυτοφυούς χλωρίδας θα συμβάλλει στην:

- ♦ αναδιάρθρωση των καλλιεργειών
- ♦ εκμετάλλευση φτωχών ή εγκαταλελειμμένων χωραφιών
- ♦ αύξηση του γεωργικού εισοδήματος, ιδίως των ορεινών και ημιορεινών περιοχών
- ♦ δημιουργία μικρών βιομηχανικών μονάδων στην ύπαιθρο
- ♦ αξιοποίηση εργατικών χεριών
- ♦ ανάπτυξη της μελισσοκομίας
- ♦ τουριστική αξιοποίηση διαφόρων περιοχών.

Τα αρωματικά φυτά καλλιεργούνται είτε για τα αιθέρια έλαια, είτε για τις ξηρές δρόγες. Τα πρώτα χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην αρωματοποιία, τη σαπωνοποιία, τη ζαχαροπλαστική, τη βιομηχανία τροφίμων, τη φαρμακευτική κ.λ.π. Οι ξηρές δρόγες χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ροφημάτων και σε ειδικές περιπτώσεις για τη λήψη ορισμένων φαρμακευτικών ουσιών όπως είναι τα αλκαλοειδή, τα φλαβονοειδή, οι γλυκοζίτες κ.α.

Τα τελευταία χρόνια ανθεί η «εναλλακτική» Ιατρική η οποία χρησιμοποιεί μεταξύ άλλων και την αρωματοθεραπεία. Άλλες εναλλακτικές θεραπείες που χρησιμοποιούνται συχνά είναι το μασάζ, ο βελονισμός, η ομοιοπαθητική, η ρεφλεξολογία κλπ.

Ας έχουμε υπόψη ότι το αιθέριο έλαιο δεν είναι πανάκια ούτε μπορούν να θεραπεύσουν όλες τις ασθένειες ούτε να αντικαταστήσουν ολοκληρωτικά τα συνθετικά φάρμακα. Σκουμπής, Βύρων. 1985

2.4.1. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

Χρειάζονται μεγάλες ποσότητες από ένα φρέσκο φυτό για να αποστάξουμε λίγες μόνο σταγόνες από το αιθέριο έλαιό του. Όσο περισσότερο φυτό χρειάζεται, τόσο πιο ακριβό είναι το αιθέριο έλαιο που προκύπτει.

Τα αιθέρια λάδια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία πρέπει να προέρχονται από γνωστές και επιβεβαιωμένες πηγές. Η σύστασή τους να είναι πλήρως διευκρινισμένη και να είναι ποιοτικά άριστα.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι τα αιθέρια έλαια δεν χρησιμοποιούνται ποτέ αυτούσια στο δέρμα, ούτε ακόμη αυτούσια και σε εισπνοές αλλά πάντα διαλυμένα σε κάποιο φορέα, σε συγκέντρωση που δεν υπερβαίνει το 3%. Επίσης δεν πρέπει να τα καταπίνουμε. Σκουμπής, Βύρων. 1985



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
LABIATAE

3. ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ (LABIATAE).

Η οικογένεια των Χειλανθών είναι μία μεγάλη οικογένεια με ευδιάκριτα φυτά που περιλαμβάνει 200 περίπου γένη και περισσότερα από 3000 είδη. Είναι πλούσια σε ποώδη και θαμνώδη είδη, πολλά από τα οποία χρησιμοποιούνται ως διακοσμητικά π.χ. (λεβάντα), ως φαρμακευτικά (π.χ. φασκομηλιά), στη μαγειρική (π.χ. ρίγανη) ή την αρωματοποιία (π.χ. μέντα).

Οι αντιπρόσωποι της οικογένειας ευδοκιμούν σε όλους τους βιότοπους, τα υψόμετρα και τα γεωγραφικά πλάτη. Μία από τις περιοχές με μεγάλη συγκέντρωση ειδών είναι η μεσογειακή λεκάνη όπου τα γένη *Micromeria*, *Phlomis*, *Rosmarinus*, *Sideritis*, *Thymus*, *Prasium*, *Teucrium* κ.λπ. είναι χαρακτηριστικά των φρυγάνων και των μακκί. Γενικά τα χειλανθή είναι φυτά ανοιχτών βιοτόπων και λίγα μόνο γένη βρίσκονται στα τροπικά βροχερά δάση.

3.1. ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ- ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα είδη της οικογένειας των Χειλανθών αναγνωρίζονται εύκολα από τα εξής χαρακτηριστικά:

- ♦τους τετράγωνους βλαστούς
- ♦τα απλά και αντίθετα φύλλα τους που είναι σταυροειδώς τοποθετημένα ή κατά σπονδύλους
- ♦τα αιθέρια έλαια, τα οποία βρίσκονται στους αδένες και τα τριχίδια που καλύπτουν τη επιφάνειάς τους
- ♦τα σωληνοειδή ζυγόμορφα άνθη τους, τα οποία συνήθως φυτρώνουν πολλά μαζί στις μασχάλες των φύλλων.
- ♦Τα άνθη αποτελούνται από:
 - ♦πέντε ενωμένα σέπαλα που σχηματίζουν ένα κωδωνοειδή ή δίχειλο κάλυκα
 - ♦πέντε ενωμένα πέταλα που χωρίζονται στο ανώτερο μέρος τους και σχηματίζουν δύο χείλη. Συνήθως ένα ανώτερο χείλος με δύο λοβούς και ένα κατώτερο με τρεις
 - ♦τέσσερις ή δύο επιπετάλιους στήμονες και
 - ♦μία επιφύη ωοθήκη, από δύο ενωμένα καρπόφυλλα, τα οποία σχηματίζουν τέσσερις ξεχωριστούς χώρους. Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της οικογένειας είναι ο στήλος που ξεκινά από τη βάση των λοβών της ωοθήκης.
- ♦Οι καρποί αποτελούνται από τέσσερα μονόσπερμα κάρνα. Γεωργιάδης, Θεόδωρος, 2000

Υπάρχει μία μεγάλη ποικιλία στο σχήμα της στεφάνης όπως και στις θέσεις των στημόνων στην οικογένεια των χειλανθών. Στα περισσότερα γένη των εύκρατων χωρών το ανώτερο χείλος σχηματίζει μία καλύπτρα (κουκούλα) και αποτελείται από δύο λοβούς ενώ το κατώτερο είναι τρίλοβο και σχηματίζει ένα κατάλληλο χώρο για την προσγείωση των εντόμων που αναζητούν το νέκταρ. Οι στήμονες προστατεύονται από το ανώτερο χείλος. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι επικονίασης οι οποίοι συνδέονται με ορισμένα είδη επικονιαστών εντόμων. Στο γένος *Salvia* υπάρχει ένας εξαιρετικά ανεπτυγμένος μηχανισμός, ο οποίος επιτρέπει τη μεταφορά της γύρης από το ένα φυτό στο άλλο. Ο γενικός ανθικός τύπος της οικογένειας είναι: $K(5)\Sigma(5)A4\Gamma(2)$.

K= κάλυκας (5) = σέπαλα

Σ = στεφάνη (5) = πέταλα

A= ανδρείο 4 = στήμονες

Γ =γυναικείο (2) = καρπόφυλλα

3.2. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Πολλά είδη των χειλανθών καλλιεργούνται ως διακοσμητικά ή αρτυματικά. Περισσότερα από 60 γένη αναπτύσσονται στις εύκρατες περιοχές, ορισμένα από τα οποία είναι πολύ γνωστά και απαντούν στην

Ελλάδα. Το γένος *Thymus* με χαμηλά έρποντα ή όρθια πολύκλαδα αρωματικά φυτά, που είναι γνωστά ως θυμάρια. Το γένος *Sideritis* με ορισμένα ενδιαφέροντα είδη τα οποία φυτρώνουν σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές της Ελλάδος και χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ροφήματος γνωστό ως τσάι του βουνού. Το γένος *Origanum* που περιλαμβάνει πολυετή, ποώδη αρωματικά και αρτυματικά φυτά ορισμένα από τα οποία είναι γνωστά ως ρίγανη. Το γένος *Mentha* που περιλαμβάνει πολυετή φυτά πλούσια σε αιθέρια έλαια χρήσιμα ως αρωματικά ή φαρμακευτικά φυτά. Το γένος *Salvia* με ποώδη ή θαμνώδη αρωματικά φυτά που φυτρώνει σε ξηρούς και χέρσους τόπους, χρησιμοποιείται για την παρασκευή ροφήματος και στην φαρμακευτική. Το γένος *Origanum* εξαπλωμένο στην Ανατολική Μεσόγειο και Ασία αντιπροσωπεύεται στην Κρήτη από το μικρό ενδημικό φυτό *Origanum dictamnus* που θεωρείται πολύτιμο φαρμακευτικό φυτό από την αρχαιότητα και είναι ευρύτατα γνωστό ως έρωντας ή στομαχόχορτο. Λαμπράκη, Μυρσίνη, 1998.

Άλλα είδη καλλιεργούνται για τα ελκυστικά άνθη ή το ευχάριστο άρωμα που αναδύουν όπως π.χ. λεβάντα, βασιλικός, δενδρολίβανο κ.α.

Η συστηματική βοτανική ασχολείται με τη μελέτη και περιγραφή της ποικιλομορφίας των φυτικών οργανισμών με σκοπό τη δημιουργία ενός φυσικού συστήματος ταξινόμησης τους, το οποίο προκύπτει από την κατανόηση της εξελικτικής τους πορείας και των φυλογενετικών τους σχέσεων.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΒΟΤΑΝΑ

4. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΒΟΤΑΝΑ;

«Βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά», σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει στη λέξη το αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης. «Και αφορά τα φυτά των οποίων τα φύλλα, οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη χρησιμοποιούνται ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμα τους ή με κάποιο άλλο τρόπο...». Ο παραπάνω ορισμός περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία φυτών με πολλαπλές χρήσεις, είτε αυτές αφορούν τροφή, θεραπευτικά σκευάσματα, ποτά, τσάι, αρωματοποιία, καλλυντικά. Τους τελευταίους αιώνες η έννοια «βότανο» περιορίστηκε στενά σε κάποια συγκεκριμένα φυτά τα οποία χρησιμοποιήθηκαν είτε ως θεραπευτικά ροφήματα, είτε ως καταπλάσματα, είτε ως πρώτη ύλη για την δημόδη ιατρική και την σύγχρονη φαρμακολογία.

4.1. ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

Η συλλογή των βοτάνων είναι πολύ σημαντική διαδικασία και επηρεάζει άμεσα την χημική σύστασή τους άρα και τις θεραπευτικές ιδιότητές τους. Πάντοτε ο τρόπος συλλογής των βοτάνων εξαρτάται από το μέρος του φυτού που επιθυμούμε να πάρουμε.

♦ ποτέ μην συλλέγετε μεγαλύτερες ποσότητες απ' ό,τι χρειάζεστε.

♦ τα φύλλα συλλέγονται πριν το φυτό ανθίσει, διότι τότε χάνουν μέρος από το άρωμά τους. Τους σπόρους και τους βλαστούς αφού ανθίσει το φυτό.

♦ τα αρωματικά φυτά πρέπει να μαζεύονται κατά την διάρκεια του πρωινού. Δεν μαζεύουμε ποτέ τα βότανα όταν βρέχει. Επιλέγουμε μια ξηρή ημέρα.

♦ Μην ξεπατώνετε ποτέ τα βότανα. Μ' ένα κοφτερό ψαλίδι κόψτε όσο σας χρειάζεται προσεκτικά έτσι ώστε να ξαναβλαστήσουν. Εκτός αν επιθυμείτε να συλλέξετε τις ρίζες του φυτού. Οι ρίζες συλλέγονται το φθινόπωρο όταν το φυτό έχει σταματήσει την μεγάλη παραγωγή φύλλων και ανθέων.

Μονοετή βότανα

Τα περισσότερα δίνουν τουλάχιστον δύο σοδειές την εποχή της ανάπτυξής τους. Μην κόβετε τα φυτά πολύ χαμηλά κατά τη πρώτη συγκομιδή, διότι δε θα μπορέσουν να αναπτυχθούν εγκαίρως. Το τελευταίο κόψιμο των μονοετών γίνεται πριν από τους πρώτους παγετούς.

Πολυετή βότανα

Την πρώτη χρονιά της φύτευσης τα πολυετή θα δώσουν καλή σοδειά. Μετά είναι δυνατόν να έχετε 2 ή 3 συγκομιδές κατά την εποχή ανάπτυξής τους. Μην κόβετε τους βλαστούς αν δε θέλετε να σταματήσει η ανάπτυξή τους.

Άνθη & σπόροι

Μαζεύετε άνθη για αποξήρανση όταν ανοίγουν. Οι σπόροι συλλέγονται μόλις παρατηρήσετε αλλαγή στο χρώμα του περικαρπίου.

Ρίζες

Βρίσκονται στο αποκορύφωμα της γεύσης τους όταν έχουν ολοκληρώσει ένα κύκλο ανάπτυξης. Τις πλένετε για να φύγει το χώμα, κόβετε τα υπολείμματα βλαστού και τις παραφυάδες. Λαμπράκη, Μυρσίνη. 1998.

4.2. ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

Ο πλέον συνηθισμένος τρόπος συντήρησης των βοτάνων είναι η αποξήρανση. Μερικά από τα καταλληλότερα βότανα για να τα αποξηράνετε, είναι η μαντζουράνα, η ρίγανη, το φασκόμηλο, η μέντα, το θυμάρι και το δεντρολίβανο. Τα φυλλώδη βότανα, όπως ο βασιλικός δυστυχώς τείνουν να χάνουν πολύ από τη γεύση τους και το χρώμα τους με την αποξήρανση.

Η πιο απλή μέθοδος είναι να φτιάξετε μικρά χαλαρά μπουκετάκια με τα βότανα και να τα κρεμάσετε ανάποδα σε μέρος που αερίζεται. Τα μπουκετάκια πρέπει να είναι μικρά, διαφορετικά ο αέρας δεν

κυκλοφορεί ανάμεσα στο φύλλωμα και δεν είναι αρκετός να αποξηράνει το κέντρο τους. Σκεπάστε με τουλουπάνι ή ένα λεπτό πανί για να μην γεμίσουν σκόνη. Η ξήρανση στα βότανα πρέπει να γίνεται σε ένα μέρος όπου η θερμοκρασία να παραμένει σταθερή, ξηρή, ζεστή και με τον αέρα να «κυκλοφορεί» ώστε να αποφευχθεί η συγκέντρωση υγρασίας. Αποφύγετε τελείως την ξήρανση στον ήλιο, διότι θα χάσουν το άρωμά τους και το χρώμα τους. Η θερμοκρασία στο δωμάτιο ξήρανσης πρέπει να είναι μεταξύ 20-31οC.

Τα άνθη των φυτών αποξηραίνονται ολόκληρα. Ο χρόνος που θα χρειαστούν για να αποξηρανθούν εξαρτάται πάντα από το βότανο. Τα πιο λεπτεπίλεπτα βότανα χρειάζονται 3-4 ημέρες, ενώ τα πιο ανθεκτικά (σκληρά) βότανα όπως το θυμάρι, η ρίγανη και το δεντρολίβανο, μπορούν να χρειαστούν 6-8 ημέρες. Μόλις αποξηρανθούν τα τοποθετούμε σε αεροστεγή δοχεία. Πάντα τα φυλάμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος, καθώς η ζέστη και το φως εξαφανίζουν γρήγορα τα αρωματικά χαρακτηριστικά τους. Η καλύτερη εποχή για να χρησιμοποιήσετε τα αποξηραμένα βότανα είναι εντός 6 μηνών από την αποξήρανσή τους. Μετά από 12 μήνες αρχίζουν να χάνουν τα αρώματά τους. Λαμπράκη,Μυρσίνη.1998

4.3. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΘΩΑ

Όμως τα βότανα δεν είναι πάντα αθώα. Από σύμμαχοι μπορούν πολύ εύκολα να γίνουν εχθροί και μάλιστα πολύ επικίνδυνα για την υγεία.

Τα περισσότερα προϊόντα που προέρχονται από βότανα εισάγονται κατά εκατοντάδες και πωλούνται στα φαρμακεία ως συμπληρώματα διατροφής. Αυτό σημαίνει ότι δεν ελέγχεται αυστηρά η σύνθεσή τους, ούτε προσδιορίζεται ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να χρησιμοποιούνται.

Όπως αναφέρει ο κ. Προκόπης Μαγιάτης, λέκτορας στον τομέα φαρμακογνωσίας και χημείας φυσικών προϊόντων στη φαρμακευτική σχολή Αθηνών, ευρωπαϊκές μελέτες έχουν δείξει ότι σε αρκετές περιπτώσεις τέτοια προϊόντα δεν περιέχουν τα συστατικά που αναγράφονται στις συσκευασίες.

Βλάβες στο ήπαρ- από ελαφρές και αναστρέψιμες μέχρι πιο σοβαρές- είναι τι πιο συνηθισμένο πρόβλημα που μπορεί να προκαλέσουν σκευάσματα από φυτά. Αυτό γιατί, όλα τα φυτά περιέχουν δευτερογενείς μεταβολίτες (ουσίες που βοηθούν τα φυτά να αμύνονται ενάντια στα έντομα, να αντεπεξέρχονται στις συνθήκες του περιβάλλοντος κ.λ.π) οι οποίοι ουσιαστικά αποτελούν τις δραστικές ουσίες των φυτοθεραπευτικών σκευασμάτων. Οι ουσίες όμως αυτές περνούν από το ήπαρ προκειμένου να μεταβολιστούν από τιν ανθρώπινο οργανισμό, γεγονός που μπορεί να κρύβει κινδύνους.

Κανένα φυτοθεραπευτικό προϊόν δεν θα πρέπει να λαμβάνεται περισσότερο από 3 μήνες. Απαγορεύεται η χρήση τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.

Ενδεικτικό παράδειγμα :φασκόμηλο, όπου αν και είναι τονωτικό, καταλήγει να γίνει νευροτοξικό ύστερα από μακροχρόνια κατανάλωση. Βογιατζή,Ελένη.2004



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ
ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
LABIATAE

5. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ (LABIATAE)

5.1. *Ajuga reptans* L (ΑΖΥΓΟΣ)

5.1.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η άζυγος είναι φυτό ιθαγενές της Ευρώπης. Απαντάται συχνά σε ορεινές περιοχές, αλλά και υγρούς αγρούς, μικτές δασώδεις περιοχές και σε λιβάδια. Σύμφωνα μ' έναν από τους πολλούς λαϊκούς θρύλους που σχετίζονται με την άζυγο, μπορεί να προκαλέσει φωτιά αν μεταφερθεί μέσα στο σπίτι, δοξασία που διατηρείται σε μια περιοχή της Γερμανίας.

5.1.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Ajuga reptans* άζυγος η έρπουσα

Φυτό ανθεκτικό, αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος 30εκ. με έκταση έως και 1μ. πολύ καλό φυτό για εδαφοκάλυψη. Τα άνθη του είναι μπλε χρώματος, την άνοιξη έως τον καλοκαίρι. Τα φύλλα έχουν σχήμα οβάλ, σκούρο πράσινο χρώμα και πορφυρούς τόνους. Είναι το είδος με τις φαρμακευτικές ιδιότητες.

_ *Ajuga reptans* “**Atropurpurea**” Άζυγος η έρπουσα “βαθυπόρφυρη”

Φυτό ανθεκτικό, αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος 15εκ. πολύ καλό φυτό για εδαφοκάλυψη. Τα άνθη του είναι μπλε χρώματος, την άνοιξη έως τον καλοκαίρι. Τα φύλλα έχουν σχήμα οβάλ, και χρώμα βαθύ μπρούτζινο/πορφυρό.

_ *Ajuga reptans* “**Multicolore**” Άζυγος η έρπουσα ”ποικιλόχρους

Φυτό ανθεκτικό, αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος 12εκ., έκταση 45εκ. Τα άνθη του είναι μπλε χρώματος, την άνοιξη έως τον καλοκαίρι. Τα φύλλα έχουν σχήμα οβάλ, και χρώμα σκουροπράσινο με κρεμ και ροζ στίγματα.

Ευδοκιμεί σε οποιαδήποτε ηλιόλουστη θέση που συγκρατεί υγρασία, ανέχεται όμως και τη σκιά. Αναπτύσσεται ακόμη και σε υγρές ελώδεις περιοχές κοντά σε τεχνητή λίμνη, θαμνοφράκτη ή σκιερή δασώδη περιοχή. Γεωργιάδης,θεόδωρος,2000

5.1.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Για φαρμακευτική χρήση συγκομίζουμε τα φύλλα και τα άνθη στις αρχές του καλοκαιριού. Το έγχυμα αποξηραμένων φύλλων σε βραστό νερό θεωρείται ότι μειώνει την πίεση. Σε μερικές χώρες χρησιμοποιείται ως τροφή βοοειδών.

5.1.4. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Ajuga chamaepitys

A.iva

A.orientalis

5.2. *Althaea officinalis* L (ΑΛΘΑΙΑ)

5.2.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φυτό γνωστό από την αρχαιότητα, που χάρη στις βλεννώδεις ουσίες το θεωρούσαν αντιβηχικό, αντιφλογιστικό και μαλακτικό.

5.2.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Althaea officinalis* L. Αλθαία η φαρμακευτική, νερομολόχα, βίσκος.

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, με βελούδινο άσπρο χνούδι, ύψους 0,60-1,50μ., φύλλα αυγοειδή με 3-5 μικρούς λοβούς, λίγο οδοντωτά και άνθη μεγάλα ασπρορόδινα. Η ρίζα του είναι χοντρή, άσπρη.

Αυτοφύεται σε δροσερά ή υγρά χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε δροσερές πεδινές ή ημιορεινές παραθαλάσσιες περιοχές και σε χωράφια μέσης γονιμότητας, υγρά ή ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο ή απευθείας στο χωράφι και με τμήματα ρίζας. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 80-90εκ. ανθίζει Απρίλιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα του φυτού σε πλήρη άνθιση, ενώ η ρίζα το φθινόπωρο, από φυτά ηλικίας 2 χρονών τουλάχιστον.

5.2.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ολόκληρο το φυτό (βλαστός, φύλλα, άνθη και ρίζα) θεωρείται μαλακτικό, καταπραϋντικό, αποχρεμπτικό, αντιδυσεντερικό, αντιβρογχικό και αντιφλογιστικό. Γεωργιάδης, Θεοδώρος, 2000

5.3. *Phlomis* L (ΑΣΦΑΚΑ)

5.3.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάγεται από την περιοχή της Μεσογείου. Το όνομα του γένους Φλομής, αναφέρθηκε από τον Διοσκουρίδη, το έργο του οποίου, Περί Ύλης Ιατρικής, αποτελούσε επί 1500 και πλέον χρόνια την πιο έγκυρη πηγή για τη φαρμακευτική χρήση των φυτών.



Εικ. 3 – Φύλλα Ασφάκας

5.3.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Phlomis fruticosa η θαμνώδης

Ανθεκτικό αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 1,2 μ. σπονδυλώματα από κίτρινα άνθη, σαν περικεφαλαία, το καλοκαίρι. φύλλα γκριζοπράσινα επιμήκη ελαφρώς ρικνά.

Phlomis italica η ιταλική

Στενόφυλλη ασφάκα, ανθεκτικό αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 80 εκ. σπονδυλώματα από λιλά/ροζ άνθη το καλοκαίρι.

Βρίσκονται στις άκρες των βλαστών ανάμεσα σε χνουδωτά, γκριζοπράσινα φύλλα.

5.3.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Phlomis cretica

P. floccose

P. lanata

Σκουμπής, Βύρων. 1985

5.4. *Ballota* L (ΒΑΛΛΩΤΗ)

5.4.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Υπάρχουν 25 είδη, τα περισσότερα ιθαγενή της περιοχής της μεσογείου. Μερικά είδη έχουν δυσάρεστη οσμή και λίγα μόνο αξίζει να καλλιεργούνται στον κήπο. Η βαλλωτή ονομάστηκε έτσι από τους αρχαίους Έλληνες. Ίσως προέρχεται από τη λέξη βάλλω (ρίχνω, απορρίπτω), επειδή οι αγελάδες και άλλα εκτρεφόμενα ζώα από ένστικτο την απέρριπταν. Το κοινό της όνομα βρομόχορτο, οφείλεται στη δυσάρεστη μυρωδιά της.

5.4.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ballota acetabulosa βαλλωτή η κρατηροειδής, λουμίνια, λυχναράκι, φυτιλάκι, φάσσας, αναμεφωλιά, αποπουλιά.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύκλαδο, χνουδωτό ύψους 20-60 εκ. φύλλα αυγοειδή με μίσχο, πολύ χνουδωτά και άνθη κόκκινα σε μασχαλιαίους σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα εκτός από το βόρειο τμήμα της. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- μέτριας γονιμότητας ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80 εκ. Ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση. Είναι φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται διεγερτικό, λιθοδιαλυτικό και ανθυστερικό. Από τους τρυφερούς βλαστούς που ονομάζονται «πανάκια», παρασκευάζονται καταπλάσματα.

Ballota nigra βαλλωτή η μαύρη, βρομόχορτο, πιπερίτσα.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό τετραγωνικό, διακλαδισμένο ύψους 20-80 εκ. φύλλα αυγοειδή ή στρογγυλά με δικτυωτή νεύρωση και άνθη κόκκινα και σπάνια άσπρα σε μασχαλιαίους σπονδύλους.



Εικ. 4 – Φύλλα και άνθη Μαύρης Βαλλωτής

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη, σε φράκτες και κατά μήκος των δρόμων σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- μέτριας γονιμότητας ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 60-70εκ. Ανθίζει Ιούνιο- Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση. Είναι φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται διεγερτικό, λιθοδιαλυτικό και ανθυστερικό. Χρησιμοποιούσαν τη μαύρη βαλλωτή για την αντιμετώπιση δηγμάτων από λυσσασμένους σκύλους. Έφτιαχναν επίδεσμο με τα φύλλα και τον έβαζαν στη φλεγμονούσα περιοχή. Σκουμπής, Βύρων. 1985

5.5. *Cedronella canariensis* L (ΒΑΛΣΑΜΟ ΤΟΥ ΓΑΛΑΑΔ Ή ΒΑΛΣΑΜΟ ΤΩΝ ΚΑΝΑΡΙΩΝ)

5.5.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αν και το βότανο αυτό προέρχεται από τη μαδέρα και τα κανάρια νησιά, όπως φανερώνει το όνομα του είδους, έχει σήμερα διαδοθεί σε πολλές εύκρατες περιοχές του κόσμου. Πολλά φυτά έχουν ονομαστεί βάλσαμο του γαλαάδ, με κοινό χαρακτηριστικό το άρωμα του ευκαλύπτου και καμφοράς. Η βασίλισσα του Σαβιά έδωσε στον Σολομώντα βάλσαμο του Γαλαάδ, το οποίο όμως ήταν η Καμμιφόρος το οποβάλσαμο (*Commiphora orobalsamum*), ένας αρωματικός θάμνος της ερήμου. Το βάλσαμο του Γαλαάδ που αναφέρεται στη βίβλο θεωρήθηκε αρχικά ότι επρόκειτο για την Κομμιόφορο της Μέκκας (*Commiphora meccanensis*) έναν αρωματικό θάμνο, αλλά ίσως να ήταν ελαιορητήνη από το Βαλσαμόδενδρο το οποβάλσαμο (*Balsamodendron orobalsamum*), ένα φυτό που σήμερα έχει μάλλον εξαφανιστεί. Το βέβαιο είναι ότι το φαρμακευτικό βάλσαμο του Γαλαάδ είναι η λεύκη η βαλσαμιφόρος (*Populus balsamifera*), ένα δέντρο που απαντάται σε μερικές εύκρατες χώρες, με βαριά μυρωδιά στις αρχές του καλοκαιριού. Το βότανο που σήμερα είναι γνωστό ως βάλσαμο του Γαλαάδ είναι η *Cedronella canariensis*.

5.5.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Cedronella canariensis (**triphylla**) Κεδρονέλλα η κανάριος (τρίφυλλος), Βάλσαμο του Γαλαάδ

Ημιανθεκτικό πολυετές, εν μέρη αειθαλές. Ύψος 1 μ., έκταση 60 εκ. φύλλα με έντονη μυρωδιά ευκαλύπτου, 3 λοβούς και οδοντωτά άκρα σε τετράγωνους μίσχους. Τα άνθη έχουν χρώμα ροζ ή απαλό μοβ, με δύο χείλη όλο το καλοκαίρι.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και μοσχεύματα στις αρχές καλοκαιριού. Συγκομίζουμε τα φύλλα για αποξήρανση προτού ανοίξουν τα άνθη, τότε είναι πιο αρωματικά. Συλλέγουμε τα άνθη όταν είναι έτοιμα ν' ανοίξουν.

Αν τρίψετε φύλλα στα δάκτυλά σας και εισπνεύσετε το άρωμα θα “καθαρίσει” το κεφάλι σας. Τρίβετε φύλλα στο δέρμα για να μη σας τσιμπούν τα κουνούπια. Νικολάου,Καταρτζή.1996



Εικ. 5 – Βάλσαμο του Γαλαάδ

5.6. *Ocimum basilicum* L (ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ)

5.6.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ο βασιλιάς των μυριστικών. Δροσιστικός, αρωματικός, πανέμορφος με 500 διαφορετικά είδη ανά τον κόσμο, έχει κερδίσει επάξια την καλύτερη θέση στους κήπους, στην κουζίνα αλλά και στην παραδοσιακή ινδική ιατρική. «Toulsi» αποκαλείται στην γενέτειρά του την Ινδία, όπου το φυτό είναι αφιερωμένο στην ομώνυμη νύμφη η οποία μεταμορφώθηκε όπως η Δάφνη σ' ένα μικρό θάμνο προκειμένου να γλιτώσει από τον έρωτα κάποιου θεού της άπω ανατολής. Στην Ινδία ακόμα και σήμερα είναι ιερό φυτό του «Βινσού» θεού των ινδουιστών και των Κρίσνα. Το πολύτιμο αυτό φυτό ταξίδεψε 4000 χρόνια πριν μέχρι την Αφρική, την Αίγυπτο, την αρχαία Ελλάδα και τέλος την Ευρώπη. Οι ιθαγενείς της δυτικής Αφρικής το χρησιμοποιούσαν ως εξαιρετικό αντιπυρετικό φάρμακο, οι αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν μαζί με το μύρο και το λιβάνι ως πρώτη ύλη στο βαλσάμωμα των νεκρών Φαραώ. Για τους ρωμαίους υπήρξε το έμβλημα των ερωτευμένων. Ακόμα και σήμερα τόσο στην Ιταλία όσο και στην Κρήτη το φυτό θεωρείται σύμβολο της αγάπης και οι νεαρές κοπέλες συνήθιζαν να προσφέρουν στους αγαπημένους τους κλωνάρια βασιλικού. Όσο για την ορθοδοξία ο βασιλικός θεωρείται ιερό φυτό μισ και φύτευσε εκεί όπου η αγία Ελένη ανακάλυψε τον τίμιο σταυρό.

Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για την καταπολέμηση της δυσουρίας. Παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκαν πολτοποιημένα φύλλα του για το τσίμπημα της σφήγκας, των κουνουπιών και το δάγκωμα του σκορπιού. Το αφέψημά του είναι χωνευτικό και καταπραΰνει τους σπασμούς των εντέρων. Το εκχύλισμα του βασιλικού ανακουφίζει από τις στοματίτιδες, από ημικρανίες, τους πονοκεφάλους και τις ναυτίες του αεροπλάνου και της εγκυμοσύνης. Οι γεννημένες γυναίκες συνήθιζαν να μασούν φύλλα βασιλικού για να «κατεβάσουν» γάλα. Τα ξερά τριμμένα φύλλα βασιλικού συνιστούνται για τη χρόνια ρινίτιδα και την ιγμορίτιδα.

5.6.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ocimum basilicum, σταυρολούλουδο, βασιλίτσα

Είναι μονοετές φυτό έχει βλαστό πολύκλαδο, τετραγωνικό ύψους 20-80 εκ., φύλλα αντίθετα, μικρά ή μεγάλα και άνθη μικρά σε ακραία στάχνα, άσπρα ή ασπροκόκκινα. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες και υβρίδια που οφείλονται στην εύκολη διασταύρωση και τον πολυμορφισμό(λεπτόφυλλος, πλατύφυλλος, αραιόφυλλος, συμπαγής).



Εικ. 6 – Πολυμορφισμός φύλλων

Δεν αυτοφύεται αλλά μόνο καλλιεργείται. Ευδοκμεί σε περιοχές με εύκρατο κλίμα, ήπιο και βραχύ χειμώνα και δροσερό καλοκαίρι και σε χωράφια μέσης σύστασης-πλούσια, ποτιστικά και σταγγερά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο σε σπορείο νωρίς την άνοιξη. Η μεταφύτευση γίνεται τον Απρίλιο-Μάιο σε αποστάσεις 30-40 επί 40-50 εκ. ο σπόρος σπέρνεται και απευθείας στο χωράφι την ίδια εποχή. Ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση 2-3 φορές τον χρόνο.

Από πειράματα που έγιναν στη χώρα μας προέκυψε προς το αιθέριο έλαιο που παίρνουμε ανά στρέμμα όταν συλλέγονται οι ανθοφόρες κορυφές είναι διπλάσιο σε ποσότητα από εκείνο που παίρνουμε όταν συλλέγονται ολόκληρα φυτά. Νικολάου,Καταρτζή.1996

5.6.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, εδώδιμο και μελισσοτροφικό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και στη φαρμακευτική. Τα φύλλα του τρώγονται ωμά, ενώ ολόκληρο το υπέργειο τμήμα θεωρείται διουρητικό, ευστόμαχο, σπασμολυτικό, αεραγωγό και γαλακτογόνο.

5.6.4. ΕΧΘΡΟΙ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλλεται από τον υιό της μωσαικής καθώς και από τους μύλητες *Fusarium* και *Botrytis*. Στη χώρα μας φυτείες βασιλικού προσβλήθηκαν από το πράσινο σκουλίκι που προσβάλλει το βαμβάκι.

5.6.5. ΆΛΛΑ ΕΙΔΗ

Ocimum basilicum “cinnamon”



Εικ. 7- *O. basilicum* “cinnamon”

- Ocimum basilicum* “green ruffles”
- Ocimum basilicum* “horapha”
- Ocimum basilicum* var. *purpurascens*
- Ocimum basilicum* “napolitano”
- Ocimum minimum*
- Ocimum minimum* Greek
- Ocimum tenuiflorum*

Νικολάου,Καταρτζή.1996



Εικ. 8 – *O. tenuiflorum*

5.7. *Agastache* L (ΓΙΓΑΝΤΙΟ ΜΠΛΕ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ)

5.7.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το γιγάντιο μπλε γλυκάνισο κατάγεται από τη β. Αμερική, η *Agastache cana* και η *A. mexicana* “*brittonastrum mexicana*” από το Μεξικό, ενώ *A. rugosa* από τη Κορέα. Λίγα γνωρίζουμε για την ιστορία αυτού του βοτάνου.

Σύμφωνα με τον Allen Paterson, διευθυντή του βασιλικού βοτανικού κήπου στο Οντάριο, είναι στενό συγγενής των περγαμόντων. Απαντάται συχνά σε βοτανόκηπους και αξίζει να κοσμήι κάθε κήπο με τα άνθη και το άρωμά του. Οι μεγάλοι στάχεις από πορφυρά, μπλε και ροζ άνθη είναι πηγή έλξης για μέλισσες και πεταλούδες.

5.7.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Agastache cana αγαστάχη η πολιιά

Ημιανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 60 εκ., και έκταση 30 εκ. ανθίζει το καλοκαίρι, τα άνθη του έχουν χρώμα ροζ και είναι σωληνωτά. Τα φύλλα του είναι αρωματικά, οβάλ, οδοντωτά, μεσαίου μεγέθους, πράσινου χρώματος.

Agastache mexicana “*brittonastrum mexicana*” ή *cedronella mexican*

Ημιανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 1μ., και έκταση 30 εκ. το καλοκαίρι φέρει σπονδυλώματα από μικρά σωληνωτά άνθη σε αποχρώσεις ροζ έως βαθύ κόκκινο. Τα φύλλα του είναι οβάλ μυτερά, οδοντωτά, πράσινου χρώματος με άρωμα ευκαλύπτου.

Agastache rugosa αγαστάχη η ρυτιδώδης, κορεάτικη μέντα.

Φυτό ανθεκτικό, πολυετές, ύψους 1μ., έκταση 30 εκ. άνθη μοβ/ πορφυρά σε στάχεις το καλοκαίρι. Φύλλα οβάλ, μυτερά, πράσινου χρώματος, με άρωμα μέντας.

Agastache foeniculum αγαστάχη το φοινίκουλο, γιγάντιο μπλε γλυκάνισο

Φυτό ανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 60 εκ., έκταση 30 εκ. τα άνθη είναι επιμήκη, πορφυρά σε στάχεις το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι οβάλ, πράσινου χρώματος, με άρωμα γλυκάνισου.



Εικ. 9 – Γιγάντιο Μπλε Γλυκάνισο

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και χώρισμα. Ως αρωματικό φυτό τα παράσιτα το αποφεύγουν. Σπάνια υποφέρει από ασθένειες, αν και μπορεί να προσβληθούν από ριζοκτονία τα φυτάρια.

Τα φύλλα τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή αναζωογονητικού τσαγιού, ως καρύκευμα και είναι κατάλληλα για ποτ-πουρί. Νικολάου,Καταρτζή.1996

5.8. *Rosmarinus officinalis* L (ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ)

5.8.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σύμβολο ομορφιάς και ξόρκι για τις μάγισσες. Ελιξίριο της νεότητας, σύμβολο ομορφιάς και ευεξίας μια και λέγεται ότι ήταν δώρο της Αφροδίτης στους ανθρώπους, το δενδρολίβανο είναι ένας από τους θάμνους που έπαιξε σημαντικό γαστρονομικό και βοτανολογικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων της μεσογείου.

Έχει συνδεθεί με μύθους, μια ιστορία προέρχεται από την Ισπανία: στην αρχή τα άνθη του ήταν. Όταν η αγία οικογένεια κατέφυγε στην Αίγυπτο, η παρθένα Μαρία έπρεπε να κρυφτεί από μερικούς στρατιώτες. Άπλωσε το πέπλο της πάνω από ένα θάμνο δενδρολίβανου και γονάτισε πίσω του. Όταν οι στρατιώτες έφυγαν και εκείνη σηκώθηκε και αφαίρεσε το πέπλο, τα άνθη έγιναν προς τιμήν της γαλάζια. Σχετιζόμενη με τη χριστιανική πίστη είναι και η ιστορία ότι το δενδρολίβανο ζει 33 χρόνια, όσο διήρκεσε και η ζωή του χριστού.

Το δενδρολίβανο στην αρχαιότητα καίγεται ως υλικό θυμιάματος κατά τη διάρκεια θυσιών και εξευμενισμού θεοτήτων δίπλα στους βωμούς.

Ο βοτανολόγος Αλβίνο ανακάλυψε ολόκληρα κλαδιά δενδρολίβανου στο εσωτερικό μούμιες τοποθετημένα προφανώς από τους βαλσαμωτές ή ως υλικό τελετουργίας ή για καθαρά συντηρητικούς λόγους. Για αιώνες ο αρωματικός αυτός θάμνος με τα λεπτά φυλλαράκια εθεωρείτο σύμβολο ενθύμησης και ανάμνησης με σημαντικές όμως συντηρητικές ιδιότητες. Στον μεσαίωνα πίστευαν ότι φυτρώνει μόνο του στην αυλή των δικαίων ανθρώπων, ότι φέρνει καλή τύχη και προστατεύει από τις μάγισσες και τα κακά πνεύματα. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν παρέλειπαν να φορέσουν ένα στεφάνι δενδρολίβανου στο κεφάλι τους σε περιόδους σκληρής μελέτης. Σ' ένα βοτανολογικό σύγγραμμα του 1526, το οποίο ανακαλύφθηκε στην Κρήτη διαβάζουμε: «το δενδρολίβανο είναι κατά της αδυναμίας του μυαλού και του κρυολογήματος. Τοποθετήστε δενδρολίβανο σε κρασί και αφήστε το κλειστό σε ζεστό μέρος». Σ' ένα δεύτερο σύγγραμμα πάλι του μεσαίωνα δίνεται ακόμα μια πιο απλή συνταγή: «αν αισθάνεσαι αδύναμος βράσε τα φύλλα σε καθαρό νερό και πλύσου και μετά θα λάμπεις..... μύρισέ το και θα νιώσεις νέος».

Το δενδρολίβανο βρασμένο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα ως ρόφημα κατά των πονοκεφάλων. Ενώ συνιστούνται επαλείψεις με αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου στο μέτωπο ή στο κεφάλι για τις χρόνιες περιπτώσεις ημικρανίας. Θεωρείται επίσης ιδανικό για την θεραπεία της τριχόπτωσης και για την τόνωση του τριχωτού της κεφαλής. Γι' αυτό και αποτελεί κύριο συστατικών πολλών προϊόντων που αφορούν την περιποίηση των μαλλιών. Έχει σημαντικές αντιβακτηριακές ιδιότητες και χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό στα γαλλικά νοσοκομεία μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα όπου έκαιγαν δενδρολίβανο για την απολύμανση του αέρα. Το αφέψημα δενδρολίβανου είναι διεγερτικό του κυκλοφοριακού και ιδιαίτερα των αιμοφόρων αγγείων, τονωτικό του πεπτικού συστήματος και διουρητικό. Βρασμένο μαζί με κόκκινο κρασί λαμβανόταν στο παρελθόν ως φάρμακο κατά της αϋπνίας.

Ευδοκιμεί καλύτερα στις μεσογειακές και ηλιόλουστες περιοχές ακόμα και κοντά στη θάλασσα, άλλωστε το λατινικό του όνομα «*Rosemarinus*» σημαίνει δροσιά της θάλασσας. Νικολάου, Καταρτζή. 1996

5.8.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Rosmarinus officinalis Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός, ροσμαρίνι, δυοσμαρίνι

Μικρός αιθαλής θάμνος. Έχει βλαστό ορθόκλαδο, τετραγωνικό, πολύκλαδο και πυκνόφυλλο ύψους 0,5-1,20 μ., φύλλα δερματώδη, γραμμοειδή, άμισχα, σταχτοπράσινα και άνθη ασπριδερά ή ασπρογάλαζα πολλά μαζί στις μασχάλες των φύλλων.



Εικ. 10 – *Rosmarinus officinalis* (Δενδρόλιβανο)

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.

Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 0,80-1 επί 1-1,20 μ. ανθίζει σχεδόν όλο τον χρόνο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο.

Rosmarinus officinalis var. **albiflorus** ποικιλία λευκανθής

Λευκά άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή σκουροπράσινα ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα.

Rosmarinus officinalis var. **angustissimus** “**Corsican Blue**” ποικιλία στενόφυλλος

Κορσικανικό δεντρολίβανο. Μπλε άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα φύλλα. Είναι πολύ πιο πυκνό από το σύνηθες δεντρολίβανο και με πολύ πιο πικάντικο άρωμα. Γεωργιάδης,θεοδωρος,2000

Rosmarinus officinalis “**Aureus**” ο χρυσός

Σπάνια ανθίζει, αλλά τότε δίνει γαλάζια άνθη. Λεπτά βελονοειδή φύλλα, πράσινα με χρυσαφένιες πινελιές, είναι πολύ ελκυστικό.

Rosmarinus officinalis var.**angustissimus** “**Benenden Blue**” ποικιλία στενόφυλλος

Σκούρα μπλε άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Τα φύλλα είναι πυκνές λεπτές βελόνες με όμορφο άρωμα. Γεωργιάδης,θεοδωρος,2000

Rosmarinus officinalis “**Miss jessopp’s Upright**”

Άνθη με πολύ απαλό γαλάζιο χρώμα. Έχει πολύ όρθια δομή, ιδανικό για φράκτες. Τα φύλλα είναι βελόνες πράσινου χρώματος. Φύονται κοντά μεταξύ τους και το φυτό φαίνεται πολύ πυκνό.

Rosmarinus officinalis “**Primley Blue**”

Μπλε άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Ανθεκτική, όμορφη, φουντωτή ποικιλία.

Rosmarinus officinalis **Prostratus Group** Γεωργιάδης,θεοδωρος,2000

Πρηνές δεντρολίβανο. Γαλάζια άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Θαυμάσιο για ανάπτυξη σε τοίχο ή πρηνές.

Rosmarinus officinalis “**Severn Sea**”

Άνθη μεσαίου μπλε χρώματος, από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Είναι ελαφρώς πρηνές φυτό με αμυδιωτά κλαδιά.

Rosmarinus officinalis “**Sissinghurst Blue**”

Ανοιχτόχρωμα μπλε άνθη. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Όρθιο πολύ φουντωτό φυτό. Γεωργιάδης, Θεοδώρος. 2000

Rosmarinus officinalis “**Sudbury Blue**”

Ύψος 1 μ. άνθη μεσαίου μπλε χρώματος. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα.

5.8.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό. Τα φύλλα και τα άνθη χρησιμοποιούνται ως άρτυμα σε διάφορα φαγητά και θεωρούνται τονωτικά, ευστόμαχο, αντιρρευματικά, ηρεμιστικά. Επίσης περιέχουν αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία και στη σαπωνοποιία.

5.8.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλεται από ριζοκτονία με κύριο χαρακτηριστικό τη σήψη και την ξήρανση των φυτών

5.9. *Satureia* L (ΘΡΟΥΜΠΙ)

5.9.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι αρχαίοι έλληνες το θεωρούσαν ισχυρό αφροδισιακό βότανο και έφτιαχναν με αυτό το λεγόμενο «θραμβήτη οίνο». Οι ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν ως καρύκευμα στα φαγητά τους αλλά και ως συντηρητικό των τροφών μια και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τον μεσαίωνα έτριβαν την ραχοκολλιά των ανδρών και των γυναικών με αφέψημα θρούμπας για να προκαλέσουν και να αυξήσουν την ερωτική διάθεση.

Χωνευτικό ρόφημα θρούμπας χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν μετά από μεγάλα φαγοπότια. Οι αγρότες στα χωριά της Κρήτης έβραζαν θρούμπα και έπλυναν τα βαρέλια τους πριν βάλουν το καινούργιο κρασί για να σκοτώσουν τα μικρόβια και τους μύκητες. Χρησιμοποιήθηκε επίσης κατά της διάρροιας, των αποστημάτων των δοντιών και των πληγών του στόματος, στο κρυολόγημα του στομάχου και για παράσιτα των εντέρων. Paul, Schauenberg. 1996.

5.9.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Satureia hortensis η κηπευτική

Ημι-ανθεκτικό μονοετές. Το καλοκαίρι έχει μικρά λευκά/ μοβ άνθη. Τα φύλλα είναι πράσινα, αρωματικά, επιμήκη και μυτερά.

Satureia montana η ορεινή

Ημι-αιθαλές ανθεκτικό πολυετές. Το καλοκαίρι έχει μικρά λευκά/ ροζ άνθη. Τα φύλλα είναι βαθυπράσινα, πολύ αρωματικά, και επιμήκη.



Εικ. 11 – Ορεινό Θρούμπι

Satureia coerulea η κυανή

Ημι-αιθαλής ανθεκτικό πολυετές. Το καλοκαίρι έχει μικρά πορφυρά άνθη. Τα φύλλα είναι βαθυπράσινα, πολύ αρωματικά, και επιμήκη.

Satureia spicigera η σταχυοφόρος

Έρπον θρούμπι. Πολυετές, έχει πολλά μικρά λευκά άνθη το καλοκαίρι. Πρασινωπά μακρόστενα φύλλα, πολύ ελκυστικό φυτό. Συχνά το συγχέουν με το θυμάρι. Γεωργιάδης, Θεόδωρος. 2000

5.9.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Satureia alpina

S. calamintha

S. candica

S. cretica

S. jyliana

S. nervosa

S. spinosa

S. vulgaris

5.10. *Thymus* L (ΘΥΜΑΡΙ)

5.10.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το αρχαίο του όνομα «θύμος» προέρχεται από το ρήμα «θύω-θυσιάζω» πράγμα που δικαιολογείται μια και ανάμεσα στα θυμιάματα που έκαιγαν στους βωμούς στην αρχαιότητα ήταν και τα φρέσκα κλαδιά από θυμάρι.

Οι φτωχοί στην αρχαία Ελλάδα έτρωγαν ένα δυναμωτικό μίγμα από θυμάρι, μέλι και ξίδι ενώ οι ηλικιωμένοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες τσαγιού από θυμάρι για να τονώσουν την λειτουργία του μυαλού τους. Οι ρωμαίοι στρατιώτες έπαιρναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι ώστε να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα. Ο Πλίνιος το 771 μ.Χ. συνιστά κομπρέσες στο κεφάλι με αφέψημα από θυμάρι και ξύδι για τόνωση και εξάλειψη του πονοκεφάλου. Ο ίδιος συστήνει το θυμάρι για αντίδοτο στο δάγκωμα των φιδιών. Οι ρωμαίοι έκαιγαν θυμάρι στις εξοχικές κατοικίες τους για να απομακρύνουν τους σκορπιούς. Ο μέγας Αλέξανδρος στην διάρκεια της μεγάλης του εκστρατείας πλενόταν με αφέψημα θυμαριού για να απομακρύνει από το σώμα του τις ψείρες. Τον 16ο αιώνα οι γυναίκες συνήθιζαν να προσφέρουν μια σούπα με τριμμένο θυμάρι και μύρα με σκοπό να τονώσουν την αυτοπεποίθηση των ανδρών. Την ίδια εποχή πίστευαν ότι όσοι έπασχαν από μελαγχολία θα γιατρεύονταν αν κάθε βράδυ κοιμόταν σε μαξιλάρι γεμισμένο με θρυμματισμένο θυμάρι. Σκρουμπής, Βύρων. 1998.

5.10.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Thymus sibthorpii Θύμος ο Σιβθόρπιος, θυμαράκι

Πολυετής πόα. Έχει βλαστό ισχυρό, όρθιο, τετραγωνικό, με μικρό χνούδι ύψους 15-25 εκ., φύλλα έμμισχα, αντίθετα, λογχοειδή- ελλειψοειδή, τα παράνθη με άσπρες νευρώσεις και άνθη μικρά, ροδόχρωμα. Αυτοφύεται σε λιβάδια και χέρσα εδάφη της βόρειας Ελλάδας. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωγά- μέτριας γονιμότητας, ξηρικά. Γεωργιάδης, Θεοδωρος. 2000

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Μάιος- Ιούλιος. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για αρωματοποιία. Θεωρείται τονωτικό, ανθελμινθικό και αντιβηχικό.

Thymus caespititius Θύμος ο χλωώδης

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 10 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ, τα φύλλα είναι στενά, πυκνά, πράσινου χρώματος. Είναι κατάλληλο για φύτευση ανάμεσα σε πέτρινα βήματα.

Thymus camphoratus Θυμάρι καμφορά

Αειθαλές ημι-ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ/ μοβ, τα φύλλα είναι μεγάλα πράσινου χρώματος με μυρωδιά κάμφορας. Σχηματίζει όμορφο συμπαγή θάμνο.

Thymus citriodorus Θυμάρι - λεμόνι

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ τα φύλλα είναι μεγάλα πράσινου χρώματος με έντονο άρωμα λεμονιού. Εξαιρετικό μαγειρικό είδος.



Εικ. 12 – Θυμάρι λεμόνι

Thymus "Fragrantissimus" Θύμος ο ευοσμώτατος

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ/ λευκά, τα φύλλα είναι μικρά, στενά γκριζοπράσινου χρώματος με πικάντικο άρωμα πορτοκαλιού.

Thymus doerfleri

Αειθαλές ημιανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 2 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ/ μοβ. Τα φύλλα είναι γκριζα, τριχωτά, λεπτά που σχηματίζουν τάπητα. Είναι διακοσμητικό κατάλληλο για βραχόκηπους, αντισταθεί το υγρό χώμα το χειμώνα. Κατάγεται από τα Βαλκάνια. Γεωργιάδης,θεοδωρος,2000

Thymus polytrichus spp. **Britannicus**

Άγριο έρπον θυμάρι. Γνωστό και ως θυμαρομάνα. Αειθαλές, ανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 2 εκ. τα άνθη το καλοκαίρι έχουν απαλό μοβ χρώμα. Τα φύλλα είναι μικρά σκουροπράσινα, λίγο αρωματικά.

Άγριο έρπον θυμάρι

Thymus polytrichus ssp. *britannicus*



Thymus "Porlock"

Αειθαλές, ανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ. ροζ άνθη το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι κάπως μεγάλα, πράσινα. Έχει αντιβακτηριδιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

Thymus pseudolanuginosus

Τριχωτό θυμάρι. Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 2 εκ. απαλά ροζ/μοβ άνθη σχεδόν όλο το καλοκαίρι. γκριζα τριχωτά φύλλα που σχηματίζουν τάπητα. Κατάλληλο για βραχόκηπους και πέτρινα μονοπάτια. Αντιπαθεί τους υγρούς χειμώνες. Γεωργιάδης,θεοδωρος.2000

Thymus serpyllum "Lemon Curd"

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές, πρηνής μορφή- έρπον. Λευκά/ ροζ άνθη το καλοκαίρι. φύλλα μικρα, φωτεινού πράσινου χρώματος, με άρωμα λεμονιού. Διακοσμητικό, αρωματικό, κατάλληλο για εδαφοκάλυψη.

Thymus serpyllum Coccineus

Κόκκινο θυμάρι, έρπον. Αειθαλές ανθεκτικό, πολυετές, πρηνής μορφή. Κόκκινα άνθη το καλοκαίρι. πράσινα μικρά φύλλα. Διακοσμητικό, αρωματικό και κατάλληλο για εδαφοκάλυψη

Thymus serpyllum "Minimus"

Μικρό θυμάρι. Αειθαλές, ανθεκτικό, πολυετές, πρηνής μορφή. Ροζ άνθη το καλοκαίρι. πολύ μικρά και πυκνά φύλλα. Διακοσμητικό, αρωματικό, καλό για εδαφοκάλυψη. Ιδανικό για φύτευση ανάμεσα σε πέτρινα βήματα και κατά μήκος μονοπατιών.

Thymus zygis

Ζυγίδα. Αειθαλές ημι- ανθεκτικό, πολυετές. Ύψος 30 εκ. λευκά ελκυστικά άνθη, μικρά, λεπτά, αρωματικά, γκριζοπράσινα φύλλα. Κατάλληλο για βραχόκηπους. Κατάγεται από την Ισπανία και την Πορτογαλία, αντιπαθεί τους ψυχρούς χειμώνες. Γεωργιάδης,θεοδωρος.2000

5.10.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Οι κρητικοί συνήθιζαν να τρίβουν τα σούλα τους με θυμάρι για να θεραπεύσουν την ουλίτιδα. Σήμερα έχει αποδειχτεί μετά από έρευνες ότι οι γαργάρες με αφέψημα θυμαριού έχουν πολύ καλά αποτελέσματα κατά της ουλίτιδας, του πονόλαιμου και του έντονου βήχα.

Το θυμάρι όμως έχει μια πολύ σημαντική ιδιότητα: σκοτώνει τα μικρόβια. Τα δύο βασικά έλαια που περιέχει η «θυμόλη» και η «καρβακρόλη» του προσδίδουν ιδιαίτερες αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές και αντισηπτικές ιδιότητες. Αυτός είναι και ο λόγος ο οποίος στο παρελθόν χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα το διάλυμα θυμαριού σε συνδυασμό με σαπούνι για την απολύμανση των χεριών και των εργαλείων σε χειρουργεία της Ευρώπης.

Το ρόφημα του θυμαριού βοηθά την εντερική λειτουργία και καταπραΐνει τα φουσκώματα, ενώ βοηθάει στην καταπολέμηση της ατονίας και του άγχους. Μπάνια από θυμάρι συνιστάται σε όσους πάσχουν από ρευματισμούς. Καταπλάσματα από θυμάρι για την επούλωση πληγών, την εξάλειψη του κνησμού από τσιμπήματα εντόμων. Στον Λίβανο οι μητέρες το πρωί δίνουν στα παιδιά ψωμί, όπου επάνω έχουν αλείψει ένα μείγμα από φρέσκο θυμάρι και λάδι έτσι ώστε να αυξηθεί η πνευματική τους ενέργεια. Υπάρχουν περισσότερες από 100 ποικιλίες θυμαριού πολλές από τις οποίες είναι καλλωπιστικές. Σφήκα,Γεωργίου.1994

5.10.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλλεται από νηματώδεις, βοτρυτίδα και αλευρώδη. Είναι ευπρόσβλητο στην αλτενάρια (*Altenaria oleraceae*) και τη σκωρίαση (*Puccinia menthae*).

5.11. *Calamintha* L (ΚΑΛΑΜΙΘΡΑ)

5.11.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η καλαμίνθη κατάγεται από την Ευρώπη. Τώρα απαντάται σε όλες τις εύκρατες χώρες, αλλά δεν είναι ακόμα ευρέως διαδεδομένη. Καλλιεργείται από τον 17ο αιώνα. Σύμφωνα με βοτανικά αρχεία, συνηθιζόταν να χορηγείται σε γυναίκες.

5.11.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Calamintha suaveolens* Καλαμίνθα η εύοσμος

Φυτό πολυετές, τετραγωνικό βλαστό, πολύκλαδο, τριχωτό, ύψους 20-40εκ., φύλλα ελλειψοειδή-λογχοειδή, πριονωτά με πυκνό τρίχωμα και άνθη ροδόχρωμα.

Αυτοφύεται σε ξηρά πετρώδη μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Καλλιεργήθηκε δοκιμαστικά με επιτυχία στο Κεραμίδι Πηλίου. Ευδοκίμει σε δροσερές ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 50-60εκ.. ανθίζει Ιούνιο- Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για την αρωματοποιία. Νικολάου,Καταρτζή,1996.

_ *Calamintha grandiflora* καλαμίνθη η μεγανθής.

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 37 εκ., έκταση 30 εκ. τα άνθη έχουν χρώμα ιώδη- ροζ, εμφανίζονται στα μέσα του καλοκαιριού έως νωρίς το φθινόπωρο πάνω από οδοντωτά οβάλ φύλλα με άρωμα μέντας.

5.12. *Lavandula* L (ΛΕΒΑΝΤΑ)

5.12.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Από την αρχαιότητα ως σήμερα η λεβάντα διένυσε αιώνες ολόκληρους έχοντας ίσως μια από τις σημαντικότερες θέσεις ανάμεσα στα αρωματικά και θεραπευτικά φυτά. Η λεβάντα πήρε το όνομά της από το λατινικό *Lavare* το οποίο σημαίνει «πλένω». Δικαιολογημένα φυσικά αν σκεφτεί κάποιος ότι η κύρια χρηστικότητα του φυτού σε ολόκληρη την αρχαιότητα ήταν ο αρωματισμός των λουτρών με τα μοβ ανθάκια του. Αργότερα και ιδιαίτερα την περίοδο του μεσαίωνα φρεσκοπλυμένα τα ασπρόρουχα αρωματίζονται με το γλυκό και δροσιστικό άρωμα της λεβάντας.

Υπάρχουν 4 είδη λεβάντας τα οποία μοιάζουν όλα μεταξύ τους εκτός από κάποιες ανεπαίσθητες διαφορές, οι οποίες παρουσιάζονται στο σχήμα και το χρώμα των φύλλων και των λουλουδιών.

5.12.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Lavandula spica*

Είναι ίσως η πιο πολύτιμη λεβάντα λόγω των πολλαπλών φαρμακευτικών χρήσεών της. Στην αραβική ιατρική η λεβάντα θεωρήθηκε πολύτιμο σπασμολυτικό και αντιβηχικό φάρμακο. Το αρωματικό έλαιό της χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα για την επούλωση εγκαυμάτων, μικρών πληγών αλλά και ως αποτελεσματικό καταπραυντικό σε κνησμούς από τσιμπήματα εντόμων μώλωπες και ελαφριές δερματοπάθειες. Τα άνθη της λεβάντας έχουν ισχυρή αντιμικροβιακή δράση γι' αυτό και εξουδετερώνουν τους βακίλους της διφθερίτιδας του τύφου, του στρεπτόκοκκου και του πνευμονιόκοκκου. Αιθέριο έλαιο λεβάντας συνιστάται για εισπνοές σε θωρακικές λοιμώξεις, δρα τονωτικά στο κεντρικό νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα να βοηθάει στη χαλάρωση των μυών και την καταπολέμηση του άγχους, της υπερέντασης και των ημικρανιών. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκε στην αρωματοθεραπεία.

Τα άνθη συλλέγονται από τον Απρίλιο ως το Σεπτέμβρη. Πολλαπλασιάζεται σχετικά εύκολα με σπόρους νωρίς την άνοιξη ή με μοσχεύματα το φθινόπωρο. Απαιτεί αρκετό ήλιο. Πρόκειται για μια αειθαλής και πολυετή πόα η οποία ανθίζει κάθε καλοκαίρι. Νικολάου,Καταρτζή.1996.

_ *Lavandula vera* λεβάντα η γνήσια, λαβαντούλα, καλογερόχορτο.

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ύψους 30-80 εκ., φύλλα αντίθετα, προμήκη, γραμμοειδή, με λίγο χνούδι, τεφρά και άνθη μπλε, σε απλούς ανθοφόρους βλαστούς που σχηματίζουν κυλινδρικά στάχυα.



Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας, αλλά καλλιεργείται σε κήπους και πάρκα. Ευδοκίμει σε ορεινές περιοχές με υψόμετρο πάνω από 700μ. και σε χωράφια ασβεστούχα, φτωχά-μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 0,80-1 επί 1-1020μ. Ανθίζει Ιούνιο- Ιούλιο. Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό και καλλωπιστικό. Το αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από τους ανθοφόρους βλαστούς και που είναι το καλύτερο από όλα τα είδη λεβάντας, χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη σαπυνοποιία και τη φαρμακευτική. Εξάλλου το υπέργειο τμήμα θεωρείται αεραγωγό, τονωτικό, διουρητικό, αντισπασμωδικό, αντισηπτικό, αντιασθηματικό, αντικαταρροϊκό και χολαγωγό. Επίσης τα άνθη όταν τοποθετούνται στις ιματιοθήκες, τις αρωματίζουν και διώχνουν τον σκόρο.

_ *Lavandula stoechas* λεβάντα η στοιχάς, αγριολεβάντα, μαυροκέφαλο, χαμολίβανο, λαμπρή, μυροφόρα.

Γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι από αυτό οι αρχαίοι παρασκεύαζαν το στοιχαδίτη οίνο και το στοιχαδικό ξίδι.

Είναι μικρό πολυετές φρύγανο. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό, ύψους 30-70 εκ., φύλλα αντίθετα, γραμμοειδή, με λίγο χνούδι και άνθη πορφυροϊδή, σε ακραία πυκνά αυγοειδή στάχυα.

Αυτοφύεται στη Χαλκιδική, Μεσσηνία, Κρήτη, Εύβοια, Αττική κ.ά. Ευδοκίμει σε δροσερές, ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια χωρίς ασβέστιο, φτωχά ξηρικά. Σφήκα, Γεωργίου. 1994

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 70 επί 80εκ. Ανθίζει Μάιο- Ιούνιο. Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό και καλλωπιστικό. Το αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από τους ανθοφόρους βλαστούς είναι πλούσιο σε καμφορά, χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και τη φαρμακευτική. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται αεραγωγό, ορεκτικό, νευροτονωτικό, αντισπασμωδικό.

– *Lavandula hybrida* λεβάντα υβρίδιο

Είναι νέο φυτό που προήλθε από τη διασταύρωση της γνήσιας και της σταχυώδους λεβάντας. Τα κυριότερα υβρίδια που υπάρχουν στην Ελλάδα και προέρχονται από τη Γαλλία είναι: Abrial, special, super και M.G.

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ύψους 30-80εκ., φύλλα αντίθετα, γραμμοειδή, τεφροπράσινα και άνθη σκούρα ή κυανότερα σε ακραία στάχια.

Στη χώρα μας καλλιεργήθηκε σε μικρή έκταση πριν από λίγα χρόνια στους νομούς Αρκαδίας, Κεφαλληνίας και Σερρών. Ευδοκίμει σε ημιορεινές περιοχές με υψόμετρο 400-700μ. και σε χωράφια ασβεστούχα. Μάλλον φτωχά, ξηρικά. Σφήκα, Γεωργίου. 1994

Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 1-1,20 επί 1,50-1,80μ. ανθίζει τον Ιούλιο.

Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς σε πλήρη άνθιση. Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό και καλλωπιστικό. Από τους ανθοφόρους βλαστούς λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και τη φαρμακευτική. Το υπέργειο τμήμα έχει σχεδόν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες με εκείνες της γνήσιας λεβάντας.

5.12.3. ΆΛΛΑ ΕΙΔΗ

Lavandula "nana alba" λευκή νάνος

Lavandula angustifolia "alba" η στενόφυλλη λευκή

Lavandula angustifolia "bowles early" η στενόφυλλη bowles early

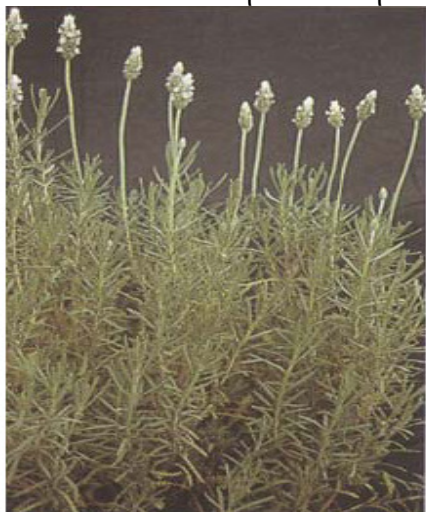
Lavandula angustifolia "folgate" η στενόφυλλη folgate

Lavandula angustifolia "hidcote" η στενόφυλλη hidcote

Lavandula angustifolia "London blue" η στενόφυλλη London blue

Lavandula angustifolia "rosea" η στενόφυλλη ροδινη

Lavandula dentate η οδοντωτή –



Lavandula lanata η χνουδωτή
Lavandula pinnata η πτεροειδής
Lavandula viridis η πράσινη

Γεωργιάδης,θεοδωρος,2000

5.13. *Leonorus cardiaca* L (ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ)

Γνωστό από την αρχαιότητα, πιθανόν να πρόκειται για το πυκνόκορμο του Διοσκουρίδη.

5.13.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Leonorus cardiaca* λεόνουρος ο καρδιακός, αγριοτσουκνίδα.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, ισχυρό, τετραγωνικό, πολύκλαδο, χνουδωτό, ύψους 60-100εκ. ,φύλλα έλλοβα, τα ανώτερα λογχοειδή και τα κατώτερα αυγοειδή με μεγάλο μίσχο, τριχωτά σκουροπράσινα και άνθη ασπροκόκκινα, σε μαχαλιαίους σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη και σε απορρίμματα σε όλη σχεδόν την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια μέσης γονιμότητας-πλούσια ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη, σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80. Ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό φαρμακευτικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται τονωτικό, εμμηναγωγό, αποχρεμπτικό, αντιδιαρροϊκό, αντισπασμωδικό και καρδιοτονωτικό. Νικολάου,Καταρτζή.1996.

5.14.

_ *Marrubium vulgare* L (ΜΑΡΟΥΒΙΟ)

5.14.1.ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΟΙΧΕΙΑ

Κοινό σε όλη την Ευρώπη και Αμερική, το φυτό αυτοφύεται άγριο από τις παραλίες έως τις ορεινές περιοχές. Το βοτανικό όνομα προέρχεται από την εβραϊκή λέξη marrob που σημαίνει “πικρός χυμός”. Το αγγλικό όνομά του, horehound, προέρχεται από το παλιό αγγλικό har hune (χνουδωτό φυτό).

5.14.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Marrubium vulgare* μαρούβιο το κοινό, καλάνθρωπος, ασπροπρασιά, σκυλόχορτο, βρωμοζάκι, μαρμαράκι, πικροπάνι, αγριοφλουτουριά, μαυροβότανο, σκυλόχορτο.

Πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ξυλώδη, χνουδωτό, ύψους 30-70 εκ. φύλλα έμμισχα, αντίθετα αυγοειδή, πράσινα στην άνω επιφάνεια και χνουδωτά στην κάτω και άνθη άσπρα, σε μαχαλιαία στάχυα.

Αυτοφύεται σε χέρσα εδάφη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- μέσης γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 60-80. ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

5.14.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται αντιπυρετικό, τονωτικό, αποχρεμπτικό, διουρητικό, αντιασθματικό, αντιβηχικό, εμμηναγωγό, ευστόμαχο, χολαγωγό, ηπατικό, επουλωτικό και στυπτικό. Η μαρουβίνη που περιέχει, σε μικρές ποσότητες ομαλοποιεί καρδιακές

αρρυθμίες. Το έγχυμα των φύλλων χρησιμοποιείται για τον ψεκάσμο δέντρων με κάμπιες. Το έγχυμα με γάλα σε πιάτο εξοντώνει τις μύγες. Μην το ψεκάσετε! Νικολάου,Καταρτζή.1996.

5.15. *Melissa officinalis* L (ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ)

5.15.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι άραβες ήταν εκείνοι που πρώτοι αναγνώρισαν στο μικρό αυτό φυτό με το μοναδικό άρωμα λεμονιού «ένα φίλο για τη καρδιά» ακολούθησαν οι αλχημιστές και οι βοτανολόγοι του μεσαίωνα οι οποίοι παρασκεύασαν ένα ποτό το οποίο πίστευαν ότι είναι ελιξίριο της νεότητας. Οι Βενεδικτίνοι μοναχοί καλλιέργησαν συστηματικά το φυτό αυτό και παρασκεύασαν το περίφημο χωνευτικό ποτό που ονομάστηκε «νερό μελισσόχορτου της Κάρμας»

Το λεπτεπίλεπτο αυτό φυτό με το μυρωδάτο φύλλωμα εξακολουθεί ακόμα και σήμερα να θεωρείται ιδανικός φίλος της καρδιάς με σημαντικές ηρεμιστικές ιδιότητες μια και ένα μόνο φλιτζάνι αρκεί για να διώξει μακριά την ένταση, το άγχος και τη νευρικότητα. Θεωρείται επίσης άριστο ρόφημα για εκείνους που μελετούν σκληρά. Τα φύλλα του αλλά και το πυκνό αφέψημα του φυτού έχει αντισταμινική δράση και ανακουφίζουν από τα τσιμπήματα των εντόμων καθώς και στην επούλωση των μικρών πληγών. Πιστεύετε ότι οι αντιβακτηριακές ιδιότητες του φυτού έχουν θετική επίδραση ακόμα και σε περιπτώσεις μαγουλάδων. Έχει αντισπασμωδική δράση σε πόνους, κράμπες και φουσκώματα στομάχου και εντέρου.

Φυτό ιθαγενές της περιοχής της μεσογείου και της κεντρικής Ευρώπης. Έχει εγκλιματιστεί σε Β. Αμερική και Βρετανία. Paul,Schauenberg.1996

Το αρχαίο αυτό βότανο ήταν αφιερωμένο στη θεά Άρτεμη. Το χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι έλληνες στην ιατρική πριν από 2000 χρόνια, το όνομά του μέλισσα προέρχεται από το έντομο μέλισσα. Πίστευαν ότι αν έβαζαν κλαδάκια του σε άδεια κυψέλη, θα προσέλκυε σμήνος μελισσών, και αν φυτεύονταν κοντά σε κυψέλη με μέλισσες δεν θα απομακρύνονταν ποτέ. Η πεποίθηση αυτή επικράτησε τον μεσαίωνα, όταν η ζάχαρη ήταν πολύ ακριβή και το μέλι πολυτέλεια. Τον μεσαίωνα, χρησιμοποιούσαν το μελισσόχορτο για τη δυσπεψία, τον πονόδοντο, το δάγκωμα από λυσσασμένο σκύλο, τα εξανθήματα, τη ναυτία της εγκυμοσύνης και στην επίδεση τραυμάτων. Πίστευαν ότι απέτρεπε τη φαλάκρα, ενώ οι κυρίες έφτιαχναν μ' αυτό λινά ή μεταξωτά φυλαχτά για τύχη στον έρωτα. Σε όλο τον κόσμο θεωρούσαν ότι συμβάλλει στη μακροζωία. Ο πρίγκιπας Llewellyn του Glamorgan ισχυριζόταν ότι έπινε τσάι μελισσόχορτου κάθε μέρα στα 108 χρόνια της ζωής του. Στα βοτανολόγια εκθειάζοταν επί αιώνες ως τονωτικό για τη μελαγχολία, ακόμα και σήμερα χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.



Εικ. 16: *Melissa officinalis* L (**ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ**)

5.15.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Melissa officinalis* , μέλισσα η φαρμακευτική, μελισσοβότανο, μελισσάκι, κитροβάλσαμο

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό τετραγωνικό, πολύκλαδο, ύψους 40-80 εκ., τα φύλλα είναι μεγάλα αυγοειδή, λίγο πριονωτά, με γλυκιά οσμή λεμονιού και άνθη άσπρα ή ροζ.

Αυτοφύεται σε δασώδη και χέρσα μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκίμει σε ημιορεινές και πεδινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια πλούσια , ποτιστικά, στραγγερά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με παραφυάδες και με μοσχεύματα. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο – Αύγουστο, συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση δύο φορές το χρόνο.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην παρασκευή ηδύποτων και στη φαρμακοποιία. Η ξηρή δρόγη χρησιμοποιείται ως τσάι, ενώ θεωρείται τονωτική, αντισπασμωδική, ορεκτική, ευστόμαχη, εφιδρωτική και εμμηναγωγή.

_ *Melissa officinalis* “**Aurea**”

Ανθεκτικό, πολυετές. Τα άνθη είναι μικρά, ωχροκίτρινα/ λευκά το καλοκαίρι. Οβάλ φύλλα σε χρυσοπράσινες αποχρώσεις, οδοντωτά, ελαφρώς ρικνά, αναδίδουν άρωμα λεμονιού όταν συνθλίβονται. Το πρόβλημα είναι ότι στην κορύφωση της σεζόν γίνεται πράσινο. Για να διατηρηθούν οι αποχρώσεις πρέπει να κλαδεύεται.

_ *Melissa officinalis* “**All Gold**”

Ανθεκτικό, πολυετές. Τα άνθη είναι μικρά, ωχροκίτρινα/ λευκά το καλοκαίρι. Οβάλ φύλλα σε χρυσοπράσινες αποχρώσεις, οδοντωτά, ελαφρώς ρικνά, αναδίδουν άρωμα λεμονιού όταν συνθλίβονται. Τα φύλλα παθαίνουν ηλιοκάματα στην κορύφωση του καλοκαιριού. Είναι πιο ευαίσθητο από τις άλλες ποικιλίες.

Νικολάου,Καταρτζή.1996.

5.15.3. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλλεται κατ' εξοχήν από τους μύκητες *Septoria melissae*, *Puccinia menthae* οι οποίοι προκαλούν κηλίδες στα φύλλα όμοιου χρώματος με αυτοί της σκουριάς. Προσβάλλεται από τον αλευρώδη *Erysiphe galeopsidis* καθώς και από τον υιό της μωσαικής του καπνού.

5.16. *Mentha pulegium* L. (ΜΕΝΤΑ)

5.16.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Εικ. 17: *Mentha pulegium* (Μέντα)

Το γένος Μίνθη είναι ιθαγενές της Ευρώπης, αλλά εγκλιματίστηκε σε πολλά μέρη του κόσμου, όπως στη Β. Αμερική, την Αυστραλία και την Ιαπωνία. Καλλιεργήθηκε για τις φαρμακευτικές ιδιότητές του από τους αρχαίους χρόνους και έχει βρεθεί σε αιγυπτιακούς τάφους που χρονολογούνται από το 1000 π.Χ. στη Βίβλο οι Φαρισαίοι, έπαιρναν τη δεκάτη σε δυόσμο, άνηθο και κύμινο. Ο Καρλομάγνος, που ήταν πολύ ενθουσιώδης με τα βότανα, είχε εκδώσει διαταγή για τη καλλιέργειά του. Οι Ρωμαίοι το διέδωσαν με τις εκστρατείες τους σε Ευρώπη και Βρετανία.

Η Περσεφόνη καθώς έκανε ένα απόγευμα τη βόλτα της στις όχθες του Αχέροντα ποταμού συνέλαβε τον Πλούτωνα να έχει στην αγκαλιά του μια νεαρή νύμφη που έφερε το όνομα Μίνθη.

Εκνευρισμένη από την απιστία του συζύγου της την μεταμόρφωσε σ'ένα ταπεινό χορταράκι με μικρά μοβ ανθάκια έτσι ώστε να περνάει απαρατήρητη από όλους. Όμως ο Πλούτωνα της λυπήθηκε και της χάρισε την θεική ευωδιά, η οποία και της εξασφάλισε την «αθανασία» καθώς και μια ξεχωριστή θέση στο γαστρονομικό πάνθεον των αρωματικών βοτάνων.

Οι αρχαίοι έλληνες πίστευαν ότι η μέντα αναζωογονούσε το μυαλό, δρόσιζε το αίμα ενώ θεωρούνταν ένα από τα ισχυρότερα αντίδοτα κατά του πονοκεφάλου. Αυτός ήταν και ο λόγος που αμέσως μετά από σκληρές οινοποσίες οι συνδαιτημόνες φορούσαν στεφάνια στολισμένα με μέντα για να εξορκίσουν τον επερχόμενο πονοκέφαλο. Paul, Schauenberg. 1996

Οι ρωμαίοι λάτρευαν τη μυρωδιά της μέντας και εκτός του ότι την χρησιμοποιούσαν σε όλα τους σχεδόν τα φαγητά, αρωμάτιζαν με αυτή ακόμη και το νερό με το οποίο έπλεναν τα σώματά τους.

Θεωρείται άριστο τονωτικό, χωνευτικό, αντισπασμωδικό. Τονώνει την λειτουργία του συκωτιού και της χολής. Το ατμόλουτρο με αιθέριο έλαιο μέντας είναι εξαιρετικά αντισηπτικό, απολυμαντικό και τονωτικό της κυκλοφορίας του αίματος.

Επίσης, το τσάι με μέντα μαζί με μια κουταλιά μέλι αν καταναλωθεί χλιαρό είναι κατάλληλο για την καταπολέμηση των πονοκεφάλων, του φουσκώματος και ευεργετικό στα έλκη του στομάχου. Βοηθά στην μετρίαση των εμετών της εγκυμοσύνης και της ναυτίας.

Η δραστική ουσία μενθόλη έχει ισχυρή αντισηπτική δράση, γι' αυτό και κομπρέσες μέντας χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν πάνω σε δερματικές παθήσεις και την θεραπεία των λειχήνων.

Η μέντα καλλιεργείται συστηματικά κύρια για το αιθέριο έλαιό της (50%-60% menthol) το οποίο είναι και από τα κύρια συστατικά σε οδοντόκρεμες, καραμέλες για τον πονόλαιμο, τσίχλες, διάφορα χωνευτικά, ποτά, λάδια για μασάζ.

Paul, Schauenberg. 1996

5.16.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Mentha pulegium* L. μέντα η πουλέγιος, φλισκούνι, βληχώνι, βληχούνι, γληφώνι, γληχούνι, φλεσκούνι.

Το βότανο αυτό είναι ιθαγενές της Ευρώπης και της βόρειας Αφρικής. Σήμερα είναι διαδεδομένο σε παρόμοια κλίματα. Το όνομα του είδους *pulegium* προέρχεται από το λατινικό *pulex* (ψύλλος). Χρησιμοποιούσαν το νωπό φυτό και τον καπνό από την καύση των φύλλων για την εξολόθρευση του εντόμου.

Παλαιότερα οι μαίες στα χωριά χρησιμοποιούσαν το φλησκούνι για να προκαλέσουν άμβλωση. Αργότερα χρησιμοποιήθηκε για τη διέγερση της εμμηνορρυσιακής λειτουργίας και την αύξηση των συσπάσεων της μήτρας.

Ο Ελισαβετιανός βοτανολόγος John Genard ισχυριζόταν ότι το φυτό μπορούσε να καθαρίζει το αλλοιωμένο νερό στα θαλάσσια ταξίδια και να θεραπεύσει ιλίγγους, πονοκεφάλους και ζαλάδες.

Το ζεστό έγχυμά του, αποτελούσε ανέκαθεν αγαπημένη συνταγή για τα κρυολογήματα, επειδή προκαλεί εφίδρωση. Αν τρίψετε φλησκούνι στη διαδρομή μιας στρατιάς μυρμηγκιών, θα αλλάξουν δρόμο. Αν τρίψετε φύλλα σε γυμνό δέρμα, δρα ως πολύ καλό εντομοαπωθητικό.

Σκρουμπής, Βύρων. 1998.



Φύλλα από διάφορες ποικιλίες μέντας

Εικ. 18: Φύλλα μέντας

_ *Mentha pulegium*

Παλαιότερα το θεωρούσαν αντιαρθρικό και το ονόμαζαν «μέντα ποδαγκράρια». Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο ή πλαγιαστό, λίγο τριχωτό ή σχεδόν λείο, πρασινωπό, ύψους 15-20 εκ., φύλλα μικρά αυγοειδή ή προμήκη, με μικρό μίσχο και άνθη ρόδινα ή ιώδη σε μασχαλιαίους σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε δροσερές πεδινές ή ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- πλούσια, ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο- Οκτώβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για την αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία. Θεωρείται αποχρεμπτικό, αντιασθματικό, αντιβρογχικό, εμμηναγωγό, αντιαρθρικό, διουρητικό, αντιρρευματικό, ευστόμαχο, αντισπασμωδικό και αναισθητικό.(βλέπε αναλυτικά το είδος αυτό παρακάτω).

Γνωστό και ως έρπον φλισκούνη, έχει έκταση απεριόριστη. Το ύψος του είναι στα 15 εκ. έχει μοβ άνθη στα τέλη της άνοιξης. Φύλλα φωτεινού πράσινου χρώματος με πολύ έντονο άρωμα μέντας.

_ *Mentha pulegium* “**Upright**”

Όρθιο φλισκούνη. Έχει ύψος 30 εκ. έκταση απεριόριστη. Τα άνθη είναι μοβ χρώμα. Φύλλα φωτεινού πράσινου χρώματος με πολύ έντονο άρωμα μέντας.



Εικ. 19: *Mentha pulegium* “**Upright** (Φλισκούνη)

Mentha rotundifolia **Huds.** Αγριοδυσόσμος.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό, ύψους 40-80 εκ., φύλλα αυγοειδή-στρογγυλά, επιφυή, τεφρόασπρα, χνουδωτά στη κάτω επιφάνεια και άνθη ρόδινα ή άσπρα σε ακραία στάχυα.

υτοφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε δροσερές πεδινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- πλούσια, ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με ριζώματα που φυτεύονται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αυλάκια που απέχουν μεταξύ τους 60-70 εκ. Ανθίζει Ιούλιο - Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα στην αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία. Θεωρείται ευστόμαχο και αντισπασμωδικό. Σκρουμπής, Βύρων. 1998

_ *Mentha longifolia* **Huds** μέντα η μακρόφυλλη, αγριοδυσόσμος, καλαμίθρα.

Πιθανόν να πρόκειται για τη τρίτη καλαμίνθη του Διοσκουρίδη, που όπως έλεγε, μοιάζει με άγριο δυσόσμο.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, με πολύ άσπρο χνούδι, ύψους 40-70 εκ., φύλλα αυγοειδή-προμήκη ή λογχοειδή, πριονωτά, επιφυή, άσπρα, χνουδωτά στη κάτω επιφάνεια και άνθη ρόδινα ή ιώδη σε ακραίους κυλινδρικούς βότρες.

Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε δροσερές πεδινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- πλούσια, ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με ριζώματα που φυτεύονται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αυλάκια που απέχουν μεταξύ τους 60-70 εκ. Ανθίζει Ιούλιο - Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα στην αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία. Θεωρείται ευστόμαχο και αντισπασμωδικό.

_ *Mentha piperita* L. μέντα η πιπερώδης

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό τετραγωνικό, λείο, όρθιο ύψους 60-90 εκ. φύλλα μικρόμισχα, λογχοειδή-αυγοειδή, πράσινα και άνθη ιώδη σε ακραία στάχια.

Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας, αλλά καλλιεργείται σε αρκετή έκταση στο νομό Ροδόπης. Ευδοκίμει σε πεδινές κυρίως περιοχές και σε χωράφια πλούσια και ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με ριζώματα, η φύτευση γίνεται σε αυλάκια που απέχουν 50-60 εκ., η καλύτερη εποχή είναι Νοέμβριος. Ανθίζει Ιούνιο- Ιούλιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση μια φορά το χρόνο όταν χρησιμοποιείται για αιθέριο έλαιο και λίγο πριν από την άνθιση 2-3 φορές τον χρόνο, όταν χρησιμοποιείται για ξηρή δρόγη. Σκρουμπής, Βύρων. 1998

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στη ποτοποιία, στη ζαχαροπλαστική, στη φαρμακοποιία, στην οδοντοκρεμοποιία και ακόμα στη αρωματοποιία. Η ξηρή δρόγη χρησιμοποιείται ως τσάι ενώ θεωρείται ευστόμαχη, χολαγωγή, αντιναυτιακή, αντικολική και αντικεφαλαλγική.

_ *Mentha piperita citrata* μέντα η πιπερώδης, κιτρώδης

Κιτρομέντα. Γνωστό ως μέντα πορτοκάλι και μέντα περγαμόντο. Είναι ανθεκτικό πολυετές, ύψους 60-80 εκ., και έκταση απεριόριστη. Τα άνθη έχουν χρώμα πορφυρά/ μοβ το καλοκαίρι. Φύλλα σκουροπράσινα, κάπως στρογγυλά, με πορφυρή χροιά. Θαυμάσιο άρωμα που έχει περιγραφεί σαν λεμονιού, πορτοκαλιού, περγαμόντου, λεβάντας.

_ *Mentha arvensis var. piperascens* Μίνθη η αρουραία ποικ. Πιπερώδης

Ιαπωνική μέντα. Ανθεκτικό πολυετές ύψους 0,6- 1 μ., έκταση 60 εκ και περισσότερο. Χαλαρά πορφυρά σπονδυλώματα ανθέων το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι χνουδωτά, επιμήκη, οδοντωτά και γκριζοπράσινα.

_ *Mentha aquatica* Μίνθη η υδροχαρής

Υδρομέντα. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 15-60 εκ., έκταση απεριόριστη. Τα άνθη είναι πορφυρά ιώδη, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι μαλακά, ελαφρώς χνουδωτά, πράσινου χρώματος. Το άρωμα ποικίλλει από εξασθενημένη έως έντονη μυρωδιά μέντας. Φυτεύεται σε νερό ή πολύ υγρό βαλτώδες έδαφος. Αναπτύσσεται άγρια γύρω από μικρές λίμνες και ρυάκια. Σκρουμπής, Βύρων. 1998

_ *Mentha gracilis* Μέντα - Τζίντζερ

Γνωστό και ως Σκοτική μέντα. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 45 εκ. μίσχοι με κονδυλώματα, με μικρά δίχειλα, μοβ άνθη το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι χρυσοπράσινα με οδοντωτή περιφέρεια. Ζεστό ντελικάτο άρωμα μέντας που συνδυάζεται σε σαλάτες και πιάτα με τομάτα.



Άνω: Μέντα-τζίντζερ
Mentha gracilis

Εικ. 19: Μέντα- τζίντζερ

_ *Mentha requienii* Μίνθη η ρεκουιένεια

Κορσικανική μέντα. Ανθεκτικό ημιαειθαλές πολυετές. Φυτό εδαφοκάλυψης, έκταση απεριόριστη. Μικροσκοπικά πορφυρά άνθη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Μικροσκοπικά φωτεινού πράσινου χρώματος φύλλα. Όταν συνθλίβεται, αναδίδει έντονο άρωμα μέντας. Κατάλληλο για βραχόκηπο ή λιθόστρωτα μονοπάτια, φύτεται μόνο του σε σχισμές βράχων. Χρειάζεται σκιά και νοτερό έδαφος.

_ *Mentha spicata* Μίνθη η σταχυοφόρος

Δυόσμος. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 45-60 εκ., έκταση απεριόριστη. Πορφυρά/ μοβ άνθη το καλοκαίρι. Πράσινα μυτερά φύλλα με οδοντωτή περιφέρεια.

_ *Mentha spicata* var. **crispa** Μίνθη η σταχυοφόρος ποικ. σγουρή.

Σγουρός δυόσμος. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 45-60 εκ., έκταση απεριόριστη. Ελαφρώς μοβ άνθη την άνοιξη. Πράσινα φύλλα με οδοντωτή περιφέρεια, ελαφρώς πλισέ. Άρωμα παρόμοιο με του δυόσμου. Σκρουμπής, Βύρων. 1998



Εικ.20: Σγουρός δυόσμος

_ *Mentha spicata* var. **Crispa** “**Moroccan**” Μίνθη η σταχυοφόρος ποικ. σγουρή “Μαροκινή”.

Μαροκινός δυόσμος. Ανθεκτικό πολυετές, ύψους 45- 60 εκ., με απεριόριστη έκταση. Τα άνθη έχουν χρώμα λευκό, το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι φωτεινού πράσινου χρώματος.

_ *Mentha suaveolens* Μίνθη η ηδύοσμο

Μέντα – μήλο. Ανθεκτικό πολυετές. Ύψος 60 εκ- 1μ., έκταση απεριόριστη. Μοβ άνθη το καλοκαίρι. Κάπως στρογγυλά, τριχωτά φύλλα. Ψηλό εύρωστο φυτό. Το όνομά του οφείλεται στο άρωμά του που είναι συνδυασμός μέντας και μήλου.

_ *Mentha suaveolens* “**Variegata**” Μίνθη η ηδύοσμος “ποικιλόχρους”.

Μέντα- ανανάς. Ανθεκτικό πολυετές. Ύψος 45- 60 εκ., έκταση απεριόριστη. Σπάνια δίνει άνθη. Όλη η ενέργειά του μεταβιβάζεται στην παραγωγή πολύ όμορφων, κρεμ και πράσινων, ελαφρώς τριχωτών φύλλων. Αναπτύσσεται καλά σε κρεμαστά καλάθια. Σκρουμπής, Βύρων.1998

_ *Pycnanthemum pilosum* Πυκνάνθεμο το πιληματώδες

Ανθεκτικό πολυετές. Ύψος 90 εκ., έκταση 60 εκ. μικρά λευκά/ ροζ άνθη, σαν κόμποι το καλοκαίρι. Φύλλα μακριά, λεπτά, μυτερά και γκριζοπράσινα, με όμορφο άρωμα και γεύση μέντας. Δεν ανήκει στο γένος, οπότε δεν είναι πραγματική μέντα. Δείχνει πολύ ελκυστικό σε μporντούρα.

5.16.3. ΑΓΟΡΑ-ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Συλλέγετε την μέντα τους ανοιξιάτικους μήνες νωρίς το πρωί. Αν θέλετε να τη αποξηράνετε την πλένετε γρήγορα κάτω από κρύο νερό. Την αφήνετε να στεγνώσει και την τοποθετείτε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Αν τη χρησιμοποιήσετε φρέσκια, στο ψυγείο διατηρείται για 3-4 μέρες. Αγοράζετε πάντα συσκευασμένη και ποτέ χύμα διότι μπορεί να έχει χάσει το άρωμά της.

5.16.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Στην Ελλάδα δεν παρατηρήθηκε καμία προσβολή. Γενικά είναι ευπρόσβλητη σε ανθράκωση, βερτισιλλίωση, σκωρίαση και οίδιο. Βογιατζή,Ελένη.2004

5.17. *Micromeria Juliana Benth* L (ΜΙΚΡΟΜΕΡΙΑ)

5.17.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στην αρχαιότητα, ο Διοσκουρίδης το αναφέρει που το συνιστούσε κατά της υπερχλωροδρίας και των κρυολογημάτων. Στον μεσαίωνα το έλεγαν τραγορίγανο.

5.17.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Micromeria Juliana Benth* :

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, πολύκλαδο, χνουδωτό ύψους 10-15 εκ. τα φύλλα είναι επιφυή, λογχοειδή ή γραμμοειδή, χνουδωτά και σταχτιά. Τα άνθη είναι κοκκινοϊώδη σε στενά ακραία στάχια.

Αυτοφύεται σε ξηρά και άγονα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά, φτωχά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 50-60 εκ. Ανθίζει Ιούνιο-Ιούλιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται διουρητικό, λιθοδιαλυτικό. Νικολάου,Καταρτζή.1996.

5.18. *Stachys germanica* L (ΜΠΕΤΟΝΙΚΑ)

5.18.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φυτό ιθαγενές της Ευρώπης και απαντάται άγριο στη Βρετανία. Οι αρχαίοι αιγύπτιοι ήταν οι πρώτοι που απέδιδαν μαγικές ιδιότητες στη μπετόνικα. Στη Αγγλία, έως τον 100 αιώνα, το θεωρούσαν ως το σημαντικότερο μαγικό φυτό, αποτελεσματικό για τις επιδράσεις των ξωτικών. Πίστευαν ότι η μπετόνικα είναι καλή για όσους πάσχουν από επιληψία, πολλές ήταν οι χρήσεις της, μια από τις οποίες; Ήταν εναντίον δηγημάτων από λυσσασμένους σκύλους και δηλητηριώδη φίδια.

Μπετόνικα *Stachys officinalis*



Εικ. 21: Μπετόνικα

5.18.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Stachys germanica* L., στάχυς ο γερμανικός.

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύ χνουδωτό, ύψους 30-80 εκ., φύλλα ασπροπράσινα με βελούδινο τρίχωμα, τα κατώτερα αυγοειδή-προμήκη και τα ανώτερα λογχοειδή που στενεύουν στη βάση και άνθη ρόδινα σε πολυανθείς σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε χέρσα ορεινά μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκίμει σε ημιορεινές και ορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά μέτριας γονιμότητας, ασβεστούχα, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται αντιπυρετικό και εφιδρωτικό. Νικόλαος,Καταρτζής.1996

Το νωπό φυτό δίνει κίτρινη βαφή. Από το έγχυμα των φύλλων παρασκευάζουν ελαφριά βαφή μαλλιών.

Ανθισμένη μπετόνικα *Stachys officinalis*



Εικ. 22: Ανθισμένη Μπετόνικα

5.19. *Nepeta racemosa* L (ΝΕΠΕΤΑ)

5.19.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φυτό ιθαγενές της Ευρώπης και της ανατολικής και δυτικής Ασίας, έχει εγκλιματιστεί και σε άλλες εύκρατες περιοχές. Το όνομα του είδους μπορεί να προέρχεται από τη ρωμαϊκή πόλη Nepeti, όπου όπως έλεγαν υπήρχε σε αφθονία. Ο ελισαβετιανός βοτανολόγος Gerard ανέφερε για τη πηγή του κοινού ονόματός της, το ονομάζουν: herba cataria και herba catti επειδή οι γάτες αγαπούν πολύ τη μυρωδιά του, τρίβονται σε αυτό και τρώνε τους βλαστούς του. Την εποχή των χίπς στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και του 1970, το κάπνιζαν για την ήπια ψευδαισθησιογόνο δράση του.

5.19.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Nepeta racemosa* η βοτρυοανθής

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 50 εκ. στάχεις με γαλάζια/ πορφυρά άνθη από τα τέλη της άνοιξης έως το φθινόπωρο. Μικρά ελαφρώς αρωματικά γκριζωπά φύλλα. Θαυμάσιο φυτό για μπορντούρα και ανυψωμένα παρτέρια.

Νεπέτα *Nepeta racemosa*



Εικ. 22: Νεπέτα

_ *Nepeta camphorata* η καμφορώδη

Ανθεκτικό πολυετές, πολύ αρωματικό. Μικροσκοπικά λευκά άνθη όλο το καλοκαίρι. μικρά ασπρόγκριζα αρωματικά φύλλα. Προτιμά φτωχό καλά στραγγιζόμενο, αρκετά ξηρό έδαφος, όχι πολύ πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες. Νικόλαος,Καταρντζής.1996

_ *Nepeta cataria* η γαλεόφιλος

Ανθεκτικό πολυετές, ύψους 1 μ., έχει λευκά έως απαλά ροζ άνθη, τα φύλλα έχουν πικάντικο άρωμα. Τον 17ο αιώνα, το χρησιμοποιούσαν κατά της γυναικείας στειρότητας.



Εικ. 23: Γατόφιλη Νεπέτα

5.20. *Monarda* L (ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ)

5.20.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όμορφο φυτό ιθαγενές της Β. Αμερικής, με φανταχτερό άνθος. Σήμερα καλλιεργείται ως κηπευτικό σε πολλές χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο. Το όνομα του είδους *Monarda*, δόθηκε προς τιμήν του ειδικού στα ιατρικά βότανα Δρος Nicholas Monardes της Σεβίλης, ο οποίος έγραψε το 1569 βοτανολόγιο για τη χλωρίδα της Αμερικής.

Το κοινό όνομά του, περγαμόντο, προέρχεται από το άρωμα των φύλλων του, που όταν συνθλίβονται μοιάζει με του μικρού, πικρού ιταλικού περγαμόντου (*Citrus bergamia*), το αιθέριο έλαιο του οποίου χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία, σε αρώματα και σε καλλυντικά. Το άγριο ή πορφυρό περγαμόντο (*Monarda fistulosa*) αναπτύσσεται γύρω από την περιοχή του ποταμού Οσουίγκο, κοντά στη λίμνη Οντάριο των ΗΠΑ. Οι ινδιάνοι της περιοχής το χρησιμοποιούσαν για το κρυολόγημα και τις παθήσεις των βρόγχων, επειδή περιέχει το ισχυρό αντισηπτικό θυμόλη. Παρασκεύαζαν επίσης τσάι , που έπιναν πολλές αμερικανικές οικογένειες, ως υποκατάστατο του ινδικού, μετά το επεισόδιο τσαγιού της Βοστώνης (1773). Νικόλαος,Καταρντζής.1996

5.20.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Monarda “Beauty of Cobham”* Μονάρδα “Beauty of Cobham”

Περγαμόντο , φυτό ανθεκτικό πολυετές, ύψους 75 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι ελκυστικά, συμπαγή, δίχειλα, με χρώμα απαλό ροζ, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι οδοντωτά, μεσαίου πράσινου χρώματος

_ ***Monarda “Blaustrumpf”*** Μονάρδα “**Blaustrumpf**”

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 80 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι ελκυστικά πορφυρού χρώματος, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά, μυτερά πράσινου χρώματος.

_ ***Monarda didyma*** Μονάρδα η δίδυμη

Ανθεκτικό, πολυετές, ύψους 80 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι εντυπωσιακά κόκκινου χρώματος όλο το καλοκαίρι. Τα άνθη είναι αρωματικά πράσινου χρώματος.



Εικ. 24: Περγαμόντο

_ ***Monarda “Schneewittchen”*** Μονάρδα “**Schneewittchen**”

Ανθεκτικό, πολυετές, έχει ύψος 80 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι πολύ ελκυστικά, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά, μυτερά, πράσινου χρώματος.

_ ***Monarda “Croftway Pink”*** Μονάρδα “**Croftway Pink**”

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 1 μ. έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι απαλό ροζ όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά πράσινου χρώματος.



Εικ. 25: Μονάρδα Croftway Pink

– *Monarda “Prdrienacht”* Μονάρδα “Prdrienacht”

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 1 μ., έκταση 45 εκ.. τα άνθη είναι ελκυστικά, πορφυρά, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά, μυτερά, πράσινου χρώματος.

Το περγαμόντο πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και χώρισμα. Υποφέρει από τη γκρίζα μούχλα. Με το πρώτο σημάδι αφαιρείτε τα προσβεβλημένα φύλλα. Αν είναι εκτός ελέγχου, κλαδεύετε το φυτό έως το επίπεδο του εδάφους.

Τα αποξηραμένα άνθη περγαμόντου διατηρούν το άρωμα και το χρώμα τους. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιήθηκε μερικές φορές σε αρώματα, αλλά δεν πρέπει να συγγέεται με την παρόμοια μυρωδιά του κίτρου περγαμόντου. Νικόλαος,Καταρτζής.1996

Το εξαιρετικό τσάι του ανακουφίζει από ναυτία, πόνους περιόδου και εμετό.

5.21. *Prostanthera* L (ΠΡΟΣΤΑΝΘΗΡΑ)

5.21.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Είναι πανέμορφοι αρωματικοί θάμνοι, ιθαγενείς της Αυστραλίας. Το όνομά του προέρχεται από το προστίθημι (προσθέτω) και ανθήρας, το τμήμα του στήμονα που φέρει τη γύρη.

5.21.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

– *Prostanthera cuneata* προστανθηρά η σφηνοειδής

Φυτό αειθαλές ημιανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 60-90 εκ. πολύ ελκυστικά λευκά άνθη με πορφυρές κηλίδες, τέλη άνοιξης αρχές καλοκαιριού. Τα φύλλα είναι στρογγυλά, σκουροπράσινα, λίγο σκληρά και στιλπνά, με άρωμα μέντας. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και -2οC.

– *Prostanthera ovalifolia* προστανθηρά η ωοειδόφυλλος

Φυτό αειθαλές ευαίσθητο πολυετές. Φτάνει σε ύψος και έκταση τα 1,2 μ., στις χώρες καταγωγής του. Ελκυστικά πορφυρά άνθη σε μικρούς φυλλοειδής βότρες όλη την άνοιξη και το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι σκουροπράσινα και αρωματικά. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και 5οC.

– *Prostanthera rotundifolia rosea* προστανθηρά η στρογγυλόφυλλος ρόδινη

Φυτό αειθαλές ημιανθεκτικό πολυετές. Μικρό δέντρο που φτάνει σε ύψος τα 3 μ. στις χώρες καταγωγής του. Σε ψυχρότερα κλίματα είναι πολύ κοντότερο. Άνθη μακράς διάρκειας μοβ/ πορφυρά την άνοιξη. Φύλλα σκουροπράσινα στρογγυλά και με άρωμα μέντας. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και 0οC.

Prostanthera rotundifolia rosea



Εικ. 26: προστανθηρά στρογγυλόφυλλος ρόδινη

_ **Prostanthera sieberi** προστανθηρά η σιμπέριος

Φυτό αειθαλές ευαίσθητο πολυετές. Φτάνει σε ύψος 2 μ. και έκταση τα 1,5 μ., στις χώρες καταγωγής του – σε ψυχρότερα κλίματα είναι πολύ μικρότερο. Τα φύλλα είναι πράσινα οβάλ, και οδοντωτά με έντονο άρωμα μέντας όταν συνθλίβονται. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και 5οC. Mc Vicar, Jekka. 2005

5.22. *Prunella vulgaris* L (ΠΡΟΥΝΕΛΛΑ)

5.22.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Προυνέλλα *Prunella vulgaris*

Το βότανο αυτό φυτρώνει άγριο σε όλες τις εύκρατες περιοχές του Β. Ημισφαιρίου, όπως της Ευρώπης, Ασίας και Β. Αμερικής. Το συναντούμε σε αργιλοαμμώδη, καλά σταγγιζόμενα νοτερά εδάφη, σε λιβάδια και ανοιχτά δάση, ειδικά σε ηλιόλουστες θέσεις. Σήμερα έχει εισαχθεί στην Κίνα και την Αυστραλία.

Το 16ο αιώνα, εμμένοντες στο Doctrine of Signatures, σύμφωνα με το οποίο κάθε φυτό έχει κάποιο εξωτερικό σημάδι που δείχνει πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο, παρατήρησαν ότι το σχήμα του άνω χείλους του άνθους έμοιαζε με γάντζο. Επειδή τα κλαδευτήρια και τα δρεπάνια προκαλούσαν τραυματισμούς στις αγροτικές κοινότητες, συμπέραναν ότι σκοπός του βοτάνου ήταν η επούλωση τραυμάτων γι' αυτό ονομάστηκε και Self Heal (Αυτοθεραπεία). Επειδή είδαν στο άνθος και τη μορφή του λαιμού, θεώρησαν ότι θεραπεύει ασθένειες του λαιμού, όπως τη πυώδη αμυγδαλίτιδα και τη διφθερίτιδα – υπήρχε το προηγούμενο της αρχαίας Ελλάδας, όπου οι γιατροί το χρησιμοποιούσαν για πονόλαιμο και αμυγδαλίτιδα. Νικόλαος, Καταρτζής. 1996

5.22.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Prunella vulgaris* προυνέλλα η κοινή, βουτυρόχορτο, πισπιρήγα.

Φυτό ανθεκτικό, πολυετές ύψους 30 εκ., έκταση 15-30 εκ. τα άνθη έχουν χρώμα κυανοπόρφυρο όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι οβάλ, με φωτεινό πράσινο χρώμα. Υπάρχει ένα πολύ πιο σπάνιο είδος η *Prunella laciniata* (προυνέλλα η βαθυσχιδής), με λευκά άνθη και βαθιά σχισμένα φύλλα.

Χρησιμοποιήθηκε στη βοτανική ιατρική για γαργάρες σε πονόλαιμους, φλεγμονές του στόματος, για τον καθαρισμό τραυμάτων και την καταπράυνση εγκαυμάτων και μωλώπων.

Εικ. 27: Προυνέλλα

5.23. ΡΙΓΑΝΗ - MATZOYRANA - ΔΙΚΤΑΜΟΣ

5.23.1. *Origanum onites*, *Origanum heracleoticum* L (ΡΙΓΑΝΗ) - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η γλωσσολογική ρίζα του φυτού προέρχεται από το ελληνικό «Όρος» και τι «Γκάνος» το οποίο σημαίνει «shining mountain» ή «mountain splendor» δηλαδή «λαμπερό βουνό».

Ο Διοσκουρίδης τη συνιστούσε σε εκείνους που είχαν χάσει την όρεξή τους. Οι αρχαίοι έλληνες έπιναν αφέψημα της ρίγανης για να γιατρέψουν τους σπασμούς της κοιλιάς αλλά και κατά των δηλητηριάσεων. Το αφέψημα της ρίγανης είναι στυπτικό, ελαφρώς πικρό και γι' αυτό παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκε σε περιπτώσεις διάρροιας. Η δημόδη ιατρική της Κρήτης χρησιμοποίησε φύλλα ρίγανης αφού είχαν τηγανισθεί σε λάδι ελιάς ως κατάπλασμα για εντριβές σε περιπτώσεις πιασίματος κυρίως της μέσης. Ριγανόλαδο επίσης χρησιμοποιήθηκε για τον πονόδοντο. Σφήκα, Γεωργίου. 1994

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο βασιλιάς της Κύπρου είχε έναν υπηρέτη, τον Αμάρακο, ο οποίος έριξε ένα βάζο με άρωμα. Για τιμωρία, οι θεοί τον μεταμόρφωσαν σε ρίγανη. Μετά από αυτό, αν το συναντούσαν να φύεται κοντά σε μνήμα, θεωρούσαν ότι όλα πήγαιναν καλά για τον νεκρό.

5.23.1.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Origanum onites, *Origanum heracleoticum* L. Ορίγανο το ηρακλειώτικο, ρίγανη, ρούγανη, ρούβανη.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύκλαδο, τριχωτό ύψους 30-80 εκ. φύλλα αντίθετα, έμμισχα, αυγοειδή ή προμήκη, πολύ πριονωτά και άνθη άσπρα σε ακραίους κορύμβους.

Αυτοφύεται σε θαμνώδη και χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα και καλλιεργείται σε μικρή έκταση. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ασβεστούχα, φτωχά- πλούσια, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται σε σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και παραφυάδες. Η φύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο- Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996

Φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και φαρμακοποιία, ενώ η ξηρή δρόγη ως άρτυμα. Επίσης θεωρείται τονωτική, ευστόμαχη, αποχρεμπτική, διουρητική, καθαρτική, εμμηναγωγή, αντιψωριακή και αντιεπιληπτική.



Εικ. 28: *Origanum onites* (Ρίγανη)

5.23.1.2. ΜΕΤΑΣΥΛΛΕΚΤΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ

Η ΞΗΡΑΝΣΗ

Η ξήρανση της αυτοφυούς ρίγανης γίνεται σε κατάλληλο χώρο όπου αποξηραίνεται στον ήλιο. Μικροποσότητες αποξηραίνονται στη σκιά σε μικρά ματσάκια που τα κρεμούν στις οροφές των υποστέγων, των αποθηκών. Για να έχουμε εκλεκτή ποιότητα η ξήρανση πρέπει να γίνεται στη σκιά ή σε σύγχρονα ξηραντήρια.

ΤΟ ΤΡΙΨΙΜΟ

Μετά την ξήρανση ακολουθεί το τρίψιμο καθώς και το κοσκίνισμα για την αφαίρεση των ξένων υλών και των τμημάτων των βλαστών. Η χοντροκομμένη ρίγανη που απομένει είναι το 50% της αρχικής.

ΝΟΘΕΙΑ

Η ρίγανη νοθεύεται με την ανάμιξη άλλων αρωματικών φυτών που μοιάζουν μ' αυτήν. Στη Θράκη νοθεύεται από το φυτό *Satureia pilosa* το οποίο έχει την ίδια οσμή και διαφέρει ως προς τα μορφολογικά χαρακτηριστικά.

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Η τριμμένη ρίγανη πριν διατεθεί στους εμπόρους - εξαγωγείς τοποθετείται σε σάκους και αποθηκεύεται σε χώρους που αερίζονται καλά. Οι εξαγωγείς ανάλογα με το μέγεθος την τοποθετούν σε σάκους. Στην εσωτερική αγορά διατίθεται τριμμένη σε μάτσα για καρύκευμα. Είναι εμπορεύσιμη για 3-5 χρόνια, μετά τη συλλογή. Βογιαντζή, Ελένη. 2004

5.23.1.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Origanum amanum το αμανικό

Origanum "Kent Beauty" kent beauty

Origanum laevigatum το λείο

Origanum rotundifolium το στρογγυλόφυλλο

Origanum vulgare το κοινό

5.23.2. *Origanum majorana* ή *Majorana hortensis*

(ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ) - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Καλύτερο φάρμακο για την βρογχίτιδα και την κλεισμένη μύτη. Η μαντζουράνα, ο αείφυλλος αμάραγκος (πάντα με φύλλα) του Θεόφραστου και το «σαμψύχιο» του Διοσκουρίδη κατάγεται από την μέση ανατολή. Καλλιεργήθηκε ευρύτατα στην Ελλάδα ήδη από την αρχαιότητα ως καλλωπιστικό φυτό με αρτυματικές αλλά και φαρμακευτικές ιδιότητες. Οι αρχαίοι έλληνες πίστευαν ότι άρωμα μαντζουράνας χρησιμοποιούσε η Αφροδίτη και γι' αυτό στεφάνωναν με τα άνθη τα νέα ζευγάρια στις γαμήλιες τελετές. Οι αιγύπτιοι και οι άραβες αργότερα έκαναν σε αφέψημα μαντζουράνας τονωτικά μπάνια. Ενώ όπως αφηγείται ο Θεόφραστος οι σύριοι έφτιαχναν μεθυστικό άρωμα με τα φύλλα και τα άνθη της μαντζουράνας.

Οι τραγουδιστές και οι ψάλτες στον μεσαίωνα έπιναν αφέψημα μαντζουράνας μαζί με μέλι για να γιατρέψουν τον κουρασμένο λαιμό τους και να βελτιώσουν τη φωνή τους.

Παραδοσιακά η μαντζουράνα χρησιμοποιήθηκε από την ελληνική δημόδη ιατρική κατά των ίλιγγων και κατά των εμετών. Ένα ρόφημα μαντζουράνας και φλούδας λεμονιού πινόταν για τους πόνους του στήθους οι οποίοι προέρχονταν από κρύωμα ή από άγχος. Θεωρείται ότι καταπολεμά τη δυσπεψία και τον στομαχόπονο που προέρχονται από άγχος και στρες. Σκουμπρής, Βύρων. 1998

Η καλύτερη μαντζουράνα μαζεύεται πριν ανθίσει το φυτό (Μάιος-Ιούνιος) διότι τότε δε πικρίζουν τα φύλλα της. Αποξηραίνεται σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο. Ως αφέψημα καταναλώνεται και φρέσκια.

5.23.2.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Origanum majorana ή *Majorana hortensis*

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό λεπτό, σκληρό, τετραγωνικό, πολύκλαδο, κοκκινωπό, τριχωτό ή σχεδόν λείο, ύψους 20-40 εκ., φύλλα μικρά, αυγοειδή, μαλακά και άνθη μικρά, ασπροπράσινα, σε σφαιρικές φόβες.

Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό σε γλάστρες και κήπους σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές με ήπιο κλίμα και σε χωράφια πλούσια, ξηρικά ή ποτιστικά, στραγγερά. Ευαίσθητη στην καλλιέργειά της φυτεύεται με σπόρους ή για γρηγορότερα αποτελέσματα με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 40-50 εκ. συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα στην αρχή της άνθησης δύο φορές το χρόνο. Θέλει αρκετό νερό και προστασία από τον καυτό ήλιο αλλά και από το πολύ κρύο.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό, μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για τη φαρμακοποιία. Επίσης χρησιμοποιείται ως άρτυμα, ενώ θεωρείται αντισπασμωδικό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό και αντικεφαλικό. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996



Εικ. 29: *Origanum majorana* (Μαντζουράνα)

5.23.3. *Origanum dictamnus* (ΔΙΚΤΑΜΟ) - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στην αρχαιότητα το κρητικός δίκταμο ονομαζόταν και «αρτεμίδιο», δίνοντας στο φυτό το όνομα της θεάς που πλήγωνε ζώα και ανθρώπους με τα δηλητηριασμένα βέλη της. Ωστόσο σχεδόν όλοι ανεξαιρέτως οι συγγραφείς της εποχής εκθειάζουν την ικανότητα του φυτού να γιατρεύει τις πληγές και να αποβάλλει τα βέλη από το σώμα των ανθρώπων και των ζώων. Ο Διοσκουρίδης χρησιμοποιεί το φυτό για να γιατρέψει τραύματα από πολεμικά όπλα και μιλά συχνά για ένα είδος κρασιού αρωματισμένο με δίκταμο. Ο Διοσκουρίδης στο βιβλίο του “Περί ύλης ιατρικής” γράφει: “ού μόνον γαρ πινομένη, αλλά και προστιθεμένη, υποθυμωμένη τα τεθνηκότα έμβρυα εκτινάσσει”. Τα ίδια αναφέρει και ο Πλούταρχος εις τους περί τα ζώα διάλογους του και οι μεταγενέστεροι Κικέρων και Πλίνιος, αναφέρουν τις ιδιότητες του δίκταμου. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι όταν τα αγριοκάτσικα που ζουν στα βουνά της Κρήτης τραυματιστούν μασούν δίκταμο και αποβάλλουν από το σώμα τους τα βέλη, στην “περί ζώων ιστορίαν”, χαρακτηριστικά αναφέρει: “επει και εν κρήτη φασί τας αίγας τας αγρίας, όταν τοξευθώσι ζητείν τον

δίταμον δοκεί δε τούτον εκβλητικόν είναιτων τοξευμάτων εν τω σώματι”. Ο Βιργίλιος αναφέρει επίσης ότι η θεά Αφροδίτη έκανε καλά τον Αινεία με δίταμο, που μάζεψε μόνη της από τα βουνά της Κρήτης. Ο Ιπποκράτης στα βιβλία του για τη «μαιευτική και γυναικολογία» λέει ότι κοπάνιζε δίταμο σε ζεστό νερό έτσι ώστε να βοηθήσει τις εγκύους να γεννήσουν, ”δικτάμνου κρητικού όσον οβολόν, εν ύδατι ποιείν... τούτο και το έμβρυον εξελαύνει”. Έτσι ο ιπποκράτης ονόμασε τον δίταμο “ωκυτόκιον” (από το ωκός = ταχύς = τόκος = τοκετός). Οι βυζαντινοί γιατροί προμηθευόταν από την Κρήτη άγριο δίταμο για να παρασκευάσουν αλοιφές και καταπλάσματα. Σκουμπής,Βύρων.1998

Οι πρακτικές μαμές χρησιμοποιούσαν καταπλάσματα, ροφήματα αλλά και θερμά λουτρά με δίταμο για την επιτάχυνση των τοκετών. Θεωρήθηκε επίσης εξαιρετικό εμμηναγωγό, μαλακτικό του στομάχου, ηρεμιστικό, θερμαντικό σε περιπτώσεις κρυώματος ακόμη και αφροδισιακό. Πολτοποιημένο με νερό χρησιμοποιήθηκε ως κατάπλασμα για αποστήματα, σπυριά, μελανιές και κισσούς.

Η λαϊκή κρητική θεραπευτική χρησιμοποιούσε το δίταμο σε αφεινήματα σαν πανάκεια για όλες σχεδόν τις αρρώστιες.

Στη γρίπη του 1918 στο ηράκλειο, μας πληροφορεί η λαογράφος Ευαγγελία Φραγκάκη, υπήρχε ένα εργοστάσιο κάτω από του Λαζαρέτο την πόρτα, που έφτιαχνε και πουλούσε σαν αντιγριπικό «έλαιο», αιθέριο έλαιο από δάφνη, ρίγανη, φασκόμηλο και δίταμο για εντριβές σύμφωνα με τις συστάσεις των γιατρών της εποχής.

Αναφέρει επίσης η Ευαγγελία Φραγκάκη «ο δίταμος συλλέγεται μετά του προφήτη Ηλία, για να είναι λαδωμένος». Την ημέρα της αγίας μαρίνας ο έρωτας έχει πολύ «θυμό» κι ο αέρας που τον περιβάλλει «άρπα κι’ ανάφτει κι’ όποιος θωρεί την λάμψη». Λένε πως αν ανάψεις ένα σπίρτο κοντά σε δίταμο τις ημέρες αυτές πιάνει αμέσως πυρκαγιά.

Στη Γαλλία το χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά για την παρασκευή ενός ειδικού παρασκευάσματος κατά της διάρροιας με το όνομα *Diascordium*. Ο Ν. Δασκαλάκης σε μια εργασία του «Περί Δίταμνου του Κρητικού» που δημοσιεύτηκε το 1936 στα «Αρχεία Φαρμακευτικής», αναφέρει την πληροφορία ότι η Γαλλία εισήγαγε το χρόνο εκείνο 10 τόνους ξερού δίταμου στη τιμή των 800 δρχ. κατά κιλό. Δηλαδή η αξία εξαγωγής ήταν 8.000.000 δρχ., ποσό τεράστιο.

Η συλλογή του στο παρελθόν αλλά και σήμερα, εφόσον πρόκειται για άγριο και όχι για καλλιεργημένο είναι εξαιρετικά δύσκολη διότι το φυτό μαζεύεται από ψηλά και απόκρημνα βουνά της Κρήτης. Κάποιοι βοτανολόγοι έχουν εντοπίσει σε μικρές ποσότητες το φυτό στη Κάσσο και τα Κύθηρα. Η συλλογή ακόμα και του καλλιεργημένου είναι προτιμότερο να γίνεται στα μέσα Ιουλίου οπότε το φυτό ανθίζει και οι αρωματικές ουσίες του βρίσκονται συγκεντρωμένες στα φύλλα του. Μπορούμε σχετικά εύκολα να καλλιεργήσουμε δίταμο, αγοράζοντας μικρά φυτά τα οποία πωλούνται στα περισσότερα φυτώρια της Κρήτης. Χρειάζεται άφθονο ήλιο και πότισμα με μέτρο. Το άρωμα του καλλιεργημένου δίταμου είναι υποδιέστερο του άγριου. Σκουμπής,Βύρων.1998

5.23.3.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Origanum dictamnus, αδίταμος, ατίταμος, δίταμο, έρωνας, λιβανόχορτο, μαλλιαρόχορτο, στομαχόχορτο, τίταμο

Είναι μικρό αειθαλές φρύγανο. Έχει βλαστό τετραγωνικό, πολύκλαδο, με πυκνό άσπρο τρίχωμα και άνθη ανοικτά ρόδινα, σε κορύμβους. Αυτοφύεται μόνο στα βουνά της Κρήτης, όπου επίσης καλλιεργείται σε μικρή έκταση. Ευδοκίμει σε δροσερές ημιορεινές και πεδινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας ξηρικά ή ποτιστικά. Καταρτζής,Νικόλαος.1996

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 50-60 εκ. ανθίζει Μάιο-Ιούνιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό. Το ξηρό υπέργειο τμήμα χρησιμοποιείται ως τσάι και για τη παρασκευή του βερμούτ μαζί με άλλα βότανα. Επίσης θεωρείται ευστόμαχο, αντιδυσεντερικό, τονωτικό, αντισπασμωδικό, αιμοστατικό, αντισηπτικό και εμμηναγωγό.

5.24. *Scutellaria* L (ΣΚΟΥΤΕΛΛΑΡΙΑ)

5.24.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι ποικιλίες της σκουτελλάριας είναι ιθαγενείς διαφόρων χωρών. Απαντώνται σε Αμερική, Βρετανία και Ινδία, μια μάλιστα φύεται στα δάση της βροχής του Αμαζόνιου.

Το όνομα του προέρχεται από τη λέξη *scutella* (μικρή ασπίδα). Οι ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν τη *S. Lateriflora* για τη θεραπεία της λύσσας, ενώ οι ευρωπαίοι για την επιληψία. Η πικρή του γεύση διεγείρει και ενισχύει τη πέψη.

_ *Scutellaria galericulata* η πιλιδιοφόρο

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 15-50 εκ., άνθη μικρά, πορφυρά/ μπλε με το κάτω χείλος μεγαλύτερο, το καλοκαίρι. φύλλα πράσινου χρώματος, λογχοειδή με ρηχά στρογγυλά δόντια.

_ *Scutellaria minor* η ελάσσων

Έχει ύψος 20-30 εκ., μικρά πορφυρά/ ροζ άνθη. Φύλλα λογχοειδή με τέσσερα στρογγυλεμένα δόντια. Απαντάται σε υγρότοπους.

_ *Scutellaria lateriflora* η πλαγιανθής

Έχει φύλλα οβάλ, λογχοειδή, με ρηχά στρογγυλά δόντια.

Paul,Schauenberg.1996



Σκουτελλάρια της Βιρτζίνια
Scutellaria lateriflora

Εικ. 30: Σκουτελλάρια

5.25. *Sideritis syriaca* L (ΤΣΑΪ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ / ΜΑΛΟΤΗΡΑ)

5.25.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η μαλοτήρα ήταν πάντα βότανο φαρμακευτικό αλλά και πρωινό ρόφημα για τους κατοίκους της Δυτικής Κρήτης όπου φυτρώνει στα βουνά της, σε υψόμετρο πάνω 900 μ., ενώ λείπει από την Ανατολική Κρήτη με αποτέλεσμα η χρήση της εκεί να απλωθεί μετά τον τελευταίο πόλεμο.

Οι Βενετοί κατακτητές της Κρήτης έμαθαν από τους Κρητικούς τη χρήση του φυτού κατά των κρυολογημάτων, στις παθήσεις του στομάχου και τις παθήσεις του αναπνευστικού και της έδωσαν το όνομα “maletira” από την ιταλική ξέξη male (αρρώστια) και το ρήμα tirare (σύρω), εκφράζοντας έτσι την εκτίμησή τους στις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού. Κατά μια άλλη ετυμολόγηση, η λέξη προέρχεται από το μαλλωτός= μαλλιαρός, λόγω της εμφάνισης των φύλλων και στελέχων της που καλύπτονται από πυκνό χνούδι.

Παρά την ονομασία που της δόθηκε από τους βοτανικούς *Sideritis syriaca*, η μαλοτήρα δεν φαίνεται να ανταποκρίνεται στην «σιδηρίτιδα» των αρχαίων και του Διοσκουρίδη. Με το όνομα αυτό αναφέρεται σε άλλα είδη φυτών στα οποία απέδιδαν ιδιότητες θεραπευτικές για τραύματα από σιδερένια όπλα και εργαλεία. Σκουμπής, Βύρων. 1998

5.25.2. ΔΗΜΩΔΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Την πίστη των Κρητικών στις θεραπευτικές ιδιότητες της μαλοτήρας, ήρθε να δικαιώσει η σύγχρονη επιστημονική έρευνα που αποκάλυψε την παρουσία στο φυτό και στο «βραστάρι» πολύτιμων φλαβονοειδών ουσιών και ποικίλες φαρμακοδυναμικές δράσεις, όπως η διέγερση της καρδιακής λειτουργίας, ελάττωση της πίεσης, κατά της ευθραυστότητας των τριχοειδών αγγείων. Επίσης είναι διουρητικό, προφυλάσσει από τα κρυολογήματα, ενώ στο αιθέριο έλαιό της έχουν απομονωθεί 34 ουσίες με διάφορες αντιμικροβιακές κυρίως φαρμακευτικές ιδιότητες.

5.25.3. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

– *Sideritis syriaca*

Σύμφωνα με τους βοτανικούς του χαρακτήρες είναι πολυετής πόα ύψους έως 70 εκ., με βλαστό αποξυλωμένο, όρθιο, απλό ή διακλαδισμένο, φύλλα χνουδωτά, προμήκη, λογχοειδή, τα κατώτερα στενά προς βραχύ μίσχο, τα ανώτερα επιφυή οξύληκτα. Τα άνθη έχουν χρώμα κίτρινο.

Το φυτό απαντάται σε διάφορες ποικιλίες σχεδόν σε όλη την Νότια Ευρώπη, Ελλάδα, Ισπανία, Πορτογαλία, Σικελία, Μάλτα και Κύπρο, ιδιαίτερα σε ορεινές πετρώδεις περιοχές

5.25.4. ΑΛΛΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

Sideritis syriaca (Crete)

Sideritis eyboea (Delphi)

Sideritis raeseri (Parnassos)

Sideritis cladestina (Peloponese)

Sideritis parxoliata (Mt. Athos)

Γεωργιάδης, Θεόδωρος. 2000

5.26. *Hyssopus officinalis* L (ΥΣΣΩΠΟΣ)

5.26.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Αναφέρεται στους ψαλμούς του Δαβίδ (ψαλμός 50, στίχος 9) «ραντίεις με υσσώπω και καθαρισθήσομαι...». Πιθανόν να πρόκειται για τον κηπευτικό ύσσωπο του Διοσκουρίδη. Φυτό ιθαγενές της περιοχής της μεσογείου, όπου αναπτύσσεται άγριο σε παλιούς τοίχους και ξηρές πλαγιές. Απαντάται άγριο, ξεφεύγοντας από κήπους, στην υπόλοιπη Ευρώπη και καλλιεργείται σε κήπους κατά τα τελευταία 600 χρόνια. Ήταν ένα από τα βότανα που έφεραν οι άποικοι στον νέο κόσμο – τον χρησιμοποιούσαν για τσάι, για καπνό βοτάνων και ως αντισηπτικό. Έχουν ειπωθεί πολλά για το αν ο κοινός ύσσωπος είναι εκείνος που πραγματικά αναφέρεται στη βίβλο. Μερικοί υποστηρίζουν ότι ήταν ρίγανη ή θρούμπι. Ωστόσο, σήμερα θεωρείται ότι επρόκειτο για τον ύσσωπο, καθώς αποκαλύφθηκε ότι ο μύκητας που παράγει την πενικιλίνη αναπτύσσεται στα φύλλα του. Έτσι μπορεί να δρούσε σαν αντιβιοτική προστασία όταν οι λεπροί πλένονταν με ύσσωπο. Οι πέρσες χρησιμοποιούσαν απόσταγμα του ως λοσιόν σώματος για να αποκτήσει ωραίο χρώμα η επιδερμίδα τους. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε ύσσωπο για ενοχλήσεις στο στήθος, σήμερα οι βοτανοθεραπευτές εξακολουθούν να το χορηγούν για βήχα, κοκκύτη, άσθμα, βρογχίτιδα. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μώλωπες και εγκαύματα.

5.26.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

– *Hyssopus officinalis* L., (ύσσωπος ο φαρμακευτικός).

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό φρυγανώδη, όρθιο, τετραγωνικό, ύψους 40-60 εκ., φύλλα προμήκη ή γραμμοειδώς λογχοειδή, αντίθετα, έντονα πράσινα και άνθη μπλε, ιώδη ή ροζ, σε ακραία μονόπλευρα στάχυα. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και μοσχεύματα. Όλες οι ποικιλίες μπορούν να αναπτυχθούν από σπόρο μ'εξαιρέση τον ύσσωπο των βράχων, που πολλαπλασιάζεται μόνο με μοσχεύματα.

Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας αλλά καλλιεργείται μόνο για πειραματικούς σκοπούς και σε γλάστρες. Στο ελκυστικό αυτό φυτό, που μόλις πρόσφατα έγινε πάλι δημοφιλές, αρέσουν συνθήκες παρόμοιες του δεντρολίβανου και του θυμαριού.

Επειδή όλα τα μέρη του φυτού έχουν ευχάριστο άρωμα και τα άνθη είναι πολύ ελκυστικά, το φυτεύετε σε περίοπτη θέση. Είναι κατάλληλος για φράκτη ή μπορντούρα. Καλλιεργείτε το κοντά σε λάχανα για να απομακρύνει τη λευκή μύγα του λάχανου.

Ύσσωπος *Hyssopus officinalis*



Εικ. 31: *Hyssopus officinalis*

_ *Hyssopus officinalis* **F. albus**, ύσσωπος ο φαρμακευτικός Μ. Λευκός

Λευκός ύσσωπος ημιαιθαλής ανθεκτικό πολυετές. Ύψους 80 εκ., έκταση 90 εκ. έχει λευκά άνθη από το καλοκαίρι έως νωρίς το φθινόπωρο. Έχει φύλλα μικρά στενά, λογχοειδή, αρωματικά και σκουροπράσινα.

_ *Hyssopus officinalis* **ssp. aristatus**, ύσσωπος ο φαρμακευτικός υποείδος σταχυοφόρος.

Ύσσωπος των βράχων. Ανθεκτικό, ημιαιθαλής, πολυετές. Ύψος 30 εκ., έκταση 60 εκ. τα άνθη έχουν χρώμα σκούρο μπλε από το καλοκαίρι ως νωρίς το φθινόπωρο. Τα φύλλα είναι μικρά, στενά, λογχοειδή, αρωματικά και σκουροπράσινα.

_ *Hyssopus officinalis* **roseus** ύσσωπος ο φαρμακευτικός ρόδινος.

Ροζ ύσσωπος. Ανθεκτικό ημιαιθαλής, πολυετές. Έχει ύψος 80 εκ., έκταση 90 εκ. έχει ροζ άνθη από το καλοκαίρι έως νωρίς το φθινόπωρο. Τα φύλλα του είναι μικρά, στενά, λογχοειδή, αρωματικά και σκουροπράσινα. Καταρτζής, Νικόλαος, 1996

Ροζ Ύσσωπος

Hyssopus officinalis roseus



Εικ. 32: Ροζ Ύσσωπος

5.27. *Salvia* L (ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ)

5.27.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το λατινικό του όνομα «*Salvia*» προέρχεται από το ρήμα «*salvare*» που σημαίνει σώζω. Οι κινέζοι οι οποίοι εδώ και αιώνες έχουν αναπτύξει ένα μοναδικό σύστημα παραδοσιακής ιατρικής βασισμένης στα βότανα, τον μεσαιώνα αντάλλαξαν την τριπλάσια ποσότητα της καλύτερης ποιότητας τσαγιού με μια μικρή ποσότητα φασκόμηλου. Αυτό και μόνο αποδεικνύει ότι πολύ νωρίς οι αρχαίοι έλληνες βοτανολόγοι, γιατροί όπως ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης είχαν ανακαλύψει και εκτιμήσει τις θεραπευτικές ιδιότητες του φασκόμηλου. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως βάλσαμο των ματιών και το συστήνει κατά των αιμορραγιών. Ως ρόφημα στην αρχαιότητα συνδέθηκε με την μακροβιότητα και την

αποκατάσταση της μνήμης. Οι ρωμαίοι το ονομάζουν ιερό φυτό και το συνιστούν ως αντίδοτο ακόμα και για τα δαγκώματα των φιδιών. Την συστηματική καλλιέργεια του φυτού προώθησε ο Καρλομάγνος στην Γερμανία. Γενικά σε όλη τη διάρκεια του μεσαίωνα το φασκόμηλο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα κατά της χολέρας, των υψηλών πυρετών και της επιληψίας. Όταν το 1690 ξέσπασε στην Τουλούζη επιδημία πανούκλας οι κλέφτες πλένονταν καθημερινά μ' ένα έγχυμα φασκόμηλου και δεντρολίβανου προκειμένου να μπορέσουν να λεηλατήσουν τους νεκρούς χωρίς να κολλήσουν τη μεταδοτική αρρώστια. Αυτό εξηγείται μια και τα φαινολικά οξέα τα οποία περιέχονται στα φύλλα του παρουσιάζουν ισχυρή αντιβακτηριακή και αντισηπτική δράση. Καταρτζής, Νικόλαος, 1996

Στην Ελλάδα αλλά και γενικά σε ολόκληρη την περιοχή των Βαλκανίων το φασκομηλόλαδο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα από την λαϊκή ιατρική ως δραστικό παυσίπονο σε πονόδοντους, κατά των πληγών του στόματος, της αμυγδαλίτιδας αλλά και για εντριβές σε περιπτώσεις κολικών των εντέρων. Θεωρείται επίσης άριστο γιατρικό ως αφέψημα για το κρουολόγημα, τον πονόλαιμο και την γρίπη. Είναι χωνευτικό και τονωτικό του στομάχου. Το αιθέριο έλαιο του διακοσμητικού είδους *Salvia sclarea* χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία.

Η συλλογή του αρχίζει από τα τέλη Μαΐου ως τα τέλη Ιουνίου οπότε τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη ανθοφορία. Υπάρχουν 2 ποικιλίες η πλατύφυλλη και η σγουρή με την οποία κατακλύζονται τα βουνά της Κρήτης. Η σγουρή θεωρείται καλύτερη για την χρήση της σε αφεψήματα και θεραπευτικούς λόγους. Η πλατύφυλλη έχει ηπιότερη γεύση και είναι κατάλληλη για την χρήση της στην μαγειρική. Γένος που περιλαμβάνει 250 είδη όλα φυτά μικρά, ετήσια και ποώδη τα οποία μεγαλώνουν σε κλίματα εύκρατα και θερμά. Τα είδη που συναντούνται στην Ελλάδα είναι 20. Το φασκόμηλο ιδιαίτερα οι πλατύφυλλες ποικιλίες καλλιεργούνται εύκολα με σπόρο την άνοιξη. Τα φυτά μπορούν να μεταφυτευθούν σε μεγάλες γλάστρες ή κατευθείαν στο χώμα μεγαλώνουν ευκολότερα και καλύτερα σε ηλιόλουστα μέρη.



Εικ. 33: *Salvia* (Φύλλο φασκόμηλου)

5.27.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

– *Salvia sclarea* L., Σάλβια η ερυθρανθής, σάλβια σκλαρέα, γοργόγιαννη, αϊγιάννης.

Η αρχική προέλευσή του είναι οι παραμεσόγειες χώρες από τις οποίες διαδόθηκε στην κεντρική Ευρώπη, στην Ασία κ.λ.π. Η κυριότερη χώρα παραγωγής του είναι η σοβιετική ένωση. Μικροποσότητες παράγουν επίσης η Βουλγαρία, η Ρουμανία, η Ουγγαρία το Μαρόκο κ.ά.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο τετραγωνικό, με πυκνό τρίχωμα, ισχυρό, ύψους 40-80 εκ., φύλλα έμμισχα πλατιά, αυγοειδή, στη βάση καρδιοειδή, χνουδωτά, σταχτοπράσινα και άνθη ασπροκόκκινα σε ακραίες μεγάλες ταξιανθίες. Γεωργιάδης, Θεόδωρος, 2000.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη, σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ασβεστούχα, μέσης σύστασης, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται στο σπορείο ή απευθείας στο χωράφι, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60

επί 60-80 εκ. Ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς, όταν οι σπόροι στο μέσο της ταξιανθίας πάρουν χρώμα καφετί.

Καλλιεργείται κυρίως για το αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και στην αρωματοποιία. Οι ξηροί ανθοφόροι βλαστοί χρησιμοποιούνται στη παρασκευή ηδύποτων. Εξάλλου το αφέψημά τους θεωρείται κατάλληλο για τη θεραπεία του πονόματου, ενώ το εκχύλισμα σε κρασί θεωρείται τονωτικό και εμμηναγωγό. Επίσης το υπέργειο τμήμα θεωρείται ευστόμαχο, ανθυστερικό, διεγερτικό και αντικαταρροϊκό.

_ *Salvia pratensis* L., σάλβια η λιβαδική, αλιφασκιά, σφακομηλιά.

Αναφέρεται ότι το καλλιεργούσαν στους κήπους της Αγγλίας τον 16ο αιώνα, ενώ έκτοτε αυτοφύεται σε όλη την Ευρώπη. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο ισχυρό με λίγες διακλαδώσεις, ύψους 30-70 εκ., φύλλα στενόμακρα, λίγο οδοντωτά, πράσινα και άνθη κυανοιώδη μεγάλα.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη και βοσκότοπους σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκίμει σε ημιορεινές και πεδινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά, φτωχά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται στο σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. Ανθίζει Μάιο-Ιούνιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση, το οποίο θεωρείται και ευστόμαχο.

_ *Salvia pomifera* L., σάλβια η μηλοφόρος, ελελίφασκος ο μηλοφόρος, μηλοσφακιά, αγριοσφακιά, αλισφακιά, φλασκομηλιά, φουσκομηλιά, φασκομηλιά.

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Πρόκειται για τον ελελίφασκο με το «τραχύτερο φύλλο» του Θεόφραστου που το αναφέρει και ο Διοσκουρίδης.

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ισχυρό, χνουδωτό, ύψους 50-100 εκ., φύλλα έμμιχα, αυγοειδή ή προμήκη, λίγο χνουδωτά, σταχτιά και άνθη κοκκινοιώδη, σε βότρες 2-6 ανά σπόνδυλο. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996.

Αυτοφύεται σε πετρώδη μέρη στη νότιο Ελλάδα, στη Κρήτη και στα νησιά του αιγαίου. Ευδοκίμει σε ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά, φτωχά-μέτριας γονιμότητας.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο ή απευθείας στο χωράφι και με παραφυάδες. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80 εκ. Ανθίζει Μάιο-Ιούλιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα, Μάιο-Σεπτέμβριο.

Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για τη μαγειρική, τη σαπωνοποιία και φαρμακοποιία. Θεωρείται επίσης ευστόμαχο και τονωτικό.

_ *Salvia triloba* L., σάλβια η τρίλοβη, ελελίφασκος ο τρίλοβος, φασκιά, φασκομηλιά φάσκος.

Πρόκειται για το σφάκο του Θεόφραστου που όπως αναφέρει έχει «λειότερο το φύλλο και έλλατον».

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ισχυρό, χνουδωτό, ύψους 30-60 εκ., φύλλα προμήκη ή λογχοειδή, χνουδωτά, σταχτιά με δύο λοβούς στη βάση και άνθη ιώδη, σε βότρες 2-6 ανά σπόνδυλο.

Αυτοφύεται σε χέρσα ή θαμνώδη μέρη σε διάφορες περιοχές της ηπειρωτικής Ελλάδας, της Κρήτης, της Κεφαλονιάς και άλλων νησιών. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά φτωχά-μέτριας γονιμότητας.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο ή απευθείας στο χωράφι και με παραφυάδες. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80 εκ. Ανθίζει Μάιο-Ιούλιος. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα, Μάιο-Σεπτέμβριο. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996.

Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για τη μαγειρική, τη σαπωνοποιία και φαρμακοποιία. Θεωρείται επίσης ευστόμαχο, τονωτικό, αντιπυρετικό και διουρητικό.

5.27.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Salvia elegans “Scarlet Pineapple”

Salvia lavandulifolia

Salvia officinalis latifolia

Salvia officinalis “Icterina”

Salvia officinalis “Purpurascens”

Salvia officinalis “Tricolor”



Εικ. 34: *Salvia officinalis*

5.28. *Teucrium polium* L (ΧΑΜΟΔΡΥΑ – ΣΚΟΡΔΟΝΙΟ)

5.28.1. ΧΑΜΟΔΡΥΑ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ελκυστικό φυτό ιθαγενές της Ευρώπης. Σήμερα έχει εγκλιματιστεί και σε άλλες χώρες της εύκρατης ζώνης. Απαντάται σε ξηρά ασβεστολιθικά εδάφη.

Ονομάστηκε Τεύκρο προς τιμή του Τεύκρου, του πρώτου βασιλιά της Τροίας. Το όνομα χαμαιδρύς οφείλεται στην ομοιότητα των φύλλων με εκείνα της δρυός (βελανιδιά).

5.28.1.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Teucrium polium* L., τεύκριο το κοινό, της αγάπης το βοτάνι, της παναγίας το βοτάνι, νουζλόχορτο, παναγιόχορτο, στομαχοβότανο, ύσσωπος.

Γνωστό από την αρχαιότητα. Πρόκειται για το πόλιο του Θεόφραστου, που πίστευε ότι προφύλαγε τα ρούχα από το σκόρο. Επίσης αναφέρεται ότι το χρησιμοποιούσαν για τη γονιμοποίηση των σύκων.

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύ τριχωτό, ύψους 10-30 εκ., φύλλα αντίθετα, επιφυή, λογχοειδή- σφηνοειδή, τριχωτά, σχεδόν άσπρα και άνθη σε σφαιρικά ή αυγοειδή κεφάλια.

Αυτοφύεται σε άγονα ή πετρώδη μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας, ξηρικά. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 50-60 εκ. ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα, σε πλήρη άνθηση.

Το υπέργειο τμήμα θεωρείται επούλωτικό, αντιπυρετικό, υποτασικό, εντομοδιωκτικό, τονωτικό και διουρητικό.

5.28.2. *Teucrium scordonia* ΣΚΟΡΔΟΝΙΟ – ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Δεν έχουν γραφτεί πολλά για το σκορδόνιο, παρά μόνο ότι, όπως το βαλσαμώδες χρυσάνθεμο, χρησιμοποιήθηκε στην παρασκευή μπύρας πριν από τον λυκίσκο.

Έχει χρησιμοποιηθεί στο κρυολόγημα και πυρετό και ως διουρητικό και επούλωτικό. Τα φύλλα του κοινού σκορδόνιου έχουν ήπια μυρωδιά σκόρδου και χρησιμοποιείται στη μαγειρική.

5.28.2.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Teucrium scordonia Τεύκριο η σκορδονία

Ανθεκτικό πολυετές, έχει ύψος 30-60 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα απαλό λευκοπράσινο. Τα φύλλα έχουν χρώμα απαλό πράσινο, καρδιάσχημα, με ήπια μυρωδιά λιωμένου σκόρδου. Το σκορδόνιο πολλαπλασιάζεται με σπόρο μοσχεύματα ή χώρισμα. Καταρτζής, Νικόλαος. 1996.

Teucrium scordonia “**Crispum**” σγουρό

Ανθεκτικό πολυετές, έχει ύψος 35εκ., τα άνθη έχουν χρώμα απαλό λευκοπράσινο. Τα φύλλα έχουν χρώμα λαδί με κοκκινωπή χροιά στα ρικνά άκρα τους και οβάλ σχήμα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

6.1. Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

Η Ευρωπαϊκή ένωση θεωρείται ως η μεγαλύτερη αγορά αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στον κόσμο από άποψη οργανωμένης εμπορικής δομής. Η Κίνα και η Ινδία εκτιμώνται ως μεγαλύτερες αγορές από άποψη ποσότητας παραγωγής αλλά σημαντικό μέρος του εμπορίου τους είναι άτυπο και μη εμπορευματοποιημένο.

Η αγορά στην Ευρωπαϊκή Ένωση των επίσημα διακινούμενων αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών εκτιμάται σε 1,1δισ δολάρια ενώ οι συνολικές πωλήσεις των προϊόντων αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, των διαιτητικών συμπληρωμάτων και των λειτουργικών τροφίμων ξεπερνούν τα 7,5 δολάρια.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι επίσης ο μεγαλύτερος παγκόσμιος εισαγωγέας ακατέργαστων αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών και οι εισαγωγές αυτές εκτιμώνται σε 100.000 τόνους με αξία που ξεπερνά τα 250 εκατομ. Δολάρια. Το Χονγκ-Κονγκ είναι επίσης σημαντικός εισαγωγέας αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, το σημαντικότερο μέρος των οποίων επανεξάγεται στη Κίνα και στην Ιαπωνία.

Η Γερμανία είναι ο πιο σημαντικός εισαγωγέας της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατέχοντας το 38 % της αγοράς. Ακολουθούν η Γαλλία με 17% και η Ιταλία με 9%.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι και σημαντικός παραγωγός αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, με προεξέχουσες χώρες παραγωγής τη Γαλλία και την Ισπανία που κατέχουν το 70% της συνολικής παραγωγής και ακολουθούν η Γερμανία και η Αυστρία. ΕΘΙΑΓΕ. 2002

6.2. Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η παραγωγή είναι ασήμαντη, αφού σήμερα αρωματικά φυτά καλλιεργούνται μόλις στο 0,1% των ορεινών και μειονεκτικών περιοχών οι οποίες αποτελούντο 44% της καλλιεργήσιμης γης στην Ελλάδα.

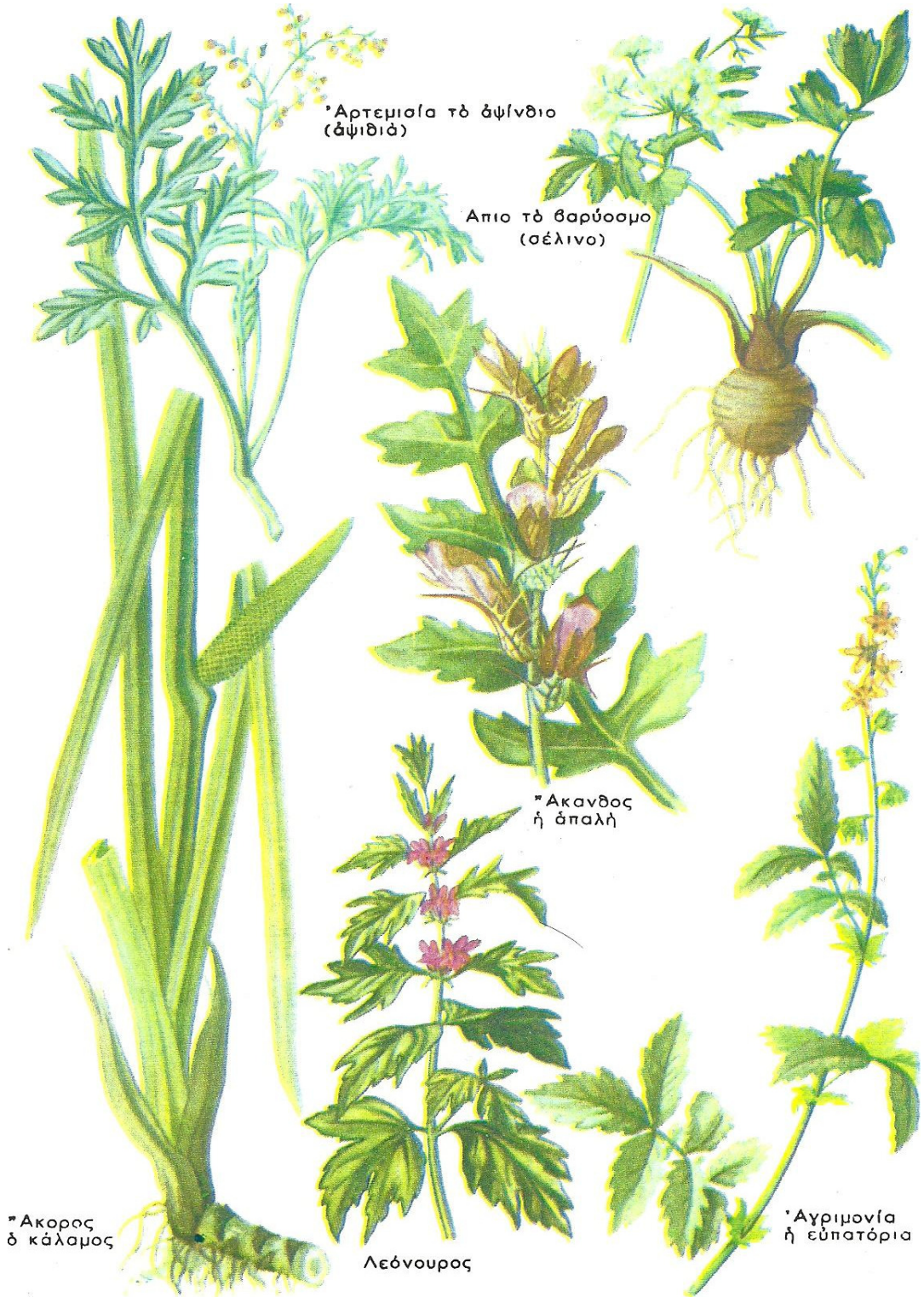
Υπάρχει μια μικρή προσφορά αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην Ελλάδα η οποία στο μεγαλύτερο μέρος της στηρίζεται σε μικρές παραδοσιακές, οικογενειακού τύπου επιχειρήσεις.

6.2.1. ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η καλλιέργεια φαρμακευτικών φυτών μπορεί να εξελιχθεί σ'έναν από τους δυναμικούς κλάδους της γεωργικής παραγωγής για την Ελλάδα και να έχει ουσιαστική συνεισφορά στο παραγόμενο οικονομικό προϊόν.

Η ευαισθητοποίηση του κοινού στα θέματα προστασίας του περιβάλλοντος και της εξασφάλισης υγιεινών τροφών, απαλλαγμένων από φυτοφάρμακα και τοξικές ουσίες, έχει φέρει στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος την ανάπτυξη νέων καλλιεργειών και οικοσυστημάτων που να βασίζεται στις αρχές και τους κανόνες της βιολογικής γεωργίας. Με δεδομένο τον ευρύ ορεινό και νησιώτικο χαρακτήρα της, το ιδιαίτερο κλίμα και τις δυνατότητες που προσφέρουν διάφορα κοινοτικά προγράμματα για την ανάδειξη και προβολή τοπικών προϊόντων, η παραγωγή φαρμακευτικών δίνει μια ουσιαστική δέξοδο σε συνειδητοποιημένους γεωργούς που επιθυμούν την παραμονή στον τόπο τους και την απασχολησή τους σ'έναν δυναμικό τομέα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7
ΕΙΚΟΝΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ



Paul, Schauenberg. 1996.

Ἄνδρομέδα
ἢ πολιοφύλλη



Σόρβος ἢ ἄρφα
(αύγαριά)



Ἄκόνιτο
τὸ νάπελο



Ἄδωνις ὁ ἔαρινός



Ἄνεμώνη
ἢ δασόφιλη

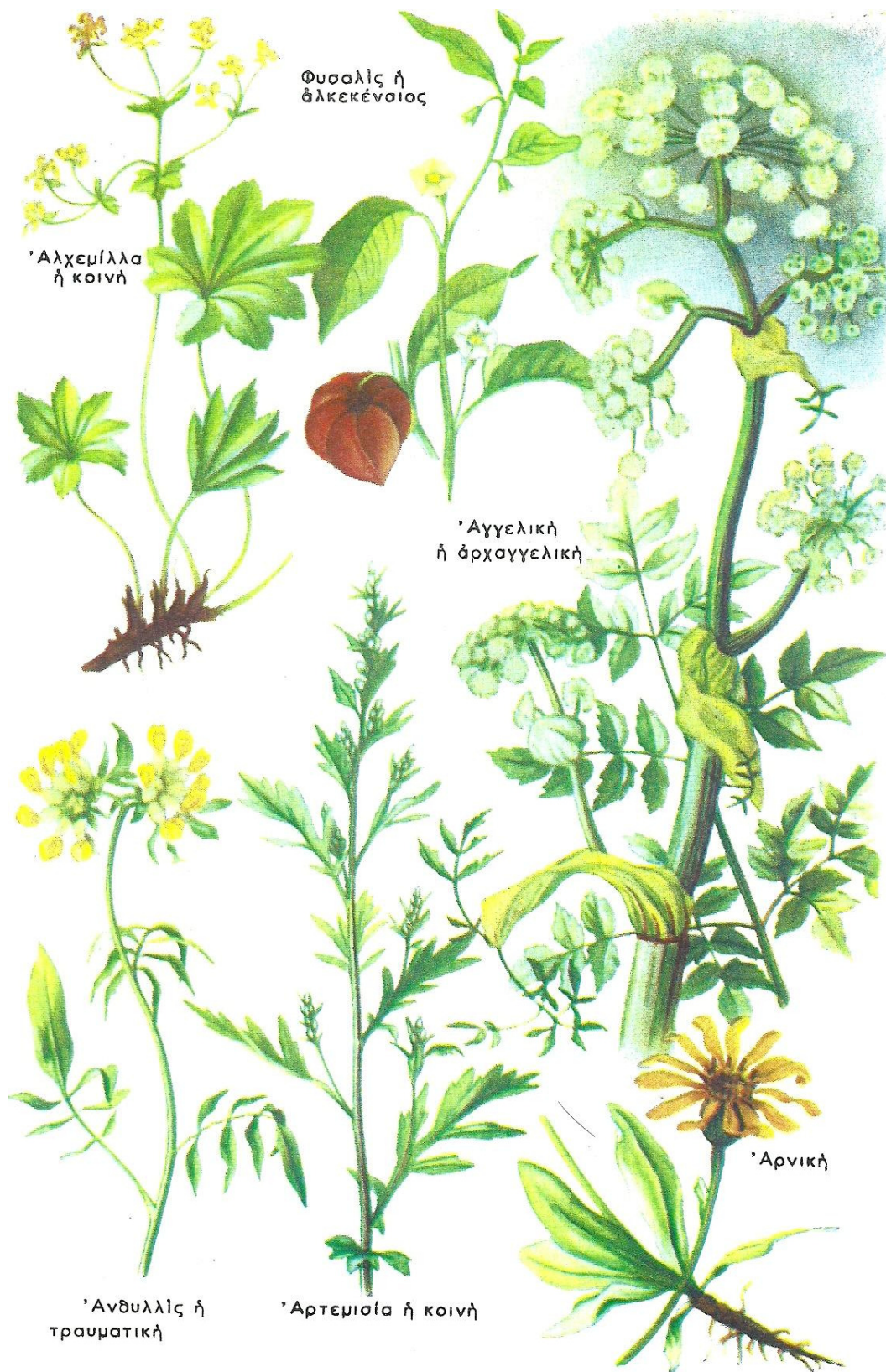


Ἄλλιαρία ἢ
φαρμακευτική



Ἡπατικό τὸ εὐγενές

Paul, Schauenberg. 1996.



Paul,Schauenberg.1996.



Ἄρμερία ἢ παράλιος

Ἄνεμώνη ἢ πουλοστίλλα



Ἴπποφάες τὸ
ραμνοειδές



Ἄσπαραγος ὁ
φαρμακευτικός

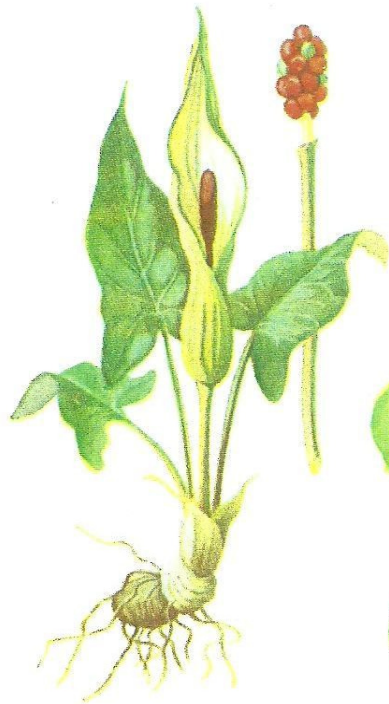


Κράταιγος ὁ μονόγυνος



Ἄριστολοχία
ἢ κληματίς

Paul, Schauenberg. 1996.



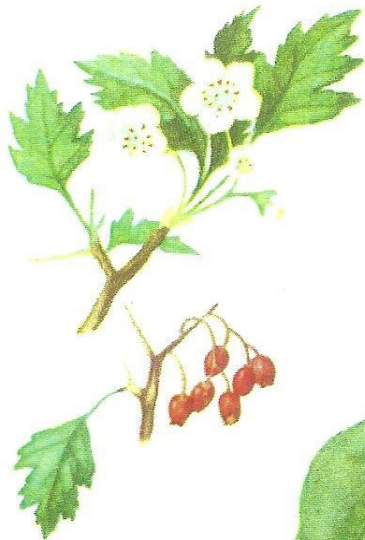
Άρον τὸ στικτὸν



Άσαιο τὸ εὐρωπαῖο



Άσπερούλα ἡ εὖσομη



Κράταιγος ὁ δευάκανθος



Άρκτιο ἡ λάππα

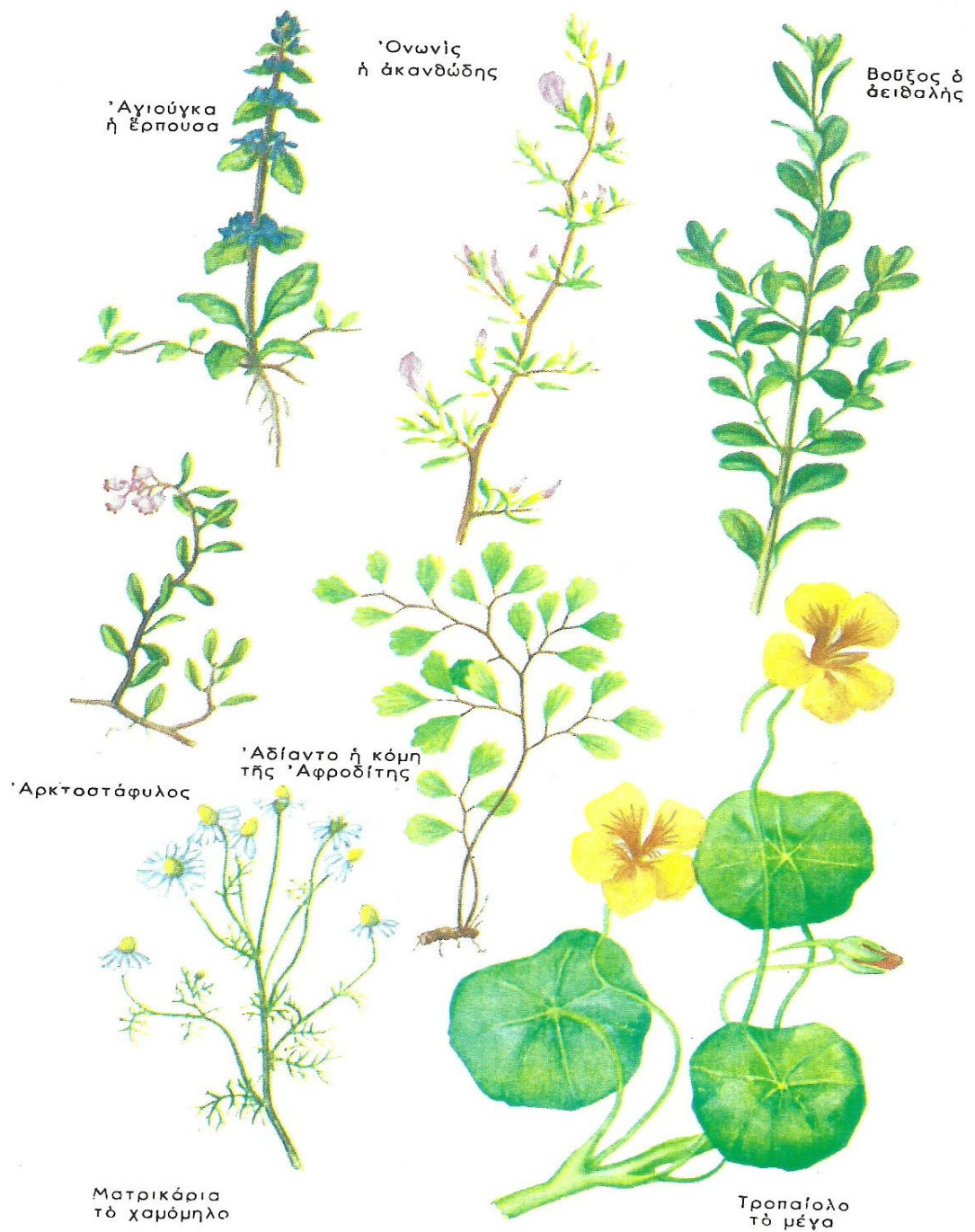


Άλνος ὁ κολλώδης

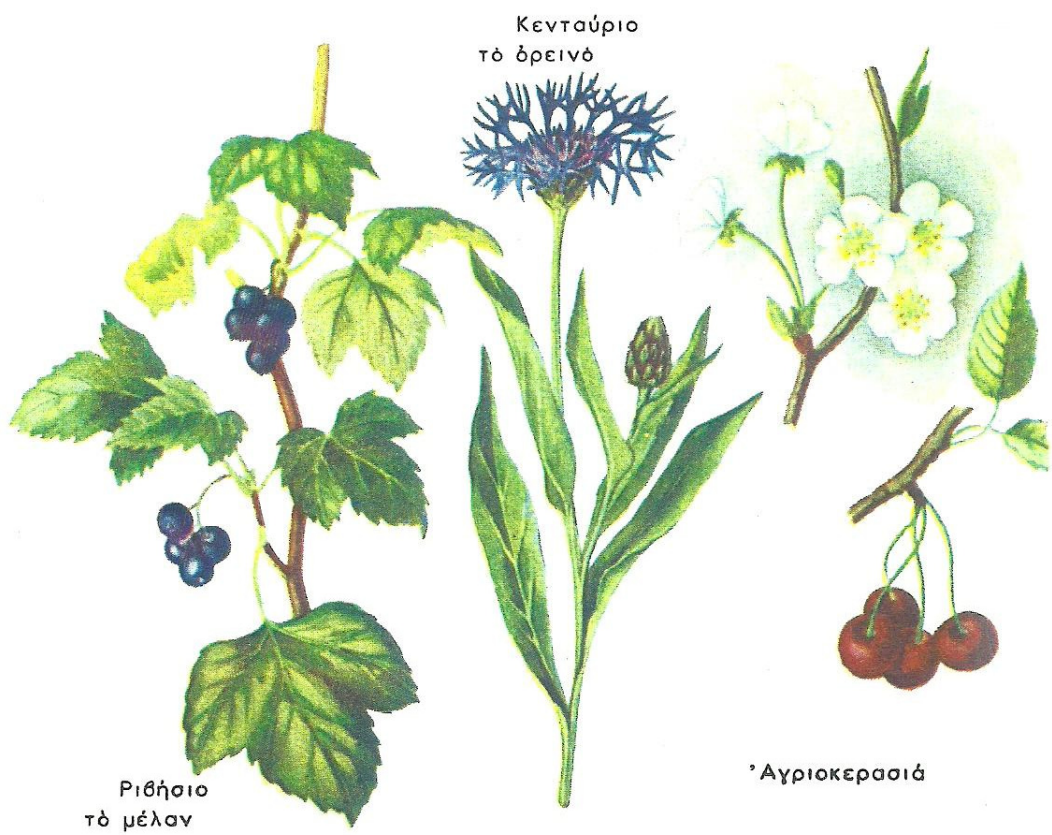
Paul, Schauenberg, 1996.



Paul,Schauenberg.1996.



Paul,Schauenberg.1996.



Ριθήσιο
τὸ μέλαν

Κενταύριο
τὸ ὄρεινὸ

Ἄγριοκερασιά



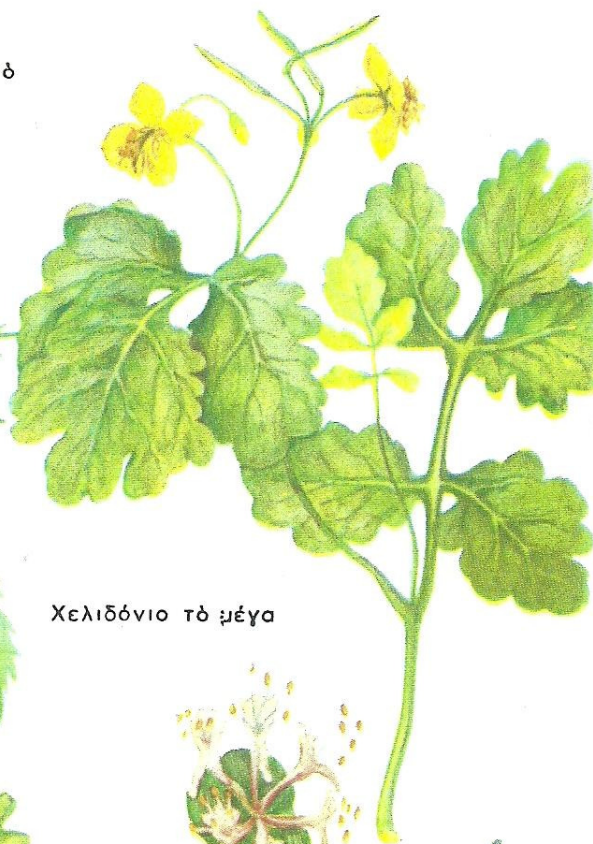
Κέτεραχ τὸ
φαρμακευτικὸ

Κάnnabις ἢ κοινὴ

Κνίκος ὁ βενέδικτος



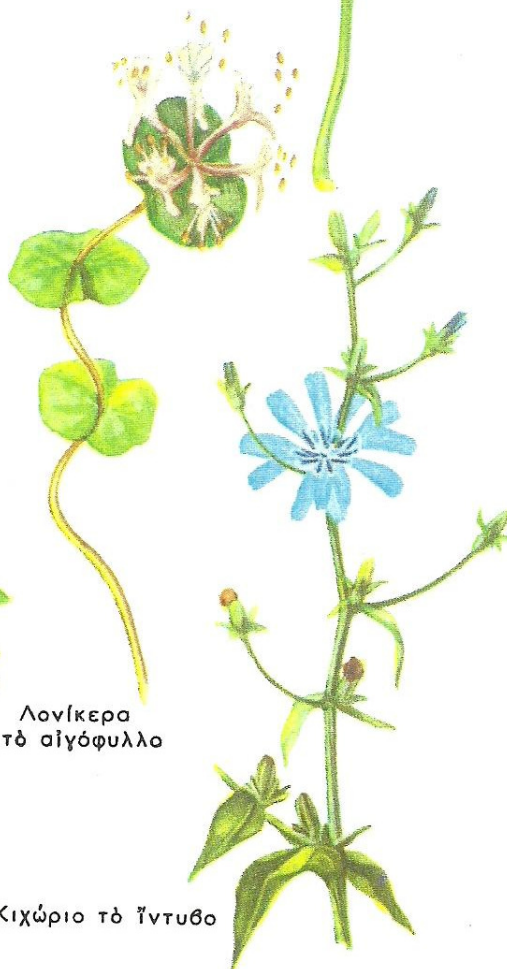
Έρύγγιο τὸ πεδινὸ



Χελιδόνιο τὸ μῆγα



Δρῦς ἢ ρόμπουρ



Λονίκερα
τὸ αἰγόφυλλο

Κιχώριο τὸ ἴντυβο

Κορίανδρο τὸ
ἐδώδιμο

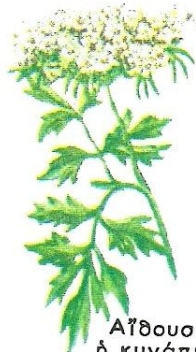


Μήκων ἡ ροιάς



Ἄλλιο τὸ
σχοινόπρασο

Αἴθουσα
ἢ κυνάπιος



Κολχικὸ τὸ φθινοπωρινό



Κορωνίλλα ἢ ποικίλη



Κορυδαλις ἢ βολβώδης

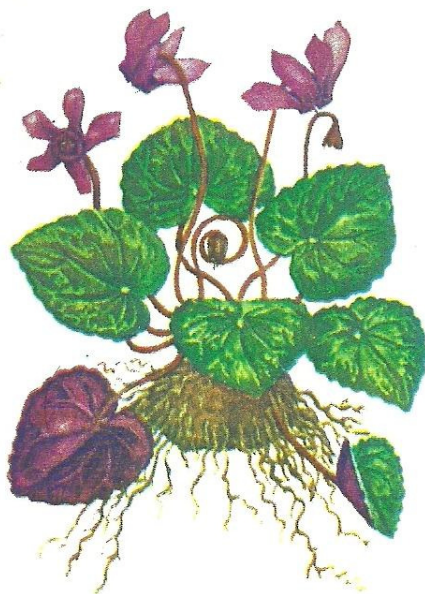
Ναστούρτιο
τὸ φάρμακευτικὸ



Κουσκούτα ἢ
εὐρωπαϊκὴ



Σίλυβο τὸ μαριανὸ



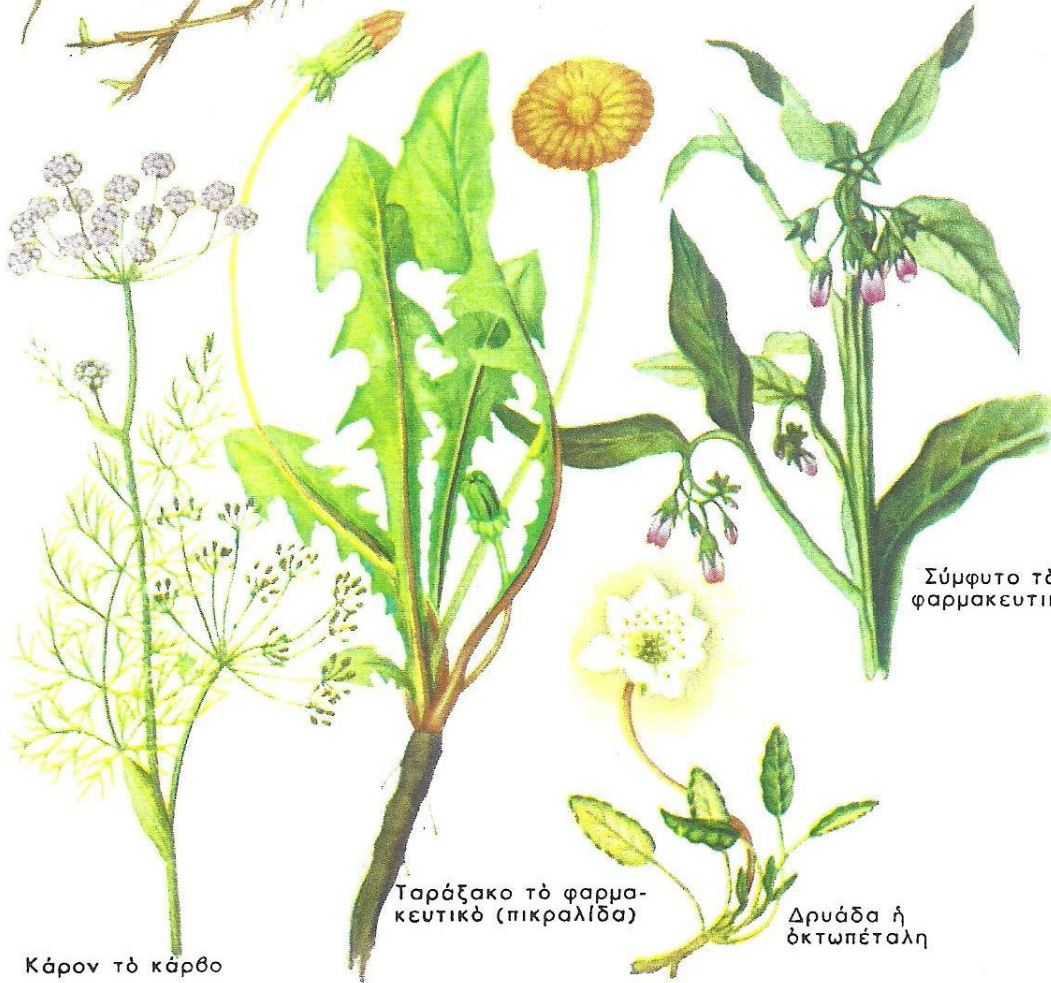
Κυκλάμινο τὸ εὐρωπαϊκόν



Κυνόγλωσσο τὸ
φάρμακευτικὸ

Ἀγρόπυρο τὸ ἔρπον
(ἀγριόδα)

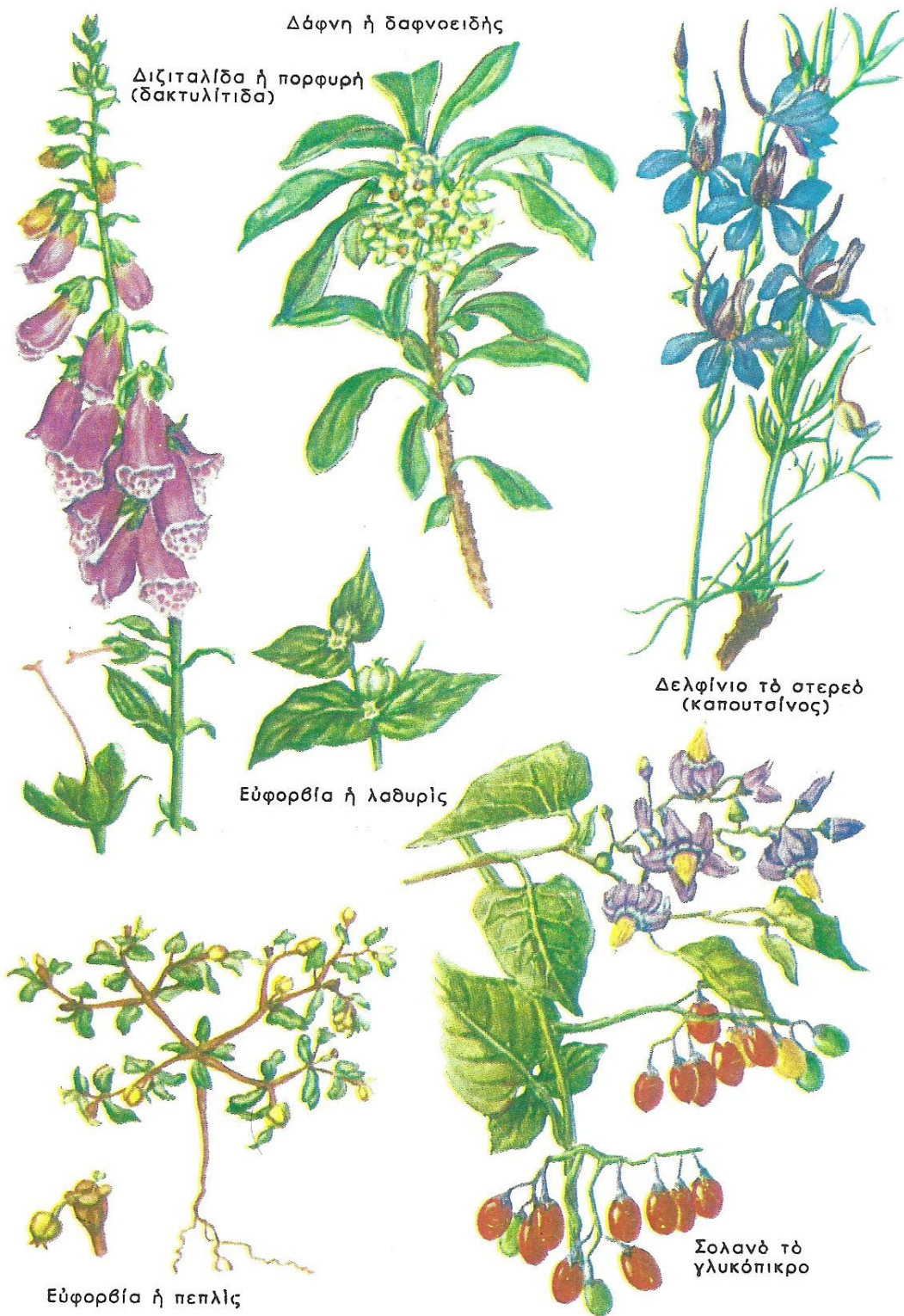
Κληματὶς ἢ λευκάμπελος
(ἀγράμπελη)



Κάρων τὸ κάρβο

Ταράξακο τὸ φαρμα-
κευτικὸ (πικραλίδα)

Δρυάδα ἢ
ὀκτωπέταλη



Paul,Schauenberg.1996.

Ροδή ή κυνορροδή
(άγριοτριανταφυλλιά)



Έπιλόβιο τὸ
στενόφυλλο



Βερβερίς ἡ κοινή



Εὐπατόριο τὸ καννάβινο



Εὐφρασία ἡ
ροσσκοβιάνα



Φοινίκουλο
τὸ κοινὸ
(μάραθο)

Paul, Schauenberg. 1996



Νεφρίδιο ή
άρρενοπτέρις

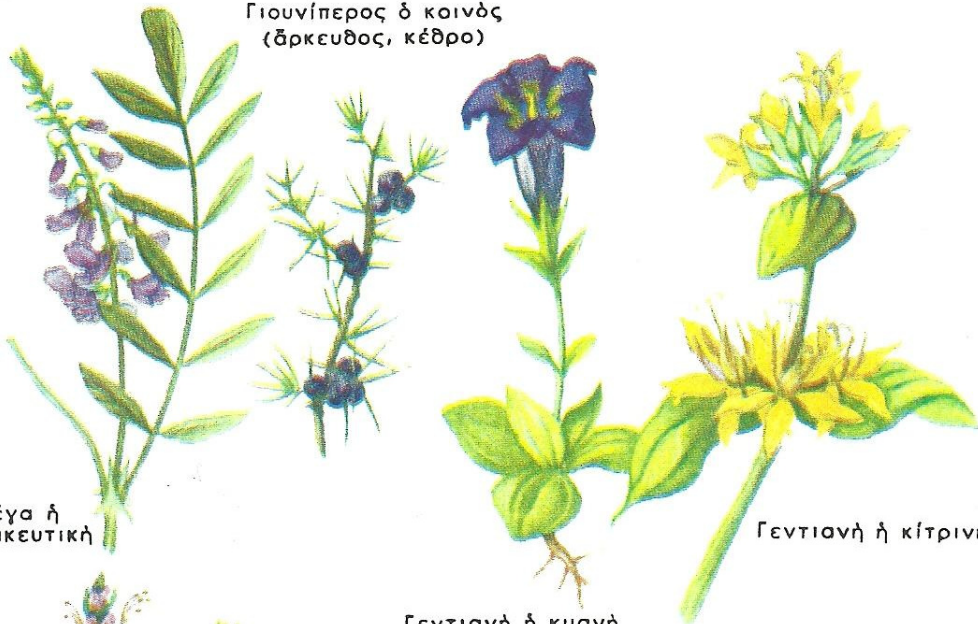
Φραγκάρια
ή γνήσια
(φράουλα)

Ρούβος ό ίδιος
(σμέουρα)

Φράξινος ό
ύψικάρηνος
(φράξο)

Φουμάρια ή
φαρμακευτική
(καπνιά)

Γιουνίπερος δ κοινός
(δρκευθος, κέδρο)

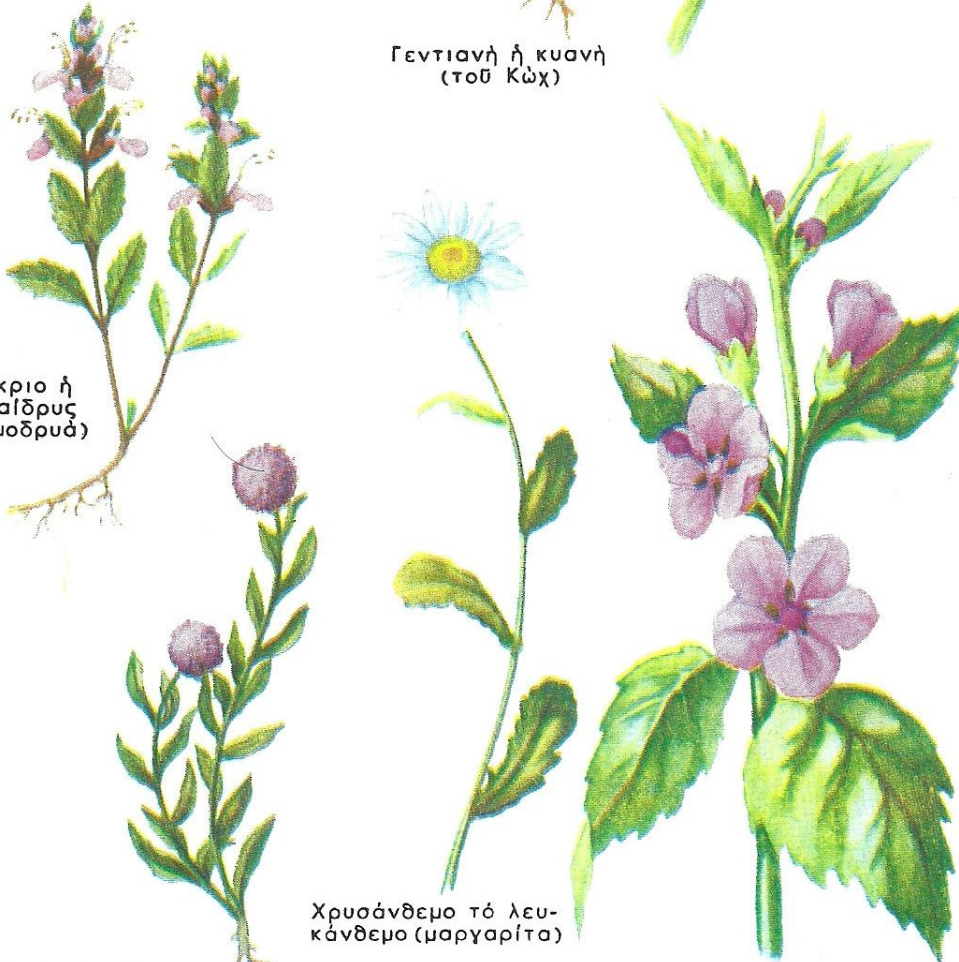


Γαλέγα ή
φαρμακευτική

Γεντιανή ή κίτρινη

Γεντιανή ή κυανή
(τοῦ Κώχ)

Τεύκριο ή
χαμαίδρυς
(χαμοδρυά)



Τεύκριο ή
χαμαίδρυς
(χαμοδρυά)

Χρυσάνθεμο τό λευ-
κάνθεμο (μαργαρίτα)

Άλθαία ή φαρμακευ-
τική (δενδρομολόχα)

Γλοβουλαρία
ή κοινή



Χείρανδος ὁ χείριος
(κίτρινη βιολέττα)



Κώνιο τὸ στικτὸ
(μαγκούτα)



Ἄλθαία ἢ φαρμακευτική
(δενδρομόλοχα)



Χρυσάνθεμο
τὸ παρθένιο
(βάλσαμο)



Βίσκο τὸ λευκὸ
(ἰζὸς, γκί)



Ἑλλέβορος ὁ πρά-
σινος (σκάρφι)

Ἑλλέβορος
ὁ μελανός



Τάμος ὁ κοινός
(βρυωνία, ἄβρωνιά)



Νεπέτα ἢ γατόφιλη



Γεράνιο τὸ
ροβερτιάνειο



Χούμουλος
ὁ λυκίσκος
(λυκίσκος)



Μελίλωτος ὁ
φαρμακευτικός
(νυχάκι)



Σολανὸ τὸ μέλαν
(στύφνος)



Μαωνία ἢ
ὀξύφυλλος



Βακκίνιο
τὸ μύρτιλλο



Ἄναγαλλις ἢ ἀρουραία
(περδικούλι)



Βρασσική
ἢ μελανή
(μαῦρο σινάπι)



Μέντα ή υδροχαρής
(ζυλφωνάκι)



Μέντα ή πιπερώδης



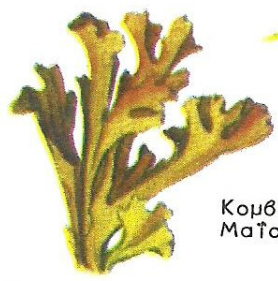
Άχίλλειος
ή χιλιόφυλλος



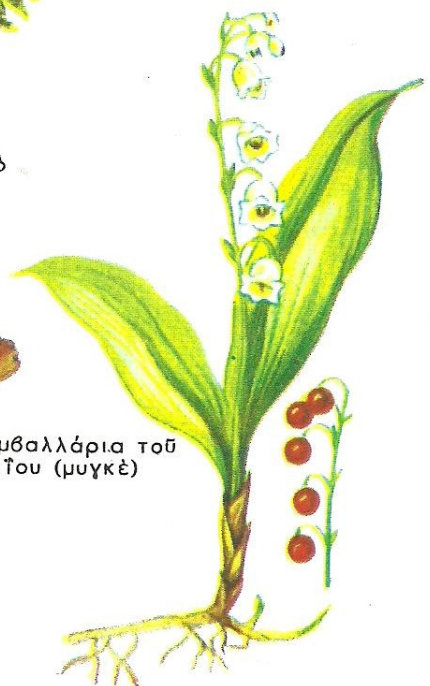
Πολύτριχο τὸ κοινὸ
(πολυτρίχι)



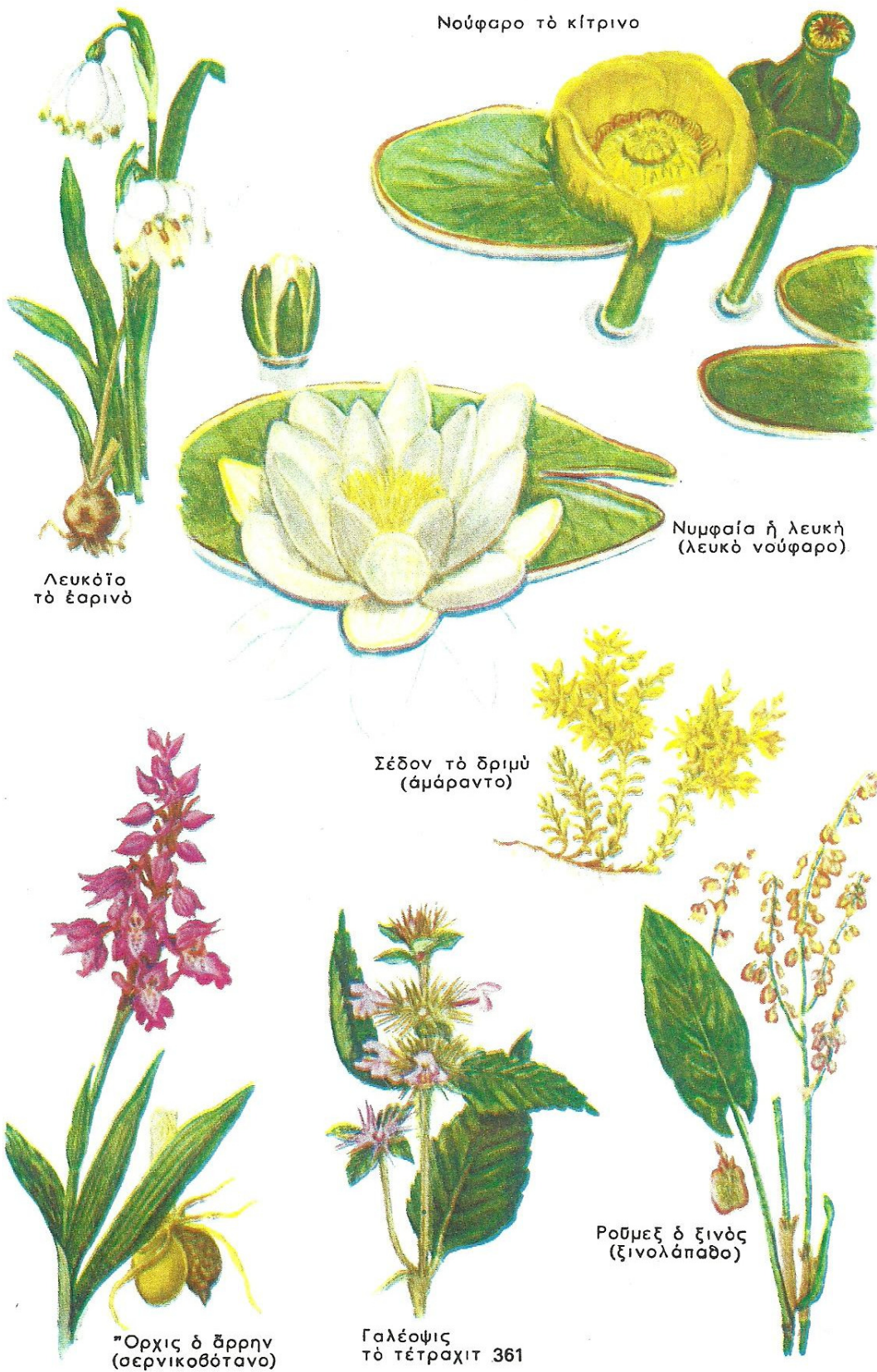
Ὑπερικὸ τὸ διάτρητο
(χελωνόχορτο)



Κετραρία
ή ισλανδική



Κομβαλλάρια τοῦ
Μαιῦ (μυγκέ)



Γιούγλανς ή βασιλική
(καρυδιά)



Όριγανόν τὸ κοινόν
(ρίγανη)



Λάμιο τὸ λευκὸ



Βιόλα ή τρίχρωμη
(ἀγριοπανσές)



Έρυθραία τὸ κενταύριον
(θερμοχόρταρο) 00

Paul, Schauenberg. 1996



Βελλίς ή πολυετής
(μπέλλα)



Όξαλις ή ξινήθρα
(ξινόχορτο)



Πάρις ό τετράφυλλος



Γάλανθος
ό χιονώδης



Πεδικουάρις
ό έλοχαρής



Μήκων
ή ύπνοφόρος
(άφιόνι)

Ποτεντίλλα ή θρδία
(πεντάφυλλο)

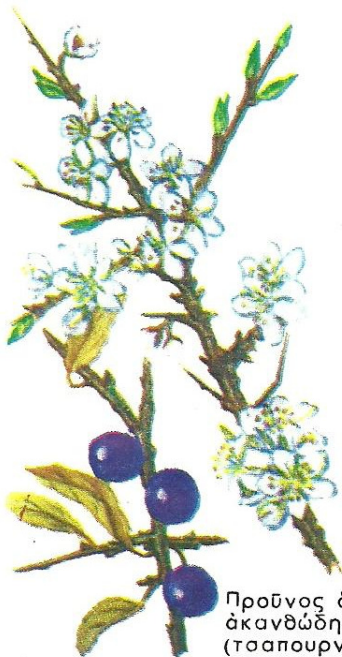


Ποτεντίλλα τῶν χηνῶν
(πεντάνευρο)



Μηλέα ή άγρία
(άγριομηλιά)

Κάλθα ή έλοχαρής



Προῦνος ό
άκανθώδης
(τσαπουρνιά)



Προυέλλα
ή κοινή

Πουλμοναρία ή
φαρμακευτική

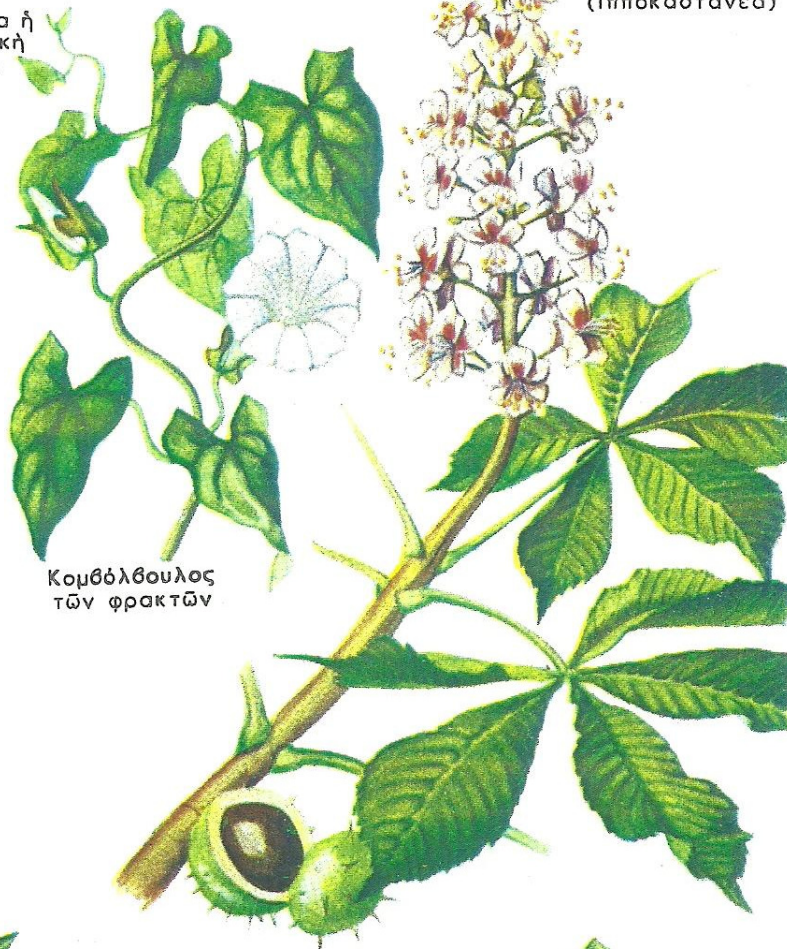




Paul, Schauenberg. 1996.

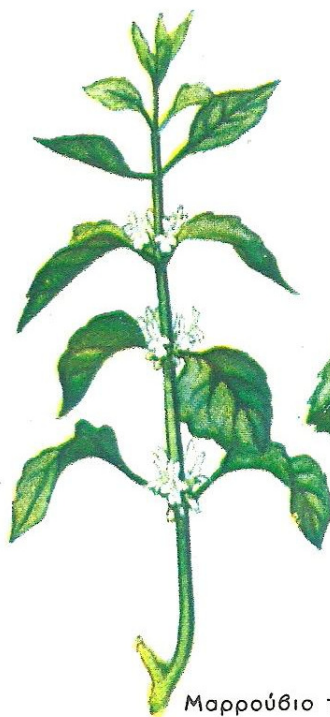


Λαβαντούλα ή
φαρμακευτική
(λεβάντα)



Αΐσκουλος ή
ίπποκαστανέα
(ίπποκαστανέα)

Κομβόλβουλος
τῶν φρακτῶν

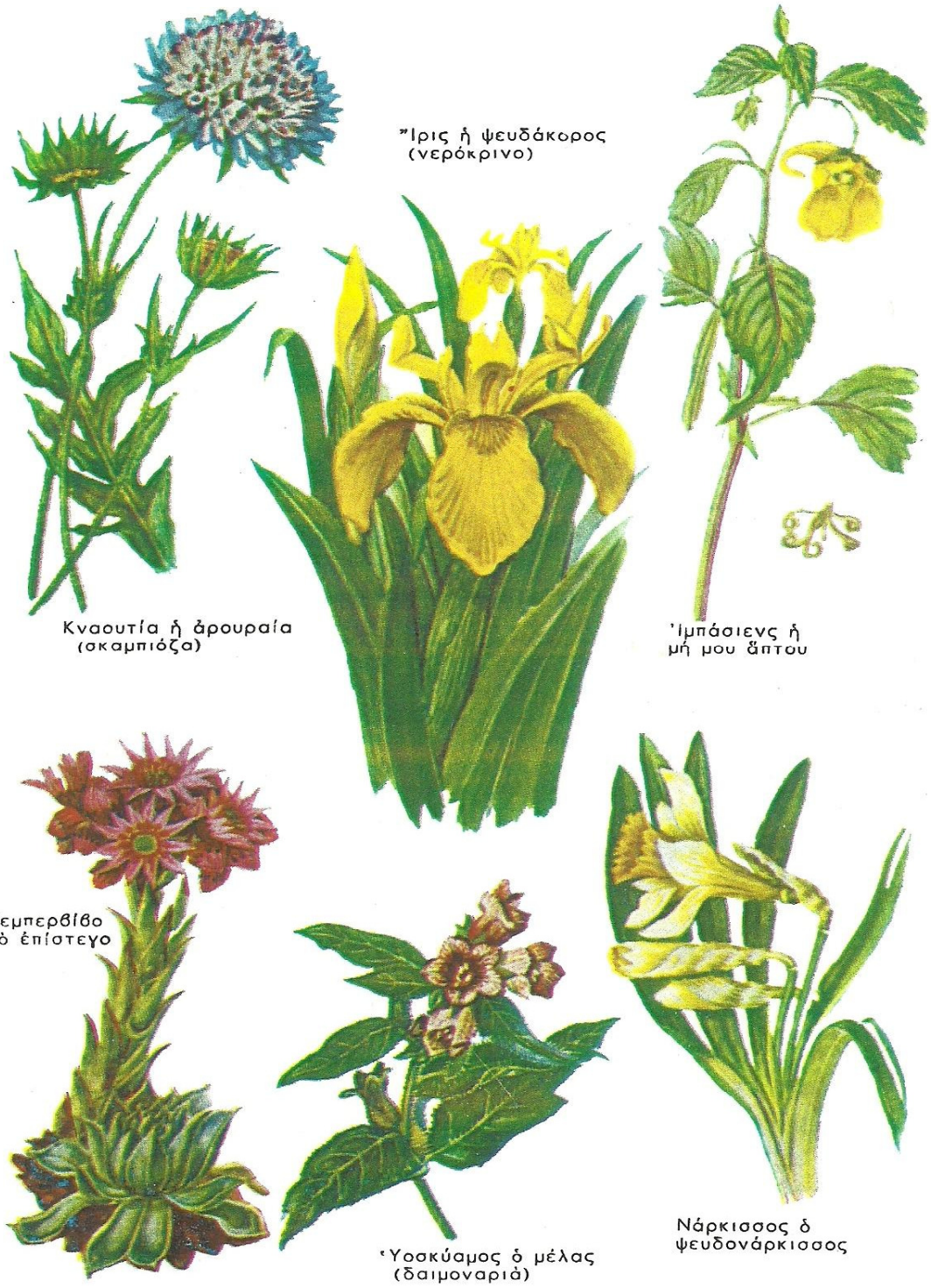


Μαρρούβιο τὸ κοινὸ



Μαλάχη ή άγρία
(άγριομολόχα) 60

Μέλισσα ή φαρμακευτική
(μελισσοβότανο)



Ίρις ή ψευδάκορος
(νερόκρινο)

Κναουτία ή άρουραία
(σκαμπιόζα)

Ίμπάσιενς ή
μή μου άπτου

Σεμπερβίβο
τό επίστεγο

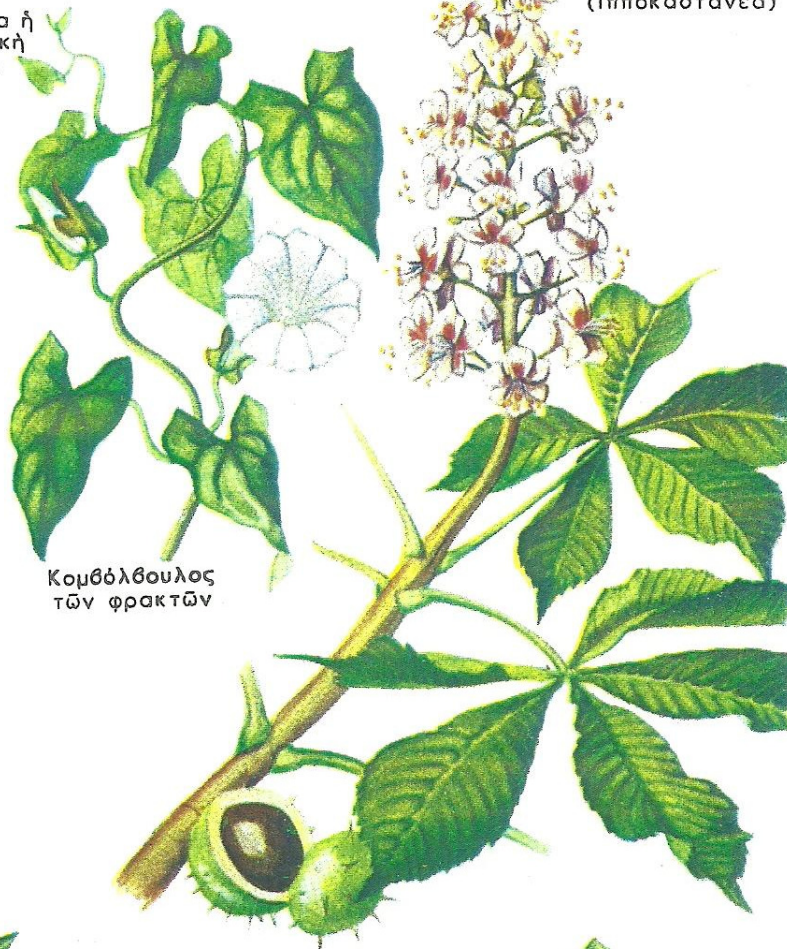
Ύοσκύαμος ό μέλας
(δαιμοναριά)

Νάρκισσος ό
ψευδονάρκισσος

Paul,Schauenberg.1996.

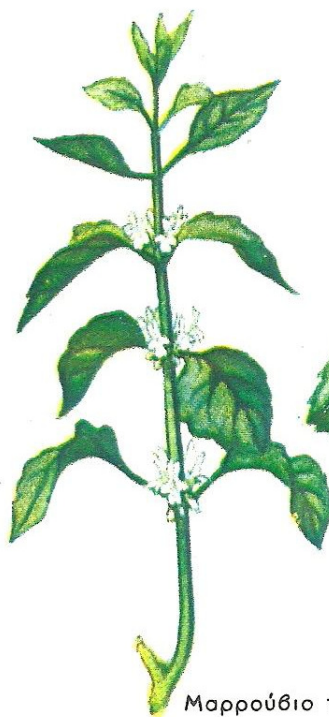


Λαβαντούλα ή
φαρμακευτική
(λεβάντα)



Κομβόθουλος
τῶν φρακτῶν

Αἴσκουλος ή
ἵπποκαστανέα
(ἵπποκαστανέα)



Μαρρούβιο τὸ κοινὸ



Μαλάχη ή άγρία (άγριομολόχα) 60 Μέλισσα ή φαρμακευτική (μελισσοβότανο)



Κναουτία ή άρουραία
(σκαμπιόζα)

Ίρις ή ψευδάκορος
(νερόκρινο)



Ίμπάσιενς ή
μή μου άπτου



Σεμπερβίβο
τό επίστεγο



Ύοσκύαμος ό μέλας
(δαιμοναριά)



Νάρκισσος ό
ψευδονάρκισσος





Σόρβος τῶν πουλιῶν

Σαπωναρία ἢ φαρμακευτικὴ
(σαπουνόχορτο)

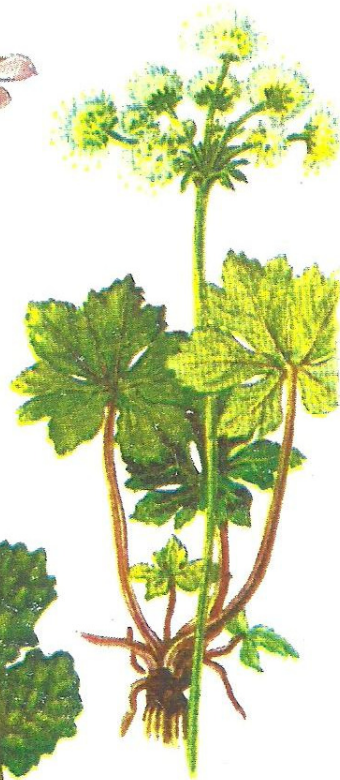


Κρόκος ὁ ἐδώδιμος
(σαφράνι)

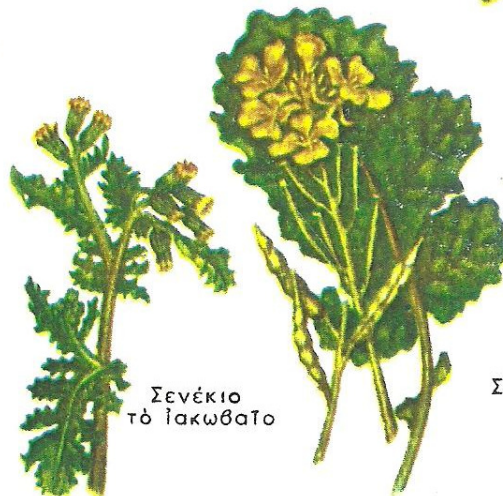


Σαγκουῖσόρβο
τὸ φαρμακευτικὸ

Σινάπι τὸ ἀρουραῖο
(ἄγριο σινάπι)



Σανίκουλα ἢ εὐρωπαϊά



Σενέκιο
τὸ ἱακωβαῖο





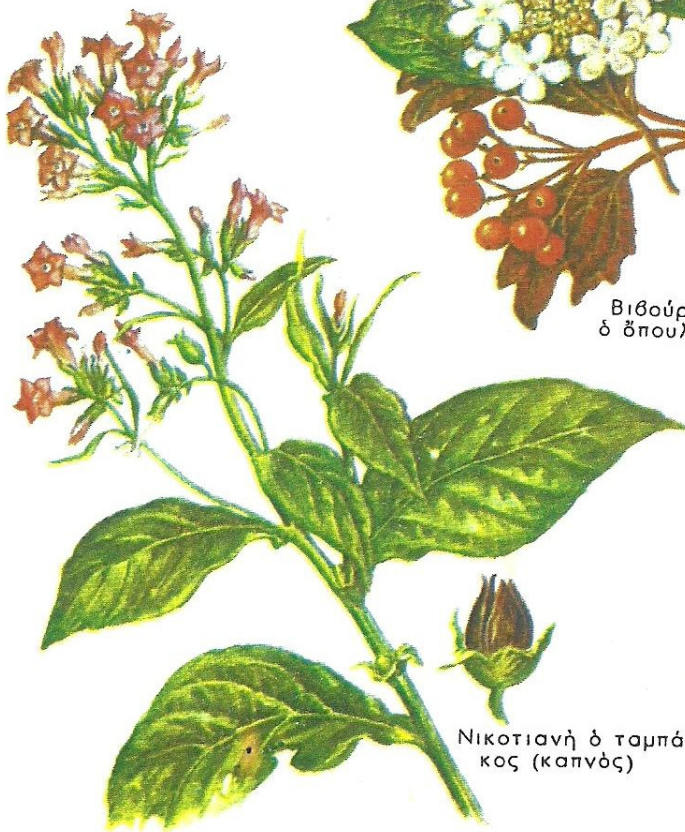
Τρόλλιος
ὁ εὐρωπαϊκός



Λιγούστρο τό κοινό



Θλάσπι
τῶν ἀγρῶν



Νικοτιανή ὁ ταμπά-
κος (καπνός)

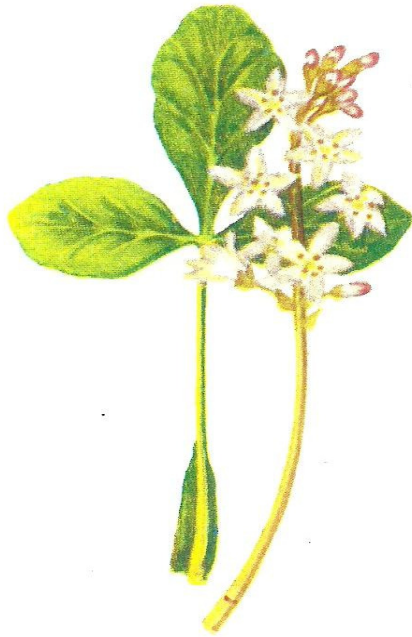


Βιβούρνο
ὁ σπούλος



Σολιδάγο ἡ
χρυσόβεργα

Μενυανθές τὸ τρίφυλλο



Τουσιλάγο
ἢ φαρφάρα



Βαλεριάνα
ἢ φαρμακευτικὴ



Βερόνικα
ἢ φαρμακευτικὴ



Βερβένα ἢ φαρμακευτικὴ
(γοργόγιαννη)

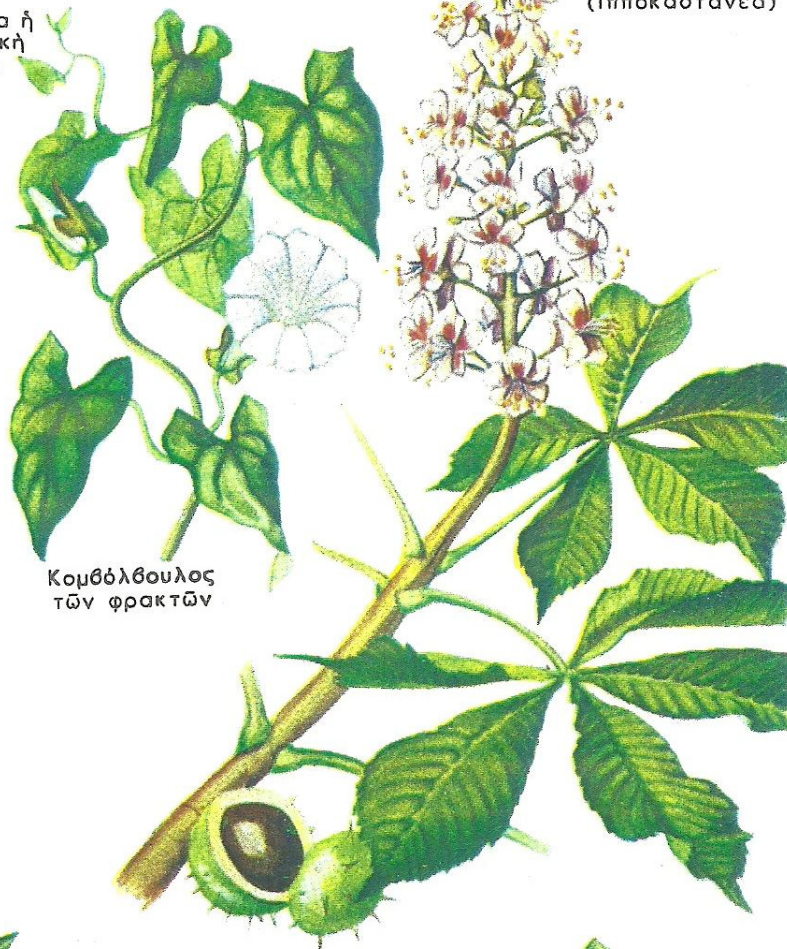


Βιόλα ἢ εὔσομη
(μενεξές)

Paul,Schauenberg.1996.



Λαβαντούλα ή
φαρμακευτική
(λεβάντα)



Αΐσκουλος ή
ίπποκαστανέα
(ίπποκαστανέα)

Κομβόλβουλος
των φρακτών



Μαρρούβιο τὸ κοινὸ



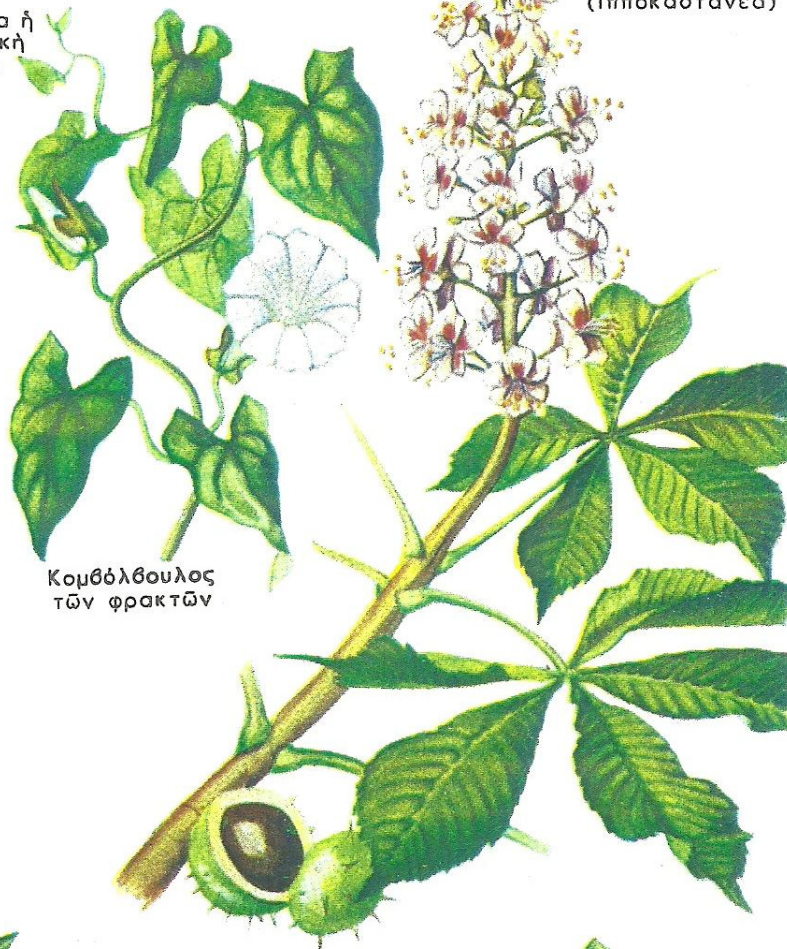
Μαλάχη ή άγρία (άγριομολόχα) 60 Μέλισσα ή φαρμακευτική (μελισσοβότανο)



Paul,Schauenberg.1996.



Λαβαντούλα ή
φαρμακευτική
(λεβάντα)



Κομβόλβουλος
τῶν φρακτῶν

Αἴσκουλος ή
ἵπποκαστανέα
(ἵπποκαστανέα)



Μαρρούβιο τὸ κοινὸ



Μαλάχη ή άγρία
(άγριομολόχα) 60

Μέλισσα ή φαρμακευτική
(μελισσοβότανο)



Κναουτία ή άρουραία
(σκαμπιόζα)

Ίρις ή ψευδάκορος
(νερόκρινο)



Ίμπάσιενς ή
μή μου άπτου



Σεμπερβίβο
τό επίστεγο



Ύοσκύαμος ό μέλας
(δαιμοναριά)



Νάρκισσος ό
ψευδονάρκισσος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑΤΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μερικές ασθένειες όπως ή δυσκοιλιότητα και το κρυολόγημα, μπορούν γενικά να αντιμετωπισθούν, ή ακόμη και να θεραπευθούν με τη χρήση φυτών. Πολλές άλλες απαιτούν τη συνηθισμένη ιατρική αντιμετώπιση, αν και ακόμη και σ' αυτές τις περιπτώσεις μία θεραπεία μπορεί να υποβοηθηθεί με κατάλληλα αφεψήματα, που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και αυξάνουν την απομάκρυνση τοξικών ουσιών. Πάντως, θα πρέπει κανείς να συμβουλευέται πρώτα τον γιατρό του.

Ένα αφεψήμα, που έχει γίνει με την ανάμειξη πολλών φαρμακευτικών φυτών, μπορεί να αντιμετωπίσει μιάν ασθένεια με πολλούς τρόπους, λόγω των διαφορετικών δράσεων των συστατικών του.

Επίσης, έμπλαστρα και ποδόλουτρα με βότανα είναι συχνά πολύ χρήσιμα. Εκτός από αυτό το κεφάλαιο, υπάρχει ακόμη ένας κατάλογος με ασθένειες και θεραπείες στο τέλος του βιβλίου.

Σε όλες τις περιπτώσεις, δεν θα πρέπει κανείς να διστάζει να ζητά τις συμβουλές ενός πεπειραμένου βοτανοθεραπευτή.

Σημείωση : Οί αριθμοί που αναφέρονται στις συνταγές που ακολουθούν, υποδηλώνουν την αναλογία των συστατικών μεταξύ τους.

ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ - ΕΜΕΤΟΙ

Στά παιδιά, αν δεν συνυπάρχει πυρετός, μία σύντομη αδιαθεσία με έμετους δεν είναι πάντοτε λόγος ανησυχίας, και μπορεί να αντιμετωπισθεί με μιá άπλή δίαιτα (πολλά υγρά και λίγη στερεά τροφή). Στά παιδιά, μπορούμε να δόσουμε το ακόλουθο αφεψήμα:

κοπανισμένο γλυκάνισο	20
χαμομήλι	20
κοπανισμένος μαραθόσπορος	20
μελισσόχορτο	20
δύσμος (μέντα)	20

Ρίξτε ένα φλυτζάνι καυτό νερό σε ένα κουταλάκι του γλυκού από το παραπάνω μίγμα, αφήστε το επί 5 λεπτά και κατόπιν σουρῶστε.

Στους ἐνήλικες κάνει καλὸ ἕνα ἐλαφρῶς πικρὸ ἀφέψημα:

χαμομήλι	20
κοπανισμένος μαραθόσπορος	20
μελισσόχορτο	20
δύσμος (μέντα)	20
ἐρυθραία τὸ κενταύριο	20

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σε μιὰ κουταλιά τῆς σούπας ἀπὸ τὸ μίγμα. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 5 λεπτά, σουρῶστε, πιεῖτε το μὲ μικρὲς γουλιές.

ΑΚΜΗ

Ἡ ἀνοιξη εἶναι κατάλληλη ἐποχὴ γιὰ θεραπείες καθαρισμοῦ, πὺ ἀπαλλάσσουν τὸ σῶμα ἀπὸ κάθε περιττὴ οὐσία. Ἐνα ἀπὸ τὰ ροφήματα γιὰ μιὰ «ἀνοιξιάτικη θεραπεία» εἶναι τὸ ἑξῆς:

φλοιὸς ράμνου φράγκουλα	30
ἄγριος πανσὲς	30
φύλλα σημύδας	20
φιλιπέντουλα	20

Ρίξτε μιὰ μεγάλη κουταλιά ἀπὸ αὐτὸ τὸ μίγμα σε μισὸ λίτρο βραστοῦ νεροῦ. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ καὶ μετὰ σουρῶστε. Πίνετε 1 ἢ 2 φλυτζάνια τὶς ἀπογευματινὲς καὶ βραδυνὲς ὥρες.

Συμπληρώνετε τὰ γεύματά σας μὲ σαλάτες ἀπὸ ρεπάνια, πικραλίδα (ταράξακο) καὶ κάρδαμο ἢ νεροκάρδαμο. Ντύνεστε ζεστά.

ΑΝΑΙΜΙΑ

Ἐπειδὴ ὑπάρχουν πολλὲς αἰτίες γιὰ τὴν ἐμφάνιση ἀναιμίας, εἶναι ἀπαραίτητο νὰ συμβουλευθεῖτε πρῶτα τὸν γιαιτρό σας. Ἡ θεραπεία, παρ' ὅλα αὐτά, μπορεῖ νὰ ἐνισχυθεῖ μὲ ἕνα ἀφέψημα, πὺ περιέχει πολλὰ ἀνόργανα ἅλατα:

φύλλα τσουκνίδας	40
φύλλα σημύδας	20
φύλλα καρυδιᾶς	20
φύλλα φασκόμηλου	20

Ρίξτε βραστὸ νερὸ σε μιὰ κουταλιά τσαγιοῦ ἀπὸ τὸ μίγμα μέσα σε ἕνα φλυτζάνι, καὶ πιεῖτε το μεταξὺ τῶν γευμάτων.

Συμπληρώστε τὸ γεῦμα σας μὲ μεγάλες ποσότητες ἀπὸ καρότα καὶ σπανάκι.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ (βλ. Στομαχικὲς διαταραχὲς)

ΑΡΘΡΙΤΙΣ

Αυτή ή ασθένεια μπορεί κάπως να ανακουφισθεί με ένα ισχυρό διουρητικό, που απομακρύνει από τον οργανισμό τα παθογόνα και επιδεινωτικά αίτια. Συνιστάται να αλλάζει κανείς συχνά τη συνταγή. Π.χ., πίνετε ένα αφέψημα για τρεις ημέρες, αντικαταστήστε το με ένα άλλο για άλλες τρεις ημέρες, μετά ξαναγυρίστε στο πρώτο κ.ο.κ.

Αφέψημα Α:

φιλιπέντουλα	20
φύλλα σημύδας	30
ρίζα αγρόπυρου (αγριάδας)	20
μαντζουράνα	20
φύλλο τουσσιλάγου	10

Αφέψημα Β:

ζαμπούκος	20
σολιδάγο	20
φλοιός ιτιᾶς	30
δεντρολίβανο	20
φύλλα τουσσιλάγου	10

Ρίξτε 2 κουταλιές της σούπας από το κάθε ένα μίγμα σε 1 1/2 λίτρο βραστού νερού, και βράστε το για λίγα λεπτά. Σκεπάστε το και αφήστε το αφέψημα να σταθεί για 10 λεπτά. Σουρώστε το και πιείτε το ζεστό.

Για τοπική εφαρμογή : κατάπλασμα από άλεσμένο λιναρόσπορο, στο όποιο έχει προστεθεί λίγος φρεσκοαλεσμένος σπόρος τριγωνέλλας.

Στή δίαιτα πρέπει να προστεθούν σκόρδα, σπαράγγια, σέλινα, φινόκιο, κρεμμύδια, τομάτες και φρούτα.

ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Δέν έχει ακόμη βρεθεί θεραπεία για αυτή την ασθένεια, αλλά πολλά φυτά μπορούν να ελαττώσουν την αρτηριακή πίεση και να καθυστερήσουν την εμφάνιση των βλαπτικών συνεπειών της (αρτηριοσκλήρυνση).

Ένα χρήσιμο αφέψημα είναι το εξής:

φύλλα κράταιγου	40
καφέλλα ό ποιμενόσακκος	20
βιόλα ή τρίχρωμη	20
άνθη μολόχας	20

Ρίξτε μισό λίτρο βραστού νερού σε δύο μεγάλες κουταλιές από το μίγμα. Πίνετε ένα φλιτζάνι μεταξύ των γευμάτων.

Για ένα καλό ποδόλουτρο :

φουμάρια ή φαρμακευτική	30
άπήγανος	30
φύλλα μολόχας	40

Ρίξτε δύο φουδχτες από αυτό το μίγμα σε 2 λίτρα βραστού νερού. Αφήστε το για πέντε λεπτά, στραγγίστε το και προσθέστε κρύο νερό μέχρις ότου η θερμοκρασία γίνει 40 °C.

Μην κολατσίζετε ανάμεσα στις κανονικές ώρες του φαγητού, και αποφεύγετε το κονσερβαρισμένο κρέας και τα αλλαντικά. Φυτικές τροφές που συνιστώνται είναι οι άγκινάρες, το σκόρδο, ο ανθρίσκος, ο κηρόφυλλος, το κάρδαμο, ο μαϊντανός και οι χυμοί λεμονιού και μαύρου φραγκοστάφυλου.

ΑΪΠΝΙΑ

Ασθενείς που έχουν δυσκολία να αποκοιμηθούν ή να ξανακοιμηθούν όταν τύχει να ξυπνήσουν μέσα στη νύκτα, μπορούν να πίνουν άργα το απόγευμα ένα από τα εξής δύο αφέψημα:

Αφέψημα Α:

μελισσόχορτο	30
μαντζουράνα	30
κοπανισμένο γλυκάνισο	20
βαλεριάνα	20

Αφέψημα Β:

άνθη πορτοκαλιάς	20
άνθη λεβάντας	20
φύλλα κράταιγου	30
γλυκόρριζα	30

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστού νερού σε μία κουταλιά της σούπας του μίγματος και αφήστε το να σταθεί για αρκετά λεπτά.

Πριν πέσετε στο κρεβάτι, μπορείτε να κάνετε ένα ποδόλουτρο μέ:

φλοιό δρυός	30
θυμάρι	30
άρνικη	20
τίλιο	20

Βράστε 5 κουταλιές της σούπας από το μίγμα, για λίγα λεπτά, μέσα σε 2 λίτρα νερού. Αφήστε το να σταθεί για 10 λεπτά, σουρώστε το και προσθέστε 1-2 λίτρα κρύου νερού. Να τρώτε ελαφρά και νωρίς το απόγευμα (κατά προτίμηση ζεστό φαγητό, και όχι αργότερα από τις 7 μ.μ.).

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ (βήχας)

Το κρυολόγημα είναι εύκολο να θεραπευθεί, εάν αντιμετωπισθεί έγκαιρα. Ένα καλό άφέψημα είναι το ακόλουθο:

ρίζα γλυκόριζας	20
άνθη τουσιλάγου	20
άνθη μολόχας	20
θυμάρι	20
άλεσμένο γλυκάνισο	20

Βάλτε 2 κουταλιές από το μίγμα σε 1/2 λίτρο βραστού νερού, σκεπάστε το και αφήστε το να σταθεί για 10 λεπτά. Προσθέστε μέλι σαν γλυκαντικό, και μερικές σταγόνες κονιάκ ή ρούμι, αν το επιθυμείτε. Μην πίνετε το μίγμα περισσότερες από 3 φορές την ημέρα.

Για να επιταχύνετε τη θεραπεία, μπορείτε να φτιάξετε το έξης έμπλαστρο:

άλεύρι λιναρόσπορου	250 g
βραστό νερό	1 λίτρο

Βράστε το μίγμα έως ότου δέσει, και κατόπιν προσθέστε μια πρέζα φύλλα θυμαριού και μέντας.

Τρώτε πολλά φρούτα, και ιδιαίτερα πορτοκάλια και λεμόνια.

ΓΑΛΟΥΧΙΑ

Μια μητέρα που θηλάζει πρέπει να πίνει άφθονα υγρά, καθώς επίσης και ένα άφέψημα υποβοηθητικό για την παραγωγή γάλακτος:

γλυκάνισο (κοπανισμένο)	20
βασιλικός	20
μαραθόσπορος (κοπανισμένος)	20
τσουκνίδα	20
βερβένα	20

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστού νερού σε δύο κουταλιές της σούπας από το μίγμα. Πίνετε ένα φλυτζάνι κάθε δύο ώρες.

Να τρώτε άφθονα λαχανικά, ιδιαίτερα καρότα και φινόκιο.

Να τρώτε επίσης κουρμάδες σαν επιδόρπιο. Να πίνετε καφέ με γάλα και πολύ ραδικόζουμο. Το απόγευμα, να πίνετε μύρα, από την όποια έχει εξατμισθεί το οινόπνευμα με λίγο βράσιμο.

ΓΡΙΠΠΗ

Η γρίπη προκαλεί μια γρήγορη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος. Αυτό είναι μια φυσική αντίδραση και ισοδυναμεί με την προσπάθεια του οργανισμού να περιορίσει τη λοίμωξη. Ο πυρετός όμως, εξασθενίζει σύντομα τον άρρωστο, γι' αυτό είναι καλύτερα να προκαλέσουμε εφίδρωση, που θα κατεβάσει τη θερμοκρασία. Σ' αυτή την περίπτωση συνιστάται το έξης άφέψημα:

φιλιπέντουλα	30
Άγριοι μενεξέδες	30
Άνθη πριμαβέρας	20
τίλιο	20

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ 2 κουταλιές τῆς σούπας τοῦ μίγματος, σκεπάστε το καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ. Μετά, σουρῶστε το, πιείτε το ζεστό, καὶ μείνετε στὸ κρεβάτι. Γιὰ τοὺς δύσκολους ἀσθενεῖς, ἐπιτρέπεται νὰ προστεθεῖ λίγη ζάχαρη καὶ μιὰ κουταλιά κονιάκ ἢ ρούμι.

Ὁ ἀσθενὴς μπορεῖ νὰ ἀνακουφισθεῖ τυλίγοντας τὰ πόδια του μὲ κομπρέσσες ἀπὸ ἀραιωμένο ξίδι.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Αὕτῃ ἡ ἀσθένεια πρέπει νὰ ἀντιμετωπισθεῖ ἀπὸ εἰδικὸ γιαντρός. Δὲν θεραπεύεται, ἀλλὰ μὲ συνεχῆ ἰατρικὴ παρακολούθηση μπορεῖ νὰ ἐλεγχθεῖ. Μερικὰ φυτὰ ποὺ εἶναι πλούσια σὲ γλυκοκινίνες ἐλαττώνουν ἐλαφρῶς τὸ ἐπίπεδο τῆς γλυκόζης στὸ αἷμα, καὶ κατὰ συνέπεια μποροῦν νὰ βοηθήσουν στὴν ἰατρικὴ ἀγωγή.

Ἐνα χρήσιμο ἀφέψημα εἶναι τὸ ἐξῆς :

λοβοὶ φασολιῶν	2 φουῦχτες
φύλλα καρυδιᾶς	2 φουῦχτες

Βράστε τὸ μίγμα σὲ 2 λίτρα νεροῦ γιὰ 20 λεπτά. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ καὶ μετὰ σουρῶστε. Πίνετε 1 λίτρο συνολικὰ ἀπὸ τὸ διάλυμα, κατὰ τὴ διάρκεια ὅλης τῆς ἡμέρας.

Ἐνα ἄλλο διάλυμα ποὺ μπορεῖ νὰ γίνεῖ μὲ τὸν ἴδιο τρόπο εἶναι τὸ ἐξῆς :

φύλλα βακκίνιου (μύρτιλλου)	2 φουῦχτες
φύλλα τσουκνίδας	2 φουῦχτες

Ἀκολουθήστε τὴ δίαιτα ποὺ ἔχει συστήσει ὁ γιαντρός.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ

Ἐνα γενικὸ ἀφέψημα γιὰ τοὺς ἐνήλικες εἶναι τὸ ἐξῆς:

πλαντάγο	30
ρίζωμα τορμεντίλλας	30
Άνθη σαλικάριας (λύθρου)	20
θυμάρι	20

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ 2 κουταλιές τῆς σούπας τοῦ μίγματος. Σκεπάστε το καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ. Πίνετε ἕνα φλυτζάνι μὲ κάθε γεῦμα καὶ ἕνα ἀκόμη μεταξὺ τῶν γευμάτων.

Μιὰ εἰδικὴ συνταγὴ γιὰ τοὺς ἄνδρες εἶναι ἡ ἐξῆς :

μουλιάστε μιὰ φούχτα ἀπὸ ξερὰ μύρτιλλα
μέσα σὲ ἕνα μπουκάλι μὲ κρασί Bordeaux.

Ἐὰν μείνουν νὰ μουλιάσουν γιὰ μιὰ μέρα, πίνετε ἕνα ποτήρι μὲ κάθε γεῦμα καὶ ἕνα μεταξὺ τῶν γευμάτων.

Ἀποφεύγετε ὅσο γίνεται τὶς λιπαρὲς τροφές, καὶ τρῶτε μόνον καλοψημένο κρέας. Ἀπὸ λαχανικὰ καὶ φρούτα: καρότα, ἀγκινάρες, βερούκοκκα, μαῦρα φραγκοστάφυλα, λεμόνια, μύρτιλλα καὶ κυδώνια.

Μασᾶτε τὴν τροφή σας καλά.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Γιὰ ἐξασθενημένα ἐνήλικα ἄτομα:

φλοιὸς ράμνου φράγκουλα	40
φύλλα φράξου	20
ἄνθη ζαμπούκου	20
δυόσμος (μέντα)	20

Βάλτε 2 κουταλιές τοῦ τσαγιοῦ ἀπ' αὐτὸ τὸ μίγμα σὲ ἕνα φλυτζάνι μὲ βραστὸ νερό. Πίνετε 1 ἢ 2 φλυτζάνια ἀπὸ αὐτὸ τὸ ἀφέψημα πρὶν πλαγιάσετε.

Γιὰ ἐνήλικα ἄτομα μὲ καλὴ ὑγεία:

φύλλα κάσσιας	30
φύλλα δυόσμου (μέντας)	30
ἄνθη χαμόμηλου	10
μαντζουράνα	30

Βάλτε δυὸ κουταλιές τοῦ τσαγιοῦ ἀπ' αὐτὸ τὸ μίγμα σὲ 1 φλυτζάνι βραστὸ νερό. Πίνετε 1 ἢ 2 φλυτζάνια ἀπὸ αὐτὸ τὸ ἀφέψημα πρὶν πλαγιάσετε.

Ἐὰν ἡ θεραπεία πρέπει νὰ παραταθεῖ, ὅπως γιὰ τὴ χρόνια δυσκοιλιότητα ἢ γιὰ ἀδυνατίσμα, εἶναι καλύτερο νὰ πίνετε τὸ ἐξῆς:

φλοιὸς ράμνου φράγκουλα	40
φύλλα μπόλντου	20
ἄνθη ἄγριας δαμασκηνιαῖς	20
βιόλα τρίχρωμη (ἄγριος πανσῆς)	20

Καὶ αὐτὸ τὸ ἀφέψημα φτιάχνεται βάζοντας 2 κουταλιές τοῦ γλυκοῦ μίγματος σὲ 1 φλυτζάνι βραστὸ νερό. Πίνετε 1 ἢ 2 φλυτζάνια πρὶν πλαγιάσετε τὸ βράδυ. Κατὰ τὴν θεραπεία, νὰ ντύνεστε καλά καὶ νὰ τρῶτε ζεστὰ φαγητά, γιὰ νὰ μὴν κρυοπλογήσετε.

ΔΥΣΦΟΡΙΑ

Ἡ δυσφορία εἶναι συνήθως φυσικῆς, νευρικῆς ἢ ὀργανικῆς προελεύσεως. Γιὰ δυνατὴ καὶ ἐπίμονη δυσφορία, θὰ πρέπει νὰ καταφύγει κανεὶς στὸν γιατρό. Παρ' ὅλα αὐτά, μικροενοχλήματα καὶ μικροδυσφορίες μπορεῖ νὰ ἐξαφανιστοῦν μὲ τὸ ἐξῆς ἀφέψημα:

φύλλα κράταιγου	20
άνθη λεβάντας	20
φύλλα μελισσόχορτου	20
χόρτο υπερικοῦ	20
άνθη ζαμπούκου	20

Προσθέστε ένα φλυτζάνι βραστό νερό σε μιὰ κουταλιά τοῦ μίγματος. Πίνετε τὸ ἀφέψημα πρὶν ἀπὸ τὰ γεύματα.

Εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα μπορεῖ ἐπίσης νὰ ἔχουμε, κάνοντας ποδόλουτρο ἢ λουτρὸ τῶν χεριῶν μὲ τὸ ἐξῆς μίγμα:

άνθεμῖς ἢ κομψή	40
φύλλα δεντρομολόχας	60

Προσθέστε 1 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ 2 φουχτες τοῦ μίγματος. Ἄφῃστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 5 λεπτά. Σουρῶστε, καὶ προσθέστε κρύο νερό, μέχρις ὅτου ἡ θερμοκρασία γίνει 40 °C.

Σὲ κάθε γεῦμα νὰ τρῶτε λίγο. Συμπληρῶστε τὸ φαγητὸ μὲ ἀμύγδαλα, σταφίδα, μαϊντανὸ καὶ χυμὸ ἀπὸ μαῦρα φραγκοστάφυλα.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Πρέπει πρῶτα νὰ ζητηθεῖ ἡ βοήθεια γιαιτροῦ, ποὺ θὰ ἐκτιμήσει τὴ βαρύτητα τοῦ ἐγκαύματος καὶ θὰ ἀρχίσει τὴν θεραπευτικὴ ἀγωγή. Τὸ ἀκόλουθο μίγμα μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθεῖ γιὰ τοπικὲς ἐπαλείψεις:

ἀλχεμίλλα	40
φύλλα πλαντάγου	20
σανίκουλα	20
άνθη καλέντουλας	20

Βάλτε 5 κουταλιὲς τῆς σούπας σὲ ἕνα λίτρο βραστοῦ νεροῦ καὶ ἀφῃστε το νὰ κρυώσει.

ΕΚΖΕΜΑ

Εἶναι ἀσθένεια τοῦ καιροῦ μας, καθὼς ὄλο καὶ περισσότερες νέες χημικὲς οὐσίες κατακλύζουν τὸ ἐμπόριο, προκαλῶντας καμιά φορὰ δυσδιάγνωστες ἀνωμαλίες ποὺ ἀπαιτοῦν τὴ βοήθεια τοῦ εἰδικοῦ γιαιτροῦ. Ἐνα ἀφέψημα μὲ ἥπια καθαρτικὴ δράση βελτιώνει τὴν ἀδιαθεσία καὶ ἐπιταχύνει τὴν θεραπεία :

φιλιπέντουλα	20
ράγες ἄρκευθου	10
σανίκουλο	10
ἄγριοι πανσέδες	30
καρποὶ κάσσιας	30

Προσθέστε 1 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ μιὰ κουταλιά τῆς σούπας

ἀπὸ αὐτὸ τὸ μίγμα καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ. Πίνετε το κατὰ τὴ διάρ-
κεια τοῦ βραδυνοῦ φαγητοῦ καὶ πρὶν πλαγιάσετε στὸ κρεβάτι.

Σὲ περίπτωση ποὺ ὁ γιατρὸς ἔχει ἀπαγορεύσει τὴ χρῆση ὑγρῶν,
τὸ ἀκόλουθο μίγμα εἶναι καλὸ γιὰ λουτρά:

ἀνθεμὶς ἢ κομψή	20
ἄνθη μολόχας	20
φασκόμηλο	20
καλέντουλα	20
βερβένα	20

Προσθέστε 1 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ 3 φουχτες τοῦ μίγμα-
τος. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 10 λεπτά, σουρῶστε το καὶ ἀφή-
στε τὴ θερμοκρασία του νὰ κατέβει στοὺς 35 °C.

Ἀποφεύγετε τὶς ἐρεθιστικὲς τροφές, ὅπως τὰ μπαχαρικά, τὸ σκόρ-
δο, τὸ κρεμμύδι, τὴ σοκολάτα καὶ τὸ κρασί, οἱ ὁποῖες, ἂν καὶ δὲν
εὐθύνονται γιὰ τὴν ἐμφάνιση τῆς νόσου, τὴν ἐπιδεινώνουν. Τὸ ἴδιο
συμβαίνει καὶ μὲ μερικὰ φυτικὰ ἔλαια.

Συμπληρῶστε τὴ δίαιτα μὲ καρότα, ρεπάνια, σπαράγγια, σέλινο,
χυμὸ λεμονιοῦ καὶ βερύκοκκα—φρέσκα ἢ κομπόστα.

ΕΜΜΗΝΟΡΥΣΗ

Ὅπως μὲ ὅλες τὶς ὁρμονικὲς διεργασίες, ἡ ἐμμηνόρυση ἀπαιτεῖ
τὴν παρουσία ἀρκετῶν ὑγρῶν στὸν ὄργανισμό. Γι' αὐτὸ τὸ λόγο
συνιστῶνται αὐτὰ τὰ ἀφεψήματα. Μπορεῖτε νὰ τὰ πίνετε ἐναλλάξ.

Ἀφέψημα Α:

ἀρτεμισία ἢ κοινή	20
καφέλλα ὁ ποιμενόσακκος	20
ἀνθεμὶς ἢ κομψή	20
δεντρολίβανο	20
φασκόμηλο	20

Προσθέστε 1 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ 3 κουταλιές τῆς σούπας τοῦ
μίγματος, σουρῶστε το καὶ πίνετε ἓνα φλυτζάνι κάθε μισὴ ὥρα, δια-
τηρώντας τὸ ἀφέψημα ζεστό.

Τὸ δεύτερο ἀφέψημα ἔχει τονωτικὲς ιδιότητες καὶ παρέχει στὸν
ὄργανισμό ἐνέργεια. Μπορεῖ ἐπίσης νὰ τὸ πιεῖ κανεὶς προληπτικά.

Ἀφέψημα Β:

χηνοπόδιο	20
ἀλχεμίλλα	30
ἀσπερούλα	20
κανέλλα	10
τορμεντίλλα	20

Βράστε 3 κουταλιές τῆς σούπας ἀπὸ τὸ μίγμα αὐτό, ἐπὶ 5 λεπτά,
σουρῶστε καὶ πίνετε ἓνα φλυτζάνι κάθε μισὴ ὥρα.

Paul,Schauenberg.1996.

Σ' αὐτὲς τὶς περιπτώσεις ἡ τροφή δὲν ἔχει μεγάλη σημασία. Ἐναντίας, ἔχει σημασία ἡ σωστὴ θερμοκρασία τοῦ σώματος. Ἀποφεύγετε τὰ κρύα λουτρά καὶ φροντίστε νὰ ἔχετε ζεστὰ πόδια.

ἩΠΑΡ ΚΑΙ ΧΟΛΗΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

Διαταραχὲς ἀπὸ τὸ ἥπαρ καὶ τὴ χοληδόχο κύστη δὲν εἶναι πάντοτε συμπτώματα μιᾶς ἀσθένειας, ἀλλὰ μᾶλλον ἐνδείξεις παροδικῆς δυσπεψίας ὀρισμένων τροφῶν, ἰδιαίτερα ὅταν ὁ ὀργανισμὸς εἶναι ἐξασθενημένος. Ἐνα χρήσιμο καὶ συνηθισμένο ἀφέψημα εἶναι τὸ ἐξῆς:

φύλλα μπόλντου	30
ἀγριμονία	30
ράμιος φράγκουλα	20
ἄκορος	20

Βράστε μιὰ κουταλιὰ τῆς σούπας τοῦ μίγματος σὲ 1/2 λίτρο νεροῦ γιὰ 10 λεπτά. Τὸ ἀφέψημα διατηρεῖται γιὰ τουλάχιστον 48 ὥρες, καὶ πρέπει νὰ τὸ πίνετε πρὶν καὶ μετὰ τὰ γεύματα.

Σὲ περιπτώσεις ἀτονίας τῆς χοληδόχου κύστεως, θὰ πρέπει γιὰ μιὰ ἐβδομάδα νὰ πίνετε τὸ ἐξῆς ἀφέψημα:

ἐρυθραία τὸ κενταύριο	20
ἀρτεμισία ἢ κοινὴ	20
δυόσμος (μέντα)	20
γλυκόρριζα	30
δεντρολίβανο	10

Ρίξτε ἓνα φλυτζάνι καφτὸ νερὸ σὲ ἓνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ τοῦ μίγματος. Σκεπᾶστε το καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ. Σουρῶστε το καὶ πιεῖτε το μὲ μικρὲς γουλιές. Ἀποφεύγετε τὰ τηγανισμένα φαγητά, τὰ αὐγά, τὰ ζυμαρικὰ καὶ τὴ σοκολάτα. Νὰ τρῶτε φρυγανιὲς ἀντὶ ψωμί, λαχανικὰ καὶ φρούτα. Τὸ κρέας νὰ τὸ κάνετε στὴ σχάρα.

ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ

Οἱ καρδιοπάθειες θὰ πρέπει νὰ ἀντιμετωπισθοῦν ἀπὸ ἓναν εἰδικὸ καρδιολόγο. Ἐνα ἀφέψημα βοτάνων μπορεῖ νὰ βοηθήσει μόνον σὲ περιπτώσεις ποὺ ἡ πάθηση εἶναι νευρικῆς αἰτιολογίας:

φύλλα κράταιγου	40
ἄνθη πριμαβέρας	10
φύλλα μελισσόχορτου	30
ρίζες βαλεριάνας	20

Βάλτε μιὰ κουταλιὰ τσαγιοῦ αὐτοῦ τοῦ μίγματος σὲ ἓνα φλυτζάνι βραστὸ νερό, καὶ προσθέστε ζάχαρη γιὰ γλυκαντικὸ. Πίνετε το μεταξὺ τῶν γευμάτων καὶ πρὶν ἀπὸ τὸν βραδυνὸ ὕπνο.

Ἀποφεύγετε ὅλα τὰ φαγητά ποὺ μπορεῖ νὰ προκαλέσουν τυμπανισμό (λάχανο, φρέσκο ψωμί, τροφὲς πλούσιες σὲ λίπος). Στὴ δίαιτα

πρέπει να προστεθούν φύτρα βρώμης και σίτου, σέλινο, κρεμμύδι, ρέβες και σταφύλια.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ (γρίπη)

Μια από τις πιο συνηθισμένες ιογενείς ασθένειες. Είναι πολύ μεταδοτική, αλλά σπανίως γίνεται επικίνδυνη και συνήθως περνάει από μόνη της. Το ακόλουθο αφέψημα και το διάλυμα εισπνοών συνιστώνται για τον περιορισμό των παθογόνων αιτίων και της εξαπλώσεως της φλεγμονής στους παραρρινικούς κόλπους και τα αυτιά.

Αφέψημα :

ΐλεξ ό δξύφυλλος	20
γλυκόρριζα	20
φιλιπέντουλα	20
ζαμπούκος	20
άνθη μενεξέ	20

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστού νερού σε δύο κουταλιές της σούπας από το μίγμα. Αφήστε το να σταθεί για 10 λεπτά, σουρώστε το, και πίνετε τὰ πρωινά 1 φλυτζάνι κάθε μιὰ ώρα.

Εισπνοές :

ρίγανη	20
μέντα	30
θυμάρι	30
άνθη σανού	20

Βάλτε δυο κουταλιές της σούπας του μίγματος σε 1/2 λίτρο βραστού νερού και εισπνεύστε τους ατμούς. Σκουπίστε καλά τὸ πρόσωπό σας. Ντυθείτε ζεστά.

Αντι για γλυκά, να τρώτε μαύρα φραγκοστάφυλα και να πίνετε χυμό από γκρέιπ-φρουτ και λεμόνι.

Επίσης να τρώτε σαλάτες και ρεπάνια

ΜΑΤΙΑ (έρεθισμός και κούραση)

Όλα τὰ φάρμακα από βότανα που προορίζονται για τὰ μάτια, πρέπει να εφαρμόζονται σαν κομπρέσες πάνω στα κλειστά βλέφαρα. Η υπερβολική πίεση και θερμοκρασία πρέπει να αποφεύγονται.

εὐφρασία	20
κοπανισμένος μάραθος	20
έρυθραία τὸ κενταύριο	20
σανίκουλο	20
βερόνικα	20

Προσθέστε 1 φλυτζάνι βραστό νερό σε μιὰ κουταλιά του γλυκού

τοῦ μίγματος. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 10 λεπτά, σουρῶστε καὶ κά-
νετε κομπρέσσες.

Κατὰ τὴ διατροφή, νὰ ἀποφεύγετε τὴν πολλὴ ζάχαρη, τὸν καφέ
καὶ τὸ κρέας. Νὰ κόψετε τὸ τσιγάρο καὶ τὰ οἶνοπνευματοῦχα ποτά.

ΜΩΛΩΠΕΣ

Ἄρκετὰ φυτὰ προκαλοῦν ἀπορρόφηση τοῦ αἵματος τοπικῶν μω-
λώπων. Κάνετε ζεστὰ ἔμπλαστρα μὲ τὸ ἀκόλουθο μίγμα, καὶ βάλτε το
στὸ σημεῖο ποὺ θέλετε, 5 φορές κάθε ἡμέρα:

σανίκουλο	50
καλέντουλα	30
ἄρνικη	20

Χρησιμοποιεῖστε 2 κουταλιές τῆς σούπας γιὰ 1 1/2 λίτρο βραστοῦ
νεροῦ. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 10 λεπτά καὶ σουρῶστε. Τὸ ἴδιο
καλὸ ἀποτέλεσμα μπορεῖ νὰ ἔχουμε μὲ φρέσκα, μουλιασμένα καὶ
πολτοποιημένα φυτὰ, π.χ. φύλλα πριμαβέρας ἢ φύλλα δρυὸς ἢ φύλλα
λάχανου ἢ φύλλα ὑπερικοῦ ἢ φύλλα γεράνιου τοῦ ροβερτιανοῦ.

Γιὰ τὴν ἀπορρόφηση τῶν μολώπων μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθεῖ
καὶ τὸ ἀκόλουθο μίγμα:

καψέλλα ὁ ποιμενόσακκος	30
ἀλχεμίλλα	30
χηνοπόδιο	20
ἀσπερούλα	20

Ρίξτε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ πάνω σὲ μιὰ κουταλιὰ τῆς σούπας
τοῦ μίγματος. Σκεπάστε το καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 10 λεπτά.
Πίνετε 1 ἢ 2 φλυτζάνια μεταξὺ τῶν γευμάτων. Τρῶτε ὅσο τὸ δυνατόν
λιγότερα γλυκίσματα.

ΝΕΥΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Ἄν κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας παρουσιάζετε μεγάλη ἐδερθε-
στότητα καὶ νευρικές διαταραχές, δοκιμάστε τὸ πρῶι ἓνα φλυτζάνι
ἀπὸ τὸ ἀκόλουθο ἀρωματικὸ ἀφέψημα:

βαλεριάνα	30
δυόσμος (μέντα)	30
γλυκόρριζα	20
χαμομήλι	10
λεβάντα	10

Προσθέστε ἓνα φλυτζάνι βραστὸ νερὸ σὲ 2 κουταλάκια τοῦ γλυκοῦ
τοῦ μίγματος. Σκεπάστε το καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ λίγα λεπτά,
μετὰ σουρῶστε καὶ πιεῖτε το ἀονά.

Paul, Schauenberg. 1996.

Πρὶν ἀπὸ τὰ γεύματα ἢ ἀργὰ τὸ βράδυ, πιεῖτε ἓνα ἐλαφρῶς πικρὸ ἀφέψημα:

λυκίσκος	20
ἵππουρίδα (ἐκουιζέτο)	20
δύσμος (μέντα)	30
κοπανισμένο γλυκάνισο	20
χαμομήλι	10

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ 2 κουταλιές τῆς σούπας τοῦ μίγματος. Σκεπάστε το, ἀφήστε το νὰ σταθεῖ, καὶ μετὰ σουρῶστε.

Νὰ τρῶτε ἐλαφρὰ φαγητά, προσθέτοντας ὅπου εἶναι δυνατόν φύτρα σταριοῦ. Νὰ μασᾶτε καλὰ καὶ νὰ τρῶτε ἀργά. Ἀποφεύγετε τὰ δυνατὰ καρυκεύματα (πιπέρι, κόκκινη πιπεριά), καὶ νὰ ἀναπαύεστε μετὰ τὰ γεύματα.

ΝΕΦΡΟΙ ΚΑΙ ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ

Ἄν καὶ ἡ ἰατρικὴ διαθέτει ἓναν μακρὸ κατάλογο φαρμάκων γιὰ ἀσθένειες αὐτῶν τῶν ὀργάνων, ἐδῶ παραθέτουμε τὶς συνταγὲς δύο ἀφεψημάτων, ποὺ μποροῦν ἐπίσης νὰ ἀνακουφίσουν τὸν ἀσθενὴ σ' αὐτὲς τὶς περιπτώσεις.

Ἀφέψημα Α:

φύλλα σημύδας	30
κυνόρροδα (καρποὶ ἀγριο- τριανταφυλλιᾶς)	30
λάμιο λευκὸ	20
ἵππουρίδα (ἐκουιζέτο)	20

Ἀφέψημα Β:

ἄρκτοστάφυλος	30
ἀγριάδα	30
ὄνωνις ἢ ἀγκαθωτὴ	20
δύσμος (μέντα)	20

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ μιὰ κουταλιά τῆς σούπας τοῦ μίγματος. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 5 λεπτά, μετὰ σουρῶστε καὶ πίνετε τὸ πρῶτὸ 1 φλυτζάνι κάθε μισή ὥρα. Χρησιμοποιεῖτε ὅσο τὸ δυνατόν λιγότερο ἀλάτι στὸ φαγητό σας καὶ ντύνεστε μὲ ζεστὰ ροῦχα.

ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΙ ΙΔΡΩΤΕΣ - ΝΕΥΡΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Γιὰ νὰ ἀποφύγετε αὐτὲς τὶς διαταραχές, πίνετε τὸ ἐξῆς ἀφέψημα μετὰ τὰ γεύματα:

φύλλα φράουλας	20
φύλλα καρυδιᾶς	30
φύλλα τσουκνίδας	20
φύλλα φασκόμηλου	30

Προσθέστε 1 φλυτζάνι βραστοῦ νεροῦ σὲ ἓνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ τοῦ μίγματος. Ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ λίγα λεπτά, σουρῶστε, προσθέστε ζάχαρη καὶ πιεῖτε το.

Ἐπίσης, εἶναι ὠφέλιμο νὰ κάνετε ποδόλουτρο καὶ λουτρό τῶν χεριῶν, μὲ τὸ ἐξῆς μίγμα:

φλοιὸς δρυὸς	20
ρίζα τορμεντίλλας	20
φύλλα εὐκάλυπτου	20
φύλλα ἀμαμηλίδας	20
φύλλα καρυδιᾶς	20

Βράστε 5 κουταλιές τῆς σούπας τοῦ μίγματος σὲ 2 λίτρα νεροῦ γιὰ 5 λεπτά. Σουρῶστε καὶ προσθέστε 1 - 2 λίτρα κρύου νεροῦ.

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ

Μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθεῖ, ἐκτὸς ἀπὸ τὰ φάρμακα, καὶ τὸ ἐξῆς ἀφέψημα:

ρίζα ὄνωνίδας	30
ἄνθη σπυραίας	40
θυμάρι	30

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ μιὰ κουταλιά τῆς σούπας ἀπὸ τὸ μίγμα. Σκεπάστε καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ γιὰ 10 λεπτά. Προσθέστε μέλι γιὰ γλυκαντικό.

Προκειμένου γιὰ γαργάρες: Βάλτε ψιλοκομμένα φύλλα φασκόμηλου μέσα σὲ κόκκινο κρασί. Ρίξτε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σ' αὐτὸ τὸ ἐκχύλισμα φασκόμηλου, σκεπάστε το καὶ ἀφήστε το νὰ σταθεῖ. Κάνετε γαργάρες κάθε μισή ὥρα.

Συμπληρῶστε τὸ διαιτολόγιο μὲ σκόρδο, σέλινο, ἀρμοράκιο καὶ χυμὸ ἀπὸ λεμόνι.

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Αὐτὴ ἢ πολὺ διαδομένη πάθηση, δὲν μπορεῖ νὰ θεραπευτεῖ, ἐκτὸς ἐὰν τὸ ἥπαρ, τὰ νεφρὰ καὶ τὸ ἔντερο λειτουργοῦν φυσιολογικά. Γι' αὐτὸ τὸ λόγο, εἶναι πάντοτε χρήσιμο κάθε φαρμακευτικὴ ἀγωγή νὰ συνοδεύεται ἀπὸ ἓνα ἀφέψημα μὲ ἐλαφρὰ διουρητικὴ δράση.

Γιὰ τὶς γυναῖκες:

φιλιπέντουλα	20
σημύδα	20
ἴλεξ ὁ δξύφυλλος	20
φύλλα καστανιαῶς	20
φύλλα πλαντάγου	10
φλοιὸς κανέλλας	10

Βράστε 2 κουταλιές τής σούπας του μίγματος σε 1/2 λίτρο νερού επί 5 λεπτά. Σουρωστε, και πιείτε ένα φλυτζάνι κάθε μισή ώρα το πρωί.

Για τους άνδρες:

φράξινος	20
τίλιο	20
ἄρκευθος	20
ρίζα μαϊντανού	20
φύλλα τουσιλάγου	10
θυμάρι	10

Προσθέστε 1 λίτρο βραστού νερού σε 2 κουταλιές τής σούπας του μίγματος. Ἀφήστε το να σταθεί, σουρωστε και πίνετε ένα φλυτζάνι κάθε μισή ώρα το πρωί.

Για έναν καλό βραδυνό ύπνο, θα βοηθηθείτε με ένα ποδόλουτρο. Προσθέστε 2 λίτρα νερού θερμοκρασίας 50 °C πάνω σε ίσα μέρη από τα εξής:

ἄλευρο σινάπεως	50
ἄλευρο λιναριοῦ	50
φύλλα τσουκνίδας	50

Περιμένετε για 10 λεπτά, και κατόπιν προσθέστε 2 - 3 λίτρα νερό θερμοκρασίας 40 °C.

ΣΤΟΜΑΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ (βάρος-σπασμοί-ξινίλες)

Ἡ ἀτονία του στομαχιού μπορεί να ὀδηγήσει σε ἔλλειψη ὄρεξης και σε δυσφορία μετά τα γεύματα. Τα διάφορα ἐμπορικά ὀρεκτικά ποτά (ἀπεριτίφ) εἶναι οἶνοπνευματοῦχα και προκαλοῦν δίψα μᾶλλον παρά ἀνοίγουν τὴν ὄρεξη. Εἶναι προτιμώτερο να πίνετε ένα ἐλαφρῶς πικρὸ ὀρεκτικὸ ἀφέψημα, περίπου μιὰ ὥρα πριν ἀπὸ κάθε γεῦμα. Αὐτὸ θα βοηθήσει ἐπίσης και στὴν πέψη:

ἐρυθραία τὸ κενταύριο	10
ἀγγελικὴ ἢ ἀρχαγγελικὴ	20
ἀχίλλειος ἢ χιλιοφύλλος	30
μαντζουράνα	40

Προσθέστε ένα φλυτζάνι βραστὸ νερὸ σε ένα κουταλάκι του γλυκοῦ ἀπὸ τὸ μίγμα, σκεπάστε και ἀφήστε να σταθεί για 10 λεπτά. Μπορεῖ να προστεθεῖ και λίγη ζάχαρη για βελτίωση τής γεύσης.

Για τὴ δυσπεψία, συνιστᾶται ένα ἀφέψημα με βάση τὸ χαμομήλι:

χαμομήλι	20
μελισσόχορτο	20
δυσόσμος (μέντα)	30
ἀχίλλειος ἢ χιλιοφύλλος	30

Καί για τὰ παιδιά, πὸ εἶναι πιὸ εὐαίσθητα, συνιστᾶται ἓνα ρόφημα πιὸ ἀρωματικό:

χαμομήλι	20
μαντζουράνα	30
δυσόσμος (μέντα)	30
θυμάρι	20

Ρίξτε μισὸ λίτρο καυτοῦ νεροῦ πάνω σὲ μιὰ κουταλιά τῆς σούπας ἀπὸ ἓνα ἀπὸ τὰ παραπάνω μίγματα, τὸ ἀφήνετε ἐπὶ μερικὰ λεπτὰ καὶ κατόπιν σουρώνετε καὶ πίνετε πρὶν ἀπὸ τὰ γεύματα. Νὰ τρῶτε λίγο καὶ φαγητὰ καλοψημένα καὶ εὐπεπτα. Ἐπίσης νὰ τρῶτε φρούτα τελείως ὄριμα, πὸ πρέπει νὰ τὰ μασᾶτε καλὰ ἢ νὰ τὰ περάσετε ἀπὸ τὸν τρίφτη, γιὰ τὰ παιδιά.

Μερικὲς τροφὲς μπορεῖ νὰ ὑποστοῦν ζύμωση στὸ ἔντερο (λάχανο τουρσί, χυμὸς γκρέιπ-φρουτ) καὶ νὰ δημιουργήσουν ἀέρια, πὸ πολλές φορὲς εὐθύνονται γιὰ τοὺς σπασμοὺς τοῦ στομάχου καὶ τοὺς ἐντερικοὺς κωλικούς. Γιὰ τὴν ἀνακούφιση ἀπὸ τὸν τυμπανισμό συνιστᾶται τὸ ἐξῆς ἀφέψημα:

κύμινο	20
μάραθος	30
κορίανδρος	30
ἀχίλλειος ἢ χιλιόφυλλος	20

Προσθέστε ἓνα φλυτζάνι βραστὸ νερὸ σὲ ἓνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ τοῦ μίγματος, σκεπάστε καὶ ἀφήστε νὰ σταθεῖ γιὰ 10 λεπτά. Βάλτε ζάχαρη καὶ πίνετε το μετὰ ἀπὸ κάθε γεῦμα.

Γιὰ τοὺς σπασμοὺς, ἀποφύγετε τὶς σφιχτὲς ζώνες καὶ βάλτε πάνω στὸ στομάχι μιὰ θερμοφόρα. Πίνετε τὸ ἐξῆς ἀφέψημα, ὅσο γίνεται πιὸ ζεστό:

χηνοπόδιο	30
χαμομήλι	20
μελισσόχορτο	30
δυσόσμος (μέντα)	20

Προσθέστε 1/2 λίτρο βραστοῦ νεροῦ σὲ μιὰ κουταλιά τῆς σούπας τοῦ μίγματος καὶ ἀφήστε νὰ σταθεῖ γιὰ 5 λεπτά.

Γιὰ τὶς ξινίλες τοῦ στομαχιοῦ δοκιμάστε τὸ ἀκόλουθο πικρὸ ἀφέψημα:

ἀψιθιά	20
κορίανδρος	20
γλυκόρριζα	30
φασκόμηλο	30

Προσθέστε ἓνα φλυτζάνι βραστὸ νερὸ σὲ ἓνα κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ἀπὸ τὸ μίγμα. Ἀφήστε νὰ σταθεῖ γιὰ 10 λεπτά, σουρῶστε καὶ πιεῖτε το σιγά-σιγά, μιὰ ὥρα πρὶν ἀπὸ τὸ φαγητό.

ΤΡΑΥΜΑΤΑ (έπούλωση)

Όταν ένα τραύμα αρχίσει να έπουλώνεται, αυτή ή διεργασία μπορεί να επιταχυνθεί με λουτρά ή χλιαρές κομπρέσες φτιαγμένες από βότανα:

υπερικό	20
πλαντάγο	20
σανίκουλο	20
φασκόμηλο	20
καλέντουλα	20

Προσθέστε 1 λίτρο βραστού νερού σε 3 κουταλιές της σούπας του μίγματος, αφήστε να σταθεί και σουρώστε το.

Χρησιμοποιείτε το έξιης μίγμα, για να ελαττώσετε τον πόνο κατά τη διάρκεια της έπούλωσης:

άρνικη	10
φύλλα μολόχας	30
σύμφυτο τὸ φαρμακευτικὸ	20
πλαντάγο	20
φασκόμηλο	20

Προσθέστε 1 λίτρο βραστού νερού σε τρεις κουταλιές της σούπας του μίγματος, αφήστε να σταθεί για 15 λεπτά και σουρώστε. Αποφύγετε τη ζάχαρη και τὰ γλυκά.

ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Για τὴν υπέρταση πίνετε με άδειο στομάχι ένα φλυτζάνι από τὸ άφέψημα Α κάθε Δευτέρα και Τρίτη, και κατόπιν από τὸ άφέψημα Β για όλη τὴν υπόλοιπη εβδομάδα.

Άφέψημα Α:

φύλλα έλιᾶς	20
φύλλα κράταιγου	30
ίππουρίδα (έκουιζέτο)	30
άνθη πορτοκαλιᾶς	20

Άφέψημα Β:

γκί (ίξος)	20
άλχεμίλλα τῶν Άλπεων	20
καπέλλα ὁ ποιμενόσακκος	30
άνθη λεβάντας	30

Προσθέστε ένα φλυτζάνι ζεστό νερό σε ένα κουταλάκι του γλυκού του μίγματος, σκεπάστε το και αφήστε το να σταθεί για λίγα λεπτά.

Νά τρώτε πάρα πολύ σκόρδο, κρεμμύδι, μαϊντανό, λαχανικά και φρούτα, αλλά μην τρώτε μεταξύ τῶν γευμάτων. Νά καταργήσετε τὰ οίνοπνευματώδη και τὸ κάπνισμα.

Φαρμακευτικά φυτά

ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ (άφθες κλπ.)

Μερικές φυτικές τροφές πλούσιες σε έλαια (καρύδια και φουντούκια) ή σε ταννίνη, μπορούν να προκαλέσουν εξελκώσεις (άφθες) στο στόμα, και θα πρέπει να αποφεύγονται σε άτομα με τέτοια προδιάθεση. Εάν το στόμα είναι έρεθισμένο, μπορεί να ανακουφιστεί με συχνές πλύσεις με αλατόνερο, όπου έχουν προστεθεί 20 σταγόνες βάμματος μύρρου σε μισό ποτήρι του νερού. Το έξιης άφέψημα θα πρέπει να πίνεται πριν από τα γεύματα:

γεράνιο ροβερτιανό	50
φασκόμηλο	30
θυμάρι	20

Σε ένα φλυτζάνι βραστό νερό προσθέστε μια κουταλιά του μίγματος. Συμπληρώστε τη δίαιτα με ξινά φρούτα, όπως καθαρισμένα μήλα και χυμό λεμονιού. Είναι καλύτερο να αποφεύγονται τα γλυκίσματα και οι τροφές με γλυκαντικά.

ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ (κρυοπαγήματα)

Η πλήρης θεραπεία αποτελείται από τρία μέρη, αρχίζοντας με ένα άφέψημα που διευκολύνει την περιφερική κυκλοφορία:

άγγελικη ή άρχαγγελική	20
άλχεμίλλα	20
σολιδάγο	20
άνθη κράταιγου	20
άχιλλειος ή χιλιόφυλλος	20

Ρίξτε 4 κουταλιές της σούπας του μίγματος σε 1 λίτρο βραστό νερό, και από αυτό το άφέψημα πίνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Κάθε βράδυ, πριν από τον ύπνο, κάνετε ένα λουτρό των ποδιών (ή των χεριών) με το ακόλουθο διάλυμα:

ίβισκος ή σαβδαρίφη	30
άνθυλλις ή τραυματική	10
φύλλα κράταιγου	20
καψέλλα ή ποιμενόσακκος	20
σανίκουλος	20

Ρίξτε 5 κουταλιές της σούπας του μίγματος σε 2 λίτρα βραστό νερό, αφήστε το να σταθεί 10 λεπτά, στραγγίστε το και βάλτε κρύο νερό μέχρι την επιθυμητή θερμοκρασία. Μετά το λουτρό, τυλίξτε τα μέλη με τις χιονίστρες με χλιαρές κομπρέσσες, καλύψτε τα με πλαστικό, και από πάνω φορέστε μάλλινες κάλτσες ή γάντια μέχρι το πρωί.

Paul,Schauenberg.1996.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Πιερρακέα, Αριστείδου. Πολύτιμα Βιομηχανικά Αρωματικά Φυτά. Αγροτικός Εκδοτικός Οίκος Σπύρου. Αθήναι, 1971.
- Σκρουμπής, Βύρων Γ. Αρωματικά Φυτά και Αιθέρια Έλαια. Θεσ/νίκη, 1985.
- Σκρουμπής, Βύρων Γ. Αρωματικά, Φαρμακευτικά και Μελισσοτροφικά Φυτά της Ελλάδας. Εκδόσεις Αγρότυπος α.ε.
- Γεωργιάδης, Θεόδωρος. Συστηματική Βοτανική. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Πατρών. Πάτρα, 2000.
- Λαμπράκη, Μυρσίνη. Βότανα και Φρούτα Γεύσεις Ζωής.
- Σφήκα, Γεωργίου. Αγριολούλουδα της Κρήτης. Εκδόσεις Εφστασιάδης α.ε., 1994.
- Ανάση, Εμμανουήλ Σ. Τα Φαρμακευτικά Βότανα της Ελλάδας. Αθήναι, 1959.
- Βογιατζή- Καμβούκου, Δρ. Ελένη. Επιλογή Αρωματικών και φαρμακευτικών Φυτών. Εκδόσεις Σύγχρονη Παιδεία. Θεσσαλονίκη, 2004.
- McVicar, Jekka. Ο Κήπος με τα Βότανα. Εκδόσεις Ίριδα, 2005.
- ΕΘΙΑΓΕ, Οκτώβριος- Δεκέμβριος 2002. Τεύχος 10(23), σελίδες 5-8, 11-13.
- Εφημερίδα τα «ΝΕΑ», 19-20 Αυγούστου 2006, σελίδα 20.
- Paul Schauenberg Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών. Εκδότης Μ. Γικιούρδας Ferdinand Paris 1996
- Νικολάου Κανταρτζή Φαρμακευτικά Φυτά 1996