

Α.Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑΚΗ ΕΛΕΝΗ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΒΡΑΝΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΟΛΩΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ

“ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ”

Για την διεξαγωγή της πτυχιακής μας εργασίας μας δόθηκε χρήσιμη και πολύτιμη βοήθεια από διάφορους ανθρώπους που θα θέλαμε να τους ευχαριστήσουμε!

Ευχαριστούμε φίλους και γνωστούς που μας δάνεισαν βιβλία σχετικά με τα βότανα. Τις οικογένειες μας για την ψυχολογική υποστήριξη, τη δύναμη που μας έδωσαν να συνεχίσουμε, τις πολύτιμες συμβουλές και για τη βοήθεια τους στη συλλογή των βοτάνων.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την καθηγήτρια μας, κα. Χαραλαμπίκη που μας συμβούλευε και μας καθοδηγούσε καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της πτυχιακής μας.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια, όπως συμβαίνει σε πολλούς άλλους επιστημονικούς τομείς, έτσι και στην ιατρική επιστρέφουν στις πανάρχαιες μεθόδους και αντιλήψεις ως προς τη θεραπεία των ασθενειών. Και αυτό γιατί πολύχρονες έρευνες και εξαντλητικές μελέτες απόδειξαν ότι οι γνώσεις και τα μέσα όλων των αρχαίων λαών δεν έχασαν καθόλου τη αξία και την ισχύ τους. Αντίθετα επιβεβαιώνεται συνεχώς η απίστευτη ευρύτητα των ιατρικών γνώσεων τις εποχής εκείνης.

Πρωταρχικό και σπουδαιότερο μέσο θεραπείας υπήρξε το φυτό με τα διάφορα μέρη του. Χιλιάδες βότανα από τη φύση που μας περιβάλλει, μπήκαν στη υπηρεσία του ανθρώπου για καλό ή κακό σκοπό. Συχνά το ίδιο βότανο με μια διαφορά στην ποσότητα ή τον τρόπο κατασκευής γίνεται από φάρμακο δηλητήριο.

Όλα τα αρχαία μυστικά του κόσμου των βοτάνων (διάκριση, ιδιότητες, εφαρμογή, παρασκευή) τα κρατούσαν συνήθως φυλαγμένα ζηλότυπα οι ιερείς και οι μάγοι, που ασκούσαν απόλυτη εξουσία στους λαούς προς όφελος φυσικά δικό τους και της τάξης τους.

Στο Μεσαίωνα, χρυσή εποχή της μαγείας, η χρήση των βοτάνων εξελίχθηκε ραγδαία σε ολόκληρη επιστήμη. Οι ανακαλύψεις νέων χωρών πρόσφεραν νέες γνώσεις στον τομέα της βοτανικής και της ιατρικής. Οι γιατροί της Αναγέννησης χρωστούν ένα μεγάλο μέρος της επιστήμης τους σε λαούς «πρωτόγονους» και «άπιστους», όπως τους ονόμασαν. Αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι μόνο από τους πρωτοποριακούς πολιτισμούς των Ατζέκων, των Μάγιας και των Ίνκας οι Ευρωπαίοι ερευνητές έμαθαν και έφεραν στην Ευρώπη πάνω από 4000 χιλιάδες βότανα, ενώ η προσφορά των Κινέζων σοφών ακόμα δεν έχει εκτιμηθεί εντελώς και οι γνώσεις τους επαληθεύονται συνεχώς.

Έχουν περάσει κοντά 2500 χρόνια από τότε που ο πατέρας της ιατρικής επιστήμης διαπίστωνε πρώτος τη σχέση της ιατρικής με την υγεία! Μια σχέση που την υπαινίχτηκε μερικούς αιώνες πριν ο Όμηρος. Από τότε άλλαξαν πολλά, άλλαξε η ίδια η επιστήμη, αλλά η θέση του Ιπποκράτη εξακολουθεί να παραμένει επίκαιρη. Η σημερινή ιατρική έχει στρέψει το βλέμμα της στη Μεσόγειο και ιδιαίτερα στη Κρήτη και σε άλλες Ελληνικές περιοχές, επειδή διαπιστώθηκε ότι εδώ τα καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν σχεδόν άγνωστα και οι καρκίνοι πολλοί λιγότεροι από όλες τις περιοχές που μελετήθηκαν, όσοι οι άνθρωποι ακολουθούσαν τα παραδοσιακά διατροφικά πρότυπα.

Στη Μεσόγειο οι άνθρωποι αναζήτησαν από την αρχαιότητα όχι μόνο την διατροφή τους στη φύση, αλλά και τα φάρμακα τους. Η μελέτη των βοτάνων άρχισε από την μακρινή αρχαιότητα και μελετήθηκαν εκατοντάδες φυτά, αφήνοντας στους μεταγενέστερους σημαντικές διδαχές ζωής. Η καταφυγή στο φαρμακείο της φύσης υπήρξε κοινό γνώρισμα πολλών πολιτισμών, από την μια άκρη της γης μέχρι την άλλη.

Στην αρχαία Ελλάδα τα ίδια φυτά χρησιμοποιήθηκαν και ως τροφές και ως φάρμακα. Και οι γιατροί είχαν παρατηρήσει πως η κατάλληλη διατροφή όχι μόνο μπορεί να προλάβει αλλά και να θεραπεύσει νοσήματα!

Σήμερα, μετά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο και την περίφημη Βιομηχανική επανάσταση, τα βότανα έδωσαν τη θέση τους σε χημικά υποκατάστατα, τα φάρμακα, και χρησίμευαν ως βάση για την παρασκευή τους στα εργαστήρια. Με την πάροδο των χρόνων, την ανάπτυξη της τεχνολογίας και την πρόοδο της επιστήμης ο ρόλος αυτός έχει αρχίσει να αντιστρέφεται. Τα τελευταία χρόνια όμως παρατηρείται μια εκ νέου «ανακάλυψη» των ευεργετικών ιδιοτήτων των φυτών. Τα βότανα άρχισαν να ξαναπαίζουν στη ζωή μας μέσω των φαρμακευτικών σκευασμάτων ως το κυριότερο συστατικό. Μετά τις συχνά τραγικές συνέπειες της αλόγιστης χρήσης των φαρμάκων, τα βότανα καλούνται να επανορθώσουν τη χαμένη ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού! Επίσης ξαναβρίσκουν την εφαρμογή τους στον τομέα της φροντίδας, της ομορφιάς και στην αναστολή της φθοράς των γηρατειών.

Μεγάλος αριθμός των βοτάνων αυτών κυριαρχεί στην Κρήτη. Το νησί αυτό αποτελείται από πολλές περιοχές με πλούσια βλάστηση και μεγάλη ποικιλία χλωρίδας στην οποία φυτρώνει ο μεγαλύτερος αριθμός βοτάνων λόγω του εύφορου κλίματος και του εμπλουτισμένου με θρεπτικά συστατικά εδάφους, που βοηθά στην ανάπτυξη των φυτών αυτών.

Όντας γεννημένες και μεγαλωμένες στον τόπο αυτό και με αφορμή τα παραπάνω, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τα βότανα της Κρήτης και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Ένα επιπλέον κίνητρο για την πτυχιακή μας με το συγκεκριμένο θέμα ήταν η εύκολη πρόσβαση τόσο σε περιοχές που φυτρώνουν βότανα όσο και σε ανθρώπους της υπαίθρου που βρίσκονται κοντά στην φύση με πρακτική πείρα στη χρήση βοτάνων για θεραπευτικό σκοπό.

Σκοπός λοιπόν αυτής της πτυχιακής εργασίας ήταν η ενημέρωση ανθρώπων μικρότερης ηλικίας, οι οποίοι είναι απομακρυσμένοι από τη φύση και δεν γνωρίζουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων για την ανθρώπινη υγεία. Επιπλέον σκοπός ήταν η πληροφόρηση παλαιότερων ανθρώπων, οπαδών της βοτανοθεραπείας, για βότανα που εθεωρείτο αδρανή και μεταγενέστερα βρέθηκαν να έχουν αξιόλογες θεραπευτικές ιδιότητες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗσελ.1	σελ.1
Η ιατρική επιστρέφει στις ρίζες.....σελ.2	σελ.2
Η επιστήμη παραδέχεται την θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων.....σελ.5	σελ.5
Δεν έχουν μαγικές ιδιότητες.....σελ.6	σελ.6
Κένταυρος Χείρωνας.....σελ.7	σελ.7
2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗσελ.10	σελ.10
3. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΟΥ ΜΥΘΟΥσελ.16	σελ.16
4. ΑΡΧΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙσελ.27	σελ.27
Ισλαμικές επιρροές.....σελ.29	σελ.29
Ο δρόμος της Αγιουρβέδα.....σελ.30	σελ.30
Θιβετανική βοτανοθεραπευτική.....σελ.33	σελ.33
Κινέζικη βοτανική ιατρική.....σελ.33	σελ.33
Οι αρχές της Κινέζικης ιατρικής.....σελ.34	σελ.34
Η πρακτική της Κινέζικης ιατρικής.....σελ.37	σελ.37
Οι παραδόσεις της βόρειας Αμερικής.....σελ.38	σελ.38
Η βοτανοθεραπεία στους αρχαίους Έλληνες γιατρούς.....σελ.41	σελ.41
5. Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΘΕΑΣ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣσελ.53	σελ.53
Η βλάστηση της Κρήτης.....σελ.54	σελ.54
6. Η ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΕΝΟΣ ΦΥΤΟΥσελ.56	σελ.56
Έννοιες της ανατομίας και φυσιολογίας των φυτών.....σελ.58	σελ.58
7. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝσελ.63	σελ.63
Συγκομιδή και επεξεργασία.....σελ.68	σελ.68
Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιοτική και ποσοτική απόδοση των φυτών.....σελ.71	σελ.71
Τα δηλητηριώδη φυτά.....σελ.73	σελ.73

8. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ (Ονομαστικά).....σελ.75	σελ.75
9. ΤΙ ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ, ΤΙ ΕΛΚΥΕΙ ΤΟ ΚΑΘΕ ΒΟΤΑΝΟ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ.....σελ.76	σελ.76
10. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ (Αναλυτικά).....σελ.78	σελ.78
11. ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ.....σελ.214	σελ.214
12. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ.....σελ.231	σελ.231
13. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΗΓΗ ΟΜΟΡΦΙΑΣ.....σελ.253	σελ.253
14. ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ.....σελ.259	σελ.259
Αρμονία οσμών και γεύσεων.....σελ.259	σελ.259
Μείγματα βοτάνων.....σελ.261	σελ.261
Ελαιόλαδο αρωματισμένο με βότανα.....σελ.262	σελ.262
Βούτυρο αρωματισμένο με βότανα.....σελ.266	σελ.266
Εύδι αρωματισμένο με βότανα.....σελ.266	σελ.266
Κρασιά αρωματισμένα με βότανα.....σελ.269	σελ.269
Λικέρ με βότανα.....σελ.271	σελ.271
Αλάτι αρωματισμένο με βότανα.....σελ.272	σελ.272
Ζάχαρη αρωματισμένη με βότανα.....σελ.273	σελ.273
Τυρί αρωματισμένο με βότανα.....σελ.273	σελ.273
Σαλάτες με βότανα.....σελ.278	σελ.278
Ορεκτικά – Σαλάτες.....σελ.281	σελ.281
Ζυμαρικάσελ.287	σελ.287
Λαχανικάσελ.289	σελ.289
Όσπριασελ.294	σελ.294
Σαλιγκάρια.....σελ.296	σελ.296
Ψάρια και θαλασσινάσελ.297	σελ.297
Κρέαςσελ.301	σελ.301

Ψωμιά, μπισκότα και γλυκά.....	σελ.306
15. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ – ΒΟΤΑΝΩΝ – ΦΡΟΥΤΩΝ.....	σελ.311
16. ΑΠΟ ΤΑ ΦΥΤΑ ΣΤΑ ΧΑΠΙΑ.....	σελ.314
Τα βότανα στην σύγχρονη ιατρική.....	σελ.314
Φαρμακευτικά γεύματα.....	σελ.317
17. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ.....	σελ.323
Σπιτικά γιατρικά.....	σελ.324
18. ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ.....	σελ.325
19. ΑΛΛΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ.....	σελ.376
20. ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ.....	σελ.379
Τι είναι ομοιοπαθητική.....	σελ.379
Η ιστορία της ομοιοπαθητικής.....	σελ.381
Ο πατέρας της ομοιοπαθητικής.....	σελ.382
Οι Ελληνικές καταβολές.....	σελ.384
Προσέγγιση κατά Χάνεμαν.....	σελ.387
Έλεγχος της θεωρίας.....	σελ.389
Το κληροδότημα.....	σελ.389
Αρχές της ομοιοπαθητικής	σελ.390
21. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ.....	σελ.394
Στατιστικά αποτελέσματα.....	σελ.407
Συμπεράσματα.....	σελ.418
Προτάσεις – Τοποθετήσεις.....	σελ.420
22. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.422

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

“ Αν οι άνθρωποι ζούσαν και τρέφονταν σωστά δεν θα υπήρχαν αρρώστιες! ”

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Έχουν περάσει κοντά 2500 χρόνια από τότε που ο πατέρας της ιατρικής επιστήμης διαπίστωνε πρώτος τη σχέση της διατροφής με την υγεία!

Μια σχέση που την υπαινίχτηκε μερικούς αιώνες πριν ο Όμηρος. Από τότε άλλαξαν πολλά, άλλαξε η ίδια η επιστήμη, αλλά η θέση του Ιπποκράτη εξακολουθεί να παραμένει επίκαιρη..



Η σημερινή ιατρική έχει στρέψει το βλέμμα της στη Μεσόγειο και ιδιαιτέρως στη Κρήτη και σε άλλες

Ελληνικές περιοχές, επειδή διαπιστώθηκε ότι τα καρδιακά νοσήματα ήταν σχεδόν άγνωστα και οι καρκίνοι πολύ λιγότεροι από όλες τις περιοχές που μελετήθηκαν, όσο οι άνθρωποι ακολουθούσαν τα παραδοσιακά πρότυπα.*

Αλλά σε τι συνίσταται αυτό το διατροφικό πρότυπο; Είναι η εξέλιξη μιας πανάρχαιας διατροφικής κληρονομιάς, που στηρίζεται στη φύση με τα ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά:

- Κατανάλωση άφθονων φρούτων, χόρτων και λαχανικών (κάθε μέρα).
- Ψάρι μια ή δυο φορές την εβδομάδα.
- Κρέας μια φορά την εβδομάδα.
- Ελαιόλαδο: το μοναδικό λιπαρό που καταναλώνεται σε καθημερινή βάση!
- Συχνή κατανάλωση οσπρίων και κρασιού (ένα ποτήρι στο κάθε γεύμα).

Στην Μεσόγειο οι άνθρωποι αναζήτησαν από την αρχαιότητα όχι μόνο την διατροφή τους στη φύση, αλλά και τα φάρμακα τους. Η μελέτη των βοτάνων άρχισε από την μακρινή αρχαιότητα και μελετήθηκαν εκατοντάδες φυτά, αφήνοντας στους μεταγενέστερους σημαντικές διδαχές ζωής.

* Ψιλάκη Μ., Ψιλάκης Ν. Τα βότανα στη κουζίνα. Ηράκλειο: Καρμανώρ.

Η καταφυγή στο φαρμακείο της φύσης υπήρξε κοινό γνώρισμα πολλών πολιτισμών, από την μια άκρη της γης μέχρι την άλλη. Στην αρχαία Ελλάδα τα ίδια φυτά χρησιμοποιήθηκαν και ως τροφές και ως φάρμακα. Και οι γιατροί είχαν παρατηρήσει πως η κατάλληλη διατροφή όχι μόνο μπορεί να προλάβει, αλλά και να θεραπεύσει νοσήματα! Αναφέρεται μάλιστα, ότι ο Ποδαλείριος, γιος του θεού της ιατρικής του Ασκληπιού, θεράπευε τους αρρώστους με την διαίτα, σε αντίθεση με τον αδερφό του, τον Μαχάονα, που ήταν χειρουργός.

Ο τρόπος με τον οποίο μιλά ο Ιπποκράτης για τις θεραπευτικές δίαιτες δείχνει πως τις συνιστούσαν κατά κόρον οι γιατροί εκείνης της εποχής. Και ο Γαληνός, σπουδαιότερος γιατρός των ρωμαϊκών χρόνων, όρισε τρεις τομείς για το θεραπευτικό μέρος της ιατρικής. Ένας από αυτούς ήταν η διαίτα. Τα άλλα δυο ήταν η χειρουργική και η « φαρμακεία ».

Ο πατέρας της ιατρικής όμως, ήταν εκείνος που δίδαξε πως η τροφή πρέπει να είναι όχι μόνο υγιεινή αλλά και ευχάριστη. Εκείνος ο σοφός γιατρός είχε προσέξει πόσο σημαντικό είναι το να προκαλεί ευχαρίστηση η τροφή στον άνθρωπο και έδωσε το στίγμα του μέτρου στα δεδομένα της γαστρονομίας.

Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ ΣΤΙΣ ΡΙΖΕΣ.....

Η αξία των φαρμακευτικών βοτάνων είναι γνωστή από « καταβολής κόσμου » θα λέγαμε σχεδόν με την εμφάνιση του ανθρώπου πάνω στη γη. Για πολλούς αιώνες ιατρική σήμαινε: βότανα και η ειδική χρήση τους. Σαν αφεψήματα, σκόνες, καταπλάσματα και άλλα. Μια μεγάλη περίοδο στο Μεσαίωνα, τα βότανα είχαν μόνιμη θέση στα εργαστήρια των Αλχημιστών. Ύστερα από τα χέρια των λογής -λογής αγυρτών και κομπογιαννιτών πέρασαν στη σωστή βάση τους, με την σύγχρονη φαρμακολογία που τα χρησιμοποίησε σαν πρώτη ύλη των θεραπευτικών της παρασκευασμάτων. Είναι γνωστό ότι κανένα βότανο ή φάρμακο δεν κάνει για όλα και για όλους, κάθε οργανισμός έχει τη δική του φυσική κατάσταση και ένα φάρμακο ή βότανο που θεραπεύει κάποιον μπορεί να βλάπτει έναν άλλον.

Πολλές από τις ασθένειες που μας καταταρνανούν θεραπεύονται με τα βότανα! Ενώ όμως οι θαυματουργές ιδιότητες των βοτάνων για την ανθρώπινη υγεία είναι γνωστές από την αρχαιότητα και τα βότανα παραμένουν τα ίδια.

Χιλιάδες χρόνια τώρα για να χρησιμοποιούνται πλέον στην παρασκευή φαρμάκων, ο σύγχρονος άνθρωπος απομακρυσμένος από τη φύση, δε τα γνωρίζει, αγνοεί ότι ακριβώς δίδαξαν οι αιώνες το ανθρώπινο γένος, δίνοντας του με τα βότανα υγεία και ζωτικότητα καθώς παλεύει ακόμα με τις πιο αντίξοες φυσικές δυνάμεις.

Από την εποχή του Ιπποκράτη μέχρι τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, δηλαδή τα 2500 τελευταία χρόνια, τα βότανα ήταν τα φάρμακα με τη μεγαλύτερη διάδοση, για τις περισσότερες αρρώστιες. Τα φάρμακα που πουλούσαν τα φαρμακεία στηρίζονταν στα βότανα και τ' αποστάγματά τους. Γι' αυτό και τα πανεπιστημιακά συγγράμματα φαρμακογνωσίας και φαρμακολογίας, μέχρι το 1940 περιέγραφαν τις κατηγορίες και τη δράση των φαρμάκων, που μπορούσαν να παραχθούν από βότανα, ρίζες, φύλλα και σπόρους, με απλές επεξεργασίες.

Φυσικά δεν θα ακούγατε κανένα γιατρό ούτε κανένα φαρμακοποιό να λένε τα πράγματα με τα απλά τους ονόματα, όπως τα γνωρίζει όλος ο κόσμος. Γιατί είχαν σπουδάσει φαρμακολογία και χημεία. Έτσι μιλούσαν για φάρμακα με θειώδη ετεροσίδια ή σεβενόλες και σε αυτά περιλάμβαναν το σκόρδο, το κρεμμύδι, το πράσο, τη ρέβα, το κάρδαμο, το ραπανάκι, το σινάπι, τη βρούβα. Μιλούσαν για βλεννοπηκτίνες και γλυκίδια και εννοούσαν τα συστατικά της αλταίας, της κυδωνιάς, της σόγιας, του κριθαριού, της μποράντζας, της αγριάδας. Έπαιρναν τις βιταμίνες από τα καρότα, το τριφύλλι, το μαϊντανό, το σπανάκι ή τις ρητίνες και τα αιθέρια έλαια από την αχιλαία, την χιλιόφυλλη, την αγγελική την αρχαγγελική, από την Αρτεμισία, την δρακόντιο (εστραγκόν), από το νεκρολούλουδο (καλέντουλα), το καναβούρι, τα χρυσάνθεμα...

Μέχρι που ήρθε ο μεγάλος πόλεμος, με τα εκατομμύρια των νεκρών και των τραυματιών και την παράλληλη άνθιση των χημικών βιομηχανιών. Για να προλαβαίνουν τη ζήτηση φούντωσε η παραγωγή φαρμάκων με συνθετικές πρώτες ύλες (όπως άλλωστε στον πόλεμο αυτό άνθισε η βιομηχανία τροφίμων με τα υποκατάστατα, τις ερζάντς συνθετικές τροφές, που από τότε αντικατέστησαν τις φυσικές τροφές). Και όσο γιγαντώνονταν οι χημικές βιομηχανίες και φούντωνε ο συναγωνισμός μεταξύ τους, τόσο φούντωνε και η πολυφαρμακία. Τα φάρμακα από μερικές εκατοντάδες που ήταν, έγιναν χιλιάδες. Το ίδιο όμως και οι αρρώστιες...

Έτσι η ανάγκη επιστροφής στη φύση, έγινε τόσο μεγάλη ώστε γρήγορα οι οπαδοί της έγιναν εκατομμύρια σε όλες τις χώρες, με πρώτη την Αμερική (που ήταν άλλωστε και το μεγαλύτερο θύμα της πολυφαρμακίας).

Και τα βότανα, που εδώ και 30-40 χρόνια είχαν εξαφανιστεί από την αγορά και από την κουζίνα μας, γιατί αυτοί που είχαν συμφέροντα, μας έμαθαν να τα περιφρονούμε, ξανάπαιρναν σιγά-σιγά την θέση που τους ανήκε. Και αρχίσαμε να ξαναμαθαίνουμε τα απλά πράγματα, που για χρόνια τα περιφρονούσαμε.

Όπως απέδειξε η πείρα αιώνων, πολλά φυτά, ρίζες, φύλλα και πολλοί σπόροι διαθέτουν πιο δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από τα φάρμακα και φέρνουν πολύ πιο σίγουρα αποτελέσματα από εκείνα και χωρίς παρενέργειες. Αυτή την παρακαταθήκη μας έχουν αφήσει οι γενιές και γενιές, που τα δοκίμασαν χιλιάδες χρόνια και τα βρήκαν αποτελεσματικά, ιδιαίτερα τα βότανα που χρησιμοποιούνται σαν διουρητικά, καταπραυντικά, ηρεμιστικά, τονωτικά και διεγερτικά.

Υπάρχει μια έμφυτη σοφία να χρησιμοποιούμε τα φυτά σαν φάρμακα. Από ένστικτο, όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται στα πράσινα φύλλα ή βότανα, όταν αρρωστήσουν.

Είναι κάτι το συγκινητικό να διαλέγεις μια θεραπεία από τον κήπο, από το βουνό, από τα χωράφια, αντί να εμπιστευτείς την υγεία σου σε μια άγνωστη, απρόσωπη, απομονωμένη χημική ουσία. Αλλά δεν είναι μόνο οι οπαδοί της « επιστροφής στη φύση », βρίσκονται πίσω από τα βιβλία για βότανα και τη βοτανοθεραπευτική. Το ιατρικό κατεστημένο έχει αρχίσει να στρέφεται στα φυτά με την ελπίδα να βρει νέες ουσίες, με τις οποίες θα καταπολεμήσει τις μοντέρνες ασθένειες, που σκοτώνουν τόσο κόσμο. Και όσο οι επιστήμονες επανεξετάζουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, τόσο επιβεβαιώνονται για την αποτελεσματικότητά τους.

Το παράξενο είναι ότι στην εποχή της αμφισβήτησης, των πάντων όχι μόνο δεν αμφισβητείται η πατροπαράδοτη πείρα, που θεωρεί αποτελεσματικά τα βότανα σε χίλιες δυο αρρώστιες, αλλά καταφεύγουμε σ' αυτά και στις θαυματουργές τους ιδιότητες, για να γλιτώσουμε από τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Έτσι τα βότανα έρχονται και ξανάρχονται κάτω από το μικροσκόπιο ή υποβάλλονται σε μοντέρνα τεστ, για να εξακριβωθεί που οφείλεται η αποτελεσματικότητά τους.

Παράδειγμα, το κορεάτικο γκίνσενκ που δοκιμάστηκε σε πολλές χώρες και το ελβετικό μείγμα βοτάνων « βιοστράπ » για το οποίο ξοδεύτηκαν πολλά εκατομμύρια σε πειράματα, που έγιναν σε μεγάλο βαθμό παιδιών σχολικής ηλικίας καθώς και σε καρκινοπαθείς, που υπέφεραν από τα άσχημα αποτελέσματα της ακτινοθεραπείας.

Το απροσδόκητο όμως, αποτέλεσμα των πειραμάτων αυτών ήταν ότι ενώ τα βότανα δρούσαν αποτελεσματικά, τα αντίστοιχα φάρμακα, που παράγονται με βάση μια θεραπευτική ουσία του φυτού, έφεραν παρενέργειες.

Όταν, για παράδειγμα, οι Ινδοί μασούσαν τη ρίζα του ινδικού φυτού ραουβόλφια, ηρεμούσαν τα νεύρα τους. Όταν όμως οι βιομηχανίες φαρμάκων απομόνωσαν από το φυτό αυτό την ουσία αλσεροξυλόν, που έχει τις καταπραϊντικές ικανότητες, τα φάρμακα που κατασκεύασαν προκαλούσαν δυνατή κατάθλιψη, πράγμα μοιραίο για άτομα με ασθενή καρδιά ή πνεύμονες. Το φυτό δεν είχε τέτοιες παρενέργειες.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΑΡΑΔΕΧΕΤΑΙ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Όταν τον Νοέμβρη του 1980, το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών ανακοίνωσε ότι « η θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων, είναι επιστημονικά αποδεκτή, με την προϋπόθεση ότι δεν μπορούσε σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσουν τα φάρμακα », την επόμενη δημοσιεύτηκαν σε εφημερίδες πληροφορίες ότι αρκετοί γιατροί της Αθήνας έχουν θορυβηθεί από την τάση του κοινού να καταφεύγει σε « μη παραδοσιακούς τρόπους θεραπείας » αλλά και σε άλλους, που δεν θεωρούνται « επιστημονικοί ». Λες και δεν είναι τα βότανα οι μόνοι παραδοσιακοί τρόποι θεραπείας, με παράδοση μάλιστα χιλιάδων χρόνων...

Στην Ελλάδα, ενώ φυτρώνουν περισσότερα από 4000 χιλιάδες χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά, το επίσημο κράτος τα αντιμετωπίζει πάντα σαν « βότανα της μάγισσας ». Γι' αυτό επιχορηγούνται μόνο οι καλλιεργητές φυτών και βοτάνων που χρησιμοποιούνται και στην μαγειρική, όπως ο δυόσμος, η ρίγανη, ο βασιλικός, η μέντα, το γλυκάνισο και όχι ο ευκάλυπτος, το δεντρολίβανο, το βάλσαμο, η γλυκόριζα, ενώ η αγριάδα αντιμετωπίζεται μόνο σαν παράσιτο πού πρέπει να τα εξοντώνουμε με φυτοφάρμακα και όχι σαν μια ενδιαφέρουσα συναλλαγματοφόρα πηγή.

Αντίθετα, στην Αγγλία υπάρχουν περισσότερες από δέκα μεγάλες βιομηχανίες που τυποποιούν και συσκευάζουν βότανα (τα οποία αγοράζουν από διάφορες χώρες) και τα πουλάνε σε όλες τις αγορές της ΕΟΚ.

Το ίδιο κάνει, με μεγαλύτερη επιτυχία η Ελβετία, αλλά μόνο με βότανα και αρωματικά φυτά που φυτρώνουν στις Άλπεις.

Όσο για την Γαλλία και την Ιταλία, είναι γεμάτες με ωραιότατες « χερμποϊστερί », μαγαζιά που πουλάνε κάθε είδους βότανα.

ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΜΑΓΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το μεγαλύτερο σουζέ στην εποχή μας έχουν τα βότανα που αδυνατίζουν. Είναι διάφοροι συνδυασμοί από 10 έως 20 βότανα, που συνδέονται βέβαια με μια λίστα των τροφών που πρέπει ν' αποφεύγει όποιος θέλει ν' αδυνατίσει. Φυσικά, οι καλοφαγάδες θα προτιμούσαν να τρώνε και να πίνουν όσο θέλουν και μετά να πίνουν ένα βότανο, με το οποίο θα γλίτωναν (με μαγικό τρόπο) από τις συνέπειες της λαιμαργίας τους. Αλλά αυτό κανένας δε θα μπορούσε να ορκιστεί ότι το πέτυχε.

Τα βότανα βοήθησαν τον άνθρωπο να θεραπευτεί από πολλές νευρικές καταστάσεις. Έχουν ήπια και καταπραϊντική δράση. Είναι ακίνδυνα και δεν προκαλούν κατάθλιψη, ούτε έχουν τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Τα περισσότερα βότανα περιέχουν ουσίες που επιδρούν σε όλο τον ανθρώπινο οργανισμό (στο αίμα, στο μεταβολισμό και στις ανάγκες για τη ζωή λειτουργίες).

Φυσικά δεν πρέπει να περιμένετε να δράσουν τα βότανα αμέσως, όπως κάνουν τα φάρμακα. Αυτό που κάνουν τα βότανα είναι να επαναφέρουν τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα την υγεία. Ελάχιστα βότανα έχουν άμεσα αποτελέσματα από την πρώτη φορά που θα τα πάρουμε. Σχεδόν όλα έχουν αποτελέσματα μόνο όταν τα παίρνουμε καθημερινά για αρκετές εβδομάδες. Και η αποτελεσματικότητα τους εξαρτάται πολύ από το είδος της ζωής που κάνουμε και από τη διατροφή μας.

Η θεραπευτική αγωγή με τα βότανα πρέπει να συνεχίζεται για βδομάδες ή και μήνες, πράγμα φυσικό, αφού συνήθως καταφεύγουμε στα βότανα για να θεραπευτούμε από χρόνιες παθήσεις, που λογικά δεν μπορούν να εξασφαλιστούν από τη μια μέρα στην άλλη, όπως δεν δημιουργήθηκαν από τη μια μέρα στην άλλη...

Όσο αργά κι αν δρουν τα βότανα η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη από τα φάρμακα και έχει μονιμότερα αποτελέσματα.

Άλλωστε το σπουδαιότερο που προσφέρουν τα βότανα είναι ότι βοηθούν το σώμα μας να θεραπευτεί μόνο του. Και αυτού του είδους η θεραπεία παίρνει χρόνο.

Και μη σας φανεί παράξενο αν αποφασίσετε να παίρνεται ένα βότανο για κάποιο συγκεκριμένο σκοπό και ανακαλύψετε ότι ωφελεί και σε κάτι άλλο (ας πούμε στην εμφάνιση και στη γενική υγεία).

Στη πραγματικότητα όλα τα βότανα που θεωρούνται τονωτικά το κατορθώνουν αυτό. Επειδή περιέχουν ουσίες, όπως τα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία που οικοδομούν τον οργανισμό μας.

Όλα αυτά βέβαια, αφορούν τα « καλά » βότανα. Γιατί ασφαλώς υπάρχουν και αρκετά που έχουν πολύ δυσάρεστα αποτελέσματα και ορισμένα που είναι δραστικά δηλητήρια.

ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ ΧΕΙΡΩΝΑΣ

Ο Κένταυρος Χείρωνας είναι ο πιο γνωστός από τους Κένταυρους. Γιος του Κρόνου και της Ωκεανίδας Φιλύρας και δάσκαλος πολλών γνωστών μυθολογικών ηρώων. Είναι ο πρώτος που χρησιμοποίησε βότανα για τη θεραπεία ασθενειών και τραυμάτων.

Σύμφωνα με το μύθο ο Χείρωνας ανήκε στην ξεχωριστή εκείνη φυλή των Κενταύρων, οι οποίοι είχαν θεϊκή καταγωγή και, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους Κένταυρους, ήταν σοφοί, δίκαιοι, καλόκαρδοι, φίλοι και συμπαραστάτες των ανθρώπων.

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

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

Ορισμένοι διηγούνταν ότι η άτυχη νύμφη, προκειμένου να γλιτώσει την εκδικητική μανία της θεάς, μεταμορφώθηκε στο ομώνυμο δέντρο.

Ο Χείρωνας ανατράφηκε στο Πήλιο και σύντομα η φήμη για τη σοφία, τις γνώσεις και την αρετή του εξαπλώθηκε σ' ολόκληρη την Ελλάδα. Νέοι απ' όλα τα μέρη της χώρας μαθήτευαν κοντά του και μοιράζονταν τον πλούτο της καρδιάς και του πνεύματός του.

Δίδασκε την ιατρική, τη μουσική, την πολεμική και την κυνηγετική τέχνη. Χρησιμοποιούσε θεραπευτικά βότανα, με τα οποία γιάτρευε τους άρρωστους και τους τραυματίες.

Παντρεύτηκε την πανέμορφη νύμφη Χαρικλώ και απέκτησε μαζί της μια κόρη, την Ωκυρρόη, που είχε μαντικές ικανότητες.

Κοντά του ανατράφηκαν και μαθήτεψαν πολλοί γνωστοί μυθολογικοί ήρωες. Ένας απ' αυτούς υπήρξε ο θεός Ασκληπιός, γιος του Απόλλωνα και της νύμφης Κορωνίδας ή κατ' άλλους της θυγατέρας του βασιλιά της Μεσσηνίας Αρσινόης. Από τον Χείρωνα ο Ασκληπιός έμαθε την τέχνη της ιατρικής και της χρήσης των βοτάνων.

Μαθητής του υπήρξε επίσης και ο Ιάσωνας, γιος του Αίсона. Όταν ο Πελίας έκλεψε το θρόνο από τον Αίсона, ο δεύτερος φοβούμενος για την τύχη του νεογέννητου Ιάсона, διέδωσε ότι το παιδί γεννήθηκε νεκρό και κρυφά το μετέφερε στη σπηλιά του Χείρωνα στο Πήλιο. Εκεί ανατράφηκε ο Ιάσωνας συντροφιά με τη Φιλύρα, τη Χαρικλώ και την Ωκυρρόη, μέχρι τα είκοσι του χρόνια. Διδάχτηκε από τον Χείρωνα τη στρατιωτική τέχνη και έγινε άριστος, τολμηρός και γενναίος πολεμιστής. Σύμφωνα με το μύθο, κοντά στον Χείρωνα μαθήτεψαν ακόμη οι Διόσκουροι και ο Ακταίος.

Οι Έλληνες διηγούνταν ότι ο Ακταίος διδάχτηκε από το σοφό δάσκαλο την κυνηγετική τέχνη. Έγινε άριστος κυνηγός και περνούσε τις μέρες του στα δάση. Η μοίρα όμως φύλαγε τραγικό τέλος στον ωραίο, γενναίο και ατρόμητο νέο.

Μια μέρα που ο Ακταίος κυνηγούσε στα καταπράσινα δάση του Πηλίου, κοντά στην πηγή Παρθένιο, αντίκρισε την υπέροχη θεά Αρτέμιδα να λούζεται γυμνή, συντροφιά με τις Νύμφες. Η ομορφιά θάμπωσε το νέο που παρέμεινε στη θέση του εκστατικός. Μόλις τον αντιλήφθηκε η παρθένα θεά έγινε έξαλλη από θυμό και έπεσε βαριά πάνω στον άτυχο νέο η οργή και η κατάρα της. Ο Ακταίος μεταμορφώθηκε σε ελάφι, που κατασπαράχτηκε από τα ίδια του τα σκυλιά. Έπειτα, εκείνα αλυχτώντας ξέφρενα, έφτασαν στη σπηλιά του Χείρωνα, αναζητώντας τον κύριό τους. Ο Χείρωνας, θλιμμένος για τον άδικο χαμό, έφτιαξε ομοίωμα του ωραίου Ακταίου και τότε τα σκυλιά ημέρωσαν.

Στο ποίημα του Ησίοδου "Χείρωνος υποθήκαι" αναφέρεται ο τρόπος με τον οποίο ο Χείρωνας ανέθρεψε το θρυλικό ήρωα Αχιλλέα, γιο του Πηλέα και της Θέτιδας.

Ο Χείρωνας συνδεόταν με παλιά φίλια με τον Πηλέα. Ήταν αυτός που τον συμβούλεψε με ποιο τρόπο θα κέρδιζε την αγάπη της περήφανης Θέτιδας. Στους γάμους τους μάλιστα του χάρισε θαυματουργό δόρυ που είχε τη δυνατότητα να θεραπεύει τα τραύματα που προκαλούσε.

Όταν η Θέτιδα εγκατέλειψε τον Πηλέα, εκείνος ανέθεσε την ανατροφή του γιου του Αχιλλέα στο σοφό Κένταυρο. Οι δυο μυθικοί ήρωες συνδέθηκαν με μια σχέση αγάπης, φιλίας και αλληλοεκτίμησης. Ο Χείρωνας έτρεφε το νέο με "εντόστια λιονταριών και κάπρων και με μεδούλι αρκούδας", γι' αυτό ο Αχιλλέας έγινε ατρόμητος και ανίκητος. Του πρόσφερε όλη του τη σοφία και τις γνώσεις και του δίδαξε όλες του τις τέχνες.

Αλίμονο, το τέλος του πάνσοφου αυτού και ενάρετου Κένταυρου ήταν τραγικό. Κατά το μύθο, όταν οι Λαπίθες, με τη βοήθεια του Θησέα, έδιωξαν τους Κένταυρους από το Πήλιο, ο Χείρωνας έφτασε στον Μαλέα, όπου και εγκαταστάθηκε.

Όταν αργότερα ο ημίθεος Ηρακλής καταδίωξε τους Κένταυρους της Φολόης, αυτοί ζήτησαν προστασία στη σπηλιά του Χείωνα. Κατά τη φοβερή συμπλοκή, ένα από τα φαρμακερά βέλη του Ηρακλή διαπέρασε το μπράτσο του Κένταυρου Έλατου και καρφώθηκε στο γόνατο του Χείωνα. Η πληγή ήταν βαθιά και αιμορραγούσε. Ο πόνος ήταν αβάστακτος. Μάταια προσπάθησε ο αγαθός Κένταυρος με βότανα να θεραπεύσει την πληγή, για να γλυκάνει ο πόνος. Ούτε οι προσπάθειες του Ηρακλή, ούτε τα πικρά δάκρυα του νεαρού μαθητή του Αχιλλέα, στάθηκαν ικανά να ημερώσουν τον πόνο που έσκιζε τα σωθικά του Χείωνα και κατακτούσε τη σκέψη του.

Η αθανασία που του χάρισε ο πατέρας του, ο Κρόνος, του ήταν πια ανώφελη. Η υπόσχεση μιας ζωής απέθαντης, μ' ένα σώμα νικημένο από την αρρώστια και κατακτημένο από τους πόνους, τον τρώμαζε. Ζήτησε τότε από τους θεούς τον οίκτο τους. Προτίμησε να ανταλλάξει την αθανασία του μ' ένα λυτρωτικό θάνατο και οι θεοί εισάκουσαν την παράκλησή του και η αθανασία του Χείωνα μεταβιβάστηκε στον Προμηθέα, ο οποίος πήρε τη θέση του τραγικού Κένταυρου στον Όλυμπο. Μετά το θάνατο του Χείωνα, ο Δίας τον τοποθέτησε στον Ουρανό, μεταμορφώνοντάς τον στον αστερισμό του Τοξότη.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

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

Από τους πρώτους λαούς που βεβαιώνεται ιστορικά ότι έκαναν χρήση ήταν και οι Σουμέριοι. Οι Αιγύπτιοι του 27^{ου} π.χ. καλλιεργούσαν μέντα, κόλιαντρο, ροδιές, ελιές, αμπέλια, συκιές, σκόρδα κ.α. Η Παλαιά Διαθήκη επίσης αναφέρει την χρήση του μανδραγόρα, του σιταριού, της βρώμης, του κριθαριού.

Ο αρχαίος πάπυρος που ανακάλυψε ο αιγυπτιολόγος Εμπερς στην νεκρούπολη των Θηβών, περιέγραφε 700 φυτά, όπως την αλόη, την γεντιανή, τον κρόκο, την αλισφακιά, τα κρεμμύδια κ.α.

Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν εγχύματα φυτών, ενώ ο Κώδικας του βασιλιά της Βαβυλωνίας Χαμουραμί (2250π.χ.) είναι μια ενδιαφέρουσα συλλογή νόμων και βοτανοσυνταγών.

Ωστόσο, η ιατρική επιστήμη είχε την αρχή της στην Αίγυπτο. Στην εποχή του Μωϋσή, η αιγυπτιακή γνώση για την ιατρική επιστήμη ήταν φημισμένη.

Ο Κύρων αργότερα έφερε αυτή την επιστήμη στην Ελλάδα. Ο μαθητής του Ασκληπιός συνέχισε την επιστήμη αυτή και αργότερα ήρθε ο Ιπποκράτης που όλες του οι συνταγές, είναι συνταγές με βότανα και οι βασικότερες συμβουλές του είναι για υγιεινή ζωή. Με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε σαν ο «πατέρας της Ιατρικής».

Φυσικά, τον καιρό εκείνο δεν υπήρχαν χημικοί ούτε διαφημιστές και ο άνθρωπος έπρεπε να ψάξει γύρω του για τις θεραπείες του. Έτσι, δοκίμασε πρώτα τις ιδιότητες των βοτάνων και των φυτών που υπήρχαν στον τόπο του.

Ο Ιπποκράτης απάλλαξε την ιατρική από την δεισιδαιμονία και την μαγεία και σε μια σειρά βιβλίων του αναφέρει 236 φυτικά φάρμακα. Αλλά στην ίδια περίοδο έζησε και ο Αριστοτέλης, που έγινε πατέρας της Ζωολογίας και πρώτος θεμελιωτής των Φυσικών Επιστημών. (Ανάμεσα στα άλλα βιβλία του έγραψε και δυο *περί Φυτών*). Και ο Θεόφραστος, πατέρας της Βοτανικής και της Ορυκτολογίας, και πρόδρομος της Φαρμακογνωσίας, ο οποίος στα 9 βιβλία του έργου του *Περί φυτών ιστορίες* περιγράφει όχι μόνο τα φυτά αλλά και τις φαρμακολογικές ιδιότητες τους.

Ύστερα ήρθε ο Διοσκουρίδης από την Κιλικία, που περιόδευσε σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο (40-90 μ.Χ.) για να μελετήσει τα διάφορα φαρμακευτικά βότανα και φυτά, που τα κατέταξε σε 5 βιβλία, με γενικό τίτλο Περί Ύλης Ιατρικής, που από τότε αποτελούν το βασικό σύγγραμμα, στο οποίο βασίστηκαν όλοι όσοι ασχολήθηκαν με την θεραπευτική ως τον 16^ο αιώνα.

Άλλοι σπουδαίοι γιατροί της αρχαιότητας που έμειναν στην ιστορία για τις θεραπείες τους με βότανα ήταν ο Γαληνός και ο Κέλσος.

Στο μεταξύ με την μεγάλη ανάπτυξη του εμπορίου, τα βότανα και τα καρυκεύματα ήταν τα πρώτα εμπορεύματα που άρχισαν να «κυκλοφορούν» από τόπο σε τόπο. Μόνο που οι γνώσεις πώς να τα ξεχωρίζουν και πώς να τα χρησιμοποιούν ήταν προνόμιο των μάγων και των ιερέων. Που επειδή κατόρθωναν μ' αυτά να γιατρεύουν πολλές αρρώστιες στερέωναν τη θέση τους και την δύναμη τους, απέναντι στους πιστούς.

Αυτές οι θεραπείες άλλωστε έγιναν αιτία να αποδοθούν υπερφυσικές ιδιότητες σε πολλά βότανα, ενώ από την άλλη μεριά, ο λαός πίστευε ότι οι ιερείς είναι οι ερμηνευτές της θέλησης των θεών, (αφού μόνο σε αυτούς αποκάλυπταν τα μυστικά τους...).

Γι' αυτό και το Μεσαίωνα άλλαξαν τα πράγματα και η Χριστιανική Εκκλησία άρχισε τότε να αποθαρρύνει την χρήση των βοτάνων στην ιατρική, επειδή είχαν συνδεθεί με την μαγεία. Προτιμούσε να ενθαρρύνει τον κόσμο στην άσκηση πίστης για την θεραπεία ασθενειών.

Απ' όσα έγιναν τα σκοτεινά εκείνα χρόνια και αμέσως μετά αξίζει να σταθούμε μια στιγμή στο Θεόφραστο Χοχερνχάϊν, που σπούδασε και αυτός ιατρική αλλά όταν βρέθηκε στα ανθρακωρυχεία του Τυρόλου έμεινε εκστατικός και συνέλαβε την ιδέα ότι θα μπορούσε να καθαρίσει και τα ανθρώπινα σώματα με τον ίδιο τρόπο. Άρχισε λοιπόν να δίνει στους αρρώστους του μέταλλα σαν φάρμακο, δεν κράτησε όμως αρχεία και έτσι τα αποτελέσματα δεν έγιναν γνωστά. Ο Θεόφραστος εκείνος πέθανε σε ηλικία 50 χρονών και μετά τον θάνατο του πολλοί ακολούθησαν τις μεθόδους θεραπείας του. Από εκεί προήλθε η αλλοπαθητική ιατρική που χρησιμοποιείται πολύ σήμερα.

Ύστερα ήρθε ο Παράκελσος, που πρώτος έφερε, τον 16^ο αιώνα, την χημεία στην ιατρική. Ο Παράκελσος, ήταν τόσο αντίθετος στις θεραπείες με βότανα, ώστε έκαψε διάφορα βιβλία που έγραφαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και γέμισε τον κόσμο με δικές του ιδέες για την χημική ιατρική, που στις ημέρες μας έχει πάρει πολύ μεγάλη θέση στη ζωή μας.

Αυτός ο άνθρωπος ισχυρίστηκε ότι βρήκε το ελιξίριο της ζωής, που θα μας έκανε αθάνατους.

Το ελιξίριο αυτό όμως δεν λειτούργησε στον εαυτό του και πέθανε πολύ νέος, 40 χρονών, ενώ αυτοί που χρησιμοποιούσαν βότανα αντί των χημικών φαρμάκων έζησαν ως τα βαθιά γεράματα.

Ωστόσο αυτός ο φαρφαρόνος ήταν ο πρώτος που υποστήριξε ότι σε κάθε βότανο, υπάρχει ένα τουλάχιστον *δραστικό συστατικό* που ενεργεί και δίδαξε στους μαθητές του πώς να εκχυλίζουν τα βότανα με νερό ή οινόπνευμα και να παρασκευάζουν τα βάμματα και τα εκχυλίσματα, που έχουν την *πεμπουσία* των συστατικών τους.

Σημαντικός ήταν και ο ρόλος του Σουηδού καθηγητή της ιατρικής Καρόλου Λινναίου, που έζησε τον 18^ο αιώνα και θεωρείται θεμελιωτής της Βοτανικής.

Σήμερα στον 21^ο αιώνα μας, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας. Χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα, ελιξίρια, χάπια, βαφές και ένα σωρό άλλα πράγματα. Στην Ευρώπη, παρά την μεγάλη χρήση της χημικοθεραπείας, η Ομοιοπαθητική βρήκε καλό έδαφος. Η Ομοιοπαθητική πιστεύει στις εσωτερικές δυνάμεις του οργανισμού, που μπορούν να τον βοηθήσουν να ξεπεράσει μια αρρώστια. Αυτό ονομάστηκε και φυσιοθεραπεία.

Υπάρχει όμως και μια άλλη φυσιοθεραπεία, που βασίζεται στα βότανα για θεραπεία, σε συνδυασμό με δίαιτα αποτοξίνωσης, άσκηση, καθαρό αέρα, ήλιο, νερό και σωστή διατροφή.

Από τα πολύ παλιά χρόνια ακόμη, είναι γνωστές οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων. Ο προϊστορικός άνθρωπος κοντά στην έρευνα, που έκανε για να βρει φαγώσιμα φυτά, άρχισε να ενδιαφέρεται και για τα φαρμακευτικά φυτά. Όπως ήταν φυσικό προσβαλλόταν και από διάφορες αρρώστιες, τις οποίες προσπαθούσε να θεραπεύσει. Που αλλού θα κατέφευγε από τα φυτά; Του έκαναν εντύπωση η πικράδα, η μυρωδιά, η γλυκάδα και υπέθετε, όταν τα έτρωγε, ότι κάτι μαγικό βρισκόταν μέσα σε αυτά. Τα έτρωγε ωμά και αμέσως προΐδεαζόταν.

Παρόλο που είναι γνωστά από τοιους αρχαιότατους χρόνους, μέχρι σήμερα, που η χημεία έχει προοδεύσει, εν τούτοις υπάρχουν έννοιες αμφισβητήσιμες, ανιαρές, μαγικές ή πιο απλά χωρίς καμιά πραγματική σχέση με την αποτελεσματικότητα των φαρμακευτικών φυτών.

Αν ερευνήσουμε τα αρχεία των φαρμακευτικών εγκυκλοπαιδειών, θα δούμε ότι, πολλοί βοτανολογίστες, προσπάθησαν να περιβάλλουν τα βότανα με μυστήρια και μέσα σε συνήθειες, γεμάτες από μια πνικτική μαγεία, χωρίς όμως να λείπει και ο δόλος, απομακρύνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο τον ακατατόπιστο που τον κράτησαν στην άγνοια και τον φόβο. Η νύχτα, τα μεσάνυχτα, γεμάτο ή άδειο φεγγάρι, έδιναν τάχα ορισμένα προνομιά μέρη, όπως στα σταυροδρόμια, συγκομιδή επικερδή, άφθονη και δραστική. Καμιά φορά η ιδιότητα των φυτών, έχει συνδεθεί ακόμα και με παράφρονες, φόβο, τιμωρώντας με θάνατο, αυτόν που θα τολμούσε να τα μαζέψει.

Ένα παράδειγμα έχουμε πολύ χαρακτηριστικό για τον μανδραγόρα. Προκειμένου να βγάλουν τη ρίζα του από το χώμα, την έδεναν στην ουρά ενός σκύλου, αφού παραμέριζαν τα χώματα. Κατόπιν χτυπούσαν τον σκύλο, ο οποίος κάνοντας να φύγει, τραβούσε φυσικά και τη δεμένη ρίζα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, νόμιζαν ότι οι μαγικές ιδιότητες του μανδραγόρα, περνούσαν στο σκύλο και όχι σ' αυτούς.

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

Τα κλασσικά έργα της φυσικής και ιατρικής, στηρίζονται στις γόνιμες ανακαλύψεις του Ιπποκράτη, Θεόφραστου, Διοσκουρίδη και Γαληνού. Αργότερα μετά την ανακάλυψη της τυπογραφίας, που τυπώθηκαν τα περίφημα βιβλία των Αρχαίων Ελλήνων και η Βίβλος, παρουσιάστηκαν ακόμη νεώτερες γνώσεις, οι οποίες εμπλούτισαν πολύ τις υπάρχουσες κατά το Μεσαίωνα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, με περίπου συγκεκριμένες γνώσεις, τα Πανεπιστήμια και τα Μοναστήρια, άρχισαν να ενδιαφέρονται και να διδάσκουν πλέον τη χρήση των φαρμακευτικών φυτών, την καλλιέργεια, το μάζεμα και τη συντήρηση. Από την εποχή της Αναγέννησης και μετά την άλωση της Κωνσταντινούπολης, με τη πληθώρα των διανοούμενων, που κατέφυγαν στην Ευρώπη, άρχισε, με βάση τα παλιά Ελληνικά συγγράμματα, μια νέα έρευνα, λίγο ως πολύ επιστημονική. Οι αλχημιστές παρά τις διάφορες δοξασίες, που πολλές φορές, ήταν χωρίς βάθος, πολλά πρόσφεραν, διότι χρησιμοποίησαν και άλλο τρόπο έρευνας. Εξέτασαν τους νομάδες, τους χωρικούς, τους κουρείς, τους τσιγγάνους, τους βοσκούς, τους μάγους, τους ειδικευμένους.

Γράφθηκαν συνταγές, έγιναν εφαρμογές και αν δεν έλλειπαν οι αστρολογικοί υπολογισμοί με τους οποίους εννοούσαν να ανακατεύουν τις επιστημονικές γνώσεις, θα βρισκόμασταν σήμερα σε μια πολύ προοδευμένη φυτοθεραπευτική αξία. Αιώνες βαστάνε αυτές οι θεωρίες. Εν τούτοις, κάτι έγινε. Εάν οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, δε συνδέονται στενά με το σχήμα, τη σιλουέτα, το χρώμα του ξύλου ή του χυμού, θεωρίες που φυσικά δεν είχαν καμία απόλυτη επιστημονική βάση, τότε οι γνώσεις θα ήταν πιο ξεκάθαρες. Για την ιστορία αναφέρουμε ένα παράδειγμα. Πρέσβευαν, ότι ο κίτρινος χυμός του χελιδονιού θεράπευε τη χρυσή. Οι κόκκινες ρίζες της Ποτεντίλλης της ορθίας, τις αρρώστιες του αίματος.

Τα βότανα είναι και τροφή και φάρμακο. Περιέχουν βιταμίνες, άμυλο, ζάχαρη, έλαια και άλλα απαραίτητα συστατικά. Όλα αυτά συντίθενται φυσικά για όφελος του ανθρώπου.

Στην εποχή μας η βοτανοθεραπευτική, έχει ακόμη τους εφαρμοστές της. Αυτοί όμως εργάζονται κατόπιν εμπειρικές αποδείξεις και σύμφωνα με τα στοιχεία που δίνουν η χημεία με τις αναλύσεις της, οι οποίες φέρουν στα αποτελέσματα τον χαρακτήρα της βεβαιότητας. Πραγματικά η χημεία ανακάλυψε ένα πλήθος από δραστικά στοιχεία, τα οποία ελέγχει η ιατρική και από τα οποία σήμερα μας παρουσιάζει η φαρμακοποιία ένα μεγάλο πλήθος σπесиαιλιτέ σε μικρό όγκο και με ικανή αποτελεσματικότητα στις θεραπείες. Σήμερα χρησιμοποιείται ακόμη ένα μεγάλο ποσοστό από πολλά άλλα δραστικά στοιχεία μαζί στο ίδιο φάρμακο, το οποίο συντελεί να γιατρεύονται κατά πολύ διάφορες ασθένειες. Τα φαρμακευτικά φυτά συμπληρώνουν το ένα το άλλο ή και αντίθετα αφαιρούν τη δραστικότητα του άλλου. Η δραστικότητα αυτή, είναι δυνατόν να κρατήσει πολύ καιρό μέσα στον οργανισμό του ανθρώπου και με τη χρήση τους ν' αποφύγει κανείς, ύστερα από μια άμεση βελτίωση του αρρώστου, την υποτροπή.

Κατά γενικό τρόπο έχει παρατηρηθεί ότι η δραστικότητα ορισμένων φαρμακευτικών φυτών καθενός χωριστά, είναι πολύ συντελεστική, τα φυτά αυτά ανακατεμένα από χέρια έμπειρα, να έχουν μια αποτελεσματικότητα πολύ πιο μεγάλη και αξιοσημείωτη. Αλλά τα παρασκευάσματα αυτά δεν έχουν τα ίδια αποτελέσματα ή τα ίδια ικανοποιητικά αποτελέσματα με τα βότανα.

Όμως, πολλά βότανα είναι αποτελεσματικά στην υγεία του ανθρώπου μόνο όταν είναι φρέσκα. Προσέξτε λοιπόν πως θα τα χρησιμοποιείτε, για να ωφεληθείτε από αυτά.

Άλλα πάλι μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο όταν είναι αποξηραμένα, όπως και να είναι όμως, δεν θα πρέπει περιμένετε τα βότανα να δράσουν αμέσως όπως τα φάρμακα. Η δουλειά τους είναι, όπως ξαναείπαμε, να επαναφέρουν τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος, πράγμα που θα έχει σαν αποτέλεσμα την υγεία.

Τα τελευταία χρόνια, όπως συμβαίνει σε πολλούς άλλους επιστημονικούς τομείς, έτσι και στην ιατρική επιστρέφουν στις πανάρχαιες μεθόδους και αντιλήψεις ως προς τη θεραπεία των ασθενειών. Κι αυτό γιατί πολύχρονες έρευνες και εξαντλητικές μελέτες απόδειξαν ότι οι γνώσεις και τα μέσα όλων των αρχαίων λαών δεν έχασαν καθόλου την αξία και την ισχύ τους. Αντίθετα επιβεβαιώνεται συνεχώς η απίστευτη ευρύτητα των ιατρικών γνώσεων της εποχής εκείνης.

Πρωταρχικό και σπουδαιότερο μέσο θεραπείας υπήρξε το φυτό με τα διάφορα μέρη του. Χιλιάδες βότανα από τη φύση που μας περιβάλλει, μπήκαν στην υπηρεσία του ανθρώπου για καλό ή κακό σκοπό. Συχνά το ίδιο βότανο με μια διαφορά στην ποσότητα ή τον τρόπο κατασκευής γίνεται από φάρμακο δηλητήριο.

Όλα τα αρχαία μυστικά του κόσμου των βοτάνων (διάκριση, ιδιότητες, εφαρμογή, παρασκευή) τα κρατούσαν συνήθως φυλαγμένα ζηλότυπα οι ιερείς και οι μάγοι, όπως αναφέραμε και παραπάνω, που ασκούσαν απόλυτη εξουσία στους λαούς προς όφελος φυσικά δικό τους και της τάξης τους.

Στο Μεσαίωνα, χρυσή εποχή της μαγείας, η χρήση των βοτάνων εξελίχθηκε ραγδαία σε ολόκληρη επιστήμη. Οι ανακαλύψεις νέων χωρών πρόσφεραν νέες γνώσεις στον τομέα της βοτανικής και ιατρικής. Οι γιατροί της Αναγέννησης χρωστούν ένα μεγάλο μέρος της επιστήμης τους σε λαούς «πρωτόγονους» και «άπιστους», όπως τους ονόμασαν. Αρκεί να σκεφτεί κανείς ότι μόνο από τους πρωτοποριακούς πολιτισμούς των Ατζέκων, των Μάγιας και των Ίνκας οι Ευρωπαίοι ερευνητές έμαθαν και έφεραν στην Ευρώπη πάνω από 4000 βότανα, ενώ η προσφορά των Κινέζων σοφών ακόμα δεν έχει εκτιμηθεί εντελώς και οι γνώσεις τους επαληθεύονται συνεχώς.

Σήμερα μετά το Β' Παγκόσμιο πόλεμο και την περίφημη βιομηχανική επανάσταση, τα βότανα έδωσαν τη θέση τους σε χημικά υποκατάστατα τα φάρμακα και χρησίμευσαν ως βάση για τη παρασκευή τους στα εργαστήρια. Τα τελευταία χρόνια όμως παρατηρείται μια εκ νέου «ανάληψη» των ευεργετικών ιδιοτήτων των φυτών. Μετά τις συχνά τραγικές συνέπειες της αλόγιστης χρήσης των φαρμάκων, τα βότανα καλούνται να επανορθώσουν τη χαμένη ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού.

Επίσης ξαναβρίσκουν την εφαρμογή τους στον τομέα της φροντίδας για την ομορφιά καθώς και στην αναστολή της φθοράς των γηρατειών.

Η Ελλάδα, συγκαταλέγεται μεταξύ των πλουσιότερων χωρών σε αυτοφυή φαρμακευτικά φυτά. Κατά τους ειδικούς, ανέρχονται σε 4000 περίπου είδη. Ενδημικά τα οποία φυτρώνουν μόνο στην Ελλάδα, υπάρχουν περίπου 400 και εκείνα που είναι δυνατόν να εξαχθούν περίπου 100 τουλάχιστον, ενώ εξάγονται περίπου τα 10. είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί, ότι πολλά από αυτά και πάλι εισάγονται στη χώρα μας βιομηχανοποιημένα και σε τιμές κατά πολύ μεγαλύτερες, όπως συμβαίνει με τα αιθέρια έλαια, ενώ παράλληλα και όχι σπάνια εισάγονται από το εξωτερικό φάρμακα φυτικά, που αφθονούν στη χώρα μας, όπως το χαμόμηλο, το τίλιο κ.α.

Έχει παρατηρηθεί, ότι τα αρωματικά φυτά και ιδιαιτέρως τα Κρητικά, είναι εξαιρετικά. Αυτό αποδεικνύεται από τους τιμοκαταλόγους των καλύτερων Ευρωπαϊκών εργοστασίων. Βιομηχανική εκμετάλλευση, ελάχιστη σημειώνεται στην Ελλάδα και αυτή από την ιδιωτική πρωτοβουλία.

Δεν χωράει καμία αμφιβολία ότι επιβάλλεται η εκμετάλλευση τους. Είναι αλήθεια, ότι το μάζεμα και η βιομηχανική επεξεργασία, είναι πολύ λεπτή. Το εμπόριο τους επίσης δεν είναι πάντοτε σταθερό για πολλούς και διάφορους λόγους, όπως η υγιεινή κατάσταση της περιφέρειας, οι κλίσεις του κοινού, η πρόοδος της χημικής βιομηχανίας και ο διασκορπισμός τους σε μεγάλες αποστάσεις. Υπάρχουν όμως και φυτά, που αναπτύσσονται σε μεγάλες και συνεχείς εκτάσεις, πολλά από τα οποία, βρίσκονται σε μεγάλη αφθονία στην Ελλάδα, όπως είναι τα δαφνόφυλλα, το δεντρολίβανο, το χαμόμηλο, η ρίγανη, το θυμάρι, το δίκταμο, η γεντιανή, ο σιδερίτης, το φασκόμηλο, το σαλέπι, το τσουένι, η λαναδιά, ο σαμπούκος, η μυρτιά, η γλυκόριζα, ο σχίνος, ο μαστιχοφόρος, το ζυθοβότανο.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΟΥ ΜΥΘΟΥ

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙ ΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΑΣ

Άλλοτε χαρίζει τη ζωή, άλλοτε την αιώνια νεότητα, άλλοτε την ίδια την αθανασία! Πίσω από κάθε θαυματουργική ενέργεια μπορεί να βρίσκεται ένα βοτάνι... η ιστορία των πολιτισμών είναι γεμάτη με μύθους και παραδόσεις που αναφέρονται στις θαυματουργικές χρήσεις των φυτών.



Και μέσα από όλους αυτούς τους μύθους ξεχωρίζει ένα βοτάνι που λίγοι έτυχε να το γνωρίσουν και λίγοι να το χρησιμοποιήσουν:

Το βοτάνι της αθανασίας! Να το λένε «μώλλυ» ή μήπως «αιζών» (= παντοτινή ζωή); Δεν έχει και τόση σημασία. Σημασία έχει το ότι το βοτάνι αυτό δεν είναι εύκολο να βρεθεί. Το ξέρουν μόνο οι θεοί. Το γνώρισαν και μερικοί άνθρωποι, μάλλον τυχαία.

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

Την ίδια μέρα έκλεισε στον τάφο τον νεκρό Γλαύκο μαζί με τον Πολύειδο. Εκεί θα μπορούσε να σκεφτεί καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο θα έφερνε πίσω στη ζωή τον Γλαύκο. Πέρασε λίγη ώρα απελπισίας, μέχρι που από μια τρύπα του τάφου μπήκε μέσα ένα φίδι. Προχώρησε και έφτασε μπροστά στο νεκρό παιδικό σώμα. Ο Πολύειδος φοβήθηκε μην κάνει κακό στο παιδί, πήρε μια πέτρα και το σκότωσε! Σε λίγο ένα δεύτερο φίδι μπήκε μέσα στο τάφο. Σύρθηκε για λίγο, είδε το άλλο φίδι, το σκοτωμένο, και έφυγε. Επέστρεψε, όμως σε λίγο κρατώντας στο στόμα του ένα βότανο. Το ακούμπησε στο άλλο φίδι κι εκείνο αναστήθηκε αμέσως. Χωρίς να χάσει καιρό ο Πολύειδος πήρε το ίδιο βοτάνι και το ακούμπησε πάνω στο Γλαύκο. Το άψυχο σώμα άρχισε να κινείται. Ο Γλαύκος είχε αναστηθεί!

Πέρασαν τα χρόνια. Οι άνθρωποι που άκουγαν τον μύθο με το πλούσιο συμβολισμό ήλπιζαν πάντα να βρουν αυτό το βοτάνι. Δυστυχώς, όμως, ο Πολύειδος ήταν ο πρώτος και ο τελευταίος που το είχε ανακαλύψει (μάλλον τυχαία).

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΓΛΑΥΚΟΥ



Ο Γλαύκος δεν είναι πια νεκρός! Έχει αναστηθεί με το βοτάνι που έφερε το ψίδι μέσα στον τάφο! Απέναντί του ο μάγος Πολύειδος. (Κύλιξ του 5^{ου} αι. π.Χ.).

Κάπου στην ίδια εποχή, στα χρόνια του μύθου, ένας άλλος Γλαύκος έτυχε να συνδέσει το πεπρωμένο του με ένα βοτάνι. Ήταν ένας απλός ψαράς. Μια μέρα λοιπόν βρήκε στα δίχτυα του ένα περίεργο ψάρι. Ήταν σχεδόν ξεψυχισμένο από την ταλαιπωρία, ήταν έξω από τα νερά του, αλλά κάποια στιγμή κατάφερε να δαγκώσει ένα βοτάνι. Ζωντάνεψε αμέσως και πήδηξε μέσα στη θάλασσα... Έκπληκτος ο Γλαύκος έκανε το ίδιο: Δοκίμασε κι εκείνος το βοτάνι. Ένωσε τη δύναμη του να γίνεται περισσότερη. Πήδηξε κι εκείνος γεμάτος ζωή στη θάλασσα... Από τότε ο Γλαύκος έπαψε να είναι ψαράς. Το βοτάνι που είχε δαγκώσει τον είχε κάνει αθάνατο.

Έτρεξαν οι νύμφες της θάλασσας, τον εξάγνισαν από κάθε τι θνητό που είχε πάνω του και από τότε γυρνούσε αδιάκοπα τις θάλασσες βοηθώντας τους ναυτικούς και τους παλιούς συντρόφους του, τους ψαράδες. Το θαυματουργό βοτάνι είχε κάνει το θαύμα του. Μόνο που το βοτάνι αυτό χάριζε την αιώνια ζωή αλλά όχι την αιώνια νεότητα. Κάθε μέρα που περνούσε ο Γλαύκος ο Ανθηδόنيος (είχε γεννηθεί στην Ανθηδόνα) γερνούσε. Ήταν ο πιο γέρος αθάνατος της ελληνικής μυθολογίας!

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙ ΤΟΥ ΔΙΑ

Ένας ποιητής του 5^{ου} αιώνα μ.Χ., ο Νόννος, περιγράφει με καταπληκτικές λεπτομέρειες την ανάσταση ενός ήρωα της ελληνικής μυθολογίας με το «άνθος του Διός». Ο ήρωας ονομαζόταν Τύλλος ή Τύλλων και πέθανε από δάγκωμα φιδιού.

Το φίδι κουλουριάστηκε πάνω του και, αφού τον χτύπησε πολλές φορές με την ουρά του, τον δάγκωσε στο πρόσωπο. Η αδελφή του Τύλλωνα, η Μορία, παρακολουθούσε την τρομερή σκηνή και κάλεσε σε βοήθεια τον γίγαντα Δαμασήνα, ένα πελώριο γιο της Γης.

Έτρεξε ο Δαμασήν, σκότωσε το φίδι, αλλά ο Τύλλων ήταν ήδη νεκρός. Σε λίγο εμφανίστηκε ένα άλλο φίδι, το θηλυκό – ταίρι του πρώτου – πήγε γρήγορα σε μια πλαγιά και έκοψε με τα σαγόνια του ένα βότανο, το «άνθος του Διός», το παυσίπονο βοτάνι που χαρίζει τη ζωή. Το έβαλε – σύμφωνα πάντα με το Νόννο – στο στεγνό ρουθούνι του νεκρού φιδιού και με αυτό «έδωσε ζωή στο άκαμπο σώμα».

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

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

ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΤΗΣ ΧΡΥΣΑΜΗΣ

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

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Οι Μινωίτες, οι δημιουργοί του σπουδαίου προϊστορικού πολιτισμού της Κρήτης (2100 – 1450 π.Χ.), εικόνιζαν μια θεότητα τους με κωδίες της οπιοφόρου παπαρούνας στο κεφάλι. Λίγο αργότερα, στην κλασική Ελλάδα, φιλοτεχνούσαν γλυπτά της Δήμητρας, θεάς των δημητριακών καρπών, με κάψες παπαρούνας στα χέρια.

Στα λατρευτικά ψωμιά που αφιέρωναν στην ίδια θεά έβαζαν σφραγίδες με τη κεφαλή της παπαρούνας. (Το ίδιο κάνουν ακόμα και οι νησιώτες του Αιγαίου στα ψωμιά που αφιερώνουν στη Παναγία)!

Ο μύθος λέει πως ο Πλούτων, ο θεός του Άδη, είχε κλέψει την κόρη της, την Περσεφόνη. Κι από τότε η Περσεφόνη ζούσε το μισό χρόνο στα σκοτεινά παλάτια του Άδη και τον άλλο μισό στον πάνω κόσμο. Αλλά ο Πλούτων είναι ο θεός του αιώνιου ύπνου. Και η παπαρούνα είναι το βοτάνι που προκαλεί ύπνο!

Το όπιο είναι πανάρχαιο υπνωτικό και οι γιατροί το χρησιμοποιούσαν για να προκαλέσουν αναισθησία. Οι μύθοι απηχούν τη δράση του βοτάνου. Και επειδή προκαλούσε αναισθησία, η αρχέγονη ιατρική το χρησιμοποιούσε ως γιατρικό για πολλές αρρώστιες.

Κάτι σαν πανάκεια!



ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΩΝ ΘΕΩΝ

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

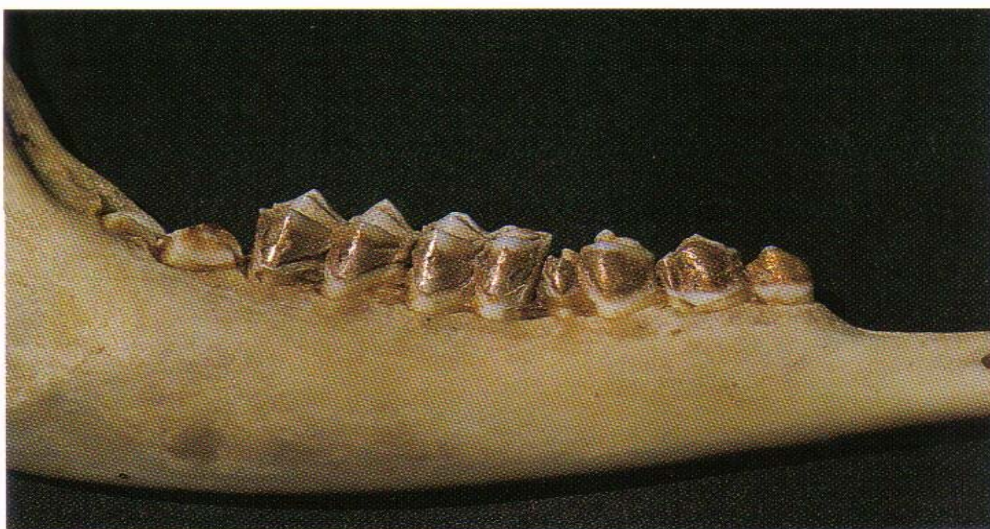
Στα αρχαία χρόνια πίστευαν πως εκείνος ήταν που δίδαξε στους ανθρώπους πώς να χρησιμοποιούν τα βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς.

Εκείνος, όμως, που θεωρήθηκε ως ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων ήταν ένας κένταυρος, ο Χείρων. Η μυθική μορφή του θεραπευτή, που ήταν από τη μέση και κάτω άλογο και από τη μέση και πάνω άνθρωπος, ορίζει τη βοτανική θεραπευτική του αρχαίου κόσμου. Βότανα, όπως το κενταύριον και το χειρώνιον, φέρουν ακόμη το όνομα του.

ΤΟ ΣΙΛΦΙΟΝ

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

ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΒΟΤΑΝΙ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ



Χρυσά δόντια από πρόβατο της Κρήτης (συλλογή Ι. Καραβαλάκη). Πιστεύεται ότι γι' αυτό το εντυπωσιακό φαινόμενο ευθύνεται το φυτό νευρίδα!

Υπάρχει ένα βότανο που φυτρώνει στον Ψηλορείτη και κάνει χρυσά τα δόντια των προβάτων! Η νευρίδα (*Polygonum idaeum*), έχει εντυπωσιάσει τους βοσκούς αλλά και τους ερευνητές, ενώ σε παλαιότερες εποχές ακολουθούσαν μαγικές συνταγές για να το κόψουν και να το χρησιμοποιήσουν ως φάρμακο που βοηθά στον πονόδοντο ή ως επουλωτικό των πληγών, σε μορφή αλοιφής. Δεν χρησιμοποιήθηκε ποτέ στη μαγειρική.

ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΟΜΙΛΟΙ

Η γνώση των βοτάνων και των παρασκευασμάτων που γίνονται μ' αυτά αποτελούσε κατά την αρχαιότητα σημαντικό όπλο που προσέδιδε δύναμη στα χέρια των θεραπευτών. Φαίνεται πως σε πολύ μακρινά χρόνια υπήρχαν ειδικές συντεχνίες θεραπευτών, ειδικοί όμιλοι που ασκούσαν μερικά από τα πιο δύσκολα επαγγέλματα. Παράδειγμα χαρακτηριστικό αποτελούν οι Ιδαίοι Δάκτυλοι, όμιλος μεταλλουργών που δρούσαν στο βουνό Ίδη της Κρήτης ή της Φρυγίας. Ένας από τους Ιδαίους Δακτύλους ονομαζόταν Ιάσιος (εκείνος που θεραπεύει) και ένας άλλος Ακεσίδης. Άκεσις είναι η θεραπεία και άκευμα ήταν το φάρμακο. Ακόμη και σε πολύ πρόσφατες εποχές είχε διατηρηθεί η ανάμνηση των θεραπευτικών πρακτικών που γίνονταν συνήθως μέσα σε σπήλαια, στους κατ' εξοχήν χώρους δράσης των ομίλων αυτών. Σ' ένα κρητικό σπήλαιο, στο Αρκαλοχώρι, υπήρχε μέταλλο προς επεξεργασία, στοιχείο που φανερώνει τη χρήση του σπηλαίου. Στο ίδιο σπήλαιο κατέφευγαν πριν από μερικές δεκαετίες οι γυναίκες για να γεννήσουν.

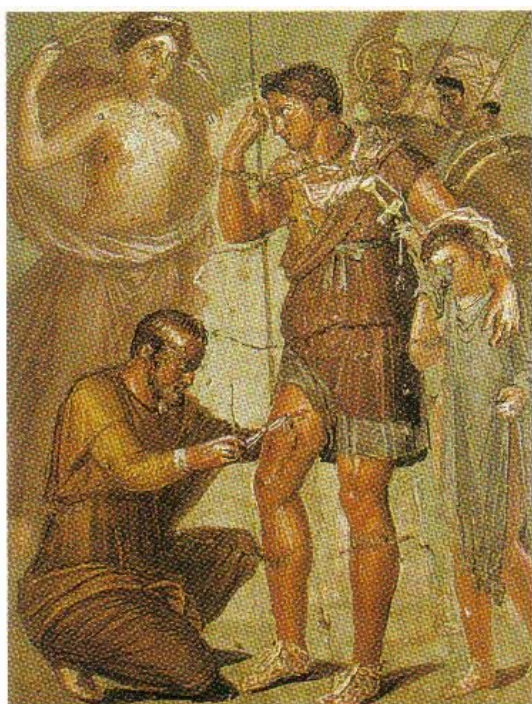
ΑΡΧΑΙΑ ΠΙΘΑΡΙΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ



Από την ανασκαφή Σακελλαράκη στις Αρχάνες Κρήτης (καλοκαίρι 2000). Μέσα σε πιθάρια βρέθηκαν απανθρακωμένα βότανα, διατηρημένα για 3.500 χρόνια. Κάτω: Απανθρακωμένα βότανα από την ίδια ανασκαφή.

Η ανασκαφή του 2000 στο μινωικό ανάκτορο των Αρχαίων έδωσε ένα εντυπωσιακό εύρημα στους ανασκαφείς (Γιάννη και Έφη Σακελλαράκη). Το ανάκτορο είχε καταστραφεί από δυνατή πυρκαγιά και το υλικό που είχε πέσει πάνω στα πιθάρια είχε στερεοποιηθεί και τα είχε κλείσει σχεδόν αεροστεγώς για 3500 χρόνια. Ανοίγοντας τα πιθάρια οι αρχαιολόγοι βρήκαν αποθηκευμένα βότανα και υφαντά, όλα απανθρακωμένα αλλά και διατηρημένα τόσο ώστε να διακρίνονται αρκετά καλά. Η αποθήκη του ανακτόρου ήταν γεμάτη με πιθάρια που, σύμφωνα με τις πρώτες εκτιμήσεις, περιείχαν προϊόντα τα οποία προοριζόταν για εξαγωγή!

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΩΝ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ



Η θεραπεία του Αινεία σε ρωμαϊκή τοιχογραφία (Πομπηία). Ο Βιργίλιος λέει ότι η Αφροδίτη έφερε δίκταμο για να του κλείσει την πληγή.

Οι πληροφορίες που έρχονται από τα μυκηναϊκά χρόνια (1600 – 1050 π.Χ.) για τη χρήση των βοτάνων πληθαίνουν. Καθώς έχουμε πια γραπτές μαρτυρίες (αρχίζουν από το 1450 π.Χ. περίπου), μπορούμε να γνωρίζουμε με ασφάλεια τα βότανα που καταγράφονται στις πήλινες εγχάρτες λογιστικές πινακίδες των ανακτόρων. Μπορούμε να γνωρίζουμε επίσης ότι τα βότανα αποτέλεσαν πρώτη ύλη της βιοτεχνικής παραγωγής. Χρησιμοποιήθηκαν κυρίως στην αρωματοποιία και στη βαφική. Αλλά δε χωράει αμφιβολία για το ότι χρησιμοποιήθηκαν στην ιατρική, πιθανότατα και στην κουζίνα.

Στις ανακτορικές κοινωνίες του μυκηναϊκού κόσμου τα ανάκτορα αποτελούσαν κέντρα εξουσίας, αλλά και κέντρα της οικονομικής ζωής. Εκεί γινόταν η συλλογή και η αποθήκευση των προϊόντων, τα οποία είτε προοριζόταν για εμπορικούς σκοπούς είτε για προσωπική χρήση, οπότε παρέμεναν στο ανάκτορο και περνούσαν από βιοτεχνική επεξεργασία. Ανάμεσα στα βότανα που αναφέρονται στις πινακίδες των ανακτόρων είναι το κόλιαντρο.

Υπολογίζεται ότι το καλλιεργούσαν στη Κρήτη σε μεγάλες εκτάσεις. Στην Κνωσό η ετήσια σοδειά έφτανε 10.000 λίτρα, που σημαίνει 220 εκατομμύρια σπόρους!

Εκτός από κόλιαντρο, στις πινακίδες αναφέρονται: κύμινο, σησάμι, μάραθο, κρόκος, μίνθη (μέντα), δυόσμος, κρίταμον, κύπριος και άλλα.

ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ

Από τα βότανα του χρόνου έρχονται μέχρι τα δικά μας αυτιά φωνές σοφών που συνδυάζουν την τροφή με το φάρμακο, έρχεται ο ίδιος ο Ιπποκράτης, να μας πει πως η τροφή μπορεί να γίνει και φάρμακο...

Είναι γνωστό πως ο άνθρωπος αναζήτησε από την αρχαιότητα φάρμακα στη φύση. Τα βότανα χρησιμοποιήθηκαν σε θεραπευτικές πρακτικές, τότε ως φαρμακευτικά είδη και τότε ως φορείς της θεϊκής ευλογίας. Οι θεότητες του αρχαίου κόσμου συνδέθηκαν άρρηκτα με τα φυτά και τα δέντρα, σχεδόν ταυτίστηκαν μ' αυτά. Η δάφνη ήταν το ιερό φυτό του Απόλλωνα. Το μαρούλι συνδέθηκε με τον Άδωνη. Η λεύκη με το Δία και η ελιά με την Αθηνά. Οι γνώσεις μας για τα βότανα της κλασικής Ελλάδας είναι αρκετές για να κατανοήσουμε το ρόλο τους στην ιατρική και την διατροφή. Άλλωστε οι γιατροί της αρχαιότητας αναφέρουν πολύ συχνά τους τρόπους κατανάλωσης των φυτών.

Σημαντικός ήταν επίσης ο ρόλος των φυτών στον πόλεμο. Οι πληγές των πολεμιστών γιατρεύονταν με βότανα! Ο μύθος του Αινεία, όπως διαμορφώθηκε από τον Βιργίλιο στα ρωμαϊκά χρόνια, μας δείχνει πως επεστράτευαν το οπλοστάσιο της φύσης για να περιποιηθούν τα τραύματα. Η ίδια η θεά Αφροδίτη, λέει, έτρεξε στη Κρήτη και έκοψε δίκταμο για να γιατρέψει το λαβωμένο Αινεία, που οι μύθοι λένε πως ήταν γιος της!

Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

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

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

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

(Γαληνός. Περί κρίσεων, 1,681).

ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΟΥΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΑΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ

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

(Γαληνοί, Περί λεπτονούσης διαίτης, 7,1).

ΣΤΑ ΜΕΤΑΓΕΝΕΣΤΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ

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

Παράδειγμα τα «Γεωπονικά», κείμενα παλαιότερων συγγραφέων, που συγκεντρώνονται από τον Κασσιανό Βάσσο στα χρόνια του Αυτοκράτορα Κωνσταντίνου του Πορφυρογέννητου (10^{ος} αι.). από το βιβλίο αυτό φαίνεται να επηρεάζονται οι μεταγενέστεροι συγγραφείς, όπως ο κρητικός καλόγερος Αγάπιος Λάνδος, που έζησε στην Κρήτη και το Άγιο Όρος (17^{ος} αι.). ταυτόχρονα, στη Δύση η ιατρική στηρίζεται στις παλαιότερες ιατρικές γνώσεις, άλλα και στις νεότερες παρατηρήσεις και μελέτες. Ωστόσο η μαγεία θα εξακολουθεί να διαδραματίζει τον δικό της ρόλο και να επιλέγει με τις δικές της μεθόδους τα ιαματικά βότανα.

ΙΑΤΡΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΓΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ, ΟΙ “ΒΙΚΟΓΙΑΤΡΟΙ”

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

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

* Ψιλάκη Μ., Ψιλάκης Ν. Τα βότανα στη κουζίνα. Ηράκλειο: Καρμανώρ.

ΑΡΧΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ

Ο Ιπποκράτης μπορεί να είναι σήμερα γνωστός ως πατέρας της ιατρικής, αλλά για αιώνες η τιμή αυτή άνηκε στον Γαληνό, ένα γιατρό του 2^{ου} αιώνα, που έγραψε εκτεταμένα για τις τέσσερις “διαθέσεις”: αίμα, φλέγμα, μαύρη χολή και κίτρινη χολή. Και ταξινόμησε τα βότανα σύμφωνα με τις ουσιώδεις τους ιδιότητες ως : θερμά ή ψυχρά, ξηρά ή υγρά.

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

ΒΟΤΑΝΑ ΣΕ ΠΑΠΥΡΟΥΣ

Αιγυπτιακοί πάπυροι που χρονολογούνται γύρω στο 1700π.Χ. μαρτυρούν ότι πολλά κοινά βότανα, όπως το σκόρδο και το κέντρο, χρησιμοποιούνται στην ιατρική εδώ και 4.000 περίπου χρόνια. Στην εποχή του Ραμσή III, η κάνναβις χρησιμοποιούνταν για παθήσεις των ματιών, όπως και σήμερα χορηγείται για το γλαύκωμα, ενώ το εκχύλισμα παπαρούνας χρησιμοποιούνταν για να ησυχάσει το κλάμα των μωρών.



Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Μέχρι την εποχή του Ιπποκράτη (468 – 377π.Χ.) η Ευρωπαϊκή βοτανολογική παράδοση είχε ήδη απορροφήσει ιδέες από την Ασσυρία και την Ινδία, με τα βότανα της Ανατολής, όπως ο βασιλικός και το τζίντζερ, έχαιραν ιδιαίτερης εκτίμησης και πολύπλοκη θεωρία των διαθέσεων και των ουσιωδών υγρών του σώματος είχε ήδη αρχίσει να διαμορφώνεται. Ο Ιπποκράτης ταξινομήσε σε κατηγορίες όλες τις τροφές και τα βότανα ανάλογα με τη θεμελιώδη τους ιδιότητα - θερμό ή ψυχρό, ξηρό ή υγρό – και θεωρούσε ότι η καλή υγεία διατηρείται όταν οι ιδιότητες αυτές είναι σε ισορροπία, καθώς και με την φυσική άσκηση και τον άφθονο καθαρό αέρα. Ο Πεδάνιος Διοσκουρίδης έγραψε το κλασικό του κείμενο De Materia Medica γύρω στο 60μ.Χ. και το βιβλίο αυτό παρέμεινε το πρότυπο εγχειρίδιο για 1.500 χρόνια. Λέγεται ότι ο Διοσκουρίδης ήταν είτε ο γιατρός του Καίσαρα και της Κλεοπάτρας είτε, πιο πεζά, στρατιωτικός γιατρός κατά τη βασιλεία του Αυτοκράτορα Νέρωνα. Πολλές από τις δράσεις των βοτάνων που περιγράφει ο Διοσκουρίδης μας είναι οικείες σήμερα: ο μαϊντανός ως διουρητικό, το μάραθο ως γαλακταγωγό, το μαρρούβιο αναμιγμένο με μέλι ως αποχρεμπτικό.

ΡΩΜΑΪΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι ελληνικές ιατρικές θεωρίες έφτασαν στη Ρώμη γύρω στο 100π.Χ. Με τον καιρό έγιναν πιο μηχανιστικές, παρουσιάζοντας το σώμα σαν μηχανή που πρέπει να επιδιορθωθεί δραστικά αντί, σύμφωνα με την επιταγή του Ιπποκράτη να αφεθούν οι νόσοι να θεραπευθούν μόνες τους. Η ιατρική έγινε μια προσοδοφόρος επιχείρηση με πολύπλοκα, ακριβά ιατρικά από βότανα. Αντίθετος με την πρακτική αυτή ήταν ο Κλαύδιος Γαληνός (131 – 199μ.Χ.) που γεννήθηκε στην Πέργαμο της Μικράς Ασίας και ήταν γιατρός της αυλής του αυτοκράτορα Μάρκου Αυρήλιου. Ο Γαληνός ξαναδούλεψε πολλές από τις παλιές ιδέες του Ιπποκράτη και διατύπωσε τις θεωρίες των διαθέσεων. Τα βιβλία του έγιναν γρήγορα τα πρότυπα ιατρικά εγχειρίδια όχι μόνο στη Ρώμη, αλλά και για τους μεταγενέστερους. Άραβες και μεσαιωνικούς γιατρούς και οι θεωρίες του επιζούν ακόμα και σήμερα στην ιατρική Γιουνάνι.

ΙΣΛΑΜΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ

Ο ΑΡΑΒΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

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

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

Ανατολικά μπαχαρικά

Οι Άραβες, μεγάλοι έμποροι εισήγαγαν πολλά εξωτικά βότανα από την Ανατολή, όπως η κανέλλα, το σαφράνι και η σένα, στα φαρμακευτικά υλικά του Διοσκουρίδη και του Γαληνού. Στην εικόνα, ένας υπαίθριος έμπορος του Καΐρου εκθέτει τα εμπορεύματά του.



* Penelope ody MNIMH. The Herb Society's Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων. : Γιαλλέλης.

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

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

ΜΙΑ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

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

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

Τσάκρα της κορυφής

Συνδέεται με τον αδένα της επίφυσης το βοηθάνε βότανα όπως η gotu kola και το μοσχοκάρυδο.

Τσάκρα του μετώπου (τρίτο μάτι)

Συνδέεται με τον αδένα της υπόφυσης το υποστηρίζουν το σανταλόξυλο και η ινούλα.

Τα τσάκρα (chakras)

Η Αγιουρβέδα τονίζει την ανάγκη να δυναμώσουν τα τσάκρα , ή ενεργειακά κέντρα, του σώματος. Αυτά μπορεί να διεγερθούν με την εφαρμογή ορισμένων βοτάνων στα ενεργειακά σημεία, ή να δυναμώσουν με την εσωτερική λήψη άλλων βοτάνων. Οι σύγχρονοι θεωρητικοί συνδέουν σήμερα τα τσάκρα με διάφορα όργανα και αδένες.

Τσάκρα του λαιμού

Συνδέεται με τον θυρεοειδή αδένα · δυναμώνει με βότανα όπως το μοσχοκάρφι και το σταυροβότανο.

Τσάκρα της καρδιάς

Συνδέεται με τον θύμο αδένα και με την καρδιά το βοηθούν βότανα όπως το σαφράνι (ζαφορά) και το τριαντάφυλλο.

Τσάκρα του ηλιακού (κοιλιακού) πλέγματος

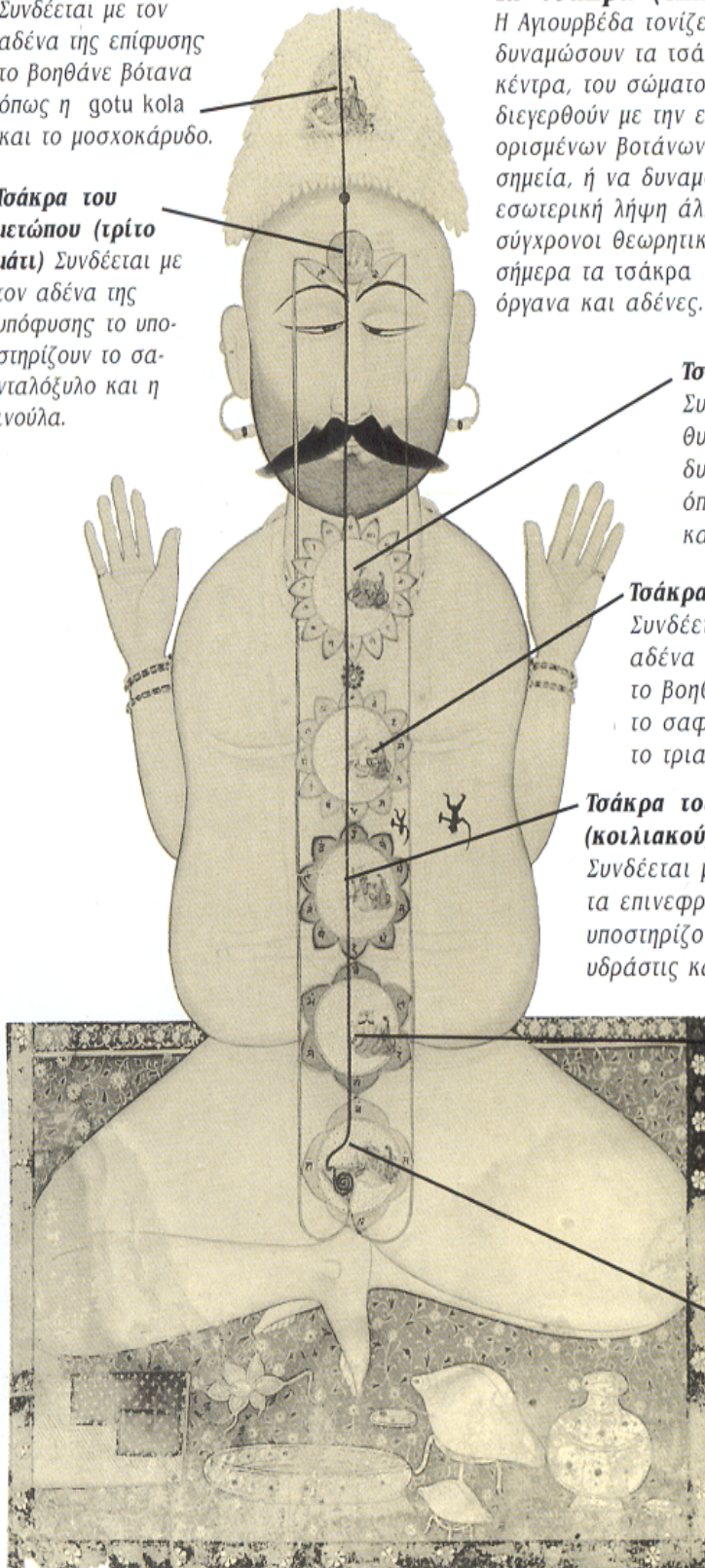
Συνδέεται με το ήπαρ και με τα επινεφρίδια το υποστηρίζουν βότανα όπως η υδράστις και το μελισσόχορτο.

Τσάκρα της σπλήνας

Συνδέεται με τους όρχεις και τις ωοθήκες. Το δυναμώνουν βότανα όπως ο κορίανδρος και το μάραθο.

Τσάκρα της ρίζας

Συνδέεται με τη μήτρα και τον προστάτη αδένα δυναμώνει με βότανα όπως το ασγουαγκάντα ή χαριτάκι.



ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΘΕΣΕΩΝ

Τα πέντε παγκόσμια στοιχεία μετατρέπονται από το άγκνι, τη φωτιά που πέπτει, σε τρεις διαθέσεις που επηρεάζουν την υγεία και την ιδιοσυγκρασία του ατόμου και μερικές φορές ονομάζονται υποπροϊόντα της πέψης. Αν η πέψη ήταν τέλεια δε θα υπήρχε ανισορροπία των διαθέσεων, αλλά επειδή δεν είναι, μπορεί να προκληθεί έλλειψη ισορροπίας και κακή υγεία. Ο αέρας και ο αιθέρας δίνουν το βάτα (vata, άνεμος), η φωτιά παράγει τη διάθεση πίτα (pitta, φωτιά ή χολή), ενώ το χόμα και το νερό συνδυάζονται για να δώσουν το κάφα (kapha, φλέγμα). Η διάθεση που επικρατεί ελέγχει το χαρακτήρα του ατόμου: ο τύπος βάτα συμφωνεί σε αδρές γραμμές με τη μελαγχολική προσωπικότητα του Γαληνού, ο τύπος πίτα ταιριάζει με το χολερικό τύπο και τα άτομα τύπου κάφα θυμίζουν το φλεγματικό τύπο. Η τροφή, το ποτό, η ικανοποίηση των αισθήσεων, το φως, ο καθαρός αέρας και οι πνευματικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται για να “ταΐσουν” την πεπτική φωτιά και να παράγουν το σωστό μίγμα διαθέσεων.

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

ΑΛΛΕΣ ΑΡΧΕΣ

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

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

ΘΙΒΕΤΑΝΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

ΤΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Πριν την εισβολή των Κινέζων το 1959, η ιατρική στο Θιβέτ ήταν ως επί το πλείστον υπό τον έλεγχο των λάμα και στενά συνδεδεμένη με τη θρησκεία. Η φοιτητές της ιατρικής απομνημόνευαν τέσσερα πολύπλοκα “τάντρα” που εξηγούσαν την αιτία και την πρόοδο την νόσου με τη βοήθεια “εικονογραφημένων δένδρων της ιατρικής”. Οι γιατροί χρησιμοποιούσαν το διαλογισμό και τα μάντρα για να “ενεργοποιήσουν” τα φάρμακα και να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους και ο χρόνος της συλλογής βοτάνων καθοριζόταν προσεκτικά ώστε να χρησιμοποιηθούν όλες οι ευεργετικές αστρολογικές επιρροές.

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

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

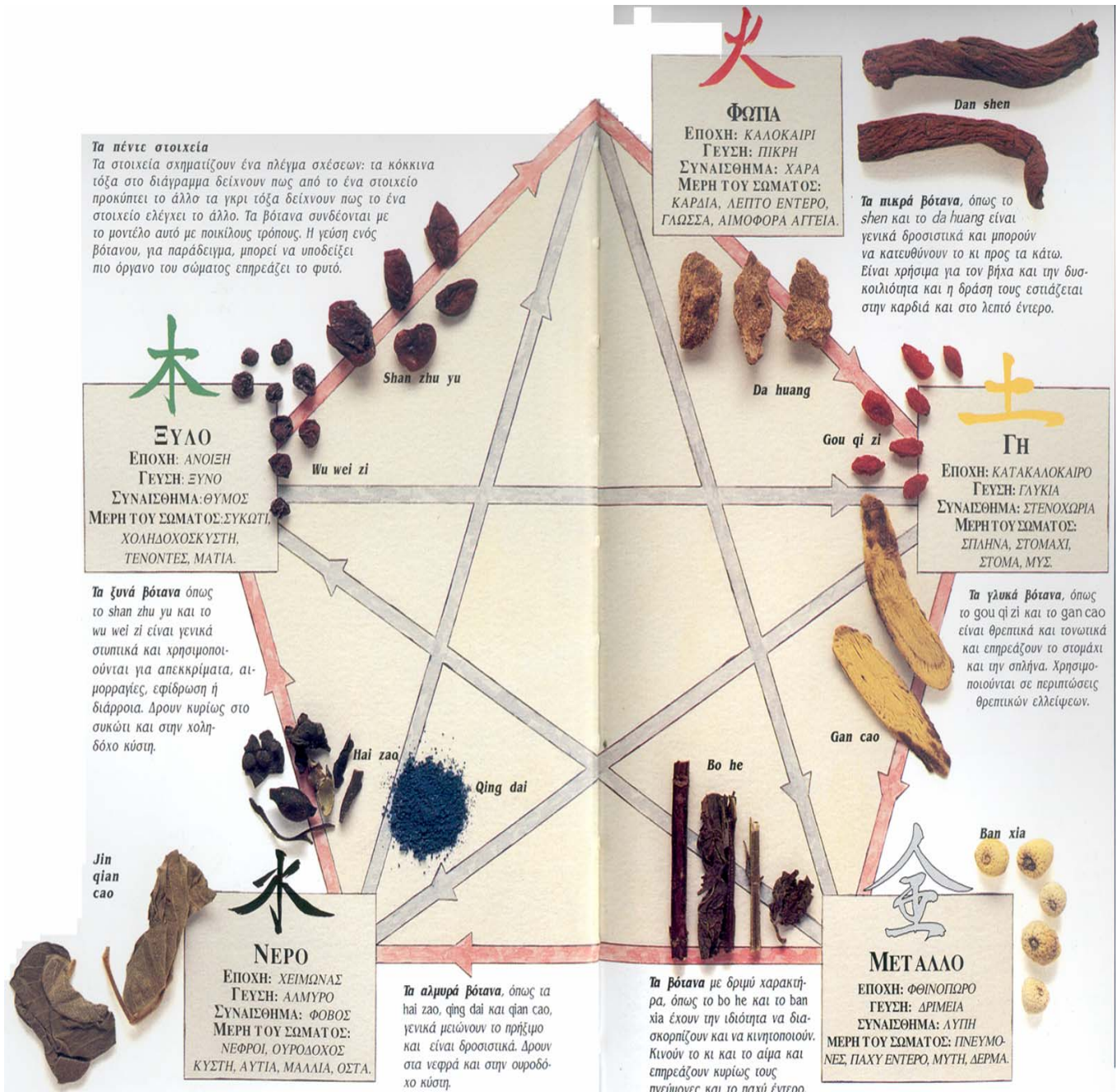
ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Όπως και η παλιά Ελληνική Φιλοσοφία, η Κινέζικη παράδοση βασίζεται στη θεωρία των στοιχείων (που είναι πέντε στο μοντέλο αυτό, ενώ τα Ελληνικά είναι τέσσερα) που χρησιμοποιείται για να εξηγήσει κάθε αλληλεπίδραση μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντος του. Τα στοιχεία αυτά, που είναι το ξύλο, η φωτιά, η γη, το μέταλλο και το νερό, θεωρείται ότι σχετίζονται, με το ξύλο να ενθαρρύνει τη φωτιά, τη φωτιά να αναλύεται στη γη, τη γη να δίνει μέταλλο και το μέταλλο να παράγει νερό (δηλαδή όπως υδροποίηση σε μια ψυχρή μεταλλική επιφάνεια) και το νερό δίνει γένεση στο ξύλο προωθώντας την ανάπτυξη της βλάστησης.

Κάθε στοιχείο συνδέεται με ορισμένα σύνολα, που εκτείνονται από τα μέρη του ανθρώπινου σώματος και τα συναισθήματα ως τους ανθρώπινους ήχους, τις εποχές, τα χρώματα και τις γεύσεις, και όλες αυτές οι συνδέσεις στηρίζονται σε μια απλή λογική. Το ξύλο, για παράδειγμα, σχετίζεται με την άνοιξη και το πράσινο χρώμα, η φωτιά με το καλοκαίρι και το νερό με τους νεφρούς. Για να επικρατεί καλή υγεία, τα στοιχεία πρέπει να βρίσκονται σε αρμονία, αν ένα στοιχείο αποκτήσει υπερβολική βαρύτητα μπορεί να προκληθεί κάποια ασθένεια.

Οι Κινέζοι επαγγελματίες ιατροί συχνά ψάχνουν για την αιτία μιας αρρώστιας στο στοιχείο με το οποίο σχετίζεται: μια ηπατική νόσος (ξύλο), για παράδειγμα, μπορεί να οφείλεται σε ανεπάρκεια των νεφρών (νερό). Το ευαίσθητο στομάχι (γη) μπορεί να προκληθεί από υπερλειτουργικό συκώτι (ξύλο) που δεν είναι δυνατό να ελεγχθεί από τους ελαττωματικούς πνεύμονες.



ΓΙΝ, ΓΙΑΝΓΚ & ΚΙ

Η Κινέζικη θεωρία των αντιθέτων – γιν (yin) και γιανγκ (yang) – συμπληρώνει το βασικό μοντέλο των πέντε στοιχείων. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή κάθε τι στον κόσμο και περιέχει και συμπληρώνεται από το πολικό αντίθετο του. Το γιν θεωρείται θηλυκό, σκοτεινό και ψυχρό, ενώ το γιανγκ χαρακτηρίζεται ως αρσενικό, φωτεινό και θερμό.

Στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, για να διατηρηθεί η υγεία, το γιν και το γιανγκ πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία και πολλές ασθένειες μπορούν να αποδοθούν στην έλλειψη ή στην περίσσεια του ενός ή του άλλου παράγοντα.

Στα διάφορα μέρη του σώματος επίσης έχουν κυρίως γιν ή κυρίως γιανγκ χαρακτηριστικά: τα σωματικά υγρά, για παράδειγμα, είναι κυρίως γιν ενώ το κι (qi), η ζωτική ενέργεια, τείνει να είναι γιανγκ. Το κι θεωρείται ότι ρέει σε ένα δίκτυο καναλιών ή ισημερινών σε όλο το σώμα και μπορεί να διεγερθεί με το βελονισμό.

ΑΡΧΑΙΑ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Οι αρχές της Κινέζικης βοτανοθεραπευτικής χάνονται στα βάθη του μύθου. Ο θρυλικός Shen Nong, ο “θεϊκός καλλιεργητής” που “ανακάλυψε” την γεωργία, αναγνώρισε πολλά φαρμακευτικά φυτά. Λεγόταν ότι ο Shen Nong δοκίμαζε “εκατοντάδες βότανα και ήπια νερό από πολλές πηγές και πηγάδια έτσι ώστε να μπορούν οι άνθρωποι να ξέρουν ποια ήταν γλυκά και ποια πικρά”. Λέγεται ότι ανακάλυψε πως πίνετε το τσάι, όταν μερικά φύλλα τειόδενρου έπεσαν σε ένα τσουκάλι με νερό που έβραζε δίπλα. Το όνομα του Shen Nong δόθηκε σε ένα Κινέζικο βιβλίο βοτανολογίας που γράφτηκε γύρω στο 200π.Χ.

Πατέρας της Κινέζικης ιατρικής θεωρίας είναι ο Κίτρινος Αυτοκράτορας, που λέγεται ότι έζησε γύρω στο 2500π.Χ. Το κλασικό κείμενο που φέρει το όνομα του, το Huang Ti Nei Ching Su Wen ή Κανόνας Εσωτερικής Παθολογίας του Κίτρινου Αυτοκράτορα χρονολογείται γύρω στο 1000π.Χ., μπορεί, ωστόσο, να αποτελεί γραπτή απόδοση της παλιάς προφορικής παράδοσης. Όπως και στη Δύση, η ιατρική της εποχής ήταν αξεχώριστη από τη φιλοσοφία και την παράδοση, και το Nei Ching είναι ένα σημαντικό Ταοϊστικό κείμενο πλούσιο σε πνευματική σοφία.

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

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Παρόλο που μέχρι το 19^ο αιώνα τα νοσοκομεία των Δυτικών ιατρικών αποστολών είχαν αρχίσει να καθιερώνονται ως εναλλακτική επιλογή, η παλιά ιατρική πρακτική επέζησε, αλλά δεν αναγνωρίστηκε ως εθνικό, πρότυπο ιατρικό σύστημα παρά μόνο στη δεκαετία του 1960 όταν ο Μάο Τσε Ντούνγκ ίδρυσε πέντε κολέγια παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής.

Σήμερα, την θεραπευτική παράδοση ακολουθούν παραδοσιακοί Κορεάτες, Βιετναμέζοι και Ιάπωνες ιατροί, καθώς και οι παλιές Κινέζικες ιατρικές οικογένειες, πολλές από τις οποίες έχουν μεταναστεύσει στο Χονγκ Κονγκ, στη Σιγκαπούρη και στο Σαν Φρανσίσκο.

Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΚΙΝΕΖΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΕΝΑΝΤΙ ΨΥΞΗΣ

Η Κινέζικη ιατρική αναγνωρίζει πέντε γεύσεις που χαρακτηρίζονται ως θερμές ή ψυχρές: οι πικάντικες και γλυκές γεύσεις θεωρούνται θερμές ενώ οι ξινές, πικρές και αλμυρές γεύσεις είναι πιο ψυχρές. Μερικά βότανα συνδυάζουν διαφορετικές γεύσεις: το όνομα *wu wei zi* (*Schisandra chinensis*) κυριολεκτικά σημαίνει “καρπός των πέντε γεύσεων”. Τα χαρακτηριστικά αυτά καθορίζουν και το μέρος του σώματος στο οποίο δρα το βότανο. Τα θερμά αντικείμενα, για παράδειγμα, ανυψώνονται ή επιπλέουν και έτσι τα πικάντικα και τα γλυκά βότανα επηρεάζουν τα ανώτερα και τα εξωτερικά μέρη του σώματος. Τα κρύα αντικείμενα βυθίζονται και έτσι τα ξινά, τα πικρά και τα αλμυρά βότανα είναι πιο δραστικά για το κάτω μισό ή για το εσωτερικό του σώματος. Έτσι στα γιατρικά για την αρθρίτιδα, οι Κινέζοι προσθέτουν στο μίγμα *jiang huo* αν πονάνε τα χέρια, ενώ προτιμούν το *du huo* αν πονάνε οι γοφοί ή τα γόνατα, και αν έχει προσβληθεί όλο το σώμα βάζουν και τα δύο αυτά βότανα.

Οι καυτερές γεύσεις είναι διεγερτικές, οι ξινές προκαλούν συστολή, οι γλυκές είναι τονωτικές, οι πικρές στέλνουν το κι προς τα κάτω, ενώ οι αλμυρές είναι μαλακτικές.



ΠΩΣ ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ

Οι Κινέζοι συνήθως χορηγούν τα βότανα σε πρότυπες συνταγές (οι εν χρήσει συνταγές είναι μερικές χιλιάδες) που προσαρμόζονται με μικρές αλλαγές στο ειδικό πρόβλημα κάθε ασθενή. Οι συνταγές μπορεί να περιέχουν μόνο δύο ή μέχρι και είκοσι βότανα και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των διαφορετικών φυτών είναι τόσο σημαντικές όσο και οι ιδιότητες του κάθε ενός ξεχωριστά. Το αποτέλεσμα είναι συχνά ένα ισχυρό μίγμα με θεραπευτικές δράσεις, που όμως γενικά δεν επιδέχονται επιστημονική εξήγηση.

Τα βότανα γενικά χορηγούνται σε χάπια, σκόνη ή συνηθέστερα, στην μορφή αφεψημάτος ή “σούπας” που οι ασθενείς βράζουν στο σπίτι για μια ώρα περίπου σε ειδικά πήλινα τσουκάλια που φυλάσσονται για το σκοπό αυτό.

Μερικές φορές μαγειρεύεται θεραπευτικός χυλός, σαν πόριτζ, με βότανα και ρύζι.

ΒΟΤΑΝΑ ΣΕ ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΑ

Στα παραδοσιακά Κινέζικα βοτανολόγια, στα χαρακτηριστικά ενός φυτού συμπεριλαμβάνονται πάντα η γεύση, η κυρίαρχη θερμοκρασία και γενικά κάποια ένδειξη του οργάνου και των ισημερινών στους οποίους δρα. Μερικές φορές είναι προφανές το πώς σχετίζονται τα χαρακτηριστικά αυτά: Το Κινέζικο huang lian, (*Coptis chinensis*), για παράδειγμα, είναι ένα πολύ μικρό βότανο, είναι ψυχρό και συνδέεται με τη καρδιά – χαρακτηριστικά σύμφωνα με το μοντέλο των πέντε στοιχείων. Χρησιμοποιούνται σε καταστάσεις που συνδέονται με υπερβολική θερμότητα στην καρδιά που στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική οδηγεί σε αϋπνία, ταχυπαλμίες και ερυθρίαση του προσώπου.

Το Bai shao yao είναι ξινό και χρησιμοποιείται ευρέως για ηπατικά προβλήματα – που και τα δύο χαρακτηρίζουν το στοιχείο ξύλο - ενώ πολλά θρεπτικά βότανα όπως το ρύζι ή η βρώμη και τα κύρια τονωτικά όπως το gingseng, χαρακτηρίζονται ως γλυκά και κάνουν καλό στο στομάχι και στον σπλήνα.

ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

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

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

ΜΑΓΕΙΑ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ

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

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

Έτσι, ο Νότος συμβολιζόταν με το κογιότ και τις ενέργειες της αύξησης και της ευσπλαχνίας ενώ ο αετός και οι δυνάμεις της σοφίας και της πνευματικής φώτισης ήταν σύμβολα της Ανατολής.

ΦΥΣΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Πριν τις μάχες για την κατοχή της γης με τις φυλές των πεδιάδων, οι πρώτοι πιονέροι και οι Ιθαγενείς Αμερικάνοι μοιράζονταν τις παραδοσιακές βοτανολογικές του γνώσεις.

Από τους πρώτους θιασώτες της ανταλλαγής αυτής, ο Samuel Thomson, ίδρυσε το κίνημα της Φυσικής Ιατρικής. Γεννήθηκε στο New Hamshire το 1769, και διδάχτηκε παιδί ακόμα από τη Χήρα Benton, που θεράπευε με ρίζες και βότανα και συνδύαζε την τέχνη των Ιθαγενών Αμερικάνων με το παραδοσιακό ρόλο της γιάτρισσας του χωριού.

Ο Thomson πίστευε ότι οι γονείς ήταν υπεύθυνοι για την υγεία την δική τους και των παιδιών τους και βασική του θεωρία ήταν ότι “όλες οι νόσοι προκαλούνται από κρυολογήματα”, άποψη κάλλιστα ακριβής στους δρυμείς χειμώνες της Νέας Αγγλίας. Μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1830 είχε τρία εκατομμύρια οπαδούς.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Κεντρικό δόγμα στη Φυσική Ιατρική ήταν η πεποίθηση ότι η “ζωτική ενέργεια του σώματος” ενισχύεται με την διατήρηση της ισορροπίας των ιστών και του νευρικού συστήματος. Κλειδί της θεραπευτικής αγωγής ήταν η χαλάρωση ή συστολή των ιστών και κατόπιν η διέγερση ή καταστολή των νεύρων. Την ισορροπία αυτή επιτύγχαναν με κατάλληλα βότανα, ταξινομημένα ως διεγερτικά ή κατασταλτικά και ως χαλαρωτικά ή συσφικτικά.

Έτσι το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου αντιμετωπιζόταν με χαμομήλι για καταστολή του νευρικού συστήματος και χαλάρωση των ιστών του πεπτικού, ενώ μετά ένα στυπτικό, όπως το αγριμόνιο, και ένα διεγερτικό, όπως το τζίντζερ, ενθάρρυναν τη ζωτική δύναμη ανεβάζοντας πάλι τα εσωτερικά επίπεδα ενέργειας.

ΕΚΛΕΚΤΙΣΜΟΣ

Από τα “βοτανολογικά” συστήματα, που ακολούθησε, η σχολή των Εκλεκτικών ιδρύθηκε από τον Δρ. Wooster Beech στη δεκαετία του 1930. όπως και οι οπαδοί του Thomson, οι Εκλεκτικοί χρησιμοποιούσαν θεραπείες με βότανα και μεθόδους των Ιθαγενών Αμερικάνων, αλλά τις συνδύαζαν με πιο ορθόδοξες τεχνικές ανάλυσης των νόσων. Στο ζενίθ του, ο Εκλεκτισμός είχε στις τάξεις του πάνω από 20.000 επίσημους ιατρούς στις Ηνωμένες Πολιτείες και αποτελούσε σοβαρό αντίπαλο της κανονικής ιατρικής μέχρι το 1907 οπότε οι φιλόδοξοι Άντριου Κάρνεγκυ και Τζον Τ. Ρόκφελλερ αποφάσισαν την οικονομική υποστήριξη μόνο των ορθόδοξων ιατρικών σχολών.

Η ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Τη Φυσική ιατρική του Thomson έφερε στη Βρετανία το 1838 ο Δρ. Albert Isaiiah Coffin που ίδρυσε ένα παρόμοιο “σύστημα” γιαιτρικών και οδηγών για την αυτοδιάγνωση. Ο Wooster Beech ακολούθησε στα 1850 διδάσκοντας μήνυμα των Εκλεκτικών με μεγάλη απήχηση στις περιοχές της εργατικής τάξης όπου έμεινε δημοφιλής, ιδιαίτερα στο Νότο, μέχρι και στα 1930.

Το 1864, οι διάφορες ομάδες συγχωνεύτηκαν στην Εθνική Εταιρία Βοτανολόγων Ιατρών, που σήμερα συνεχίζει να ευδοκιμεί ως Εθνικό Ινστιτούτο Βοτανολόγων Ιατρών, το παλαιότερο επίσημο σώμα ειδικών βοτανολόγων ιατρών στην Ευρώπη.

Η ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΡΧΑΙΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΙΑΤΡΟΥΣ

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



(Στην εικόνα ο Απόλλων, ο Χείρων και ο Ασκληπιός σε παράσταση του 1ου αι. μ. Χ.)

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

Κατά τον Όμηρο...

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

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

Για τον ιατρό Μαχάονα σε άλλο χωρίο της Ιλιάδος, ο Όμηρος με έμφαση τονίζει: «Ιητρός γαρ ανήρ πολλών αντάξιος άλλων», χαρακτηρισμός που διαχρονικά τιμά τους γιατρούς για την υψηλή τους προσφορά.

Σε άλλο επίσης σημείο της Ιλιάδος ο τραυματισμένος από τη μάχη **Ευρύπυλος** απευθύνεται στον φίλο του **Πάτροκλο** παρακαλώντας τον: «σώσε με τώρα ..και με μια νυστεριά βγάλε μου από το μηρό το βέλος. Και ξέπλυνε με χλιαρό νερό το μαύρο αίμα από την πληγή, κι απάνω πασπάλισε την με πραϋντικά φάρμακα για να γιάνη, που , καθώς λένε, τάμαθες από τον Αχιλλέα, που κι' αυτόν τον είχε δασκαλέψει ο **Χείρων**, ο πιο ήμερος από όλους τους Κενταύρους». Και ο Πάτροκλος έβαλε από πάνω με τα χέρια τρίβοντάς την **με ρίζα πικρή** που παύει τους πόνους. Έτσι ξεράθηκε η πληγή και σταμάτησε το αίμα».



Ένας από του παλιούς θεούς- ιατρούς, όπως μας διηγείται ο Όμηρος, ήταν ο **Παιήων**, ο οποίος τον θεό Άρη γιάτρεψε στον Όλυμπο **με βότανα παυσίπονα**, οδυνήφατα. Το όνομα του Παιήωνα το έδωσαν οι αρχαίοι στο φυτό «**παιωνία**», το οποίο έχει και **αιμοστατικές ιδιότητες**. Ο **Διοσκουρίδης**, (3.140) ονομάζει την «παιωνία» και «**γλυκυσίδη, πεντόροβον**», που η ρίζα του βοτάνου αυτού δίνεται στις γυναίκες, οι οποίες δεν καθαρίστηκαν από τον τοκετό. Όταν πίνεται με κρασί βοηθά τους πόνους της κοιλιάς, όσους έχουν ίκτερο, νεφρίτιδα, και όσους πονάνε στην ουροδόχο κύστη και οι σπόροι όταν τρώγονται από τα παιδιά θεραπεύουν τη λιθίαση».

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

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

Κατά τον Ιπποκράτη και Διοσκουρίδη...



Στα βιβλία της **Ιπποκρατικής Συλλογής** αριθμούνται **236 φυτικά φάρμακα**, χωρίς όμως να υπάρχει περιγραφή του κάθε βοτάνου. Ίσως διότι υπέθεταν ότι είναι γνωστά τα έργα των ριζοτόμων, που ασχολούνταν με τη συλλογή και περιγραφή των θεραπευτικών φυτών. (Εμμανουήλ, σελ. 78).

Ιδού μια αδρή φαρμακολογική κατάταξη με μερικές από τις ιπποκρατικές δρόγες:



(Στην εικόνα το βότανο Άρον)

- Ως **Ανθελμινθικά** χορηγούνταν: άγνος, κεδρέλαιον, κρόμμυα, τορδύλιον.
- Ως **Εμετικά**: σκαμωνία, θαψία, μέλας και λευκός ελλέβορος, ύσσωπος, ραφανίς, ορίγανον.
- Ως **αποχρεμπτικά**: κενταύριον, ύσσωπος, θαψία, ελατήριον, ορίγανον, σινάπι, κύμινο, ελελίφασκος, κάππαρη, χαλβάνη, βήχιον, άρον.
- Ως **διουρητικά**: σκόροδοον, πράσο, κρόμμυον, πετροσέλινο, γλήχων, αδιάντος, απήγανος, μάραθρον, μελία.
- Ως **στυπτικά** του εντερικού σωλήνα: μήκων (όπιον), σίδιον μύρτα, κράνεα, μέσπιλα, κυδωνέα, καλαμίνθη, λάθυροι, κέγχρος, άνηθο.



(στην εικόνα θεά της μινωικής εποχής με τα αφιόνια στην κεφαλή)

- Για τις παθήσεις του **δέρματος**: γλίσχραμα κριθής, άλευρο φακής και λαθύρου, ρίζα και σπέρμα κράμβης, ρίζα ελατηρίου, φλοιοί κρομμύου, πικραμύγδαλα, σπέρματα κνίδης, κλπ.
- Επί **πυορροούντων δοθινηών** χρησιμοποιούνταν: κηκίδες, φλοιός δρυός και ροδίων, πεντάφυλλο, κισσός, άκανθα, γλυκυσίδη (παιωνία), φύλλα ελιάς, μωρέας, βάτου, ελατήριον, κλπ.



(στην εικόνα βάτος από τον παλαιότερο κώδικα του Διοσκουρίδη)

- Ως **ελαφρό καθαρτικό** στο «Περί αγμών», 36, και στους «Αφορισμούς» του Ιπποκράτους, (τμήμα τέταρτον 13), συνιστάται η χρήση του **ελλέβορου**, ενώ παράλληλα (στο Αφορισμό τμήμα πέμπτον 1), τονίζεται ότι ο σπασμός, που θα προέλθει από ελλέβορο είναι προγνωστικό θανάσιμο, επισημαίνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο, ότι θα πρέπει κανείς να προσέχει να χορηγεί την αναγκαία ποσότητα στον ασθενή, χωρίς να προκαλεί παρενέργειες.



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



Επίσης ο Ιπποκράτης γνωρίζει την ναρκωτική ενέργεια του **μανδραγόρα** και στο έργο του «Περί τόπων των κατά άνθρωπον», σημειώνει: «Στα πρόσωπα που κατέχονται από θλίψη, που πάσχουν από μελαγχολία και θέλουν να αυτοχειρισθούν, να κρεμαστούν, να τους δίνετε το πρωί ποτό από ρίζα μανδραγόρα, σε μικρή δόση ώστε να μην προκαλέσει παραλήρημα».

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

Κατά τον Θεόφραστο...



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



Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι Θρασύας ο Μαντινεύς έφτιαχνε ένα δηλητήριο με χυμούς **κώνειου**, μήκωνος και άλλων παρομοίων, το οποίο προκαλούσε ένα εύκολο και ανώδυνο τέλος της ζωής. Ακόμη γράφει ότι οι κάτοικοι της πόλεως Ιουλίδος της νήσου Κείου (Τζιάς) χρησιμοποιούσαν το κώνειο, το οποίο ως γνωστό σύμφωνα με σχετικό νόμο, το έπιναν οι ηλικιωμένοι οι υπερβαίνοντες το εξηκοστό έτος, δίνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο ανώδυνο τέλος στη ζωή τους.

Αναφέρει ακόμη τα μέρη της Ελλάδος, στα οποία φυτρώνουν πολλά ιατρικά βότανα με πρώτο το **Πήλιο** στη Θεσσαλία, το **Τελεύθριο** στην Εύβοια, τον **Παρνασσό**, την **Αρκαδία** και τη **Λακωνία**.

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

Ιδιαίτερα για το **Δίκταμον της Κρήτης** ο Θεόφραστος γράφει ότι χρησιμοποιείται



σε πολλές καταστάσεις ακόμη και στη δυστοκία των γυναικών, αλλά είναι σπάνιο διότι, όπως σημειώνει, το αναζητούν και το τρώνε οι αίγες, οι οποίες τρώγοντας τον δίκταμο αποβάλλουν τα βέλη που έχουν δεχθεί, άποψη την οποία μνημονεύει ο **Αριστοτέλης** και ο **Γαληνός**.

(η εικόνα είναι από περιηγητικό κείμενο του 1703)

Κατά τον Διοσκουρίδη...

Ο **ονομαστότερος φαρμακολόγος της αρχαιότητας είναι ο Διοσκουρίδης**, που έζησε κατά τον 1ο μ. Χ. αιώνα και του οποίου το κλασσικό του έργο «Περί ύλης Ιατρικής», δηλ. περί των χρησιμοποιουμένων φαρμάκων, έχει διασωθεί σε μερικούς κώδικες, με αρχαιότερο τον κώδικα του 512 μ. Χ., ο επονομασθείς κώδικας της Ανικίας, από την αρχόντισσα της Κωνσταντινουπόλεως, η οποία παρήγγειλε στον αντιγραφέα το έργο του Διοσκουρίδη, και σήμερα ο κώδικας αυτός εναπόκειται τη Βιβλιοθήκη της Βιέννης.



Σε ένα άλλο κώδικα του Διοσκουρίδη του 12ου αι. που βρίσκεται σε Βιβλιοθήκη της Μεγίστης Λαύρας του Αγίου Όρους βλέπουμε εκτός από τα φυτά να έχουν προστεθεί και ανθρώπινες φιγούρες. Στον παλαιότερο κώδικα του Διοσκουρίδη, του 512ου απεικονίζονται 383 φυτά και έχουν προστεθεί και μερικές ενδιαφέρουσες παραστάσεις.

Στην πρώτη εικόνα η θεά των ανακαλύψεων Εύρεσις, παραδίνει στον Διοσκουρίδη



τη θαυματουργική ρίζα του **μανδραγόρα**, που έχει ανθρώπινη μορφή. Παρατηρούμε ότι απεικονίζεται και ένας σκύλος, που χρησιμοποιούνταν σύμφωνα με σχετική πρόληψη για να **ξερίζωνε τον μανδραγόρα**, διότι αν τον ξερίζωνε άνθρωπος, θα **κουφαινόταν** από



τις φωνές του φυτού!!!



Και στην επόμενη απεικονίζεται στο μέσον ο κένταυρος Χείρων, δάσκαλος του Ασκληπιού ενώ σε μία άλλη μικρογραφία παριστάνεται στο κέντρο ο Γαληνός περιστοιχιζόμενος από τους ιατρούς **Διοσκουρίδη, Νίκανδρο,**

Ρούφο, Ανδρέα, Απολλώνιο και Κρατεύα.

Περισσότερα από 500 φυτά με τη δράση τους στις διάφορες ασθένειες του ανθρωπίνου σώματος είχε μελετήσει ο Διοσκουρίδης, ο οποίος τα κατέταξε σύμφωνα με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και οι αρρώστιες που ξεχωρίζει στο έργο του ξεπερνούν τις 50, αρχίζοντας από τον πονοκέφαλο και καταλήγοντας στον ίκτερο, τις παθήσεις του σπληνός, του νεφρού και τα έλκη του στομάχου.. (Μπάουμ 93).



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

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

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

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



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

Περιγράφεται και από τον Διοσκουρίδη (Δ. 3) ο οποίος σημειώνει ότι «είναι κατάλληλο για τα τραύματα και αιμοστατικό», «προς αίματος αναγωγάς και δυσεντερίας», ιδιότητες που επαναλαμβάνει και ο **Γαληνός**. (τόμ. XI, σελ. 64) στο Περί των απλών φαρμάκων κράσεως και δυνάμεως.



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

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



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

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



Στους κωλικούς των νεφρών από τον Γαληνό (XIII, σελ. 89) συνιστάται «σπέρμα υοσκυάμου», «κώνειον», «οπό της μήκωνος», και «φλοιό της ρίζας του μανδραγόρα».



Στη «δυσουρία» χορηγούνταν επίσης το κοινό φυτό «**κανκαλίδα** ή **μοσχολάχανο**» το αναφερόμενο από τον Διοσκουρίδη (Γ 54) ως «**Τόρδιλον**» ή «**Σέσελι Κρητικόν**» του οποίου ο «χυμός του βλαστού και του σπόρου, όταν είναι ακόμη χλωρός, αν πίνεται μαζί με γλυκό κρασί για δέκα ημέρες, θεραπεύει όσους έχουν **νεφρίτιδα**». Τα φύλλα καθώς και η ρίζα του **Παλιούρου**, κοινώς παλιούρι, στο «Περί της των απλών φαρμάκων κράσεως και δυνάμεως Βιβλίον Θ», (τόμ. XII, σελ. 93-94) ο Γαληνός τα χρησιμοποιεί για να θεραπεύει τα φύματα, ενώ τον καρπό για να διαλύει του λίθους της ουροδόχου κύστεως, αντίληψη που διατηρείται μέχρι σήμερα.



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

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



Το βότανο «**Γεντιανή**» ονομάστηκε (Γ 3) από το όνομα του βασιλιά της Ιλλυρίας Γέντη, (2ος αι. π.Χ.), ο οποίος τη χρησιμοποίησε για την **πανώλη**.



Ο Διοσκουρίδης σημειώνει ότι το εκχύλισμα της ρίζας σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη ενδείκνυται στους πόνους των πλευρών, στις σήψεις, τα διαστρέμματα και ο χυμός για τα διαβρωτικά έλκη του δέρματος.

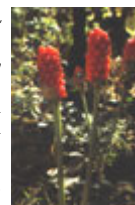
Το αφέψημα του «**θυμαριού**», χρησιμοποιήθηκε τόσο στη δύσπνοια και ως αποχρεμπτικό, όσο και ως ανθελμινθικό, ιδιότητα που θα οφείλεται στην εμπεριεχόμενη θυμόλη, η οποία σύμφωνα με την Φαρμακολογία του Ιωακείμογλου (τόμ. Α, σελ. 689) χρησιμοποιούνταν επί των παρασιτώσεων.*

Η «**Πτέρις**» κατά τον Διοσκουρίδη (Δ 184) αποβάλλει την έλμινθα, γι' αυτό και έχει εκτρωτικές ιδιότητες έναντι των εμβρύων, άποψη που αναγράφει ο Γαληνός και ο Παύλος Αιγινήτης, (7ος αι. μ.Χ.) (Βιβλίων 7)



Για τον καρκίνο οι αρχαίοι ιατροί χρησιμοποιούσαν διάφορα βότανα όπως το αποκαλούμενο «**Ασκληπιάς**», που «αρμόζει και προς εν μαστοίς και μήτρα κακοήθη», την «ακαλύφη» ή «κνίδη» κοινώς τσουκνίδα, που χορηγούνταν από τον Διοσκουρίδη (Δ 93) και «προς καρκινώδη», όπως και από τον Γαληνό (XI σελ. 818) ο οποίος επαναλαμβάνει ότι θεραπεύει «τα γαγγραινώδη και τα καρκινώδη».

Το **Δρακόντιον** το κοινώς λεγόμενο **φιδόχορτο** (B 166) καταστρέφει τους πολύποδες της ρινός, όταν εισαχθεί το εκχύλισμα του καρπού και κατά την επάλειψη αναστέλλει τα καρκινώματά της. Άποψη που επαναλαμβάνεται (XI σελ. 865), από τον Γαληνό «και καρκίνους και πολύποδας εκτήκειν», καταστρέφει.



Το βότανο «**Ερύσιμον**» το κοινώς λεγόμενο «**σκυλλόβρουβα**», (B 158) ωφελεί και στα « κρυπτά καρκινώματα » ενώ σχετική συνταγή «Περί καρκινωδών και κακοηθών ελκών» (XIII, σελ. 733), αναγράφει ο Γαληνός. Ο «ελλέβορος» χρησιμοποιείται από τους παλιούς ιατρούς εσωτερικά σε κρυφούς καρκίνους σύμφωνα με τον **Ρούφο τον Εφέσιο** (εκδ. Ματθει, σελ. 290), τον **Ορειβάσιο**, τόμ. 2, σελ. 138, τον **Παύλο Αιγινήτη**, (βιβλίων 4, κεφ. 26), ενώ ο **Ιπποκράτης** τον χρησιμοποιεί για εξωτερική χρήση.

* Η βοτανοθεραπεία στους αρχαίους Έλληνες ιατρούς. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.karaberopoulos.gr/karaberopoulos/ergasies/51.asp>

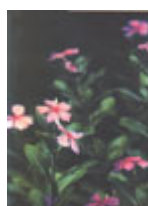


Ο ιατρός Αέτιος (έκδ. Αλδου, σελ. 163) στα καρκινώματα του στόματος συνιστά τη χρήση καρπού **ερίκης** σε χυλό υοσκυάμου με μέλι.. Το «Ελατήριον ή σίκυς άγριος», η κοινώς πικραγγουριά συνιστάται από τον Ιπποκράτη (Επιδημιών Δεύτερον, Τμήμα έκτον) σε περίπτωση καρκίνου, «καρκίνου γενομένου ..διδόναι πίνειν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

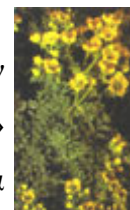
Ο **ιξός** (Διοσκ. Γ 89) που φυτρώνει στην κυδωνιά, αχλαδιά και σε άλλα δένδρα και στη ρίζα κάποιων θάμνων, έχει τη δυνατότητα να διαλύει, να μαλακώνει και να χωνεύει τις νεοπλασίες... με ίση ποσότητα ρετσινιού και κεριού.



Για το βότανο **Απαρίνη** και τις θεραπευτικές του ιδιότητες έχουν γράψει οι αρχαίοι ιατροί, ενώ μεταγενέστερα θεωρήθηκε φάρμακο για τον καρκίνο. Συγκεκριμένα κατά το 1814 στον Ερμή το Λόγιο αναδημοσιεύεται η είδηση από τον αγγλικό τύπο ότι για το «φθοροποιόν πάθος καρκίνου λεγόμενον» έχει εφευρεθεί ένα νέο φάρμακο από το χόρτο το κατά τον Λινναίον ονομαζόμενο «**Galion Aparine**».



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



Τα **αντίδοτα στα δηλητήρια** είχαν ξεχωριστή θέση στα έργα των αρχαίων ιατρών. Ο ιατρός Νίκανδρος (2ος αι. π. Χ.) έχει γράψει τα «Θηριακά»



και «Αλεξιφάρμακα», από όπου βλέπουμε τη σχετική εικόνα. Ένα από τα βότανα που χρησιμοποιούνταν ως αντίδοτο στα δήγματα από τα ερπετά ήταν ο **Απήγανος**, (Διοσκ Γ 45 φωτογρ 216). Ο Αθήναιος στο έργο του Δειπνοσοφιστές δίνει την πληροφορία ότι οι καλεσμένοι του τυράννου Κλέαρχου στην Ηράκλεια Θράκης έτρωγαν προληπτικά απήγανο γιατί φοβούνταν μην τους δηλητηριάσει με ακόνιτο.



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

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

Και κατά τον Γαληνό...



Η **βαλεριάνα** ή **νάρδος** σύμφωνα με τον Διοσκορίδη, (Α 7), και Γαληνό βοηθά στις ναυτίες, στις καρδιαλγίες, στις παθήσεις ήπατος, νεφρών, ουροδόχου κύστεως, στον ίκτερο, προστίθεται στα μαλακτικά καταπλάσματα, στα ροφήματα και στις θερμαντικές αλοιφές. Στα Ιπποκρατικά έργα (Δ 422) η βαλεριάνα χρησιμοποιήθηκε σε γυναικολογικές παθήσεις και προσφέρονταν στη λεχώνα ως κατευναστικό.

Στη βαλεριάνα περιέχεται το βαλεριανικό οξύ, το οποίο μνημονεύεται στις Φαρμακολογίες Κωστή (1855, σελ. 634-635) και Ιωακείμογλου, (215), δρα στον εγκέφαλο, γι' αυτό και δίδονταν ως καταπραυντικό, ενώ σχετικά σκευάσματα κυκλοφορούν μέχρι και σήμερα

Σε περίπτωση ρινορραγίας μεταξύ των άλλων ο **Γαληνός** (Περί συνθέσεως φαρμάκων των κατά τόπους, τόμ. XII, σελ. 692) συνιστά την πίεση εξωτερικά των μυκτήρων, αφού έχει τοποθετηθεί σπληνίο υφάσματος εμποτισμένο σε **λύκιο** (φωτογρ. 199), το οποίο καλείται και **πυξάκανθα** (XII, σελ. 63) και χρησιμοποιείται στις φλεγμονές και ελκώσεις του στόματος, της έδρας, σε έρπητες, στα μολυσμένα και κακοήθη έλκη, πυορροούντα ώτα, παρατρίμματα και παρωνυχίες. Παρόμοια έχει γράψει και ο Διοσκορίδης (Α 100).



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

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

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



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

Στις θεραπευτικές της ιδιότητες της «**Ίριδος**» (Α 1), περιλαμβάνεται η ισχιαλγία, οι πονοκέφαλοι και οι κωλικοί. Σημειώνουμε (Ν. Κωστή, σελ 388, Γεννάδιος 1914, σελ. 440) ότι μέχρι και τις πρώτες δεκαετίες του 20ου αιώνας κρεμούσαν στο λαιμό των βρεφών τεμάχια ρίζας ίριδος, τα ονομαζόμενα «δάκτυλοι ίριδος», «*irris root fingers*», για να την μασούν προς ανακούφιση και επιβόηθηση της πρώτης οδοντοφυΐας.

Στη συνοπτική αυτή περιήγηση στα θεραπευτικά φυτά των αρχαίων ιατρών ας σταθούμε και σε μια θεραπεία του **Γαληνού**, (τόμ. XII, σελ. 904-907) ο οποίος όταν επέστρεψε για πρώτη φορά από την Αλεξάνδρεια στην πατρίδα του, τη Πέργαμο, συνάντησε έναν κηπουρό «υπό τε σταφυλής και παρισθμίων και αντιάδων πνιγόμενον».

Ο Γαληνός τότε σκέφθηκε να χρησιμοποιήσει για την φλεγμονή αυτή το **χυμό από τον φλοιό γλωρών καρυδιών**, με το σκεπτικό, όπως γράφει, αφού οι ουσίες διαπερνούν το δέρμα και εισέρχονται βαθιά και το βήξιμο τους δεν εξαλείφεται εύκολα, όπως παρατηρείται στους βαφείς, τότε η λεπτόρρευστη αυτή ουσία θα εισχωρήσει στη φλεγμονή των αμυγδαλών και θα θεραπεύσει τον ασθενή.

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

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

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

Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΘΕΑΣ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣ

Το πόσο στενές ήταν οι σχέσεις των προγόνων μας με τη φύση και τα φυτά το μαρτυρούν, εκτός από την πλούσια βιβλιογραφία και τα χιλιάδες αποσπάσματα που σώζονται από την αρχαιοελληνική γραμματεία καθώς και ο γοητευτικός μύθος της θεάς της βλάστησης, της Χλωρίδας. Ο Έλμουτ Μπάουμαν στο βιβλίο του "Η Ελληνική Χλωρίδα", στο κεφάλαιο, "Μύθος και Λατρεία" περιγράφει με θαυμάσιο τρόπο αυτή τη μυθολογική σύνδεση της φύσης με τους θεούς και τον άνθρωπο: "Στο έργο της την Χλωρίδα βοηθούσαν οι Ώρες, οι κόρες της θεάς Θέμιδος και του Δία και ακόλουθοι του Ήλιου, που προστάτευαν την ανάπτυξη και την ευημερία και με την ιδιότητα αυτή ρύθμιζαν τις εποχές της βλάστησης.



Ο Ζέφυρος, που εκπροσωπούσε το δυτικό άνεμο, έφερνε την ανοιξιάτικη βροχή, τόσο απαραίτητη για το ξύπνημα της φύσης. Οι Ωκεανίδες, προστάτιδες των νερών είχαν την ευθύνη για την ανάπτυξη των φυτών και φρόντιζαν για το υγρό στοιχείο του Ωκεανού, πατέρα όλων των θαλασσών και ποταμών. Όπου δεν πρόφταναν να πάνε οι νύμφες, ο Ζευς έστελνε στη γη αστραπές και βροντές από τα ύψη του Ολύμπου, βρέχοντας χωράφια και λιβάδια με το εξαίσιο νερό τ' ουρανού. Η θεά της σελήνης, η Άρτεμη, δρόσιζε τα φυτά με την πάχνη της νύχτας κι ο αδερφός της ο Απόλλωνας τα έλουζε με τις τόσο απαραίτητες ηλιακές ακτίνες...''.

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

Η ΒΛΑΣΤΗΣΗ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Η Μεγαλόνησος Κρήτη είναι ενδιαφέρουσα όχι μόνο για τη ένδοξη ιστορία της, την αρχαιολογία της, τους αρχαιολογικούς της θησαυρούς, την γεωιστορία και την γεωγραφική της θέση μεταξύ τριών ηπείρων αλλά και ελκυστική στους φυσιδίφες και βοτανολόγους για την πλουσιότατη χλωρίδα και με μεγάλο μάλιστα αριθμό ενδημικών φυτών, όσο καμία άλλη ίση και μεγαλύτερη ακόμα σε έκταση περιοχή της Ευρώπης, γεγονός το οποίο είχε ως συνέπεια, η Κρήτη να είναι, μετά το Άγιο Όρος, η περιοχή της Ελλάδας που έχει ερευνηθεί περισσότερο για τα βότανα της, πριν από 400 και παραπάνω χρόνια με τον Γάλλο BELON το 1548.

Η βλάστηση της Μεγαλονήσου Κρήτης βρίσκεται ήδη από 5000-6000 έτη, λόγω του αρχαίου πολιτισμού, υπό την δυσμενή και καταστρεπτική επίδραση του ανθρώπου και των ζώων (πυρκαγιές, αποψίλωση, εκχέρσωση, ξυλεία, έντονη βοσκή). Όσο πιο κοντά βρίσκεται αυτή σε κατοικημένους τόπους, στάβλους και ποιμνιοστάσια, τόσο μεγαλύτερη είναι η καταστροφή και αντίστροφα. Σημειώνουμε ότι η κτηνοτροφία ήταν ήδη γνωστή στην προμινωική Κρήτη.

Η επί χρόνια καταστρεπτική επίδραση των εξωγενών δευτερογενών βιοτικών παραγόντων (ανθρώπων, ζώων) επί της Κρητικής βλάστησης, όπως γενικότερα και επί της βλάστησης της περιοχής της παραμεσόγειου λεκάνης, ανέκαθεν υπήρξε το λίκνο του πολιτισμού.

Είναι παντού έκδηλος, ο ψευδής ρόλος του αρχαίου πολιτισμού με τα δυσάρεστα επακόλουθα επί της βλάστησης, είναι το γεγονός ότι, στη θέση πολλών από τα ωραία και κατά την αρχαιότητα αναφερόμενα ως «λάσια» δάση με γόνιμο έδαφος, υπάρχουν σήμερα γυμνά καρστικά βραχώδη εδάφη με πενιχρή φρυγανώδη ή φτωχή ποώδη βλάστηση, απογυμνωμένα και αυτά από τις βροχές όλο και περισσότερο από το λιγοστό χώμα, που απέμεινε, για να μεταπέσουν τελικά, μετά από χρόνια, κατά τον Πλάτωνα όμοια προς «νοσήσαντος σώματος οστά», σε γυμνά φαλακρά όρη και λόφους.

Παρόλα αυτά στην Κρήτη υπάρχουν ακόμα και σήμερα σημαντικές διάσπαρτες εκτάσεις με αξιόλογο δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση, με κυρίαρχα τα μεσογειακά είδη, από τα οποία ορισμένα σχηματίζουν χαρακτηριστικές φυτοκοινωνικές διαπλάσεις, τις οποίες συναντούμε μόνο στη Μεγαλόνησο και σε καμία άλλη περιοχή της ηπειρωτικής Ελλάδας. Από φυτογεωγραφικής απόψεως ενδιαφέρουσα είναι επίσης και η φρυγανώδη και ποώδη βλάστηση της Κρήτης, ιδίως των χαραδρών και των βράχων, η οποία διαφέρει στο σύνολο της φυσιογνωμικά από το ανάλογο της ηπειρωτικής Ελλάδας, επειδή αποτελείται κατά σημαντικό ποσοστό από ενδημικά είδη.

Η Κρήτη, το μεγαλύτερο ελληνικό νησί μετά τη Κύπρο και πέμπτη σε έκταση από τα άλλα νησιά της Μεσογείου, έχει πλούσια χλωρίδα σε είδη φυτών με ιδιόρρυθμο χαρακτήρα, λόγω του σημαντικού ποσοστού ενδημικών φυτών, όσο κανένα άλλο διαμέρισμα της Ελλάδας. Το γεγονός αυτό οφείλεται στη γεωλογική της ιστορία, στη γεωγραφική θέση του νησιού μεταξύ τριών ηπείρων, στα μεγάλα συγκροτήματα, στην εξαιρετικά πολύπλοκη γεωτεκτονική με τον οριζόντιο και κατακόρυφο διαμελισμό της χώρας με διάφορους βιότοπους και οικολογικούς παράγοντες.

Από έρευνες που έγιναν στην Κρήτη από το 1548 μέχρι το 1972 προκύπτει, ότι η χλωρίδα της αποτελείται από 1709 είδη, 211 υποείδη, 384 ποικιλίας, 15 υβρίδια και 67 μορφές, αποτελείται συνολικά από 2386 ταξινομικές μονάδες, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και 206 ενδημικά φυτά. Η Κρητική χλωρίδα εντυπωσιάζει για τον πλούτο της, ο οποίος γίνεται κατανοητός, αν συγκριθεί με τη χλωρίδα άλλων μεγάλων νησιών της Μεσογείου:

ΜΕΓΑΛΟΝΗΣΟΣ	ΕΚΤΑΣΗ(τετρ.χλμ.)	ΕΙΔΗ ΦΥΤΩΝ
Κρήτη	8306	1709
Σικελία	25738	2911-3200
Σαρδηνία	24089	1625
Κύπρος	9282	1283
Κορσική	8722	1625

Η χλωρίδα, αν την εξετάσουμε ως προς τη σύνθεση της, εμφανίζει με πρώτο βλέμμα ως κυρίαρχα τα μεσογειακά φυτικά είδη, όπως είναι τα σκληρόφυλλα, αείφυλλα, τα οποία, λόγω της αφθονίας ατόμων και της πλούσιας ανάπτυξης, δίνουν και τη χαρακτηριστική εικόνα βλάστησης. Η χλωρίδα όμως της Κρήτης περιλαμβάνει και άλλα φυτικά είδη με προέλευση από διάφορες χώρες, τα οποία μετανάστευσαν από τις μακρινές παρτίδες του Βορρά, της Ανατολής, του Νότου και της Δύσης τους παλιούς χρόνους.

Σε γεωιστορικά γεγονότα οφείλεται ο πλούτος της ρηξιγενούς νήσου Κρήτης σε ενδημικά φυτά, όσο μεγαλύτερης γεωλογικής ηλικίας είναι μια ρηξιγενής νήσος και όσο περισσότερο απομακρυσμένη από μια γειτονική στεριά τόσο μεγαλύτερος είναι και ο αριθμός των ενδημικών φυτών, όπως πράγματι συμβαίνει στην περίπτωση της Κρήτης. Για τους παραπάνω λόγους χαρακτηρίστηκε η Μεγαλόνησος, ως ιδιαίτερο φυτογεωγραφικό διαμέρισμα από τα 13, στα οποία διαιρείται η Ελλάδα.



Τα τελευταία χρόνια έχουν ανακαλυφθεί τέσσερα νέα είδη για την επιστήμη άγνωστα στον άνθρωπο. Πρόκειται για τα: *Allium platakissi*, που βρέθηκε στο Ποντικονήσι, *Scilla talosi*, που βρέθηκε στη Ντία, *Bellevasia sitiaca*, που βρέθηκε στη Σητεία, όπου επίσης βρέθηκε και το *Limonium cornarum*.

Η ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΕΝΟΣ ΦΥΤΟΥ

Με αφετηρία τον Άγγλο Ray, που προσπάθησε να δημιουργήσει μια συνεκτική ταξινόμηση, η οποία θα επέτρεπε την αναγνώριση των διαφόρων φυτών, ακολουθούν αμέτρητοι βοτανολόγοι που διαμορφώνουν τις βάσεις για την καθιέρωση των ειδών και τον προσδιορισμό των γενών.*

* Εκπαιδευτική Ελληνική εγκυκλοπαίδεια. Φυτολογία. Τόμος 10. Αθήνα: Αθηνών.

Τελικά οKarl von Linne, τον 18^ο αι., προσδιόρισε την έννοια του είδους και όρισε σαν “γένος” ένα άθροισμα συγγενών ειδών που έχουν τα βασικά γνωρίσματα και διαφέρουν ως προς τα δευτερεύοντα γνωρίσματα. Τα αθροίσματα των συγγενών γενών σχηματίζουν τις οικογένειες, αυτές σχηματίζουν τις τάξεις, οι τάξεις τις κλάσεις, οι κλάσεις συνενώνονται σε φύλα και όλα τα φύλα μαζί αποτελούν το Φυτικό Βασίλειο (regnum vegetabile).

Για να ταξινομήσει και να δώσει όνομα σε ένα φυτό, ο Λινναίος χρησιμοποίησε για πρώτη φορά τη διπλή ονοματολογία προσδιορίζοντας κάθε φυτό με βάση το γένος και το είδος στο οποίο ανήκε. Για να τους δώσει ένα όνομα, συμφωνήθηκε η υιοθέτηση των λατινικών, μιας γλώσσας παγκόσμιας, που θα επέτρεπε την αναγνώριση του φυτού σε κάθε χώρα ή γλώσσα μια που τα λατινικά, καθώς ήταν νεκρή γλώσσα, δε διέτρεχαν κίνδυνο αλλοίωσης.

Από εκείνη τη στιγμή κάθε φυτό απέκτησε ένα επίσημο όνομα, το οποίο ήταν δύσκολο στην προφορά και στην μνήμη αλλά πιο σταθερό από τα διάφορα κοινά ονόματα που του έδιναν σε κάθε περιοχή που αναπτυσσόταν. Δεν παύει να αποτελεί ένα καινοφανές γεγονός η αναγραφή των γενών αρσενικού ή θηλυκού στα ονόματα των φυτών, από γραμματική άποψη. Τα φυτά στην πλειοψηφία τους, έχουν άνθη με στήμονες και ύπερους, γι’ αυτό λοιπόν είναι διγενή. Για να προσδιοριστεί το φύλλο, ακολουθήθηκε η συνήθεια να αποδίδεται το αρσενικό γένος στα είδη με όψη τραχιά, δυνατή ή συμπαγή και το θηλυκό στα φυτά με λεπτοφυή εμφάνιση. Έτσι, για παράδειγμα, στη φτέρη *Dryopteris filix-mas*, δόθηκε το όνομα ‘αρσενική φτέρη’ και στην *Athyrium filix-femina*, το όνομα ‘θηλυκή φτέρη’, παρά το γεγονός ότι κανένα από τα δύο είδη φτέρης δεν έχει διγενή άνθη και αναπαράγονται με σπόρια. Αρκούσε που τα φύλλα του δεύτερου είδους ήταν η πιο λεπτεπίλεπτα και κομψά οδοντωτά για να του αποδώσουν μια υποθετική θηλυκότητα.

Ένα μυθολογικό πρόσωπο αποτέλεσε την έμπνευση για το όνομα της *Centaurea calcitrapa* (κν. καλαγκάθι) καθώς αποδίδεται σ’ αυτό το φυτό η θεραπεία των πληγών του Κένταυρου Χείρωνα. Το *teucrium chamaedrys* (κν. χαμαιδρυά), θυμίζει τον Τεύκρο, αρχαίο Τρώα πρίγκιπα, ο οποίος ανακάλυψε τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Προς τιμήν του Ολλανδού βοτανολόγου Bartsch, ο οποίος πέθανε σε ηλικία 25 ετών, ενώ ερευνούσε τη χλωρίδα της Γουιάνα, ο Λινναίος έδωσε σε ένα γένος το όνομα *Bartschia*.

Σε άλλες περιπτώσεις το όνομα ενός φυτού προέρχεται από την αρχαία, κοινή του ονομασία. Έτσι το *Ceterach officinarum* (κν. σκορπιδόχορτο) πήρε το όνομα του από τον Άραβα *Ceterach*.

ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

Αρχικά, η δομή ενός φυτού περιορίζεται σε τρία ανατομικά τμήματα που κατά τρόπο εξατομικευμένο σε σχέση με τις λειτουργίες τους σχηματίζουν το σύμπλεγμα όλων των οργάνων τους. Αυτά τα τμήματα είναι:

1. Η ρίζα: Το όργανο θρέψεως, στηρίζεως και αποταμιεύσεως.
2. Ο βλαστός: Το συνεχές σύστημα διακλαδιζόμενων και αναστομούμενων σωληνώσεων από αγωγούς ιστούς, που συνδέουν το υπόγειο με το υπέργειο φυτικό σώμα και τα φύλλα.
3. Τα φύλλα: Το σύστημα κυκλοφορίας του αέρα μέσω των πόρων τους για την εξασφάλιση των απαραίτητων ποσοτήτων διοξειδίου του άνθρακα (CO₂).

Εκτός από αυτά τα βασικά τμήματα, πρέπει να αναφερθούμε στην εμβρυακή εξέλιξη του φυτού που ακολουθεί τις εξής φάσεις:

1. Τοποθέτηση του σπόρου στο κατάλληλο έδαφος όπου βλασταίνει και αρχίζει η τροφοδοσία του εμβρύου με θρεπτικές ουσίες, που υπάρχουν αποταμιευμένες στις κοτυληδόνες.
2. Αρχίζει η απορρόφηση θρεπτικών ουσιών από το έδαφος. Αρχίζουν οι πεπτικές και αναπνευστικές λειτουργίες ενώ η ρίζα εξαπλώνεται τόσο οριζοντίως όσο και καθέτως.
3. Τα φύλλα αναπτύσσονται και αποτελούν το κύριο φωτοσυνθετικό όργανο του φυτού. Οι αγωγοί ιστοί είναι το κυκλοφοριακό όργανο μέσω του οποίου μεταφέρονται το νερό, τα ανόργανα θρεπτικά στοιχεία καθώς και οι οργανικές ουσίες.
4. Τα άνθη, που αποτελούν τα γενετήσια όργανα των ανώτερων φυτών και τα οποία είναι φύλλα που έχουν μεταμορφωθεί κατά ιδιαίζοντα τρόπο, ώστε να εξυπηρετήσουν την αναπαραγωγή.

Έλεγε ο Παράκελσος ότι με δεδομένο πως ένας μόνο σπόρος περιέχει ένα δένδρο, ήταν λογικό να σκεφτεί κανείς ότι αυτός ο σπόρος έκλεινε μέσα του ένα μέγα μυστήριο. Έτσι συμπεραίνουν ότι η εξέλιξη του σπόρου μας δείχνει την εικόνα της δημιουργίας του κόσμου. Και παρ' όλο που το δένδρο εμφανίζεται από τη στιγμή που ο σπόρος έχει τοποθετηθεί στη γη (φυσική μήτρα), αυτή δεν επαρκεί για να εκδηλωθεί και να εξελιχθεί η δυναμικότητα του σπόρου. Είναι απαραίτητη η παρουσία του φωτός και της θερμοκρασίας του ήλιου προκειμένου τα τρία αρχικά στοιχεία, τα άλατα, το θείο και ο υδράργυρος να αποκτήσουν υπόσταση.

ΤΑ ΦΥΤΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ



Τα φυτικά κύτταρα ποικίλουν ως προς τη μορφή τους. Είναι σφαιρικά, κυλινδρικά, πολυεδρικά, ατρακτοειδή κλπ. Το μέγεθος τους γενικά είναι πολύ μικρό και κυμαίνεται από αυτό των μικροσκοπικών κυττάρων των βακτηρίων μέχρι τα 4 ή 5 εκατοστά κατά μια διάσταση, που φτάνουν κάποια γιγάντια κύτταρα όπως αυτά του ιστού της κάνναβης.

Στα μέσα του 19^{ου} αι. ο Hugo Von Mohl ανακάλυψε ότι τα κύτταρα περιείχαν μια παχύρρευστη ουσία, το πήγμα, μη διαλυτή στο νερό και της έδωσε το όνομα πρωτόπλασμα.

Το 1881 ο Max Schultze όρισε κατά τρόπο συστηματικό το κύτταρο, ορισμός που μέχρι και σήμερα ισχύει απολύτως: Κύτταρο είναι μια μάζα πρωτοπλάσματος που έχει ένα πυρήνα και περιβάλλεται από μια κυτταρική μεμβράνη.

Η σύνθεση του πρωτοπλάσματος είναι ένα περίπλοκο μείγμα από πρωτεΐνες, λιπίδια και υδατάνθρακες, άλατα μέταλλα και άλλα στοιχεία που σχετίζονται συνεχώς μεταξύ τους.

Το τυπικό φυτικό κύτταρο διαφέρει από το ζωικό σε δυο πολύ χαρακτηριστικά στοιχεία:

1. Στη σταθερή παρουσία ενός διαπερατού κυτταρικού τοιχώματος.
2. Στην ύπαρξη στο πρωτόπλασμα μερικών οργανιδίων που είναι γνωστά σαν πλαστίδια.

Αυτά είναι:

1. Οι χλωροπλάστες, προικισμένοι με ιδιαίτερη ζωντάνια, είναι υπεύθυνοι για το πράσινο χρώμα των φυτών που οφείλεται στη χρωστική, γνωστή σαν χλωροφύλλη.
2. Οι χρωμοπλάστες: Παράγουν πορτοκάλια και κίτρινη απόχρωση, λόγω των χρωστικών καροτίνη και ξανθοφύλλη.
3. Οι λευκοπλάστες: Είναι άχρωμοι καθώς στερούνται χρωστικών.

Η χλωροφύλλη ίσως να αποτελεί το ισοδύναμο ή παρεμφερές της αιμοσφαιρίνης του αίματος. Η διαφορά τους έγκειται κυρίως στο μαγνήσιο που περιέχει η χλωροφύλλη αντί για το σίδηρο που περιέχουν τα αιμοσφαίρια. Το πράσινο χρώμα της χλωροφύλλης οφείλεται στο ότι απορροφά σχεδόν όλες τις ηλιακές ακτινοβολίες εκτός από τις πράσινες.

Στην ουσία όλα τα φυτά (εκτός από ορισμένα κατώτερα φυτά που στερούνται χλωροφύλλης, όπως π.χ. μυξόφυτα, μύκητες κ.α.) έχουν την ιδιότητα να παίρνουν από τον αέρα το διοξείδιο του άνθρακα και να αποβάλλουν το οξυγόνο. Αυτή η σειρά από αντιδράσεις μέσω των οποίων τα φυτά πραγματοποιούν τη μετατροπή ανόργανων ουσιών σε οργανικές, είναι γνωστή σαν χλωροφυλλική λειτουργία ή φωτοσύνθεση.

Άλλα συστατικά του φυτικού κυττάρου με μεγάλη σημασία είναι οι αμυλόκοκκοι και τα χυμοτόπια στα οποία αποθηκεύεται ο κυτταρικός χυμός και διάφορες διαλυτές ουσίες. Οι αμυλόκοκκοι σχηματίζονται από τη συμπύκνωση άνδρων σακχάρων και έχουν εμφάνιση σφαιρική με ακανόνιστες αλλεπάλληλες στρώσεις.

Ανάμεσα στις ουσίες αυτές που περιέχουν ο κυτταρικός χυμός και τα χυμοτόπια, είναι άξια προσοχής: Τα σάκχαρα, που παρουσιάζονται με μορφή γλυκόζης στα σταφύλια, φρουκτόζης στην πλειοψηφία των καρπών και σακχαρόζης στα σακχαρότευτλα.

Τα οξέα, με μορφή κιτρικού οξέος στα λεμόνια, το κίτρο και τα πορτοκάλια, με μορφή οξαλικού οξέος στα λάπαθα, με μορφή μηλικού οξέος στα μήλα και τα αχλάδια και σε μορφή δεσμικού οξέος στους καρπούς και τους φλοιούς των δένδρων.

Τα έλαια, τόσο άφθονα στους σπόρους της ελιάς, του ηλιάνθου, της ρετινολαδιάς, της καρυδιάς, του αραβόσιτου, της ελαιοκράμβης κλπ. Οι ουσίες, που προσδίδουν το χαρακτηριστικό τους άρωμα σε τόσα φυτά. Οι ανθοκυάνες, που προσδίδουν τους χρωματισμούς ιώδες, γαλάζιο, μαύρο, ροζ κλπ.

Στη περίπτωση των λαχανικών, τα αποξηραμένα κύτταρα καταδεικνύουν κυτταρικές ουσίες, που προέρχονται από την αποξήρανση των χυμοτοπίων. Όταν ο κυτταρικός χυμός αυξάνεται, η μεμβράνη τεντώνεται και μεγεθύνεται, όταν μειώνεται, η μεμβράνη χαλαρώνει και γίνεται πλαδαρή. Στη δεύτερη περίπτωση το φυτό μαραίνεται και συνήθως ξηραίνεται.

Το περίβλημα του φυτικού κυττάρου έχει μια εξαιρετική σημασία, γι' αυτό είναι διπλό. Κατ' αρχήν υπάρχει μια εσωτερική, πλασματική ή κυτταρική, πολύ λεπτή μεμβράνη που παράγεται από τη συμπύκνωση του εξωτερικού τμήματος του κυτταροπλάσματος και μια άλλη εξωτερική, το κυτταρικό τοίχωμα, που είναι κυρίως από κυτταρίνη.

Επίσης, το κυτταρικό τοίχωμα παρουσιάζει μεγάλο αριθμό πόρων, που επιτρέπουν το πέρασμα πολύ λεπτών κυτταροπλασματικών προεκτάσεων, που ονομάζονται πλασμοδέσμες και οι οποίες ενώνουν τα κύτταρα μεταξύ τους.

Ο πυρήνας αποτελεί το κεντρικό τμήμα του κυττάρου και το μέγεθος του- όταν το κύτταρο είναι νεαρό – είναι αρκετά μεγάλο σε σχέση με το κύτταρο, όταν όμως ωριμάσει το κύτταρο, ο πυρήνας δε μεγαλώνει στην ίδια αναλογία και εκτοπίζεται από το κέντρο του κυττάρου. Η κύρια λειτουργία του πυρήνα είναι αυτή του φορέα των γενετικών πληροφοριών του κυττάρου. Τα κύτταρα των οργάνων του αναπτυσσόμενου φυτού συχνά διαιρούνται και έτσι από ένα παλιό προκύπτουν δυο νέα κύτταρα.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Η οργάνωση των φυτών αντιστοιχεί σε δυο βασικά είδη, αυτό του θαλλού και αυτό του βλαστού.

Ο βλαστός είναι το φυσικό όργανο των ανώτερων φυτών. Αποτελείται από δυο μέρη: τη ρίζα και το στέλεχος.

Ο θαλλός είναι το φυτικό όργανο των κατώτερων φυτών. Αποτελείται από ένα κύτταρο ή από μια μάζα κυττάρων χωρίς ειδικό αγωγό σύστημα από ηθμαγγειώδεις δεσμίδες, ενώ δε διακρίνονται γνήσιες ρίζες.

Αποδεχόμενοι αυτήν την ταξινόμηση, για να μελετήσουμε τα φυτά τα διαιρούμε σε δυο μεγάλες ομάδες, τα Θαλλόφυτα και τα Κορμόφυτα.

ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

Βασικά τα φυτά αναπαράγονται κατά τρεις διαφορετικούς τρόπους:

1. Με γαμέτες, δηλαδή εγγενώς.
2. Με σπόρους, δηλαδή αγενώς, που σχηματίζονται σε όργανα, τα οποία είναι γνωστά σαν σποριάγγεια.
3. Με το φυτικό πολλαπλασιασμό, μέσω τμημάτων ή οργάνων του φυτού που ξεχωρίζουν από αυτό ή επιζούν και μετατρέπονται σε νέα φυτά (καταβολάδες, ριζώματα, κόνδυλοι, βολβοί κλπ.)

ΘΡΕΨΗ

Το φυτό είναι ένα ζωντανό ον, που τρέφεται αποκλειστικά με ουσίες που προέρχονται από το νερό, τον αέρα και το έδαφος.

Μέσω των απορροφητικών τριχιδίων των ριζών τα φυτά εφοδιάζονται με μέταλλα, που είναι διαλυμένα στο έδαφος, καθώς και στο νερό του εδάφους. Είναι άλατα μετάλλων που περιέχουν άζωτο, κάλιο, ασβέστιο, υδρογόνο κλπ.

Από τον αέρα και δια μέσου των στοματίων ή πόρων των φύλλων παίρνουν τον άνθρακα, που προέρχεται από το διοξείδιο του άνθρακα και το οξυγόνο. Το άζωτο το παίρνουν από τα μεταλλικά άλατα που βρίσκονται στο έδαφος, στο οποίο συνήθως παρέχονται με λιπάσματα, απορρίμματα και άλλες οργανικές ύλες, οι οποίες 'αζωτοποιούνται' μέσω της αποσύνθεσης. Σε ορισμένα φυτικά είδη, όπως για παράδειγμα τα ψυχανθή, το άζωτο το προσφέρουν κάποια βακτήρια γνωστά σαν αζωτοβακτήρια και τα οποία βρίσκονται στις ρίζες, όπου και σχηματίζουν ογκίδια που λέγονται φυμάτια. Το νερό, που υπάρχει στο έδαφος με τα μεταλλικά στοιχεία διαλυμένα, εισχωρεί από τη ρίζα και ανεβαίνει μέχρι τα φύλλα σαν αποτέλεσμα του τριχοειδούς φαινομένου και της μύζησης που προκαλείται με την εξάτμιση του νερού των φύλλων, σχηματίζοντας αυτό που είναι γνωστό σαν ανερχόμενος χυμός. Ο ανερχόμενος χυμός ανεβαίνει δια μέσου των αγγείων του ξύλου μέχρι τα φύλλα, όπου μετατρέπεται σε επεξεργασμένο χυμό.

Η μετατροπή του ανερχόμενου χυμού σε επεξεργασμένο είναι αποτέλεσμα της φωτοσύνθεσης και άλλων βιοχημικών μετατροπών με αποτέλεσμα την παραγωγή υδατανθράκων και διαφόρων οργανικών ενώσεων (γλυκόζη, άμυλο, κυτταρίνη κλπ.). η λειτουργία της φωτοσύνθεσης αξιοποιεί το διοξείδιο του άνθρακα που λαμβάνεται από τα φύλλα και από τον ανερχόμενο χυμό που προέρχεται από τη ρίζα.

Από τη στιγμή που ο χυμός έχει μετατραπεί σε επεξεργασμένο, που είναι πιο πυκνόρρευστος, κατεβαίνει μέσα από αγγεία, που ονομάζονται ηθμοσωλήνες και εξαπλώνεται σε όλο το φυτό παρέχοντας στα κύτταρα την τροφή που είναι άκρως απαραίτητη για να τραφούν και να αναπτυχθούν.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Η καλλιέργεια των φαρμακευτικών ίσως να είναι περισσότερο χρονοβόρα από την αγορά τους, αλλά συνοδεύεται και από την απόλαυση του ότι εσείς ο ίδιος είστε ο παραγωγός των γιατρικών σας από βότανα. Πολλά γιατρικά από βότανα είναι εύκολα στην καλλιέργεια και αναπτύσσονται σε εσωτερικούς χώρους, στο περβάζι του παραθύρου ή στον κήπο, παρέχοντας σας ολόκληρο το χρόνο φρέσκα, ευωδιαστά φυσικά γιατρικά

Ο ΚΗΠΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ

Ο σχεδιασμός του κήπου για τα βότανα εξαρτάται από ένα ευρύ φάσμα παραμέτρων, μεταξύ των οποίων θα πρέπει να συμπεριληφθούν ο διαθέσιμος χώρος, ο προσανατολισμός του, το χώμα, οι συνθήκες του και το κλίμα. Φυτά όπως το θυμάρι ή το φασκόμηλο αναπτύσσονται σε εύκρατο κλίμα και μπορούν να καλλιεργηθούν σε εσωτερικούς χώρους. Κάποια άλλα φαρμακευτικά φυτά, μεταξύ των οποίων το γερμανικό χαμομήλι και η λεβάντα μπορούν να αναπτυχθούν εξίσου καλά σε εύκρατα κλίματα και η καλλιέργεια τους αξίζει όντως τον κόπο. Αν έχετε απορίες σχετικά με την φροντίδα που απαιτείται ή σχετικά με το ποια θα αναπτυχθούν καλύτερα στον κήπο σας, δεν έχετε παρά να συμβουλευθείτε τους υπεύθυνους από ένα φυτώριο.*

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

Επιλέξτε ένα φάσμα ανθεκτικών φυτών για όλες τις εποχές και καλλιεργήστε τα στον κήπο σας, όπου θα πιάσουν εύκολα και θα παραγάγουν πλούσιο φύλλωμα που μπορείτε να συλλέξετε. Φυτέψτε εξωτικά ή λιγότερο ανθεκτικά φυτά σε προστατευόμενα προσήλια σημεία ή σε ειδικά δοχεία.

*Ζαχαρόπουλος Ι. Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με βότανα. 3^η εκδ. Αθήνα: Ψυχάλου.

ΚΗΠΟΙ ΣΕ ΔΟΧΕΙΑ

Πολλά φαρμακευτικά φυτά, όπως η μέντα ή η δάφνη, μπορούν να καλλιεργηθούν σε γλάστρες, κρεμαστά πανέρια ή ζαρντινιέρες παραθύρων. Απαιτείται προσοχή για να μην στεγνώσει το χώμα τους και να μην γίνουν δέσμια της γλάστρας (να μην μεγαλώσουν δηλαδή υπερβολικά τα φυτά σε σχέση με το δοχείο). Τα λιγότερο ανθεκτικά φυτά θα πρέπει να μεταφέρονται σε προστατευόμενες θέσεις ή σε εσωτερικούς χώρους το χειμώνα.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΦΥΤΩΝ ΣΕ ΣΚΕΠΑΣΤΡΑ

Η κηπουρική σε σκεπαστούς χώρους (σκέπαστρα) παρέχει τη δυνατότητα να καλλιεργηθούν πιο ασυνήθιστα φυτά. Ευπαθή φυτά, όπως ο βασιλικός, ευδοκούν σε εσωτερικούς χώρους, ενώ κάποια φυτά εσωτερικών χώρων, όπως η αλόη, έχουν το επιπρόσθετο πλεονέκτημα να απορροφούν τους ρυπαντές από τον αέρα.

Η ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Τα γνωστά καλά φυτώρια είναι το καλύτερο μέρος για την αγορά φαρμακευτικών φυτών, ιδίως όταν χρειαζόμαστε ορισμένα είδη ή ποικιλίες. Ξεκαθαρίστε τι φυτά θέλετε προτού επισκεφθείτε το φυτώριο. Όταν αγοράζετε για φαρμακευτική χρήση, επιλέξτε τη στάνταρ φαρμακευτική ποικιλία και όχι κάποια άλλη, βελτιωμένη ίσως, που προορίζετε για διακοσμνητική χρήση.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Μην ξεχάσετε ποτέ τα παρακάτω σημεία όταν σχεδιάζετε έναν κήπο και επιλέγετε φυτά.

- ΘΕΣΗ

Τα φαρμακευτικά φυτά, στην πλειονότητα τους, προτιμούν μια προσήλια θέση και μέτριο, καλά στραγγιζόμενο χώμα. Είναι δυνατή η βελτίωση μιας θέσης, με το φύτεμα κάποιου φυτικού φράκτη, για παράδειγμα, που προστατεύει από τον άνεμο. Επιλέξτε προστατευόμενες προσήλιες γωνιές για ευαίσθητα και μερικώς ανθεκτικά φυτά και αποφεύγετε το φύτεμα σε εδάφη που είχαν χρησιμοποιηθεί προηγουμένως για βιομηχανικές χρήσεις και το οποία πιθανόν να μολύνθηκαν.

- ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Μερικά φυτά αντέχουν μόνο σε πολύ ειδικό εύρος θερμοκρασιακών αποκλίσεων και πολλά βότανα, όπως το δεντρολίβανο, είναι μερικώς ανθεκτικά και δεν επιζούν μετά από έκθεση σε έντονο παγετό ή παρατεταμένη έκθεση τους σε αυτόν. Προστατεύστε τα ευπαθή και μερικώς ανθεκτικά φυτά από τον άνεμο που μπορεί να τα παγώσει. Η άνοιξη είναι η καλύτερη περίοδος για το φύτεμα των περισσότερων φυτών. Το ξεχειμώνιασμα των φυτών σε ένα θερμοκήπιο ή έναν δροσερό εσωτερικό χώρο είναι πολύ συχνά ο μόνος τρόπος για τη συντήρηση των υποτροπικών φυτών σε ψυχρά κλίματα, ενώ άλλα φυτά ευδοκιμούν σε εσωτερικούς χώρους ολόκληρο το χρόνο, σε μια ζεστή και προσήλια θέση.

- ΧΩΜΑ

Το έδαφος εμφανίζει μεγάλη ποικιλία και εξαρτάται από την περιεκτικότητα του σε άμμο, άργιλο και ιλύ. Τα αμμώδη εδάφη αποστραγγίζονται εύκολα και απαιτούν τροφοδότηση, ενώ τα αργιλώδη μπορούν να κατακλυσθούν από τα νερά και χρειάζονται στράγγισμα.

ΚΛΑΔΕΜΑ

Το κλάδεμα χρησιμεύει για την απομάκρυνση των ξερών κλώνων και για τη βελτίωση του σχήματος, του μεγέθους και της ποιότητας του αναπτυσσόμενου φυτού. Είναι μια σημαντική δραστηριότητα στην κηπουρική και θα πρέπει να γίνεται σωστά έτσι ώστε να επωφελούνται τα διάφορα είδη φυτών με ξυλώδες στέλεχος. Βρείτε την καταλληλότερη εποχή του έτους για το καθένα από αυτά. Το αραίωμα στα φυτά, ιδίως τα χαμόδεντρα, ευνοεί το ξανάνωμα του φυτού. Το τακτικό κλάδεμα και νοικοκύρεμα του κήπου δρα ανασταλτικά στη δράση παρασίτων και ασθενειών.

ΠΟΤΙΣΜΑ

Ποτίστε καλά μετά το φύτεμα και στη συνέχεια, αν είναι ανάγκη, μια φορά την εβδομάδα (καλύτερα από λίγο και κάθε μέρα), το απόγευμα ή νωρίς το πρωί. Μην παραποτίζετε τα φυτά γιατί πολλά από αυτά παράγουν τα φαρμακευτικά ενεργά συστατικά μόνο σε συνθήκες ξηρασίας. Ποτίστε καλά τα στεγνά φυτά στη γλάστρα προτού τα μεταφυτέψετε.

ΒΟΤΑΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΛΙΠΑΣΜΑ

Το βοτάνισμα είναι απαραίτητο διότι τα ζιζάνια ανταγωνίζονται τα άλλα φυτά για το νερό και τα θρεπτικά συστατικά. Κρατήστε τα παρτέρια και τις πρασιές, όσο αυτό είναι δυνατό, απαλλαγμένα από ζιζάνια. Στα περισσότερα φαρμακευτικά φυτά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται λιπάσματα ούτε να καλύπτεται το χώμα γύρω τους με πεσμένα φύλλα γιατί αυτό τείνει να μειώσει τη θεραπευτική τους ισχύ. Εντούτοις, το αμμώδες χώμα θα πρέπει να τροφοδοτείται με λίπασμα καλής ποιότητας για να διατηρούνται θρεπτικά συστατικά στο χώμα.

ΠΑΡΑΣΙΤΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Χρησιμοποιείτε μόνο οργανικές μεθόδους για την αντιμετώπιση των παρασίτων, των ασθενειών και της δράσης των εντόμων. Η μελίγκρα μπορεί να αντιμετωπιστεί με σαπουνόνερο ή με νερό στο οποίο έχουν αφεθεί να μουσκέψουν φλούδια σκόρδου για 2 μέρες. Απομακρύνετε τα προσβλημένα φυτά για να μη μολυνθούν και τα άλλα.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΥ

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία μεθόδων πολλαπλασιασμού. Πρέπει να επιλέξετε τη πιο πρόσφορη για το φυτό σας. Προτού φυτέψετε, προετοιμάστε το έδαφος λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε φυτού ξεχωριστά, το χώμα τη θέση και την εποχή του έτους, καθώς επίσης και το μέγεθος που θα έχει ώριμο πλέον το φυτό.

- ΣΠΟΡΟΙ

Η σπορά των σπόρων μπορεί να γίνει είτε σε κάποιο δοχείο ή σε κατάλληλα προετοιμασμένο έδαφος. Έχει σημασία η σωστή επιλογή του χρόνου για τη σπορά, έτσι ώστε τα φυτόνια να μπορέσουν να βρουν μόλις ξεμυτίσουν επαρκώς ζεστό καιρό και χώμα. Τα μονοετή και διετή φυτά μπορούν να καλλιεργηθούν εύκολα με τη χρήση σπόρων και να μεγαλώσουν και να γίνουν ακμαία στη διάρκεια του καλοκαιριού. Όσον αναφορά τα πολυετή φυτά, εξετάστε προσεκτικά τη βλάστηση του σπόρου, γιατί σε ορισμένες ποικιλίες η βλάστηση επιτυγχάνεται εύκολα ενώ σε άλλα, όπως είναι η περίπτωση του σιβηριανού τζίνσενγκ, η βλάστηση μπορεί να είναι πολύ πιο δύσκολη.

- ΜΟΣΧΕΥΜΑΤΑ

Είναι μια από τις πλέον διαδεδομένες μεθόδους πολλαπλασιασμού. Προσφέρεται για πολυετή φυτά με ξυλώδες στέλεχος. Τα μοσχεύματα συνήθως λαμβάνονται από το βλαστό του φυτού, αν και σε μερικά φυτά ο πολλαπλασιασμός μπορεί να γίνει και από τις ρίζες. Θα πρέπει να γίνεται επιλογή νεαρών υγιών φυτών, το δε μόσχευμα θα πρέπει να λαμβάνεται ακριβώς κάτω από έναν κόμβο σύνδεσης φύλλου και βλαστού, χρησιμοποιώντας ένα καθαρό μαχαίρι. Τραβήξτε και αποσπάστε τα κατώτερα φύλλα και εμβαπτίστε το βλαστό σε ορμονικό παρασκεύασμα για να βγάλει ριζώματα προτού τον χώσετε σε κατάλληλο κοπρόχωμα. Σε μερικά φυτά ο πολλαπλασιασμός με αυτόν τον τρόπο είναι πολύ δυσχερές, για το λόγο αυτό θα πρέπει να μελετήσετε προσεκτικά το ζήτημα προτού αποπειραθείτε να το εφαρμόσετε.

- ΧΩΡΙΣΜΑ ΡΙΖΩΝ

Είναι ένας εύκολος τρόπος πολλαπλασιασμού φυτών που οι ρίζες τους σχηματίζουν συστάδες. Χωρίστε το φθινόπωρο τα ποώδη φυτά που ανθίζουν την άνοιξη και την άνοιξη τα ποώδη φυτά που ανθίζουν το φθινόπωρο. Ξεριζώστε προσεκτικά ένα ώριμο φυτό, χωρίστε το σε μικρότερα μέρη και ξανά φυτέψτε μετά το μητρικό και τα καινούργια φυτά.

- ΦΥΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΡΑΓΩΓΟ

Αγοράστε γλαστράκια με φυτά που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική από το μανάβη ή την λαϊκή, ξεχωρίστε τα φυντάνια σε 3 ή 4 μικρές συστάδες και φυτέψτε τις χωριστά. Οι φρέσκες ρίζες, όπως του τζίντζερ, ή οι κρεμμυδοειδείς μικροί βολβοί, όπως το σκόρδο, μπορούν να φυτεύουν σε γλάστρες ή στο χώμα σε εξωτερικό χώρο, αν το επιτρέπει η θερμοκρασία.

- ΚΑΤΑΒΟΛΑΔΕΣ

Οι καταβολάδες συνίστανται στο να ενθαρρυνθεί ένας βλαστός ή ένας ροδαμός (νέο βλαστάρι) να σχηματίσει ρίζες, κάνοντας μια σχισμή στο κάτω μέρος του και θάβοντας τον στο έδαφος, με την αναπτυσσόμενη άκρη προς τα πάνω. Όταν εμφανιστούν τα ριζώματα, τον κόβουμε και τον μεταφυτεύουμε σε γλάστρα. Οι «πολλαπλές καταβολάδες» είναι κατάλληλες για φυτά με ξυλώδες στέλεχος, όπως το φασκόμηλο. Συσσωρεύστε στραγγιζόμενο χώμα στη βάση του φυτού και όταν οι καταβολάδες σχηματίσουν νέα ρίζες, αποσπάστε το νέο φυτό και μεταφυτέψτε το.

- ΠΑΡΑΦΥΑΔΕΣ

Οι παραφυάδες παράγονται από τα περισσότερα φυτά που σχηματίζονται από βολβό, όπως είναι το σκόρδο. Μπορούν να αποχωρισθούν κατά την περίοδο νάρκης του φυτού και να μεταφυτευθούν.

ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ

Να συλλέγετε υλικό από υγιή φυτά, χωρίς ασθένειες, που να μην έχουν προσβληθεί από έντομα και στην περίπτωση των αγριοβότανων, να μην έχουν έρθει σε επαφή με ρυπογόνους παράγοντες. Πρέπει να αποφεύγουμε να μαζεύουμε χόρτα και βότανα από ακάθαρτες περιοχές, ραντισμένα χωράφια και από τις άκρες των δρόμων, για να αποφεύγουμε το ενδεχόμενο επιβάρυνσης από δηλητήρια, καυσαέρια, περιττώματα ζώων κ.λπ. Έχει σημασία να μην χρησιμοποιείτε φυτά που έχουν πάθει ζημιά γιατί μπορούν να αρρωστήσουν και να χάσουν τις ουσίες τους καθ' οδών προς την ξήρανση. Μην ανακατεύετε τα φυτά που έχετε συλλέξει για να αποφύγετε τυχόν λάθη στην αναγνώριση.

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ

Να μαζεύετε τα φυτά μέρες χωρίς υγρασία και κατά προτίμηση, τα ηλιόλουστα απογεύματα ή πρωινές ώρες, αλλά αφού έχει στεγνώσει η πρωινή υγρασία και έχουν εξατμιστεί οι δροσοσταλίδες. Η συλλογή σε μέρες και ώρες με τις σωστές καιρικές συνθήκες, όταν το φυτό είναι σε πλήρη ωριμότητα, εξασφαλίζει υψηλή περιεκτικότητα σε ενεργά συστατικά. Το στάδιο όμως αυτό, διαφέρει από είδος σε είδος. Συνήθως τα φύλλα και τα πράσινα μέρη συλλέγονται την εποχή της πλήρους ανάπτυξης του φυτού, πριν από την άνθιση, ενώ τα ανθισμένα μέρη κατά την έναρξη της άνθισης για να διατηρούν τα περισσότερα από τα αρωματικά συστατικά τους και να προλαβαίνουν οι μέλισσες να πάρουν το νέκταρ. Τα φύλλα θα πρέπει να συλλέγονται κατά προτίμηση όταν βγαίνουν κατά τους εαρινούς και τους θερινούς μήνες, ενώ τα άνθη όταν αρχίζουν να ανοίγουν τα μπουμπούκια τους και οι καρποί (τόσο οι απύρηνοι σε ρώγες όπως τα μούρα, όσο και εκείνοι με πυρήνα) μόλις ωριμάσουν, οι δε ρίζες κατά το φθινόπωρο, όταν το φυτό έχει συγκεντρώσει τη ζωτικότητα κάτω από την επιφάνεια του εδάφους. Αν θέλουμε να μαζέψουμε καρπούς και σπέρματα, αυτά πρέπει να βρίσκονται στο στάδιο της πλήρους ωρίμανσης. Ο φλοιός θα πρέπει να συλλέγεται με μεγάλη προσοχή προκειμένου να μην τεθεί σε κίνδυνο η επιβίωση του θάμνου ή του δέντρου.

Τα φυτά δεν πρέπει να ξεριζώνονται αλλά να κόβονται τα βλαστάρια με κοφτερό εργαλείο. Στις περισσότερες περιπτώσεις, πλέον ενδεικνυόμενη εποχή για τη συγκομιδή είναι η άνοιξη ή το καλοκαίρι.

- **ΥΠΕΡΓΕΙΑ ΜΕΡΗ**

Περιλαμβάνουν όλα τα μέρη του φυτού που αναπτύσσονται πάνω από την επιφάνεια του εδάφους – κλωνάρια, φύλλα, άνθη, καρποί, και σπόροι. Οι βλαστοί κόβονται συνήθως σε απόσταση 5 – 10 εκατοστών πάνω από την επιφάνεια του εδάφους σε μικρό χρονικό διάστημα μετά την ανθοφορία του φυτού, όταν καταβάλλει περισσότερες προσπάθειες να αναπτυχθεί. Τα πολυετή φυτά μπορεί να κόβονται πιο ψηλά πάνω από την επιφάνεια του εδάφους για να υπάρξει η δυνατότητα για περαιτέρω συγκομιδές. Τα μεγάλα λουλούδια και τα φύλλα θα πρέπει να μεταφέρονται και να ξηραίνονται ξεχωριστά. Τα πιο μικρά μπορούν να υποβληθούν σε ξήρανση πάνω στα κλωνάρια.

- **ΜΕΓΑΛΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ**

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα λουλούδια μαζεύονται μόλις ανοίξουν, συνήθως κατά την διάρκεια του καλοκαιριού ή της άνοιξης. Είναι φορές που χρησιμοποιούνται μόνο ορισμένα ειδικά μέρη του άνθους, όπως είναι τα πέταλα στην περίπτωση της καλέντουλας, ενώ σε άλλα λουλούδια χρησιμοποιείται το σύνολο τους.

- **ΜΙΚΡΑ ΑΝΘΑΚΙΑ**

Τα μικρά ανθάκια μπορούν να μαζευτούν μαζί με το μίσχο τους και να ξεχωρίσουν αργότερα. Η συγκομιδή πρέπει να γίνεται όταν πλησιάζει η γονιμοποίηση και αυτό συμβαίνει όταν αρχίζει το άνοιγμα των ανθέων. Για ορισμένα όμως φυτά, όπως είναι το χαμόμηλο, η αρνική κα, η συγκομιδή πρέπει να γίνεται πριν ανοίξουν τα άνθη, γιατί τα άνθη των φυτών αυτών εξελίσσονται μετά την συγκομιδή. Φυτά όπως είναι το χαμόμηλο και η αλθαία, που όλα τα μέρη τους έχουν τα ίδια συστατικά, μαζεύονται ολόκληρα.

- **ΚΑΡΠΟΙ (ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΕ ΡΩΓΕΣ ΣΑΝ ΜΟΥΡΑ)**

Κάντε τη συγκομιδή τους νωρίς το φθινόπωρο, αφού ωριμάσουν αλλά και ενόσω παραμένουν σκληροί. Αν τους αφήσετε να παραγίνουν, δεν θα μπορούν να ξεραθούν σωστά. Μπορούν να μαζευτούν ξεχωριστά ή σε τσαμπιά.

- ΡΙΖΕΣ, ΡΙΖΩΜΑΤΑ, ΚΟΝΔΥΛΟΙ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΙ

Τα υπόγεια μέρη του φυτού συλλέγονται συνήθως κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όταν τα υπέργεια μέρη έχουν μαραθεί και προτού το έδαφος κατακλυσθεί από τα νερά ή αρχίσει να παγώνει. Υπάρχουν και πολλές ρίζες που μπορούν να συλλεχθούν στην αρχή της άνοιξης, προτού χάσουν τη ζωτικότητα τους όσον αφορά την υπέργεια ανάπτυξη. Σκάψτε βαθιά γύρω από τη ρίζα για να μπορέσετε να την ανασηκώσετε από κάτω και να τη βγάλετε από το έδαφος. Υπάρχουν ατρακτοειδείς ρίζες που με μεγάλη δυσκολία ξεριζώνονται εντελώς. Πάρτε όσο μέρος θέλετε από τη ρίζα και ξαναφυτέψτε ότι απομείνει. Γενικότερα η συγκομιδή να μην γίνεται ποτέ αμέσως ύστερα από βροχή και να καθαρίζονται, να πλένονται και να στεγνώνονται όλα τα μέρη του φυτού.

- ΣΠΟΡΟΙ

Μαζεύετε τους σπόρους ώριμους, είτε είναι σε κάψες, είτε είναι σε λουβιά, είτε σε ανθισμένους κλώνους, στο τέλος του καλοκαιριού, πριν σκορπίσουν.

ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ

Ο πλέον συνηθέστερος τρόπος συντήρησης των βοτάνων είναι η αποξήρανση. Η αποξήρανση γίνεται σε σκιερό μέρος. Έτσι διατηρείται το φυσικό χρώμα και η χημική σύνθεση των φυτών. Αυτός ο τρόπος ξήρανσης έχει μεγάλη σημασία για τα φυτά με αιθέρια έλαια, αν και χρειάζεται αρκετός χρόνος. Για να καταλάβουμε ότι το φυτό μας έχει αποξηρανθεί, σφίγγουμε μια χούφτα με ξηρούς βλαστούς (δρόγη). Αν τα φύλλα θρυμματίζονται και οι βλαστοί δεν λυγίζουν αλλά σπάνε, τότε έχει τελειώσει η αποξήρανση. Καλύτερα είναι να απλώσουμε τα βότανα πάνω σε χαρτί ή δίχτυ. Έτσι θα αερίζονται καλύτερα και θα αποξηρανθούν πιο γρήγορα. Φροντίζουμε βέβαια, να τα γυρνάμε πότε – πότε για να βοηθήσουμε την αποξήρανση. Αν η ποσότητα είναι μικρή, μπορούμε να δέσουμε τα βλαστάρια σε μικρά, χαλαρά μάτσα και να τα κρεμάσουμε στην οροφή ενός υπόστεγου ή μιας αποθήκης η οποία αερίζεται καλά. Όσο καλύτερος είναι ο αερισμός τόσο πιο γρήγορα θα ξεραθούν. Η όψη και η μυρωδιά των βοτάνων διατηρείται και μετά την αποξήρανση, αλλά το βάρος τους είναι κατά πολύ μειωμένο. Γι' αυτό και στο μαγείρεμα χρησιμοποιούμε μικρότερη ποσότητα ξερών βοτάνων (περίπου το ένα τρίτο των φρέσκων). Δεν αξίζει βέβαια, να αποξηράνουμε όλα τα βότανα. Ο μαϊντανός, η ρόκα, ο άνηθος, το κόλιαντρο υπάρχουν ολόκληρο το χρόνο.

Συνήθως τα πράσινα βότανα, εκτός από την λουίζα, τη μέντα και το εστραγκόν, δεν διατηρούν πολύ το άρωμα όταν αποξηρανθούν. Τα ξυλώδη βότανα όπως η θρύμπα, το θυμάρι, η φασκομηλιά, ο δίκταμος, η αντωνάϊδα, η ρίγανη, η λεβάντα, η μαντζουράνα και όχι μόνο ξεραίνονται εύκολα αλλά και διατηρούν σχεδόν στο ακέραιο το άρωμα τους. ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν χρησιμοποιείται ο φούρνος μικροκυμάτων για αποξήρανση, πρώτον γιατί αλλοιώνεται η γεύση και δεύτερον γιατί μπορεί να προκληθεί φωτιά.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Τα αποξηραμένα βότανα αποθηκεύονται κατά προτίμηση σε γυάλινο ή πήλινο δοχείο σε σκοτεινό χώρο, χωρίς υγρασία. Στην αρχή δεν κλείνουμε καλά το βάζο καθώς μπορεί να έχει μείνει κάποια υγρασία. Για το λόγο αυτό μπορούμε να δέσουμε σε μια γάζα λίγους κόκκους ρύζι και να τους βάλουμε στο βάζο. Πάνω στο κάθε δοχείο γράφουμε πάντα το όνομα του βοτάνου και τη ημερομηνία συλλογής, επειδή τα αποξηραμένα βότανα πρέπει να καταναλώνονται μέσα σε ένα, ενάμιση χρόνο.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

Η ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ

Είναι φανερό ότι η συγκομιδή των θεραπευτικών φυτών πρέπει να γίνεται τη στιγμή που το φυτό έχει αποκτήσει το μέγιστο των επιθυμητών ιδιοτήτων του. Γιατί βέβαια οι θεραπευτικές ιδιότητες ολόκληρου του φυτού ή τμήματος του σχηματίζονται κατά την ανάπτυξη του φυτού, σε ορισμένα στάδια αναπτύξεως. Έτσι, εάν η ανάπτυξη και απόδοση του φυτού δεν επηρεάζονταν από διάφορους παράγοντες, θα ήταν αρκετή μια σχετική οδηγία που είναι βγαλμένη από την πείρα. Όμως τα πράγματα δεν έχουν έτσι, γιατί διάφοροι συντελεστές (όπως και η μη έγκαιρος συγκομιδή που μεταβάλλει το αποτέλεσμα) επηρεάζουν λίγο ή πολύ την ανάπτυξη και ρυθμίζουν το σχηματισμό των ενώσεων που θα αποδώσουν τις ορισμένες ιδιότητες του φυτού.

ΤΟ ΚΛΙΜΑ

Γενικό και τοπικό. Η επίδραση του κλίματος γίνεται φανερή αν λάβουμε υπόψη μας ότι τα φυτά μονοετή ή διετή μπορούν να μεταβληθούν σε πολυετή με την αλλαγή του κλίματος προς το θερμότερο –μεταφορά των φυτών από βορειότερα στα νοτιότερα-. Τα φυτά της οικογένειας των Χειλανθών –αν εξαιρέσουμε την Μέντα που υπάγεται σ' αυτήν οικογένεια- στις θερμές χώρες είναι πιο πλούσια σε αιθέριο έλαιο.

Το Ακόντιο, το ορεινό, είναι πιο δραστικό από εκείνο της πεδιάδος. Πιο γενικά, τα φυτά των θερμών χωρών είναι πιο πλούσια σε δραστικά υλικά από εκείνα των ψυχρών χωρών. Έτσι οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι κάθε φυτό πρέπει να το συγκομίζουμε στον τόπο του, εκτός αν έχει εγκλιματιστεί από μακροχρόνια καλλιέργεια ή αν το φυτό έχει μεταφερθεί για καλλιέργεια σε παρόμοιο τόπο με εκείνων στον οποίο γεννήθηκε.

ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

Είναι γνωστό ότι τα παραθαλάσσια μέρη παρουσιάζουν την ανάπτυξη φυτών (ορισμένη χλωρίδα) σύμφωνα με τη σύσταση του εδάφους. Αυτό συμβαίνει γιατί το κάθε είδος φυτού έχει τις απαιτήσεις του ως προς τη «φυσική σύσταση» του εδάφους και ως προς τα θρεπτικά για το φυτό χημικά συστατικά του. Έτσι βλέπουμε ότι ορισμένα φυτά φυτρώνουν σε εδάφη που έχουν αρκετό ασβέστιο (όπως είναι η παπαρούνα, και διάφορα αρωματικά), ενώ η Σαπωνάρια, το Τουσσιλάγκιο, ευδοκούν σε εδάφη αργιλοαμμώδη. Η Αγριάδα, η Φτέρα, σε εδάφη πυριτικά και ανάλογα –γενικότερα- με το κατά πόσο το έδαφος είναι υγρό ή στεγνό. Σε εδάφη υγρά τα αρωματικά φυτά χάνουν το άρωμα τους και μπορεί να καταλήξουν ακόμα και σε δηλητηριώδη. Η Βαλεριάνα σε χαμηλά υγρά εδάφη χάνει τις ιδιότητες της κ.ο.κ.

Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Τα νεαρά φυτά δεν περιέχουν τα συστατικά που πρέπει, ενώ τα προχωρημένης ηλικίας βρίσκονται σε μειονεκτική κατάσταση. Πιο γενικά, οι στιγμές πριν την καρποφορία είναι οι καταλληλότερες για την συγκομιδή.

Η ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΦΥΤΟΥ

Οι φυτικές ασθένειες και παθήσεις μεταβάλλουν πολύ την σύνθεση του φυτού. Για το λόγο αυτό πρέπει να συλλέγονται μόνο τα τελείως υγιή φυτά.

Η ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Τα φυτά που μαζεύονται με καιρό ξηρό και ζεστό, διατηρούνται πολύ καλύτερα. Όταν δε χρησιμοποιηθούν φρέσκα είναι πιο δραστικά.

Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Ότι η καλλιέργεια των φυτών έχει σημαντική επίδραση πάνω στις ιδιότητες των θεραπευτικών φυτών είναι πράγμα πολύ γνωστό., αλλά και εύκολα αντιληπτό. Είναι τόση η επίδραση της καλλιέργειας ενός φυτού που είναι αυτοφυές, ώστε ένα φυτό που έχει αγκάθια στη φυσική βλάστηση ότι όταν καλλιεργηθεί μπορεί να χάσει τα αγκάθια του.

Ορισμένα φυτά που ζουν ένα χρόνο με την καλλιέργεια και την προστασία τους από το κρύο, μεταβάλλονται σε φυτά διετή. Φυτά που στη φύση έχουν δυνατό άρωμα ή δριμυία γεύση, με την καλλιέργεια χάνουν ένα μέρος από τις ιδιότητες τους αυτές – χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η περίπτωση του πικρού Ραδικιού, που με την καλλιέργεια του γίνεται πολύ λιγότερο πικρό. Φυτά με δραστικά συστατικά –όπως είναι η Ντιτζιτάλις- με την καλλιέργεια τους γίνονται λιγότερο ή πολύ λιγότερο δραστικά. Αλλά συμβαίνει και το αντίθετο, για ορισμένα φυτά, όπως είναι τα φυτά της οικογένειας των Σταυρανθών (π.χ. το Κάρδαμο), που με την καλλιέργεια τους εντείνονται οι ιδιότητες τους. Και ακόμη όπως είναι πολλά φυτά της οικογένειας των Σκιαδανθών με αρωματικές ιδιότητες – π.χ. ο Άνηθος – που με την καλλιέργεια τους γίνονται πιο αρωματώδη.

ΤΑ ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΗ ΦΥΤΑ

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

Ιδιαίτερος τα δηλητηριώδη φυτά, αναγνωρίζοταν από τα παλιά χρόνια, σαν ένα μέσο για να φέρνουν το θάνατο. Είναι φανερά επικίνδυνα, προκαλούν δηλητηριάσεις θανατηφόρα και χρησιμοποιούνται με μεγάλη κατάχρηση στη λαϊκή ιατρική παρόλη τη τοξικότητά τους. Μας προειδοποιούν με το γάλα τους, τη μυρωδιά τους και τη γεύση τους. Κάποια καλλιεργούνται σε μεγάλες ποσότητες, όπως ο καπνός και το κανναβούρι για χασίς.

Είναι ανάγκη να υπογραμμίσουμε ότι ύστερα από απροσεξίες, συγχύσεις στα καρυκεία ή τις φαγώσιμες ρίζες έχουμε πολλές δηλητηριάσεις.

Τα παιδιά πρέπει να προσέχουν, να μη τα βάζουν στο στόμα τους, να τα μασούν ή να τα καταπίνουν. Πολλά παιδιά έχουν πάθει δηλητηρίαση με καρπούς, που είχαν ευχάριστη γεύση.

Γενικά τα πρώτα συμπτώματα των δηλητηριάσεων είναι τα εξής:

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

Τα πιο σοβαρά συμπτώματα είναι η δυσκολία στην αναπνοή, η άπληστη αναπνοή, οι καρδιακές προσβολές, η διαστολή της κόρης των ματιών, ο ερεθισμός των νεφρών, οι παραλυσίες, το παραλήρημα, η αμαύρωση των ματιών και η κουφαμάρα. Πολύ συχνά, έπειτα από μια βελτίωση και μια θεραπεία ολοφάνερη, είναι δυνατόν να φανούν και διάφορες πληγές, οι οποίες πότε κρατούν λίγο και άλλοτε εξαφανίζονται.

Είναι ευκολονόητο ότι η θεραπεία των δηλητηριάσεων είναι υπόθεση του γιατρού και αυτός πρέπει να κληθεί, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, από τα πρώτα συμπτώματα, τα οποία θα παρουσιασθούν και νωρίτερα, άμα ξέρουμε, ότι υπάρχει κίνδυνος. Όσο το δυνατό γρηγορότερα πρέπει να φύγει το δηλητήριο από το στομάχι.

Στην περίπτωση δηλητηρίασεως από ναρκωτικά, είναι ανάγκη να μη σταματήσει η αναπνοή, που υπάρχει φόβος να σταματήσει. Τα περισσότερα από τα τοξικά φυτά στους περασμένους αιώνες, ήταν πρόχειρα και μερικά από αυτά ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούνται στην ιατρική. Συνεπώς από την ιατρική και μόνο εξαρτάται η χρήση τους.

Οι προσπάθειες να το χρησιμοποιήσει κανείς μόνος του χωρίς την εγγύηση του γιατρού, χωρίς επίβλεψη ή έλεγχο, έγινε η αιτία πολλών δηλητηριάσεων.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

♣ Αβρωνιά	♣ Κρεμμύδι
♣ Αγγελική ή Νεροκάλαμο	♣ Κρίταμο
♣ Αγόγλωσσοσ ή Βουδόγλωσσο	♣ Λάπαθο
♣ Αγριάδα	♣ Λεβάντα
♣ Βασιλικός	♣ Λινάρι
♣ Αγριμόνιο	♣ Λουίζα
	♣ Μαϊντανός
♣ Αλόη	♣ Μαλοτίρα
♣ Αμπερόζα ή Αρμπαρόριζα	♣ Μαντζουράνα
♣ Άνηθος	♣ Μάραθο
♣ Αντωναΐδα	♣ Μαργαρίτα ή Μαντιλίδα
♣ Απήγανος	♣ Μελισσόχορτο ή Μέλισσα
♣ Αρνική	♣ Μέντα
♣ Ασκόλυμπος ή Σκόλυμος	♣ Μολόχα
♣ Αχιλλαία ή Χιλιόφυλλο	♣ Μποράντζα
♣ Αψιθιά ή Αρτεμισία	♣ Μυρτιά
♣ Βαλεριάνα	♣ Μυρώνι
♣ Βάλσαμο ή Υπερικό το διάτρητο ή Σπαθόχορτο	♣ Παπαρούνα
♣ Γαΐδουράγκαθο	♣ Πολυκόμπι ή Κοντυλόχορτο
♣ Γλιστρίδα ή Αντράκλα	♣ Ραδίκια
♣ Γλυκάνισο	♣ Ρίγανη
♣ Δάφνη	♣ Ρόκα
♣ Δεντρολίβανο ή Αρισμαρί	♣ Σαμπούκος ο μελανός
♣ Δίκταμο ή Έρωντας	♣ Σέλινο
♣ Δρακοντιά ή Φιδόχορτο	♣ Σινάπι
♣ Δυόσμος	♣ Σκόρδο
♣ Θρούμπα ή Θρύμπα	♣ Σχίνος
♣ Θυμάρι ή Θύμος	♣ Τίλιο
♣ Καλέντουλα ή Νεκρολούλουδο	♣ Τριφύλλι
♣ Κάπαρη	♣ Τσουκνίδα
♣ Καπουτσίνος	♣ Φασκομηλιά ή Αλισφακιά
♣ Κάρδαμο ή Αγριοκαρδαμούρα	♣ Φλώμος
♣ Κισσός	♣ Φτέρες
♣ Κόλιανδρο	♣ Χαμομήλι
♣ Κολιτσίδα	♣ Χελιδόνι

ΤΙ ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ, ΤΙ ΕΛΚΥΕΙ ΤΟ ΚΑΘΕ ΒΟΤΑΝΟ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ

Αγγελική = Εξορκισμός, Προστασία, Θεραπεία, Οράματα

Αγόγλωσσος ή Βουδόγλωσσο = Εξαγνισμός, Ευμάρεια

Αγριμονιά = Προστασία, Ύπνος

Αλόη = Προστασία, Τύχη, Αγάπη, Πνευματικότητα

Αμαριλλίς ή Μπελαντόνα = Αστρικά ταξίδια (ΠΡΟΣΟΧΗ! Σε μεγάλες δόσεις είναι δηλητήριο!)

Άνηθος = Προστασία, Πλούτος, Λαγνεία, Τύχη

Αχιλλαία ή Χιλιόφυλλος = Κουράγιο, Θάρρος, Αγάπη, Ψυχικές δυνάμεις, Εξορκισμός

Αψιθιά = Ψυχικές δυνάμεις, Προστασία, Αγάπη, χρησιμοποιείται για πρόκληση πνευμάτων

Βαλεριάνα = Αγάπη, Ύπνος, Εξαγνισμός, Προστασία

Βασιλικός = Αγάπη, Εξορκισμός, Πλούτος, Προστασία, Αστρικά ταξίδια

Βερβένα ή Ιεροβοτάνι = Αγάπη, Προστασία, Εξαγνισμός, Ειρήνη, Πλούτος, Νεότητα, Ευσπλαχνία, Ύπνος, Θεραπεία

Γαϊδουράγκαθο = Δύναμη, Αντοχή, Προστασία, Θεραπεία, εξουδετερώνει κατάρες

Γλυστρίδα ή Αντράκλα = Ύπνος, Αγάπη, Τύχη, Προστασία, Ευτυχία, Διέγερση

Δάφνη = Μαντεία

Δεντρολίβανο = Προστασία, Αγάπη, Πάθος, Πνευματικές δυνάμεις, Εξορκισμός, Εξαγνισμός, Θεραπεία, Ύπνος, Νεότητα

Δυόσμος = Εξορκισμός, Κάθαρση, Προστασία, Ευτυχία, Ειρήνη, Θεραπεία, Προφητικά όνειρα, χρησιμοποιείται για γητειές βροχής

Θυμάρι ή Θύμος = Υγεία, Θεραπεία, Ύπνος, Ψυχικές δυνάμεις, Αγάπη, Εξαγνισμός, Κουράγιο

Ιβίσκος = Λαγνεία, Αγάπη, Μαντεία

Καπουτσίνος = Υγεία, Προστασία

- Κάρδαμο ή Αγριοκαρδαμούρα** = Λαγνεία, Αγάπη, Πάθος
- Κισσός** = Προστασία, Θεραπεία
- Κόλιανδρο** = Αγάπη, Υγεία, Θεραπεία
- Κολλιτσίδα** = Αγάπη
- Κρεμμύδι** = Προστασία, Εξορκισμός, Θεραπεία, Πλούτος, Προφητικά όνειρα, Πάθος
- Λάπαθο** = Θεραπεία, Υγεία
- Λεβάντα** = Αγάπη, Προστασία, Ύπνος, Μακροζωία, Ευσπλαχνία, Εξαγνισμός
- Λινάρι** = Πλούτος, Προστασία, Ομορφιά, Ψυχικές δυνάμεις, Θεραπεία
- Μαϊντανός** = Αγάπη, Προστασία, Εξαγνισμός
- Μαντζουράνα** = Προστασία, Αγάπη, Ευτυχία, Υγεία, Πλούτος
- Μάραθο** = Προστασία, Θεραπεία, Εξαγνισμός
- Μαργαρίτα** = Λαγνεία, Τύχη
- Μέντα** = Πλούτος, Αγάπη, Πάθος, Θεραπεία, Εξορκισμός, Ταξίδια, Προστασία, Εξαγνισμός, Ύπνος, Ψυχικές δυνάμεις
- Μολόχα** = Αγάπη, Προστασία, Εξορκισμός
- Μποράντζα** = Κουράγιο, Γενναιότητα, Ψυχικές δυνάμεις
- Μυρτιά** = Αγάπη, Γονιμότητα, Νεότητα, Ειρήνη, Πλούτος
- Παπαρούνα** = Γονιμότητα, Αγάπη, Ύπνος, Πλούτος, Τύχη, χρησιμοποιείται για γητείες αορατότητας
- Πικραλίδα** = Αορατότητα, Χάρεις, Παγερότητα, Ξεπερνά εμπόδια
- Ραδίκι** = Μαντεία, Ευχές, χρησιμοποιείται για κάλεσμα πνευμάτων
- Σαμπούκος** = Εξορκισμός, Προστασία, Θεραπεία, Ευημερία, Ύπνος
- Σέλινο** = Πνευματικές δυνάμεις, Λαγνεία, Ψυχικές δυνάμεις
- Σκόρδο** = Προστασία, Θεραπεία, Εξορκισμός, Λαγνεία, Προστατεύει από κλοπή
- Σχοίνος** = Προστασία, Πλούτος
- Τίλιο** = Προστασία, Αθανασία, Τύχη, Αγάπη, Ύπνος
- Τριφύλλι** = Προστασία, Αγάπη, Αφοσίωση, Εξορκισμός, Επιτυχία, Πλούτος

Τσουκνίδα = Εξορκισμός, Προστασία, Θεραπεία, Πάθος

Φασκόμηλο = Μακροζωία, Σοφία, Προστασία, Ευχές, Εξαγνισμός, Εξορκισμός

Φλισκούνη = Δύναμη, Προστασία, Ειρήνη

Φλώμος = Θάρρος, Προστασία, Υγεία, Αγάπη, Μαντεία, Εξορκισμός

Φτέρη = Προστασία, Τύχη, Πλούτος, Αιώνια Νεότητα, Υγεία, Εξορκισμός

Χαμομήλι = Πλούτος, Ύπνος, Αγάπη, Εξαγνισμός

Χελιδονόχορτο = Προστασία

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΒΟΤΑΝΟ

«Βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά», σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει στην λέξη το Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης. «Και αφορά φυτά των οποίων τα φύλλα, οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμα τους ή με κάποιο άλλο τρόπο...».

Όπως αντιλαμβανόμαστε, 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 τη δημόδη ιατρική και τη σύγχρονη φαρμακολογία.

ΑΒΡΩΝΙΑ (*Tamus vulgaris*)



Άλλα ονόματα : Αβρουνιά, Αβρυωνιά, Οβριά, Αδρανιά, Βρυωνία.

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

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

Χρήσιμα μέρη : Ρίζες, κίτρινοι βλαστοί.

Δραστικές ουσίες : Άλατα ασβεστίου, Καλίου, Μηλικού οξέος, Άμυλο, Λευκοματίνη κόμι, Ρητινώδεις ύλες και Λάδι.

Χρήση : Το φυτό αυτό χρησιμοποιείται σε επιληψίες.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Καθαρτικό

Διουρητικό

Επουλωτικό

Τονωτικό

Αφροδισιακό

Παρενέργειες :

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

ΑΓΓΕΛΙΚΗ (*Angelica archangelica*)

“Το φυτό αυτό είναι από τα βότανα που τρώγονται την άνοιξη για να γλυκαίνουν και να καθαρίσουν το αίμα.”

Nicholas Culpeper, 1653.

Άλλα ονόματα : Νεροκάλαμο, Αγγελική αρχαγγελική.

Περιγραφή : Το στέλεχος του φυτού είναι όρθιο με πολλές διακλαδώσεις. Τα φύλλα του έχουν τρεις διαιρέσεις, με χονδρούς και σαρκώδης μίσχους. Το στέλεχος του τελειώνει σε ένα μεγάλο σκιάδιο 30-40 ακτινών με μικροσκοπικά και άφθονα λευκοπρασινωπά άνθη. Όλο το φυτό έχει ένα ιδιαίζον ευχάριστο άρωμα.



Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Μπορούμε να τη κόψουμε τον Σεπτέμβριο και Οκτώβριο για να πάρουμε τις ρίζες της πλάι στα ρυάκια όπου φυτρώνει η άγρια. Τα λουλούδια και τα φύλλα μαζεύονται όταν ανθίσει και οι σπόροι όταν ωριμάσουν.

Ιστορία : Στη λαϊκή ιατρική των βόρειων χωρών της Ευρώπης πιστεύεται ότι η Αγγελική προστατεύει από τις μεταδοτικές ασθένειες, καθαρίζει το αίμα και ότι θεραπεύει όλες τις αρρώστιες. Οι ξένοι ονομάζουν το φυτό αυτό «φυτό του Αγίου Πνεύματος».

Χρήσιμα μέρη :

Φύλλα

A. ARCHANGELLICA

Χρησιμοποιείται κυρίως για τη δυσπεψία και για τα βρογχικά προβλήματα, τα φύλλα θεωρούνται γενικά λιγότερο θερμαντικά και πιο ήπια από τη ρίζα.

Ρίζα

A. ARCHANGELLICA

Χρησιμοποιείται για τα πεπτικά και βρογχικά προβλήματα για να διεγείρει την όρεξη και το ήπαρ, για την ανακούφιση των ρευματισμών και της αρθρίτιδας και για να βοηθήσει την εφίδρωση στα κρυολογήματα και στη γρίπη. Ως διεγερτικό της μήτρας, η ρίζα έχει χρησιμοποιηθεί στον παρατεταμένο τοκετό ή στην κατακράτηση του πλκούντα.

A. SINENSIS

Η ρίζα, το dang gui, είναι πολύτιμη για την αναιμία, τους πόνους της περιόδου ή ως γενικό τονωτικό μετά τη γέννα. Καθαρίζει το ήπαρ (και ενεργειακά και για αποτοξίνωση), και μπορεί να ανακουφίσει τη δυσκοιλιότητα ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους.

Δραστικές ουσίες : Η ρίζα της περιέχει αιθέριο λάδι, κουμαρίνη, τερπίνη, φελλανδρίνη, οργανικά οξέα. Οι σπόροι της περιέχουν φουρανοκουμαρίνες, ιμπερατορίνη, βεργαπτένη.

Χρήση : Σε ρευματισμούς, αρθριτικά, δερματοπάθειες και σε θλάσεις μυών. Επίσης χρησιμοποιείται σαν αντίδοτο σε δηλητηριάσεις από μελαντόνα, κώνειο και σκυλοβότανο.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Η Αγγελική είναι ένα από τα πιο πολύτιμα φυτά, με πολλές χρήσεις:

Τονωτική (σε πολλές περιπτώσεις γενικής κόπωσης, σε ατονία του πεπτικού συστήματος, σε αναιμία και σε ανεπάρκεια του συκωτιού αλλά και σε μελαγχολία.)

Ορεκτική

Χωνευτική (διευκολύνει την πέψη των λιπαρών τροφών, σταματάει τη ξινίλα του στομάχου.)

Σπασμολυτική (καταπολεμά τους σπασμούς του στομαχιού και των εντέρων, την αεροφαγία, τους τυμπανισμούς της κοιλιάς από αέρια, σταματάει τα ρεψίματα, τους σπαστικούς εμετούς και τις ημικρανίες.)

Διουρητική

Εμμηναγωγική (μαλακώνει τους πόνους των εμμήνων, περιορίζει τη λευκόρροια.)

Εφιδρωτική

Αποχρεμπτική (διευκολύνει το βήχα και τονώνει τον βλεννογόνο υμένα των βρόγχων, ιδίως σε χρόνιες βρογχίτιδες, πλευρίτιδα, κρυολόγημα.)

Καρδιοτονωτική (τονώνει τους μυς της καρδιάς, γι' αυτό συνιστάται στους αθλητές και τους μαθητές πριν από τις εξετάσεις.)

Επουλωτική (τα φρέσκα φύλλα της κλείνουν γρηγορότερα τις πληγές και το αφέψημα της ρίζας της αναπλάθει κατεστραμμένους ιστούς.)

Καταπραϊντική (σε περιπτώσεις γαστρικής οξύτητας, εντερίτιδας, νευρικού άσθματος.)

Καθαρτική αερίων

Εφαρμογές :

Φύλλα A. ARCHANGELLICA

ΕΓΧΥΜΑ: Λαμβάνεται τακτικά σε ορισμένες ποσότητες για τη δυσπεψία.

ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 3ml, τρεις φορές την ημέρα, για την βρογχίτιδα ή για το μετεωρισμό.

ΚΡΕΜΑ: Βάλτε στο δέρμα για ερεθισμούς.

Ρίζα A. ARCHANGELLICA

BAMMA: Πάρτε το για φλέγματα των βρόγχων, βήχα από το στήθος, πεπτικές διαταραχές ή ως διεγερτικό του ήπατος.

KOMPIPEΣA: Μουσκέψτε μια πετσέτα σε καυτό αραιωμένο βάμμα ή έγχυμα και βάλτε τη στις αρθρώσεις που πονούν από ρευματισμούς ή αρθριτικά.

ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ: Διαλύστε μέχρι και 10 σταγόνες ελαίου αγγελικής σε 25ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για τους πόνους των ρευματισμών ή των αρθριτικών.

Ρίζα A. SINENSIS

AΦΕΨΗΜΑ: Πάρτε το για την αναιμία, την ακανόνιστη περίοδο, τους πόνους της περιόδου, την αδράνεια του ήπατος ή για την αδυναμία μετά από τη γέννα.

Παρενέργειες :

- Αποφύγετε τις τακτικές ή μεγάλες δόσεις στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας και στο διαβήτη (λόγω των σακχάρων που περιέχει).
- Η Αγγελική είναι “θερμαντική” και γι’ αυτό μπορεί να αντιδείκνυται στις “θερμές” καταστάσεις.
- Το έλαιο μπορεί να αυξήσει την φωτοευαισθησία, έτσι αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στο φως του ηλίου αν χρησιμοποιείται την Αγγελική εξωτερικά.
- Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να έχει άσχημη επίδραση στην πίεση, στην καρδιά και την αναπνοή.
- Ούτε ο χυμός της ούτε κανένα υγρό που του έχει προστεθεί Αγγελική δεν πρέπει να έρθει σε επαφή με τα μάτια.

Εμπορεύσιμη μορφή : Τεμαχισμένο και αποξηραμένο βότανο. Αρωματικό έλαιο.

ΑΓΟΓΛΩΣΣΟΣ (Anchousa sp.)



“Το βουδόγλωσσο μπορεί, κι αυτό είναι αλήθεια, να ξαλαφρώνει την καρδιά, για την υγεία βοήθεια.”

Άλλα ονόματα : Βουδόγλωσσο.

Περιγραφή : Πόα εύρωστη μονοετής καλυμμένη με σκληρές τρίχες. Το άνθος του είναι πεντάλοβο, κυανό, τριχοειδή.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Οι τρυφερές κορφές μαζεύονται Απρίλιο – Ιούνιο και τα άνθη Μάιο – Σεπτέμβριο.

Χρήσιμα μέρη : Άνθη, βλαστοί.

Χρήση : Είναι πολύτιμο για τους ρευματισμούς, για κρυολογήματα, βρογχίτιδα, οστρακιά και ιλαρά.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Μαλακτικό

Διουρητικό

Εφαρμογές :

Άνθη

ΑΦΕΨΗΜΑ: Συνίσταται κατά της δυσκοιλιότητας, των ρευματισμών και του άγχους.

Φύλλα

ΕΓΧΥΜΑ: Ρίξτε μια χούφτα βοτάνου σε ένα λίτρο νερό. Όχι για πολύ όμως, γιατί θα χάσει το όμορφο χρώμα του και πίνουμε 3-4 φλιτζάνια τη μέρα.

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ: Απλώστε πάνω σε καψίματα πολτό φρέσκου βουδόγλωσσου. Στις πονεμένες αρθρώσεις όσων υποφέρουν από αρθρίτιδα, απλώστε ένα τουλουπάνι βρεγμένο σε συμπυκνωμένο αφέψημα φύλλων και λουλουδιών.

ΧΥΜΟΣ: Στύψτε σε ένα τουλουπάνι, τον πολτό του φυτού καλά καθαρισμένου και βγάλτε το χυμό του. Πίνουμε ένα φλιτζάνι τη μέρα αλλά σε δυο δόσεις μέσα σε γάλα για παράδειγμα.

ΑΓΡΙΑΔΑ (*Agropyron repens*)

Άλλα ονόματα : Αγρόπυρο το έρπον, Τριτικό το έρπον, Άγλωσσο, Αούστας, Άργαστη, Άγρωστη, Κύνοδον δάκτυλο, Σπυλόχορτο.

Περιγραφή : Ποώδες φυτό με εμφάνιση που ποικίλει. Έχει μακρύ έρπον, άσπρο ρίζωμα, άνθη σε στάχυν και φύλλα λεπτά, γραμμοειδή, ελαφρώς οδοντωτά, πράσινο-κιτρινωπού χρώματος. Οι κάλαμοι είναι όρθιοι και το ύψος τους κυμαίνεται μεταξύ 60εκ. και ενός μέτρου. Ο καρπός του είναι επιμήκης, στρογγυλός.



Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τους ανοιξιάτικους ή φθινοπωρινούς μήνες (Μάρτιο, Απρίλιο και Σεπτέμβριο, Οκτώβριο) ξεριζώνουμε το φυτό, κόβουμε τις ρίζες, τις δένουμε σε ματσάκια και τις αφήνουμε να ξεραθούν για δύο περίπου εβδομάδες σε σκιερό χώρο.

Χρήσιμα μέρη : Ρίζα.

Δραστικές ουσίες : Υδρογονάνθρακες 5%, Τριτικήνη, Αιθέριο λάδι με Αγροπυρίνη, Γλυκοβανιλίνη και Ανόργανα άλατα.

Χρήση : Η σημαντικότερη χρήση της αγριάδας είναι η διουρητική. Άλλες χρήσεις της είναι για τις πέτρες των νεφρών – χολής, την κυστίτιδα και τα αρθριτικά. Το έγχυμα της ρίζας συνιστάται από τον Boerhaave για τον καρκίνο του ήπατος.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Αντιβιοτικό

Μαλακτικό (σε φλογώσεις των ουροποιητικών οδών , όπως είναι η κυστίτιδα, η ουρηθρίτιδα)

Αντιφλογιστικό (κάνει καλό στον ίκτερο την ηπατίτιδα, τους πόνους των αρθριτικών, σε προβλήματα των εντέρων και του στομάχου)

Διουρητικό (για τις πέτρες των νεφρών, την ολιγουρία, τ' αρθριτικά)

Αντιπυρετικό (μαζί με γλυκόριζα)

Ευεργετική (επίδραση στην έκκριση χολής, συνιστάται σε χολοκυστίτιδα και αγγειοχολίτιδα)

Ανθελμινθικό (σκοτώνει παράσιτα των εντέρων)

Εφαρμογές :

Ρίζα

ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ: Χρησιμοποιείται σαν διουρητικό για κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα και για τη θεραπεία της χολολιθίασης, όπως και γενικότερα προβλημάτων με πέτρες του οργανισμού.

Εμπορεύσιμη μορφή : Τεμαχισμένα και αποξηραμένα ριζώματα. Ρέον εκχύλισμα.

ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ (*Agrimonia eupatoria*)

“Κι αν στο προσκεφάλι το βάλεις ενός άντρα θα πέσει αυτός σε ύπνο, σαν το θάνατο, δίχως καθόλου να φοβάται μη ξυπνήσει, μέχρι μακριά του να του πάρεις.”

Μεσαιωνικό ιατρικό χειρόγραφο.

Άλλα ονόματα : Φωνόχορτο, Ασπροζάκι, Αγροϊμιά, Ασπροζάνη

Περιγραφή : Τα βασικά της φύλλα είναι αντίθετα και διαταγμένα κατά ρόδακα, ενώ τα φύλλα των στελεχών αναπτύσσονται κατά αποστάσεις. Η πάνω επιφάνεια τους είναι μαυροπράσινη και δεν έχει χνούδι, ενώ η κάτω είναι πιο ανοιχτή και χνουδωτή. Τα άνθη είναι κίτρινα και βρίσκονται κατά μήκος του ανώτερου τμήματος του στελέχους, σε σχήμα βότρυ.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Συλλέγετε όλο το φυτό ή οι ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι (Ιούνιο – Σεπτέμβριο) που είναι ανθισμένο.

Ιστορία : Στην Αίγυπτο, σύμφωνα μ' ένα πάπυρο 26 αιώνων πριν τη κοινή μας χρονολογία, το χρησιμοποιούσαν σε ασθένειες των ματιών. Ο Διοσκουρίδης βάφτισε το Αγριμόνιο ευπατόριο, για να τιμήσει τον βασιλιά του Πόντου Μιθριδάτη τον Ευπάτορα, που είχε πολλές γνώσεις βοτανοθεραπευτικής. Τα χρόνια εκείνα το χρησιμοποιούσαν στις ασθένειες του ήπατος και για να θεραπεύσουν δαγκώματα φιδιών.



Αργότερα η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποίησε το Αγριμόνιο για την επούλωση ανοιχτών πληγών. Σήμερα χρησιμοποιείται σε χρόνιες χολοκυστίτιδες που συνοδεύονται από ξινίλες του στομάχου και σε πολλές άλλες περιπτώσεις.

Χρήσιμα μέρη :

Επίγεια μέρη

A.EUPATORIA

Δροσερά και στυπτικά, τα επίγεια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ‘καυτές’ καταστάσεις, όπως διάρροια, βρογχίτιδα και λοιμώξεις του ουροποιητικού, για να καθαρίσουν τις φλεγμονές, τα φλέγματα και τις τοξίνες και για να προωθήσουν την θεραπεία.

A.pilosa

Εκτός του ότι σταματά την αιμορραγία, η Κινέζικη ποικιλία έχει αντιβακτηριδιακές και αντιπαρασιτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για λοιμώξεις από *Trichomonas vaginalis*, ταινία, δυσεντερία και ελονοσία.

Δραστικές ουσίες : Αιθέριο έλαιο, Ταννίνη, Φυτοστερίνη, Γόμμα.

Χρήση : Γαστρεντερίτιδα, κυστίτιδα, ανωμαλίες στα νεφρά ή το συκώτι, δυσκοιλιότητα, ημικρανίες, νευρίτιδες, θλάσεις. Βοηθάει στα πρηξίματα, τους μώλωπες, τα στραμπουλήγματα και τις θλάσεις αλλά και στη θεραπεία των εξανθημάτων.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Διουρητικό (για όσους υποφέρουν από τα νεφρά, με πέτρες και κρίσεις κολικών)

Αποσυμφορητικό (σε φλεγμονές π.χ. αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδα και σε βήχα και συνάχι)

Αντιδιαβητικό

Αντιπυρετικό

Αντιεμετικό

Τονωτικό

Ανθελμινθικό (καταπολεμά το άσθμα, την ημικρανία, τη δυσπεψία, τη δυσεντερία, την διάρροια, τη διόγκωση του σπλήνα, την ηπατίτιδα, τη λευκωματουρία, τη χρόνια φαρυγγίτιδα και την φυματίωση)

Στυπτικό (βοηθάει στην επούλωση πληγών, διαλύει τα αποστήματα και συνιστάται να πλένουμε τα τσιμπήματα εντόμων, τα δαγκώματα φιδιών και όταν θέλουμε να βγάλουμε ένα αγκάθι από το δέρμα μας)

Εφαρμογές :

Επίγεια μέρη A.EUPATORIA

ΕΓΧΥΜΑ: Ήπιο γιατρικό, ιδανικό για τη διάρροια, ιδιαίτερα σε βρέφη και παιδιά. Η μητέρα που θηλάζει μπορεί πίνοντας το η ίδια να το δώσει στο βρέφος.

ΒΑΜΜΑ: Πιο δραστικό και ξηραντικό από το έγχυμα και αποτελεσματικό σε καταστάσεις με περίσσεια φλεγμάτων ή βλέννης. Χρησιμοποιήστε το για την κυστίτιδα, τις λοιμώξεις του ουροποιητικού, τη βρογχίτιδα και τη βαριά εμμηνορροϊκή αιμορραγία.

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ: Το κατάπλασμα από τα φύλλα βοηθά στην ημικρανία.

ΠΛΥΣΗ: Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για πληγές, ερεθισμούς, έκζεμα και κισσώδη έλκη.

ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ: Χρησιμοποιείτε αραιό έγχυμα (10g βοτάνου σε 500ml νερό) για την επιπεφυκίτιδα.

ΓΑΡΓΑΡΑ: Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για τον ερεθισμένο λαιμό και το ρινικό κατάρρου.

Επίγεια μέρη A.pilosa

ΑΦΕΨΗΜΑ: Στην Κίνα το πίνουν για τη βαριά αιμορραγία της μήτρας, το αίμα στα ούρα, την δυσεντερία και για τα παράσιτα του πεπτικού.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Μουλιάστε ένα βαμβάκι στο αφέψημα και βάλτε το στους δοθιήνες.

ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ: Κρνώστε και στραγγίστε το αφέψημα και χρησιμοποιείτε το για την *Trichomonas vaginalis*.

Παρενέργειες :

- Επειδή το βότανο είναι στυπτικό, μην το πάρετε αν υποφέρετε από δυσκοιλιότητα.

Εμπορεύσιμη μορφή : Ξηρό και τεμαχισμένο φυτό.

ΑΛΟΗ (Aloe vera)

“Οι χρήσεις της είναι πολλές αλλά η κυριότερη είναι για το χαλάρωμα των εντέρων γιατί είναι το μόνο σχεδόν καθαρτικό που είναι και τονωτικό για το στομάχι...”

Πλίνιος, 77 μ.Χ.



Περιγραφή : Η αλόη μπορεί να μοιάζει αρκετά με κάκτο, αλλά ανήκει στην οικογένεια των κρίνων και συγγενεύει με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σπαράγγι. Είναι φυτό ποώδες, με χοντρά, χυμώδη φύλλα και από το κέντρο της βγαίνουν λουλούδια συνήθως κιτρινοκόκκινα.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Ευδοκίμει στα θερμά και ξηρά κλίματα, θεωρείται από πολλούς κάκτος, αλλά στην πραγματικότητα, είναι μέλος της οικογένειας των

κρίνων. Μένει υγρό όπου άλλα φυτά μαραίνονται και πεθαίνουν, κλείνοντας τους πόρους του για να αποτρέψει την απώλεια υγρασίας.

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

Ο George Ebers πρώτος ανακάλυψε το 1862 , σ' έναν αιγυπτιακό πάπυρο του 1500π.Χ. ότι στην αρχαιότητα οι Έλληνες και Ρωμαίοι παθολόγοι την χρησιμοποίησαν με μεγάλη επιτυχία ως ιατρικό βότανο. Το παρόν έγγραφο δείχνει δώδεκα τύπους για τη μίξη της Αλόης με άλλους παράγοντες για να χρησιμοποιηθεί και στις εσωτερικές και στις εξωτερικές ανθρώπινες διαταραχές.

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

Η Νεφερτίτη έκανε καθημερινά μπάνια με το χυμό της και ο Μέγας Αλέξανδρος οργάνωσε ολόκληρη εκστρατεία για να κατακτήσει το νησί Σοκροτα, προκειμένου να τη χρησιμοποιήσει για την ίαση των πληγών των στρατιωτών του.

Ο Ηίνδους πίστευε ότι η Αλόη αυξήθηκε στον κήπο της Εδέμ και το αποκάλεσε "σιωπηλό θερα-πευτικό". Οι αρχαίοι Κινέζοι γιατροί το θεώρησαν ένα από τα φυτά με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες και το ονόμασαν "αρμονική θεραπεία". Παρεμπιπτόντος, σήμερα οι Αμερικανοί το αποκαλούν επίσης "σιωπηλό θεραπευτικό" και οι Ρώσοι, που μιμούνται τους αρχαίους Αιγυπτίους, το αποκαλούν "ελιξίριο της μακροζωίας". Στους Αμερικανούς το φυτό χρησιμοποιήθηκε για αιώνες από τους Μάγια του Yucatan. Οι γυναίκες το χρησιμοποίησαν για να ενυδατώσουν το δέρμα τους. Οι Seminole, ινδιάνοι της Φλόριδας, πίστεψαν στη δύναμη του ν' αναζωογονεί και το ονόμασαν "πηγή της νεότητας".

Δραστικές ουσίες : Πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, όπως Α, Ο και Ε, περιέχει επίσης φυλλικό οξύ, Β1, Β2, Β3, Β6, Β12, Ασβέστιο, Ποτάσιο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Φώσφορο, Ψευδάργυρο, Χαλκό, Νάτριο, Κάλιο, Χρώμιο, Σίδηρο, Αντιοξειδωτικό σελήνιο, Βραδυκινάση, Οξειδάση, Κατάλαση, Αμυλάση, Κελλουλάση, Λιπάση, Αλανινάση, Φωσφατάση, Κρεατινική φωσφοκινάση, Υδρογονάση, Λυσίνη, Θρεονίνη, Βαλίνη, Μεθιονίνη, Ισολευκίνη, Φαινυλαλανίνη, Θρυπτοφάνη, Αργινίνη, Ασπαραγινικό οξύ, Σερίνη, Γλουταμινικό οξύ, Γλυκίνη, Αλανίνη, Τυροσίνη, Ιστιδίνη, Προλίνη, Υδροξυπρολίνη, Κυστίνη, Λευκίνη, Αραβινόζη, Γαλακτόζη, Γλυκόζη, Μαννόζη, Ραμνόζη, Ξυλόζη, Γλουκορονικό οξύ, Γαλακτουρονικό οξύ, Κυτταρίνη, Καμπεστερόλη, Λουπεόλη, Βήτα – Σιτοστερόλη, Μηλικό Οξύ, Λιγνίνη, Σαπογενίνη, Β- καροτίνη, Χολίνη.

Χρήση: Για τις αιμορροΐδες και βοηθούσε στη θεραπεία των μολώπων, ήταν καλό για τις αμυγδαλές, τα ούλα, το λαιμό και όλες τις γενικές στοματικές ενοχλήσεις, λειτούργησε ως θεραπεία για τα μάτια, μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε θεραπείες καψίματος, για να βοηθήσει καταπραΰνοντας τον κνησμό στο ξηρό δέρμα, για τα πληγωμένα γεννητικά όργανα, για τις φουσκάλες, τα δαγκώματα εντόμων και τις πληγές. Φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, να περιορίζει τους μυϊκούς και σκελετικούς πόνους, τους κολικούς και τις κρίσεις άσθματος. Επίσης, τονώνει την πεπτική λειτουργία και καταπολεμά διαταραχές, όπως η δυσκοιλότητα και η δυσπεψία, ενώ ενισχύει και το ανοσοποιητικό, γι' αυτό και έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθενείς με AIDS και καρκίνο.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Καθαριστικό (λόγω της παρουσίας των σαπωνιτών)

Παυσίπονο (πόνο που σχετίζεται με αρθρώσεις και πονεμένους μυς)

Βακτηριοκτόνο

Αιμοστατικό (μειώνοντας ή σταματώντας την αιμορραγία)

Ιοκτόνο

Μυκητοκτόνο

Αντιπυρετικό

Αντιφλεγμονώδης

Αντικνησμούδης (σταματά την φαγούρα και το κάψιμο)

Ενυδατική (φέρνοντας υγρασία σε όλα τα στρώματα της επιδερμίδας)

Αντιοξειδωτική

Καταπραϊντικό

Χρήσιμα μέρη :

Γέλη

Το παχύρρευστο, γλισχρασματώδες πήκτωμα, η γέλη, είναι ιδανική πρώτη βοήθεια για εγκαύματα, πληγές και καψίματα από τον ήλιο. Είναι επίσης χρήσιμη για την ξηροδερμία, ιδιαίτερα για το έκζεμα γύρω από τα μάτια και για το ευαίσθητο δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιείται ως θεραπεία μυκητιακών λοιμώξεων όπως η τριχοφυτία. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, η γέλη είναι τονωτικό για την υπερβάλλουσα πίττα (φωτιά).

Φύλλα

Με ισχυρές καθαρτικές ιδιότητες, τα φύλλα είναι καλά για τη χρόνια, έμμομη δυσκοιλιότητα. Διεγείρουν την έκκριση χολής και μπορούν να βοηθήσουν στην ανορεξία. Εκχυλίσματα των φύλλων χρησιμοποιούνταν παλιότερα στα δάχτυλα των παιδιών για να τα εμποδίσουν να τα τρώνε. Η αλόη μπορεί να αναπτυχθεί ως οικιακό φυτό σε εύκρατα κλίματα.

Εφαρμογές :

Γέλη

ΝΩΠΗ Βάλτε το νωπό κομμένο φύλλο κατευθείαν σε εγκαύματα, πληγές, ξηρό δέρμα, μυκητιακές λοιμώξεις και δαγκώματα εντόμων. Πάρτε μέχρι και 2 κουταλιές της σούπας σε ένα ποτήρι νερό ή χυμό, τρεις φορές την ημέρα ως τονωτικό.

ΑΛΟΙΦΗ Κόψτε αρκετά φύλλα ώστε να συλλέξετε μεγάλη ποσότητα γέλης και βράστε τη μέχρι να γίνει πηχτή αλοιφή. Αποθηκεύστε τη σε καθαρά βάζα σε δροσερό μέρος και χρησιμοποιήστε την όπως τα νωπά φύλλα.

ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΚΡΑΣΙ Η γέλη της αλόης μετά από ζύμωση με μέλι και μπαχαρικά είναι γνωστή ως κουμαρυσάβα στην Ινδία και χρησιμοποιείται ως τονωτικό για την αναιμία, την κακή λειτουργία του πεπτικού και τις διαταραχές του ήπατος.

ΕΙΣΠΝΟΗ Χρησιμοποιείτε τη γέλη για εισπνοές ατμού για την συμφόρηση των βρόγχων.

Φύλλα

ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείτε 1-3ml ανά δόση ως διεγερτικό της όρεξης ή για την δυσκοιλιότητα. Η γεύση είναι δυσάρεστη.

ΣΚΟΝΗ Χρησιμοποιείτε 100-500mg ανά δόση ή σε κάψουλες ως καθαρτικό για την έμμονη δυσκοιλιότητα και για τη διέγερση της έκκρισης χολής.

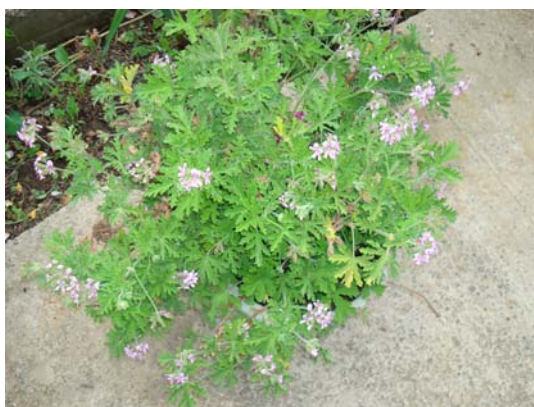
Παρενέργειες :

- Αποφύγετε τη στην εγκυμοσύνη επειδή οι γλυκοσίδες της ανθρακινόνης έχουν ισχυρές καθαρτικές ιδιότητες.
- Μεγάλες δόσεις των φύλλων μπορεί να προκαλέσουν εμετό.
- Όταν η αλόη χρησιμοποιείται για επάλειψη στο δέρμα, θεωρείται ασφαλής, αρκεί ο χυμός να μην μπαίνει κατευθείαν πάνω σε εκτεταμένη ανοιχτή πληγή. Το ενδεχόμενο να προκαλέσει κάποια αλλεργική αντίδραση είναι σπάνιο.
- Η κατανάλωση αλόης από το στόμα θέλει προσοχή, γιατί μπορεί να προκαλέσει κράμπες και διάρροια.

- Η αλόη μπορεί να αλληλεπιδράσει με την υδροκορτιζόνη, τα διουρητικά, τα αντιπηκτικά και με τα φάρμακα για το διαβήτη. Έτσι, μπορεί για παράδειγμα να βελτιώσει τη λειτουργία του παγκρέατος, με αποτέλεσμα να χρειαστεί προσαρμογή της δόσης ινσουλίνης. Λόγω της καθαρτικής της δράσης, μπορεί ακόμα να ρίξει τα επίπεδα του καλίου στο αίμα και να προκαλέσει αρρυθμίες.

Εμπορεύσιμη μορφή: Χυμός αλόης, κάψουλες, εκχύλισμα σε ταμπλέτες, λάδι για εξωτερική ή εσωτερική χρήση και σκόνη αλόης.

ΑΜΠΕΡΟΖΑ (*Pelargonium odoratissimum*)



Άλλα ονόματα : Αρμπαρόρριζα.

Περιγραφή : Ποώδες φυτό, πολυετές ύψους 0.5-1μ. σε μορφή ημισφαιρικού θάμνου, με καταγωγή από Ν. Αφρική. Φύλλα χνουδωτά, ρυτιδωτά, ωοειδή, βαθιά σχισμένα, έλλοβα, πολύ εύοσμα. Άνθη λιλιά, σε μπουκέτα στις άκρες των βλαστών.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Όλο το χρόνο.

Χρήση : Θεραπεύει πεπτικά προβλήματα και δερματικά νοσήματα.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Ηρεμιστικό

Καταπραϊντικό

ΑΝΗΘΟΣ (Anethum graveolens)

Άλλα ονόματα : Άνηθον το βαρύοσμον.

Περιγραφή : Ετήσιο καλλιεργούμενο φυτό με καταγωγή τη Ν.Α Ασία και την Ινδία. Φυτό με ιδιάζουσα οσμή, ύψους 20-80 εκ. με λείο πρασινογλαυκό βλαστό. Φύλλα τρις-πτερωτά με νηματοειδή φυλλάρια. Άνθη κίτρινα κατά σκιάδιο με 15-30 άνισες ακτίνες. Καρπός ωοειδής-ελλειψοειδής.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Όλο το χρόνο τα πράσινα μέρη και οι σπόροι όταν ωριμάσουν.



Ιστορία : Το άνηθο ήταν γνωστό και φαίνεται ότι το χρησιμοποιούσαν, άγνωστο πως, πριν από 4000 χρόνια στην Κρήτη και στα νησιά του Αιγαίου. Το άνηθο αρωμάτιζε ένα διάσημο φαγητό του αρχαίου κόσμου, που είχε την ονομασία «κάνδαυλος» και γινόταν από βραστό κρέας, ψίχουλα ψωμιού, τυρί και άνηθο. Στα αρχαία χρόνια, σύμφωνα με το Διοσκουρίδη, παρασκευαζόταν με άνηθο το «ανήθινον μύρον» και ο «ανήθινος οίνος». Σύμφωνα με τον βυζαντινό Κασσιανό Βάσσο, φτιαχνόταν κρασί με σπόρους άνηθου, κατάλληλο για τη θεραπεία της δυσουρίας. Το χρησιμοποιούσαν και ως υπνωτικό.

Χρήσιμα μέρη : Σπόροι, φύλλα, άνθη, ρίζες.

Δραστικές ουσίες : Αιθέριο λάδι, Λεμονίνη, Καρβονίνη, Τερπίνες.

Χρήση: Ως φαρμακευτικό χρησιμοποιείται εναντίον των κολικών και των διαταραχών του πεπτικού συστήματος των νηπίων. Επίσης για την κακοσμία στόματος, λόξυγκας, αεροφαγία, δυσπεψία, νευρικούς εμετούς.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Ρυθμίζει τα έμμηνα (σε δυσμηγόρροια)

Βοηθάει στο θηλασμό (αυξάνει το γάλα αλλά απαγορεύεται για τις έγκυες)

Τονωτικό (διεγείρει την όρεξη)

Σπασμολυτικό

Ηρεμιστικό (είναι καλό για την αϋπνία)

Διουρητικό

Μαλακτικό

Παρενέργειες :

- Ο Άνηθος απαγορεύεται για τις έγκυες γιατί μπορεί να προκαλέσει αποβολή.
- Η συνεχής χρήση αφεψήματος με σπόρους Άνηθου, χωρίς διακοπή, μπορεί να εξασθενίζει την όραση.

ΑΝΤΩΝΑΪΔΑ (*Origanum microphyllum*)

Περιγραφή : Χαμηλός φρυγανώδης αρωματικός θάμνος. Έχει ύψος 20-50εκ. ή περισσότερο αν καλλιεργηθεί. Διακλαδίζεται από χαμηλά και έχει πολλούς λεπτούς βλαστούς, τετραγωνικής διατομής. Είναι τριχωτό φυτό, με φύλλα ωοειδή ή καρδιάσχημα, λευκοπράσινου χρώματος. Τα άνθη χρώματος μοβ-ροζ έχουν μήκος 5χιλ. και σχηματίζουν επάκριες βοτρυώδεις ταξιανθίες σε κάθε βλαστό.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Φυτρώνει σε ξηρούς βραχώδεις βιότοπους και σε υψόμετρα από 300 ως 800μ. Ανθίζει από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο ανάλογα με το υψόμετρο. Η συλλογή του γίνεται τον Ιούνιο – Ιούλιο. Είναι ενδημικό της Κρήτης.

Ιστορία :

ΤΟ ΦΥΤΟ ΤΟΥ ΑΔΩΝΗ: Ειπώθηκε πως είναι το βοτάνι του Άδωνη (Αδωναΐδα-Αντωναιΐδα), του πιο ωραίου άνδρα της αρχαιότητας που τον είχε αγαπήσει η θεά της ομορφιάς, η Αφροδίτη! Σύμφωνα με ένα νεότερο κρητικό μύθο, η Αντωναιΐδα ήταν κάποτε μια ωραία κοπέλα που γύριζε στα βουνά και μάζευε λουλούδια και μυριστικά. Μια μέρα της επιτέθηκε ένας χοίρος και τη σκότωσε! Μα ο θεός τη λυπήθηκε και την έκανε θάμνο. Να φυτρώνει πάντα στα βουνά και να μυρίζει σαν τα μυριστικά που μάζευε όσο ζούσε. Ο αρχαίος μύθος και ο νεότερος έχουν μερικά κοινά στοιχεία: Ο Άδωνης σκοτώνεται από αγριογούρουνο, όπως ακριβώς και η ηρωίδα του νεότερου μύθου...

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙ ΠΟΥ ΑΝΑΣΤΑΙΝΕΙ: Λένε στην Κρήτη πως αν θέλει κάποιος να μάθει να παίζει ωραία μουσική με τη λύρα του, πρέπει να πάει τα μεσάνυχτα σε ένα σταυροδρόμι και να παίζει. Γρήγορα θα μαζευτούν οι Νεράιδες και θα του μάθουν τα μυστικά της μουσικής. Μόνο που πρέπει να είναι μέσα σε ένα κύκλο που θα χαράξει με το μαχαίρι του. Δεν πρέπει να βγει με κανένα τρόπο από τον κύκλο. Κάποτε ένας βοσκός έπαιρνε κάθε βράδυ τη λύρα του και πήγαινε στο σταυροδρόμι. Μια Νεράιδα, η πιο όμορφη από όλες, τον ερωτεύτηκε. Μια βραδιά, όμως, ξέχασε να χαράξει τον κύκλο! Μαζεύτηκαν οι Νεράιδες, εκτός από εκείνη που τον είχε αγαπήσει.

Εκείνη έλλειπε μακριά... Ο νεαρός άρχισε να παίζει, ο σκοπός δεν άρεσε στις Νεράιδες και άρχισαν να τον τραβούν η μια από δω κι άλλη από κει και να τον χτυπούν, μέχρι που, λίγο πριν ανατείλει ο ήλιος, τον είχαν σκοτώσει! Εκείνη την ώρα έφτανε η ερωτευμένη Νεράιδα. Τον είδε και άρχισε να κλαίει. Δεν ήξερε τι να κάνει αφού λίγα λεπτά έμεναν ακόμα για να ξημερώσει και να χαθεί από το πρόσωπο της γης. Δίπλα της μοσχομύριζε ένα ταπεινό βοτάνι, λίγα κλαδιά αντωναϊδας! Τα έκοψε και τα έτριψε στο πρόσωπο και το στήθος του αγαπημένου της. Η καρδιά του άρχισε πάλι να χτυπά. Ο βοσκός είχε αναστηθεί! Χωρίς να το καταλάβει η Νεράιδα είχε ξημερώσει... Σαν αερικό έπρεπε να είχε κιόλας χαθεί. Μα δεν χάθηκε! Έφυγαν αγκαλιασμένοι κι ευτυχισμένοι κι έζησαν για πάντα μαζί. Το βοτάνι είχε αναστήσει τον βοσκό κι είχε κάνει γυναίκα τη Νεράιδα.

Χρήση : Χρησιμοποιείται σε πονόλαιμο, κρυολογήματα και διάρροιες.

ΑΠΗΓΑΝΟΣ (*Ruta graveolens*)



Άλλα ονόματα : Ρητή η βαρύσμος, Σιδερόχορτο, Βρωμοπήγανος, Πήγαντο, Πεγάνι, Πηγουνιά.

Περιγραφή : Φυτό πολυετές με φολιδωτή, ξυλώδη ρίζα. Ο βλαστός του είναι επίσης ξυλώδης όπως και οι κατώτεροι κλάδοι, ενώ οι ανώτεροι είναι κυλινδρικοί και ποώδεις. Το ύψος του κυμαίνεται μεταξύ 70εκ. και ενός μέτρου. Τα φύλλα έχουν κάπως σαρκώδη συνοχή, είναι εναλλάξ, αποτελούμενα από διάφορα τμήματα από τα οποία τα πλαϊνά είναι επιμήκη και το ακραίο ωοειδές και ωχροπράσινο. Τα

άνθη είναι μικρά, κίτρινα-πρασινωπά και συγκεντρωμένα σε ακραίους κορύμβους. Ο καρπός είναι μια κάψα που περιέχει μαύρους, νεφροειδείς σπόρους.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Καλοκαίρι γίνεται η συλλογή του και συλλέγεται όλο το φυτό.

Χρήσιμα μέρη : Όλο το φυτό εκτός από τις ρίζες. Ιδιαίτερα τα φύλλα και οι σπόροι.

Δραστικές ουσίες : Αιθέριο λάδι, Κετόνες, Αλκοόλες, Εστέρες, Τερπένια, Ρουτικό οξύ, Ρουτίνη.

Χρήση : Κατά της υστερίας και της επιληψίας, των αμοιβάδων και άλλων παρασίτων του εντέρου, παράσιτα, σκόρο, ψείρες κλπ. Χρησιμοποιείται σε δυσμηνόρροια, βαρηκοΐα και σε κολικούς των βρεφών.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Εμμηναγωγικό

Εκτρωτικό

Αντίδοτο σε δηλητηριάσεις

Έμπλαστρο (σε πληγές και έλκη)

Καταπραϊντικό (σε πόνους των ρευματισμών, των αρθριτικών, της φλεβίτιδας και των κισμών)

Αντισπασμωδικό

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ: Είναι δυναμωτικό των τριχοειδών αιμοφόρων αγγείων, ρυθμίζει τον κύκλο της περιόδου και μειώνει τις αιμορραγίες.

Σπόροι

ΛΑΔΙ: Χρησιμοποιείται εξωτερικά, κάνοντας εντριβές σε περίπτωση ρευματόπωνων.

Παρενέργειες :

- Αν πιούμε περισσότερες από 4 μέρες ρόφημα Απήγανου φέρνει αδυναμία και λιποθυμίες. Μπορεί και δηλητηρίαση.
- Αν φάμε χλωρά φύλλα μπορεί να πάθουμε διάρροια και σίγουρα θα πρηστεί η γλώσσα μας.
- Αν συνθλίψουμε χλωρά φύλλα και άνθη, στη χούφτα μας θα δημιουργηθούν φλύκταινες με δυνατή φαγούρα.
- Αν μασήσουμε 25gr χλωρά φύλλα θα αρχίσουν να τρέχουν τα σάλια μας, να αραιώνουν οι σφυγμοί και μπορεί να πρηστεί η γλώσσα μας ή ακόμα και να πεθάνουμε.

- Αν οι γυναίκες χρησιμοποιήσουν Απήγανο χωρίς να συμβουλευθούν γιατρό μπορεί να πάθουν μητρορραγία.

Εμπορεύσιμη μορφή : Αποξηραμένο και τεμαχισμένο βότανο.

ΑΡΝΙΚΗ (Arnica Montana)

Άλλα ονόματα : Άρνικα.

Περιγραφή : Φυτό πολυετές με κοντό και έρπον ρίζωμα από το οποίο φυτρώνουν οι όρθιοι και με ελάχιστες διακλαδώσεις βλαστοί του. Τα φύλλα του κατά ρόδακα στο βλαστό είναι αντίθετα. Τα άνθη κατά μεγάλα, μακρόμισχα καφάλια έχουν έντονο κίτρινο χρώμα. Οι καρποί είναι αχαίνια με πάππο από απλά τριχίδια.



Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Συλλέγετε την εποχή της άνθισης του, δηλαδή την Άνοιξη.

Χρήσιμα μέρη : Ρίζα και άνθη.

Δραστικές ουσίες : Αιθέριο έλαιο, Ρητίνη, Τανίνη, Μηλικό οξύ, Κηρός, Κόμμι, Πυρίτιο, Χρωστική.

Χρήση : Χρησιμοποιείται κατά της ακμής. Επίσης σήμερα μελετάται η δυνατότητα χρησιμοποιηθεί στις μεθόδους για το κόψιμο του καπνίσματος, αφού σε καιρούς έλλειψης καπνού χρησιμοποιήθηκαν τα φύλλα της σαν υποκατάστατο του.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Στυπτικό

Εφιδρωτικό

Επουλωτικό

Εμμηναγωγό

Διουρητικό

Ορεκτικό

Καθαρτικό

Αποχρεμπτικό

Αντιπυρετικό

Εφαρμογές :

Άνθη

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις τραυματισμών, μολώπων και διαστρεμμάτων που δεν συνοδεύονται από πληγή.

Ρίζα

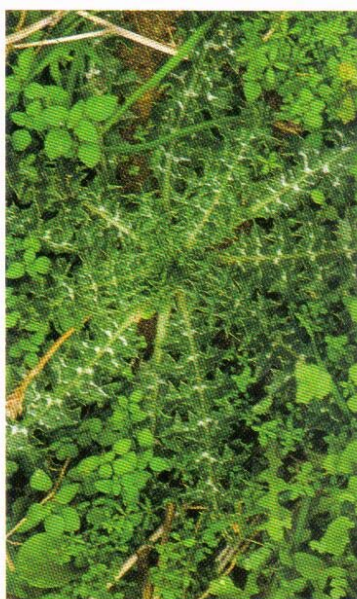
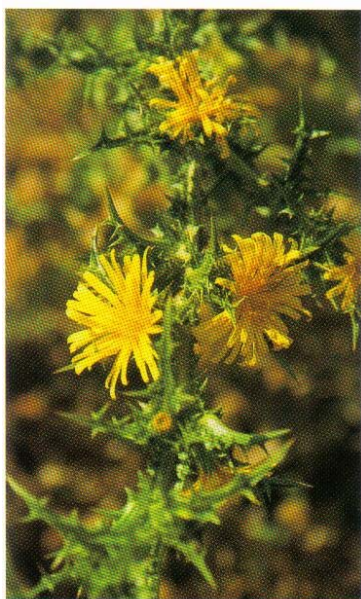
ΑΦΕΨΗΜΑ: Χρησιμοποιείται σαν διεγερτικό για την πρόκληση εμετού.

Παρενέργειες :

- Δεν γίνεται εσωτερική χρήση λόγω της τοξικότητας του.

Εμπορεύσιμη μορφή : Αποξηραμένο και θρυμματισμένο βότανο. Βάμμα.

ΑΣΚΟΛΥΜΠΡΟΣ (*Scolymus hispanicus*)



Άλλα ονόματα : Σκόλυμος.

Περιγραφή : Διετής ακανθωτή πόα με όρθιο διακλαδισμένο στέλεχος 50-80εκ., με πτερύγια ακανθωτά και ασυνεχή. Φύλλα βλαστογενή, κολπωτός πτερόβολα, με ισχυρές ακάνθες και λευκές νευρώσεις. Κεφάλια μονήρη που περιβάλλονται από

φύλλα μικρά και ακανθωτά. Ανθίδια κίτρινα.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Κατάλληλη εποχή για τη συγκομιδή του είναι ο χειμώνας και η αρχή της άνοιξης (Ιανουάριος-Απρίλιος), πριν αρχίσει να αναπτύσσεται το στέλεχος του φυτού.

Ιστορία : Χρησιμοποιήθηκε ως εδώδιμο λαχανικό από την αρχαιότητα. Η παλαιότερη αναφορά του απαντάται στον Ησίοδο, ο οποίος προσδιορίζει τις εποχές αναφέροντας ως ορόσημο για την αρχή του καλοκαιριού την άνθιση του σκόλυμου.

Χρήση : Χρησιμοποιείται σε γαστρεντερολογικά προβλήματα, δερματικά νοσήματα, νεφρολιθιάσεις και αρθρίτιδες.

ΑΧΙΛΛΑΙΑ (*Achillea millefolium*)

“Πολλοί λένε τα φύλλα όταν τα μασήσεις και ιδιαίτερα αν είναι πράσινα, είναι γιατρικό για τον πονόδοντο”

John Gerard, 1957.

Άλλα ονόματα : Χιλιόφυλλο, Αγριαψιθιά, Σεμεσάντο, Αχιλλειος, Αχιλλεία Κρητική, Μιλφεΐγ, Συμηλούδι, Λάζαρος.

Περιγραφή : Φυτό πολυετές από τα στελέχη του οποίου προβάλλουν αναρριχητικά κλαδάκια, λευκής χροιάς, χωρίς φύλλα που καταλήγουν σε διακλαδώσεις και σχηματίζουν νέα στελέχη. Τα όρθια, χνουδωτά στελέχη φτάνουν μέχρι 70εκ. ύψος. Φύλλα που διαιρούνται σε πολύ λεπτά τμήματα. Το χρώμα τους είναι πολύ ανοιχτό πράσινο. Τα άνθη λευκού χρώματος, είναι μικρά και σχηματίζουν κορύμβους στα άκρα των στελεχών.



Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τη μαζεύουμε ανθισμένη από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο.

Ιστορία : Όταν ο ατρόμητος Αχιλλέας, στη μάχη της Τροίας, πληγώθηκε θανάσιμα στη φτέρνα από το δηλητηριασμένο βέλος του όμορφου Πάρη, η θεά Αφροδίτη κλαίγοντας τον συμβούλεψε να πάρει χιλιόφυλλο, που είναι το καλύτερο φάρμακο για πληγές από αγχέμαχα όπλα. Από το μύθο αυτό έχει πάρει το χιλιόφυλλο το όνομα του καθώς και τις λαϊκές ονομασίες του, όπως το «Δάκρυ της Αφροδίτης», «Χαμόγελο της Αφροδίτης».

Χρήσιμα μέρη :

Άνθη

Πλούσιο σε χημικά που μετατρέπονται με τον ατμό σε αντιαλλεργιογόνες ενώσεις, τα άνθη χρησιμοποιούνται για διάφορα αλλεργικά καταρροϊκά προβλήματα, όπως το αλλεργικό συνάχι.

Αιθέριο έλαιο

Το σκούρο μπλε έλαιο που εξάγεται από απόσταξη των ανθέων με ατμό, χρησιμοποιείται γενικά ως αντιφλεγμονώδες ή για εντριβές του θώρακα, για κρυολογήματα και για τη γρίπη.

Φύλλα

Τα φύλλα ενθαρρύνουν την πήξη του αίματος, έτσι μπορούν να χρησιμοποιηθούν νωπά για την ρινορραγία. Αν όμως βάλετε ένα φύλλο στο ρουθούνι μπορεί και να αρχίσει την ρινορραγία, κάποτε χρησιμοποιούσαν την μέθοδο αυτή για την ανακούφιση της ημικρανίας.

Επίγεια μέρη

Χρησιμοποιούνται για την κατάρροια, ως πικρό τονωτικό για την διέγερση της έκκρισης χολής, διεγείρουν την κυκλοφορία και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υψηλή πίεση του αίματος. Είναι επίσης χρήσιμα για τις εμμηνορροϊκές διαταραχές και ως μέσο εφίδρωσης για να πέσει ο πυρετός.

Δραστικές ουσίες : Αρωματικό απόσταγμα, Κινεόλη, Προαζουλένη, Αχιλλεΐνη, Ταννίνη, Ρητινώδης ουσία, Οργανικά οξέα και άλατα.

Χρήση : Μαλακώνει πόνους από αρθριτικά και ρευματισμούς. Εμποδίζει την τριχόπτωση και καθαρίζει σε βάθος το λιπαρό δέρμα.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Ορεκτικό

Τονωτικό

Εμμηναγωγό (δυσμηνόρροια, αμηνόρροια, εμμηνόπαυση και σπασμούς της μήτρας)

Αντιπυρετικό (για κρυολογήματα)

Κάθαρση του αίματος (σε περιπτώσεις ακμής και έρπητα)

Αντισπασμωδικό και σπασμολυτικό (για τα αέρια, τους νευρικούς σπασμούς, στο άσθμα, την κολίτιδα, νευρικές γαστροπάθειες)

Διουρητικό και χολαγωγικό (για ακράτεια ούρων των παιδιών)

Επουλωτικό (για τις ραγάδες της θηλής του μαστού, τις αιμορροΐδες, τις ραγάδες των χεριών, τις λειχήνες, τη φλεγμονή του δέρματος και άλλες δερματοπάθειες)

Ανθελμινικό (παράσιτα των εντέρων)

Χωνευτικό

Αντισηπτικό

Εφαρμογές :

Άνθη

ΕΓΧΥΜΑ: Πιείτε το για την κατάρροια του ανώτερου αναπνευστικού ή χρησιμοποιείστε το εξωτερικά για την πλύση εκζεμάτων.

Αιθέριο έλαιο

ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ: Για φλεγμονές των αρθρώσεων διαλύστε 5 – 10 σταγόνες ελαίου Αχιλλαιάς σε 25ml έγχυμα ελαίου βάλσαμου.

ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ: Για κρυολογήματα του θώρακα και για γρίπη, συνδυάστε με έλαιο ευκαλύπτου, μέντας, ύσσωπου ή θυμαριού, διαλύοντας 20 σταγόνες ελαίου σε 25ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο.

Φύλλα

ΝΩΠΑ: Για το σταμάτημα της ρινορραγίας βάλτε ένα φύλλο μέσα στο ρουθούνι.

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ: Δέστε πλυμένα, νωπά φύλλα σε κοψίματα και σε γδαρσίματα.

Επίγεια μέρη

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για να ρίξετε τον πυρετό και ως πεπτικό τονωτικό.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για διαταραχές του ουροποιητικού ή για εμμηνορροϊκά προβλήματα. Χορηγείται ως συνταγή για καρδιαγγειακά προβλήματα.

ΚΟΜΠΙΡΕΣΑ: Βρέξτε ένα κομμάτι βαμβάκι στο έγχυμα ή αραιώστε το βάμμα για να ανακουφίσετε τους κισσούς.

Παρενέργειες :

- Σε σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να προκαλέσει βαριά αλλεργικά δερματικά εξανθήματα, η παρατεταμένη χρήση μπορεί να αυξήσει την φωτοευαισθησία του δέρματος.
- Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις κατά την εγκυμοσύνη επειδή το βότανο αυτό είναι διεγερτικό της μήτρας

Εμπορεύσιμη μορφή : Δεματάκια ανθέων, κομμένων και αποξηραμένων.

ΑΨΙΘΙΑ (*Artemisia absinthium*)

“...το πρεσβύτερο απ’ τα βοτάνια...για το καλύτερο και να διώξεις τα κακά, και είναι μεγάλη η δύναμη του ενάντια στα μισητά...”

The Lanunga, 9^{ος} αιώνας.

Άλλα ονόματα : Αρτεμισία, η Θαμνώδης, η Λεπτόφυλλος, η Αρωματική, η Κίνα, η Πεδινή, Αγριαψιθιά, Αψιφία, Αμπισθιά, Απιστιά, Γένια του γέρου, Πέλινο, Μελιτίνη, Πετραία, Μυρμηγκοβότανο, Λεβιθόχορτο, Σαντονίνη, Δρακόντιον, Στραχούρι, κ Τραχούρι, Καμφορόσμον, Σεμισφύτο, Αβροτονίνη.

Περιγραφή : Ποώδες πολυετές φυτό. Οι βλαστοί του φέρουν πολλές διακλαδώσεις, είναι όρθιοι και φτάνουν τα 60εκ. ύψος. Τα φύλλα είναι ασημόχρωμα, μαλακά, μεταξένια με βαθιές σχισμές. Τα άνθη είναι διαταγμένα σε μικρά, πολυάριθμα και κίτρινωπά κεφάλια.



Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Μαζεύουμε φύλλα και άνθη τον Ιούλιο και Αύγουστο, όταν είναι σε πλήρη ανθοφορία.

Χρήσιμα μέρη :

Επίγεια τμήματα

A. ABSINTHIUM

Αποβάλλουν τα εντερικά παράσιτα, διεγείρουν την όρεξη και το συκώτι και επίσης και τη μήτρα και γι’ αυτό χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά στη γέννα. Περιέχουν τη θуйόνη που μπορεί να είναι εθιστική γεγονός που έδωσε στο αψίθι την περιβόητη φήμη του.

A. VULGARIS

Ήπια ρυθμιστικά της νευρίνης και της περιόδου, βοηθούν στα προβλήματα της εμμηνόπαυσης και της περιόδου. Ως πικρό πεπτικό γιατρικό είναι κατάλληλα για κρυώματα και πυρετούς. Στην Ανατολή καθαρίζουν τις βελόνες του βελονισμού από το “κρύο” και την “υγρασία”.

Δραστικές ουσίες : Αψινθόλη, Θουγιόνη, Τουγιόλη, Αρταψίνη, Προαξουλένη, Αψινθίνη, Τερπενική, Λακτόνη, Ρητίνη, Ταννίνη

Χρήση : Κατά της επιληψίας, της αϋπνίας, της διάρροιας, του στομαχόπονου, των χρόνιων νευρικών εμετών και είναι τονωτικό για τις ανεπάρκειες του ήπατος.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Τονωτική (ανοίγει την όρεξη)

Σπασμολυτική (σε παιδικούς σπασμούς, σε ζαλάδες και λιποθυμίες)

Αλθενμινθική (κατά των σκουληκιών των εντέρων)

Αντιπυρετική

Εμμηναγωγό (για περιπτώσεις αμηνόρροιας από αναιμία, χλώρωση και νευραλγίες που έχουν σχέση με διαταραχή των εμμήνων)

Αντισυλληπτικό κα εκτρωτικό

Χωνευτικό (αυξάνει την παραγωγή χολής, καταπολεμά τη δυσπεψία και βοηθάει στο αδυνάτισμα)

Διουρητικό

Εφαρμογές :

Επίγεια τμήματα A. ABSINTHIUM

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε αραιό έγχυμα για τη (5 – 10g βοτάνου σε 500ml νερό) βραδεία πέψη, την ανορεξία και τη γαστρίτιδα. Χορηγείται για τον ίκτερο και την ηπατίτιδα και για να αποβάλλει τα εντερικά παράσιτα.

BAMMA: Χρησιμοποιείστε το όπως το έγχυμα, αλλά μην υπερβείτε τα 3g την ημέρα.

KOMPIPEΣA: Μουσκέψτε μια πετσέτα στο έγχυμα και ανακουφίστε τους μώλωπες και τα δαγκώματα.

ΠΛΥΣΗ: Χρησιμοποιείτε το έγχυμα εξωτερικά για μολύνσεις όπως η ψώρα.

Επίγεια τμήματα A. VULGARIS

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το για το εμμηνοπαυστικό σύνδρομο ή χρησιμοποιείτε το ως τονωτικό για να δροσίσετε τον πεπτικό σωλήνα στην αντιμετώπιση του πυρετού.

ΑΦΕΨΗΜΑ: Αναμίξτε 5g με ίση δόση ξηρό ζιγγίβερι για να φτιάξετε ένα θερμαντικό τσαϊ για τους πόνους της περιόδου.

ΒΑΜΜΑ: Πάρτε το για τους πόνους της περιόδου, την σπάνια εμμηνορρυσία και την παρατεταμένη αιμορραγία. Χρησιμοποιείτε το διεγερτικό στην αδράνεια του συκωτιού και του πεπτικού. Στη γέννα, χρησιμοποιείται για τον παρατεταμένο τοκετό και την κατακράτηση του πλακούντα.

Παρενέργειες :

- Αποφύγετε το βότανο κατά την εγκυμοσύνη (είναι διεγερτικά της μήτρας, και μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στο έμβρυο) και κατά το θηλασμό (η θυϊόνη μπορεί να περάσει στο έμβρυο μέσα από το γάλα της μητέρας).
- Αν χρησιμοποιείτε το βάμμα από το βότανο για το συκώτι ή για τις πεπτικές διαταραχές, χρησιμοποιείτε τη μέθοδο με ζεστό νερό για να μειώσετε το οινόπνευμα.
- Η συνεχόμενη χρήση για πολλές μέρες μπορεί να φέρει ζαλάδες και πονοκέφαλο.
- Το Αψέντι (λικέρ της Αψιθιάς) έχει τοξική δράση, που βλάπτει το κεντρικό νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Αν το πίνει κανείς συχνά κινδυνεύει από εκφυλισμό των νεύρων, που εκδηλώνεται με σοβαρές ψυχικές και κινητικές διαταραχές, οι οποίες οδηγούν σε κατάρρευση ή σε γαστρεντερικές διαταραχές, αναισθησία, σπασμούς και θάνατο.
- Η Αψινθόλη (δραστική ουσία της Αψιθιάς) προκαλεί παράλυση της καρδιάς και εκφύλιση διαφόρων οργάνων.

Εμπορεύσιμη μορφή : Τεμαχισμένο και αποξηραμένο βότανο. Βάμμα.

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ (*Valeriana officianilis*)

“...για όσους υποφέρουν από κράμπες και άλλους σπασμούς καθώς και για όλους εκείνους που βασανίζονται από τα λάθη τους.”

John Gerard, 1597.



Άλλα ονόματα : Βαλεριάνα η φαρμακευτική, νάρδος, Μυριστική, Ασπρόφυλλος, Αλλιαριϋφυλλος, Κέντρανθος, Αλεναία, Βιρτισκεία, Διοσκουρίδειος, Ανάλατος, Μοσχολιός, Σιβθόρπειος, Ερπίνη, Μακροσίφων, Αγριοζαμπούκος.

Περιγραφή : Φυτό με όρθιο βλαστό που έχει έντονες αυλακώσεις, δεν έχει χνούδι, ενώ το ύψος του φτάνει το 1,5 μ. Τα φύλλα του είναι πτεροειδή, αντίθετα και έχουν πριονωτή περιφέρεια. Τα άνθη είναι μικρά, έχουν ωχρό, ροζ ή κόκκινο χρώμα και σωληνοειδή στεφάνη. Η ρίζα έχει σκούρο χρώμα εξωτερικά, άσπρο εσωτερικά και όταν έχει αποξηρανθεί αποκτά μια χαρακτηριστική δυσάρεστη

μυρωδιά.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Μαζεύονται οι ανθισμένες κορυφές της το καλοκαίρι και τις ρίζες της το φθινόπωρο.

Χρήσιμα μέρη :

Ρίζα

Ωφέλιμη για τη νευρική ένταση, ιδιαίτερα για το άγχος και την αϋπνία, η ρίζα επίσης δυναμώνει την καρδιά και μπορεί μερικές φορές να μειώσει την υψηλή πίεση του αίματος, ενθαρρύνει την επούλωση των πληγών και τα έλκη και είναι αποτελεσματική, τοπικά, για τις μυϊκές κράμπες. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως αποχρεμπτικό και μπορεί να ανακουφίσει τον γαργαλιστικό, νευρικό βήχα.

Δραστικές ουσίες : Βορνεόλη, Τερπίνη, Βαλεριανικό οξύ, Πτητικό λάδι, Ρετσίνι, Γόμμα.

Χρήση : Η ρίζα της χρησιμοποιείται για νευρασθένειες, νευρώσεις, υστερία, εξάψεις, νευρικούς σπασμούς, υπερδιέγερση και γενικά για να καταπραΰνει τα νεύρα. Χρησιμεύει στην πολυδιψία των διαβητικών. Επίσης στην αϋπνία, το βήχα και την επιληψία.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Ανθελμινικό – παρασιτογόνο (για παράσιτα των εντέρων και για παιδικούς σπασμούς)

Αντισπασμωδικό (σε λόξυγκα και νευρικό άσθμα)

Καταπραϊντική

Χωνευτική

Εφαρμογές :

Ρίζα

ΕΜΒΡΕΓΜΑ: Μουσκέψτε 2 κουταλιές ψιλοκομμένης, κατά προτίμηση φρέσκιας ρίζας σε μια κούπα κρύο νερό. Χρησιμοποιείστε το ζουμί ως κατασταλτικό για το άγχος και την αϋπνία. Προσθέστε 2-3 σταγόνες νερού μέντας για να καλύψετε τη γεύση.

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για το άγχος και την αϋπνία.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείστε το ως κατασταλτικό και για την αϋπνία. Η δόση ποικίλλει ανάλογα με τα άτομα: μπορεί να χρειάζονται μέχρι και 5ml, αλλά σε μερικά άτομα η δόση αυτή προκαλεί πονοκέφαλο, έτσι, αρχίστε με χαμηλές δόσεις των 1-2ml. Συνδυάστε με γλυκόριζα και άλλα αποχρεμπτικά όπως ο ύσσωπος για το βήχα. Μπορεί να προστεθεί σε μίγματα για την υψηλή πίεση του αίματος, όταν στις αιτίες της συμπεριλαμβάνονται το άγχος και η ψυχολογική πίεση.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Μουσκέψτε ένα επίθεμα στο βάμμα για να ανακουφίσετε τις μυϊκές κράμπες.

ΠΛΥΣΗ: Χρησιμοποιείστε το έγχυμα ή το έμβρεγμα για τα χρόνια έλκη και για τις πληγές και για να τραβάτε αγκάθια κλπ από το δέρμα.

Παρενέργειες :

- Μην την παίρνετε για περισσότερο από 2-3 εβδομάδες χωρίς διακοπή, επειδή οι συνεχείς ή υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν πονοκέφαλο. Η βαλεριάνα ενισχύει την δράση των υπνωτικών φαρμάκων, έτσι αποφύγετε τον τύπο αυτού του φαρμάκου.

Εμπορεύσιμη μορφή : Αποξηραμένη και θρυμματισμένη ρίζα. Αιθέριο έλαιο.

ΒΑΛΣΑΜΟ (Hypericum perforatum)

“Για τις χιονίστρες: βράστε τις ρίζες του υπερικού (Υπερικό το ούλον) και ρίξτε τις στη στάλη. Μετά, ραντίστε με παλιό λαρδί και χρησιμοποιείστε τις για έμπλαστρο...”



Γιατρικό των Γιατρών του Muddfai, Ουαλία, 13^{ος} αιώνας.

Άλλα ονόματα : Υπερικό το διάτρητον, Βαλσαμόχορτο, Λειχηνόχορτο, Σπαθόχορτο, Περίκη, Προδρόμου βότανο, Βαλσαμάκι, Μπάλασμο, Ψειροβότανο, Χελωνόχορτο, Κουκτσούδι, Κοφοβότανο.

Περιγραφή : Φυτό πολυετές με λείους, γωνιώδεις βλαστούς οι οποίοι είναι κοκκινωποί και φέρουν πολλές διακλαδώσεις. Τα φύλλα είναι επιμήκη, αντίθετα με πλάγιες νευρώσεις. Τα άνθη είναι

διαταγμένα σε ευρεία φόβη έχουν χρώμα κίτρινο επίχρυσο, αδύναμη οσμή και πικρή γεύση.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Το μαζεύουμε από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο που είναι ανθισμένο.

Χρήσιμα μέρη :

Επίγεια τμήματα

Λαμβανόμενα εσωτερικά, τα επίγεια τμήματα μπορούν να ανορθώσουν το πνεύμα. Φτιάχνουν ένα τονωτικό για την αποκατάσταση των νεύρων, ιδανικό για το άγχος και την ευερεθιστότητα, ιδιαίτερα κατά την εμμηνόπαυση. Είναι επίσης καλά για χρόνιες, μακροχρόνιες καταστάσεις όπου παίζει ρόλο η εξάντληση των νεύρων. Μπορούν να ανακουφίσουν ποικίλους πόνους, όπως η ισχιαλγία και η νευραλγία.

Ανθοφόρες κορυφές

Χρησιμοποιούνται για τη Παρασκευή του ελαίου του βάλσαμου, ενός κόκκινου σαν αίμα ελαίου που παρασκευάζεται με εξανθοσμία, διαβρέχοντας τα άνθη σε έλαιο Κάρθαμου του βαφικού, καρυδιάς ή ηλιέλαιο περασμένο από ψυχρή πρέσα και αφήνοντας τα στον ήλιο για μερικές εβδομάδες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά για εγκαύματα, φλεγμονές (του δέρματος, των μυών και του συνδετικού ιστού) και για τη νευραλγία.

Δραστικές ουσίες : Ίχνη αιθέριου ελαίου, Υπερικήνη, Υπεροσίδη.

Χρήση : Χρησιμοποιείται σε εγκαύματα, έλκος του στομάχου, χτυπήματα, αρθρικά, ρευματισμοί, πληγές.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Αποχρεμπτικό

Καταπραϋντικό και Ανακουφιστικό (σε βρογχίτιδα, σπασμωδικό βήχα, άσθμα και σε κολικούς)

Εμμηναγωγικό (ρυθμιστικό των εμμήνων)

Διουρητικό (σε προβλήματα κύστης και γενικά του ουροποιητικού)

Σπασμολυτικό (σε υστερία, νευρική κατάθλιψη)

Ηρεμιστικό (σε μελαγχολία, αϋπνία)

Τονωτικό και Διεγερτικό (για σώματα εξασθενημένα που βρίσκονται σε ανάρρωση)

Αντιφουσητικό (για τα αέρια του στομαχιού και το φούσκωμα)

Ανθελμινθικό (για τα παράσιτα των εντέρων)

Χωνευτικό (για τη δυσπεψία)

Αντιδιαρροϊκό

Στυπτικό

Αντιφλογιστικό

Επουλωτικό

Αντισηπτικό (σε δαγκώματα εντόμων σε πληγές και σε δυσεντερία)

Αντιπυρετικό και Πασσίπονο

Αντιφλεγμονώδες

Εφαρμογές :

Επίγεια τμήματα

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για το άγχος, τη νευρική ένταση, την ευερεθιστότητα ή τις συναισθηματικές διαταραχές, ιδιαίτερα αν συνδέονται με την εμμηνόπαυση ή με το προεμμηνόρροϊκό σύνδρομο.

ΒΑΜΜΑ: Πάρτε το για 2 μήνες τουλάχιστον για τη μακροχρόνια νευρική ένταση που οδηγεί σε εξάντληση και κατάθλιψη. Στα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι, δώστε 5-10 σταγόνες το βράδυ.

ΠΛΥΣΗ: Με το έγχυμα πλύνετε πληγές, ερεθισμούς του δέρματος και μώλωπες.

Ανθοφόρες κορυφές

ΚΡΕΜΑ: Χρησιμοποιείστε τη για εντοπισμένους πόνους των νεύρων, όπως ισχιαλγία, εξάρθρηματα και κράμπες ή για να ανακουφίσετε τη διόγκωση του στήθους κατά τη γαλουχία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως αντισηπτικό και στυπτικό σε εκδορές, ερεθισμούς και έλκη.

ΕΛΑΙΟ: (εξανθοσμία) Χρησιμοποιείστε το σε εγκαύματα και φλεγμονές των μυών ή των αρθρώσεων όπως ο “αγκώνας του τέννις”, οι νευραλγίες και η ισχιαλγία. Προσθέστε μερικές σταγόνες έλαιο λεβάντας για εγκαύματα, ή ελαίου αχιλλαίας για φλεγμονές των αρθρώσεων.

Παρενέργειες :

- Το βότανο μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα αν ληφθεί εσωτερικά και μετά εκθέσετε το δέρμα στον ήλιο. Τοξική δερματίτιδα μπορεί να προκληθεί αν κορφολογείτε ή μαζεύετε το φυτό σε υγρασία αλλά με ήλιο.
- Η συχνή χρήση μπορεί να προκαλέσει εμετούς και διάρροια.

Εμπορεύσιμη μορφή : Τεμαχισμένο και αποξηραμένο βότανο.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ (*Ocimum basilicum*)

“Το βότανο αυτό και ο απήγανος δεν φυτρώνουν μαζί... και ξέρουμε ότι ο απήγανος είναι μεγάλος εχθρός του δηλητηρίου, μέσα στον κόσμο των φυτών.”

Nicholas Culpeper, 1653.

Άλλα ονόματα: Ωκιμο το βασιλικό, Βασιλίτσα, Βασιλιτσά.

Περιγραφή : Ποώδες, μονοετές ή πολυετές φυτό 20-100εκ., με φύλλα μέχρι 10εκ. ελλειπτικά και ωοειδή ακέραια ή οδοντωτά, πράσινα ή ιωδιζοντα ή μελανωπά και άνθη μικρά άσπρα ή ροζ που σχηματίζουν στάχεις στις κορφές των βλαστών.

Υπάρχουν δεκάδες ποικιλίες με διαφορές στο μέγεθος και στο χρώμα του φυλλώματος, περιλαμβάνει 60 είδη. Ανάλογα τα είδη έχει και διαφορετική ονομασία όπως αθάνατος, πλατύφυλλος, σγουρός κλπ.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Ευδοκίμει σε έδαφος πλούσιο σε οργανική ουσία δηλαδή κοπρία. Δεν πρέπει να το αφήνουμε να διψά, διαφορετικά ανθίζει πρόωρα και καταστρέφεται. Από τον Ιούλιο μέχρι και τον Αύγουστο μαζεύουμε τις ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα.



Ιστορία : Ο βασιλικός κατάγεται από την Ινδία όπου ήταν ιερό φυτό αφιερωμένο στον Κρίσνα και τον Βισνού. Ωστόσο από την αρχαιότητα

μεταφέρθηκε στην Ευρώπη όπου έγινε πολύ δημοφιλής στην λεκάνη της Μεσογείου. Στην Ελλάδα το έφερε ο Μέγας Αλέξανδρος, όταν από την εκστρατεία του στις Ινδίες μεταξύ των άλλων έφερε και το του βασιλέως φυτό.

Εκείνος τον είδε στην Ινδία, εντυπωσιάστηκε, και ο στρατός του τον μετέφερε στην Ευρώπη. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν εκτιμούσαν το φυτό καθώς πίστευαν ότι οι σκορπιοί προτιμούσαν να φωλιάζουν κάτω από τις γλάστρες του και ότι η έντονη μυρωδιά του ήταν είδος κατάρας. Τον θεωρούσαν λοιπόν σημάδι θανάτου. Αντίθετα οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν ερωτικό φίλτρο, σημάδι αγάπης και φυλακτό. Οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά στις ταριχεύσεις και οι Γαλάτες το χρησιμοποιούσαν σε τελετές εξαγνισμού μαζί με νερό πηγής. Πιθανόν από εκεί να κρατάει τις ρίζες του και το χριστιανικό έθιμο του αγιασμού με τον βασιλικό. Οι νεοέλληνες αντίθετα με τους προγόνους τους εκτιμούν το φυτό και πιστεύουν ότι απωθεί τα κουνούπια. Είναι βέβαιο, όμως ότι οι Έλληνες τον γνώριζαν πολύ πριν από την εκστρατεία του Αλέξανδρου και τον αναφέρουν προγενέστεροι του ποιητές. Η Ελληνική λαϊκή παράδοση συνδέει το φυτό με την Αγία Ελένη: Όταν πήγε στην Παλαιστίνη αναζητώντας το σταυρό του Χριστού, είδε ένα θάμνο που μοσχομύριζε. Το θεώρησε θεϊκό σημάδι. Έσκαψε κάτω από τη ρίζα του και βρήκε τον σταυρό, το πιο ιερό σύμβολο του χριστιανικού κόσμου! Το χρησιμοποιούν μάλιστα πολύ στην μαγειρική. Ο βασιλικός χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Χρήσιμα μέρη :

Φύλλα

Τα φύλλα, που είναι καλά για τα τσιμπήματα εντόμων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως θερμαντικό και αντικαταθλιπτικό τονωτικό για την νευρική εξάντληση ή για οποιοδήποτε κρύωμα.

Αιθέριο έλαιο

Στην αρωματοθεραπεία, το έλαιο που βγαίνει από τα φύλλα, συνδυάζεται συχνά με ύσσωπο, έλαιο υσσώπου, περγαμόντου ή έλαιο γερανιού ως διεγερτικό μασάζ για την κατάθλιψη.

Δραστικές ουσίες : Ελαιορητίνη, Εστραγόλη, Κινεόλη, Καμφορά, Λιναρόλη, Ταννίνη.

Χρήση : Ο βασιλικός χρησιμοποιείται περισσότερο για ζαλάδες, σπασμούς, ατονία, δυσκοιλιότητα, γαστρίτιδα, εντερικές διαταραχές, αδύνατη μνήμη, μελαγχολία. Επίσης σε επιληψία, παράλυση, αρθριτικά και διεγείρει την παραγωγή και έκκριση του γάλακτος στις λεχώνες.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Τονωτικό (σε ασθένειες των νεύρων, σε πνευματική υπερκόπωση)

Σπασμολυτικό (σε άγχος, νευρικές αϋπνίες, ζαλάδες και σε βήχα του κοκίτη)

Αντισηπτικό

Εμμηναγωγικό

Διουρητικό (σε ψαμμίαση, δυσουρία και σε ουρική επίσχεση)

Αντιμετεωριστικό

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΝΩΠΑ: Τρίψτε τα σε δαγκώματα εντόμων για να μειώσετε τη φαγούρα και τη φλεγμονή.

ΕΓΧΥΜΑ: Συνδυάστε το με λεόνουρο και πιείτε το αμέσως μετά τη γέννα για να προλάβετε την κατακράτηση του πλακούντα.

BAMMA: Συνδυάστε το με μπετόνικα και σκουτελλάρια για νευρικές καταστάσεις ή με ινούλα και με ύσσωπο για το βήχα και τη βρογχίτιδα.

ΠΛΥΣΗ: Συνδυάστε το χυμό με ίση ποσότητα μελιού και χρησιμοποιείτε τον για την τριχοφυτία και τον κνησμό.

ΧΥΜΟΣ: Αναμίξτε με αφέψημα από κανέλλα και μοσχοκάρφι για το κρύωμα.

ΣΙΡΟΠΙ: Συνδυάστε το χυμό με ίση ποσότητα μελιού για το βήχα.

ΕΙΣΠΙΝΟΗ: Χύστε βραστό νερό στα φύλλα και εισπνεύσετε τον ατμό για το κρύωμα του κεφαλιού.

Αιθέριο έλαιο

ΕΛΑΙΟ: Προσθέστε 5-10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για τη νευρική εξάντληση, την πνευματική κόπωση, τη μελαγχολία ή το φόβο.

ΕΝΤΡΙΒΗ ΣΤΗΘΟΥΣ: Διαλύστε 5 σταγόνες ελαίου σε 10 ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για το άσθμα και τη βρογχίτιδα.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ: Χρησιμοποιήστε το αραιωμένο έλαιο για τη νευρική αδιαθεσία. Χρησιμοποιείτε επίσης ως εντομοαπωθητικό.

Παρενέργειες :

- Μην χρησιμοποιείτε το αιθέριο έλαιο εξωτερικά (ή εσωτερικά) κατά την εγκυμοσύνη.
- Η καθημερινή χρήση ροφήματος βασιλικού μπορεί να φέρει λήθαργο.

Εμπορεύσιμη μορφή : Αποξηραμένο και τεμαχισμένο φυτό, χάπια και αιθέριο έλαιο.

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ (*Silybum marianum*)



Άλλα ονόματα : Κουφάγκαθο, Αγκάβατος, Ονόπορδο, Αγιάγκαθο, Κνίκος, Καλάγκαθο, Κορδοσέντο, Κορδοσάντο, Καρδισάντο, Άθαφτος, Κορνηλιά.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Το γαϊδουράγκαθο μαζεύεται από τον Απρίλιο μέχρι τον Αύγουστο πριν ανθίσει.

Χρήσιμα μέρη : Φύλλα, κλαδιά, λουλούδια, σπόροι και ρίζες.

Δραστικές ουσίες : Φλαβονικά γλυκοσίδια, Σιλυμαρίνη, Τυραμίνη, Ισταμίνη, Αιθέριο έλαιο, Κινικίνη, άλατα μηλικού οξέος, Νιτρικό κάλιο, Χλωροφύλλη.

Χρήση : Χρησιμοποιείται κατά των αιμορροΐδων και είναι καλό φάρμακο του πεπτικού συστήματος.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Χολαγωγικό και Χολαιρετικό (σε ηπατίτιδα, ίκτερο, πέτρες στη χολή)

Ορεκτικό

Ανθελμινθικό

Διουρητικό

Αντιπυρετικό

Τονωτικό (σε εξασθενημένους από εξανθηματικά νοσήματα και διαλείποντες πυρετούς)

Αιμοστατικό (σε αιμορραγία μύτης, βαριά έμμηνα και πληγές)

Εφιδρωτικό

Αντιαλλεργικό (για αλλεργίες, άσθμα, αλλεργική καταρροή)

Αγχολυτικό (για τη μελαγχολία)

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΣΚΟΝΗ: Χρησιμεύει σε μητέρες που θηλάζουν και στα παιδιά για τα παράσιτα των εντέρων.

ΑΦΕΨΗΜΑ: Βράζουμε 30gr σε ένα λίτρο νερό και το πίνουμε για τον ίκτερο.

ΚΟΜΠΡΕΣΕΣ: Μουσκέουμε στο αφέψημα και χρησιμοποιούμε το επίθεμα σε πληγές και έλκη.

ΕΓΧΥΜΑ: Πίνουμε το έγχυμα σε δόσεις κρασοπότηρου για να καθαρίσει το αίμα και κατεβάξει τον πυρετό.



Ρίζα

ΣΚΟΝΗ: Βάζουμε τη σκόνη επάνω στο σπυράκι, το δένουμε με μια γάζα για 4-5 ώρες μέχρι να ωριμάσει και να ανοίξει.

Παρενέργειες :

- Πρέπει να ακολουθούνται πιστά οι δόσεις γιατί σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί εμετούς.

ΓΛΙΣΤΡΙΑΔΑ (*Portulaca oleracea*)

Άλλα ονόματα : Αντράκλα, Βυστρίδα, Ανδράχνη, Πορτουλάκη, Λυτική ή Λαχανώδης, Ανδρικλίδα, Τρέβλα, Χοιροβότανο.



Περιγραφή : Μονοετές πολύκλαδο λείο και σαρκώδες φυτό. Βλαστοί έρποντες ή λίγο ανερχόμενοι. Φύλλα αντρωειδή-προμήκη με σφηνοειδή

βάση. Άνθη κίτρινα χωρίς μίσχο, στις μασχάλες των βλαστών ή επάκρια, μονήρη ή κατά δέσμες. Σπέρματα μαύρα σε ωοειδείς κάψες. Υπάρχει ποικιλία με μεγαλύτερα φύλλα και βλαστούς.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Είναι μεσογειακό φυτό και φυτρώνει στα καλλιεργούμενα χωράφια και ιδιαίτερα στους αρδευόμενους λαχανόκηπους. Μαζεύουμε τα βλαστάρια και τα φύλλα τους τον Ιούνιο-Οκτώβριο τα οποία χρησιμοποιούνται φρέσκα ή ξερά για να γίνουν αφέψημα.

Ιστορία : Ο Ιπποκράτης τη θεωρούσε φάρμακο για γυναικολογικά προβλήματα και ιδιαιτέρως για τη μητρορραγία, ο Γαληνός για το μούδιασμα των δοντιών και των ούλων και ο Διοσκουρίδης την περιλάμβανε στα οφθαλμολογικά φάρμακα. Ο ίδιος την αναφέρει ως επουλωτικό των πληγών και ίαμα για τις ξινίλες του στομάχου, τις αιμορροΐδες και άλλα.

Δραστικές ουσίες : Μηλικό ασβέστιο, Βιταμίνες, Μεταλλικά άλατα και Ιχνοστοιχεία.

Χρήση : Σταματάει τον πονοκέφαλο που προκύπτει από δίψα ή ζέστη, αλλά και την ίδια την δίψα βάζοντας 2-3 φύλλα κάτω από τη γλώσσα. Τρώγοντας γλιστρίδα το καλοκαίρι καθαρίζει το αίμα, χαμηλώνει την πίεση και σταματάει την αιμορραγία. Ευεργετική σε κολίτιδες, αμοιβάδες και πέτρες στη χολή. Ανακουφίζει από βήχα, δύσπνοια, φλογώσεις και πληγές. Το οξύ ω3 που περιέχει κατεβάζει τη χοληστερίνη.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Τονωτικό

Διουρητικό

Ανθελμινικό και Ταινιοκτόνο (σκοτώνει τα σκουλήκια της κοιλιάς και στην ταινία)

Ορεκτικό

Αφροδισιακή

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ (*Pimpinella anisum*)



Άλλα ονόματα : Άνισο, Άνισο το τράγιο, Πιμπινέλλα, Γλυκανθίς, Καυκαλίδα, Πιμπινέλη η κοινή.

Περιγραφή : Ετήσιο καλλιεργούμενο φυτό με καταγωγή από τις χώρες της Ασίας και της Βόρειας Αμερικής. Ποώδες μονοετές φυτό με στρογγυλό, όρθιο βλαστό, ύψους 50-80εκ. ο οποίος έχει ραβδώσεις και ρίζα που έχει σχήμα ατρακτοειδές. Τα κατώτερα φύλλα είναι στρογγυλά, οδοντωτά, διακεκομμένα και φέρουν μίσχο. Τα ανώτερα είναι πτεροειδή. Τα άνθη είναι λευκά ή λευκο-κιτρινωπά και σχηματίζουν σκιάδια που έχουν από 7 ως 14 ακτίνες. Ο καρπός είναι ωοειδής ή επιμήκεις 3-5χιλ., ρυτιδιασμένος με χνούδι και καλύπτεται από μια γαλαζωπή ταινία. Υπάρχουν τέσσερις ποικιλίες, με καλύτερη την ισπανική λόγω του δυνατού αρώματος της.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τα πράσινα μέρη συλλέγονται πριν την άνθιση η οποία γίνεται τον Ιούλιο-Αύγουστο, ενώ οι σπόροι αργότερα αφού δέσουν και αρχίζουν να μαυρίζουν.

Ιστορία : Ήταν γνωστός από την αρχαιότητα, οι δε Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν, μαζί με το κύμινο και τη μαντζουράνα, για τη μουμιοποίηση των νεκρών. Από εκείνα τα μακρινά χρόνια άρχισε να χρησιμοποιείται στην ιατρική αλλά και σε μαγικές πρακτικές. Επίσης από την αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν το γλυκάνισο για τον αρωματισμό διαφόρων γλυκισμάτων και άρτων. Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι πίστευαν ότι διατηρεί τη νεανικότητα και διώχνει τα κακά όνειρα όταν τοποθετηθεί κάτω από το μαξιλάρι τη νύχτα. Επίσης πίστευαν ότι για να είναι άνετο το ταξίδι, εκείνοι που ταξίδευαν σε μεγάλες αποστάσεις έπρεπε να πίνουν ποτά με γλυκάνισο.

Χρήσιμα μέρη : Σπόροι, φύλλα και το αιθέριο έλαιο.

Δραστικές ουσίες : Χολίνη, Ανηθόλη, Εστραγόλη, Αζωτούχες ουσίες, Μεθυλχαβικόλη, Ανισοκετόνη, Τερπίνη, Ρητίνες.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Αντιφουσητικό (για την δυσπεψία, τον τυμπανισμό, το στομαχόπονο, την αεροφαγία και τους νευρικούς εμετούς)

Διεγερτικό (για την καρδιά, το συκώτι, τους πνεύμονες και το μυαλό)

Καταπραϋντικό (για το βήχα και τις κρίσεις άσθματος)

Διουρητικό

Σπασμολυτικό

Χωνευτικό

Αντιμετεωριστικό

Αποχρεμπτικό

Γαλακτογόνο

Αφροδισιακό

Εφιδρωτικό

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΑΦΕΨΗΜΑ: Βράζουμε τα φύλλα και τα πίνουμε για τα προβλήματα του στομάχου.

Ρίζα

ΑΦΕΨΗΜΑ: Βράζουμε ένα κουταλάκι σπόρους και χρησιμοποιείται για τους κολικούς.

ΕΓΧΥΜΑ: Πίνετε ενάμισι φλιτζάνι την ημέρα και ανακουφίζει από τις κρίσεις του άσθματος. Σε ένα ποτήρι γάλα προσθέτουμε λίγους σπόρους, το πίνουμε ζεστό πριν τον ύπνο και βοηθάει στην αϋπνία.

Παρενέργειες :

- Σε μεγάλες δόσεις και για πολύ καιρό γίνεται ναρκωτικό με άσχημα αποτελέσματα, από επιβράδυνση της κυκλοφορίας του αίματος μέχρι εγκεφαλική συμφόρηση.

Εμπορεύσιμη μορφή : Αποξηραμένοι σπόροι, αιθέριο έλαιο και χάπια.

ΔΑΦΝΗ (*Laurus nobilis*)

Άλλα ονόματα : Δάφνη του Απόλλωνα, Βαγιά, Βαϊά, Λάουρος ο ευγενής.

Περιγραφή : Μικρό αειθαλές δέντρο, αυτοφυές στη Μεσόγειο με γυαλιστερά, ανθεκτικά και λογχοειδή φύλλα. Ο κορμός της είναι σκληρός και εύρωστος με γκρίζο φλοιό. Τα άνθη βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων σε ομάδες ανά 4-6 είναι εύοσμα, μικρά και πρασινωπά. Οι καρποί ωοειδείς, κυανόμαυροι ή γαλάζιοι σκούροι.



Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Όλο το χρόνο γίνεται η συλλογή αλλά είναι προτιμότερο να μαζεύουμε τα φύλλα το Φθινόπωρο.

Ιστορία : Καλλιεργείται από την εποχή του Ομήρου. Φυτό των τελετών και των στεφάνων, η δάφνη υπήρξε δέντρο ιερό στα αρχαία χρόνια. Στους Δελφούς η Πυθία, εκείνη η ιέρεια του Απόλλωνα που προφήτευε λέγοντας στους ανθρώπους τη βούληση των θεών, μασούσε φύλλα δάφνης! Στις Θήβες τα πιο ωραία παλικάρια συμμετείχαν στις ιερές τελετές κρατώντας κλαδιά δάφνης. Στις άκρες των κλάδων κρέμονταν σφαίρες που συμβόλιζαν τον ήλιο, το φεγγάρι και τα άστρα...

Οι Ρωμαίοι στεφάνωναν τους νικητές με κλαδιά δάφνης. Από το έθιμο αυτό προέρχονται και οι ακαδημαϊκοί ξενικοί όροι, Baccalaureat εκ του Bacca (καρπός, ράγα) και Laugus (δάφνη), δηλαδή κλαδί δάφνης σε καρποφορία, που δινόταν παλαιότερα στους επιτυγχάνοντες ακαδημαϊκούς πολίτες. Ομοίως Bachelor και Bach, lier.

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΤΟΥ ΩΡΑΙΟΥ ΘΕΟΥ: Στην Ελληνική μυθολογία η Δάφνη ήταν μια πανέμορφη Νύμφη, κόρη ενός ποταμού, του Πηνειού ή του Λάδωνα, και της Γης, τότε που οι άνθρωποι προσωποποιούσαν τη Γη ως γυναίκα του Ουρανού. Λέγεται πως την ερωτεύτηκε ο Απόλλωνας κι άρχισε να τη κυνηγά στα δάση. Όταν τη πλησίασε πολύ, η ωραία Νύμφη προκάλεσε τον πατέρα της να τη προστατεύσει προκειμένου να διατηρήσει την αγνότητα της. Κι εκείνοι τη μεταμόρφωσαν σε δέντρο. Σε ένα αρχαίο ψηφιδωτό της Κύπρου εικονίζεται η Δάφνη, την ώρα που αρχίζουν να βγαίνουν κλαδιά από το κορμί της! Φαίνεται πως ο θεός αγάπησε και το δέντρο. Έπλεξε στεφάνι με τα κλαδιά του δέντρου και το φόρεσε στο κεφάλι του. Οι άνθρωποι έδωσαν σαν δεύτερο όνομα στον Απόλλωνα το όνομα της Δάφνης. Τον λάτρεψαν ως Απόλλωνα Δαφνίτη. Μια και ήταν ο ίδιος θεός των καθαρμών, οι ιερείς του χρησιμοποιούσαν τη δάφνη ως υλικό καθαρισμού. Ο Βράχγος, ένας μάντης του Απόλλωνα, ράντισε τον κόσμο με κλαδιά δάφνης και απάλλαξε από λοιμό τους Μιλησίους.

ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ: Όταν αναζητούσε χώρο για να χτιστεί το ιερό του, ο Απόλλων πήγε στους Δελφούς. Εκεί βρήκε τον Πύθωνα, ένα φοβερό δράκοντα. Κατάφερε να τον σκοτώσει και να ελευθερώσει τον τόπο. Κι ύστερα έκοψε κλαδιά δάφνης από ένα δάσος που ήταν εκεί, έφτιαξε ένα στεφάνι και το φόρεσε στο κεφάλι του. Ήταν το σημάδι που μαρτυρούσε πως ο θεός είχε νικήσει! Από τότε η δάφνη είναι το φυτό της νίκης. Στους μουσικούς αγώνες που γίνονταν στα Πύθια, στη γιορτή που ήταν αφιερωμένη στον Απόλλωνα, οι νικητές έπαιρναν ένα δώρο πολύτιμο: τους στεφάνωναν με δάφνινο στεφάνι!

Χρήσιμα μέρη : Φύλλα και καρποί.

Δραστικές ουσίες : Αιθέριο έλαιο, Κερί, Ρητίνη, Κινεόλη, Γερανιόλη, Λιναλόλη, Βασορίνη, Δαφνίνη, Δαφνόνη, Πινέλη, Δαφνικό οξύ, Δαφνοξυλικό οξύ.

Χρήση : Χρησιμοποιείται για τους πόνους των ρευματισμών – αρθρικά και την αεροφαγία (συγκέντρωση αερίων στο στομάχι και την κοιλιά). Επίσης για την ωτίτιδα, την ατονία και την εντερίτιδα.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Κατευναστικό (για ρευματισμούς και αρθριτικά)

Σπασμολυτική (για τις ατονικές δυσπεψίες και τονώνει τη λειτουργία της πέψης)

Αντισηπτικό

Διουρητικό

Εμμηναγωγικό

Στυπτικό

Αντιδιαρροϊκό

Χολαγωγικό

Ιδρωτικό

Αιμοστατικό (για την αιμορραγία της μύτης)

Δυναμωτικό (για την τριχόπτωση)

Διεγερτικό

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΑΦΕΨΗΜΑ: Χρησιμεύει σαν χωνευτικό και υπνωτικό πίνοντας ένα φλιτζάνι μετά το δείπνο.

ΓΑΡΓΑΡΕΣ: Κάνουμε πλύσεις του στόματος για πονόλαιμο και στοματικές μολύνσεις.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Κάνουμε κομπρέσες σε αποστήματα, νευραλγίες και στο μέτωπο όταν υποφέρουμε από ιγμορίτιδα.

ΑΛΟΙΦΗ: Χρησιμοποιείται για τον περιορισμό των ρευματόπωνων.

Παρενέργειες :

- Το Δαφνόλαδο αν χρησιμοποιηθεί σκέτο σε επαλείψεις προκαλεί εγκαύματα και κοκκινίλες στο δέρμα.
- Σε μεγάλες δόσεις τα δαφνόφυλλα προκαλούν εμετό.
- Οι καρποί της δάφνης μπορούν να διακόψουν την εγκυμοσύνη.

Εμπορεύσιμη μορφή : Αποξηραμένα και φρέσκα φύλλα, αιθέριο έλαιο.

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ (Rosmarinus officinalis)

“Αν αισθάνεσαι αδύναμος βράσε τα φύλλα σε καθαρό νερό και πλύσου και μετά θα λάμπεις... μύρισε το και θα νιώσεις νέος.”

Βοτανολόγιο του Banckes, 1525.



Άλλα ονόματα : Λεσμαρί, Αρισμαρί, Διοσμαρίνι, Λιβανόδεντρο, Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός, Δουσμαρίνι, Λιβανωτίς.

Περιγραφή : Πολυετής ημίθαμνος, φρυγανώδες και αιθαλές. Φτάνει μέχρι ένα μέτρο ύψος ή και περισσότερο και έχει πολύκλαδους βλαστούς. Τα κλαδιά του είναι ξυλώδη στη βάση και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του έχουν σχήμα λόγχης, είναι πυκνά, άμισχα, πράσινα σκούρα από πάνω, άσπρα από κάτω, με περιφέρεια που έχει κατεύθυνση προς τα κάτω. Τα άνθη του βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων και είναι σε ανοιχτό γαλάζιο

χρώμα και σπάνια λευκό.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Στο τέλος της άνοιξης μαζεύουμε τα φύλλα μαζί με τις ανθισμένες κορυφές. Η ξήρανση γίνεται στη σκιά με το φυτό κρεμασμένο από ψηλά σαν ανάποδο μπουκέτο.

Ιστορία : ΕΥΦΡΑΙΝΕΙ ΤΟΥΣ ΘΕΟΥΣ: Σύμφωνα με τους μύθους των αρχαίων Ελλήνων, κάποτε ζούσε ένας νέος με το όνομα Λίβανος και ήταν από παιδί αφιερομένος στους θεούς. Αλλά ασεβείς άνθρωποι τον σκότωσαν. Η Γη, που τιμά τους θεούς, μετέβαλε τη φύση του νέου, τον έκανε φυτό που μυρίζει και ευφραίνει με τη μυρωδιά του τους θεούς! Συχνά στον αρχαίο κόσμο το χρησιμοποιούσαν ως θυμίαμα. Πιθανώς είναι η τέταρτη Λιβανωτίς του Διοσκουρίδη την οποία, όπως λέει, οι Ρωμαίοι εκάλουν Ροσμαίνουμ.

ΔΕΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΘΕΟΥΣ: Στους βωμούς των αρχαίων θεών έκαιγαν συχνά δεντρολίβανο. Η μυρωδιά του έφερνε στους θεούς τις παρακλήσεις των ανθρώπων. Στην αρχαία Αίγυπτο ήταν το φυτό που αρωμάτιζε όχι μόνο τον κόσμο των ζωντανών αλλά και τον κόσμο των νεκρών. Το έβαζαν στους τάφους των Φαραώ, για να μεταφέρει μυρωδιές στη χώρα των ψυχών.

Χρήσιμα μέρη :

Επίγεια τμήματα

Ιδανικά για την εξάντληση, την αδυναμία και την κατάθλιψη, τα επίγεια τμήματα αναζωογονούν την κυκλοφορία, διεγείρουν την πέψη και είναι καλά για τις “ψυχρές” παθολογικές καταστάσεις, όπως τα κρυώματα και οι ρευματισμοί. Είναι χρήσιμα για τον πονοκέφαλο που ανακουφίζεται από θερμά επιθέματα μάλλον, παρά από παγοκύστες.

Αιθέριο έλαιο

Με το έλαιο παρασκευάζεται διεγερτική εντριβή για τα αρθρικά και τονωτικό των μαλλιών, που ενθαρρύνει την αύξηση και αποκαθιστά το χρώμα τους.

Δραστικές ουσίες : Κινεόλη, Βορνεόλη, Εστέρες, Πινένιο, Καμφένιο, Καμφορά, Ταννίνη, Πικρά στοιχεία, Σαπωνίνη, Πευκίνη.

Χρήση : Το δεντρολίβανο βοηθάει στην καταπολέμηση του άσθματος, της αϋπνίας, της γρίπης, των ζαλάδων, της τριχόπτωσης, της αναιμίας, της υστερίας και της επιληψίας.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Τονωτικό (για την υπερκόπωση)

Διεγερτικό

Καρδιοτονωτικό

Υπερτασικό

Χολαγωγικό (σε περιπτώσεις ηπατίτιδας, χολοκυστίτιδας, πέτρας στη χολή, ικτέρου)

Αποχρεμπτικό και Αντισυπτικό (σε χρόνιες βρογχίτιδες, γρίπη, κοκίτη και άσθμα)

Αντιδιαρροϊκό (σε εντερικές διαταραχές, κολίτιδα, διάρροια και συγκέντρωση αερίων)

Χωνευτικό

Σπασμολυτικό

Αντιαρθρικό

Εμμηναγωγό και Εκτρωτικό

Εφαρμογές :

Επίγεια τμήματα

ΕΓΧΥΜΑ: Πιείτε το καυτό έγχυμα για κρυολογήματα, γρίπη, ρευματικούς πόνους και δυσπεψία. Στους ως διεγερτικό ποτό για την κόπωση ή τον πονοκέφαλο.

ΒΑΜΜΑ: Πάρτε το ως διεγερτικό τονωτικό. Συνδυάστε το με βρώμη, σκουτελλάρια ή σταυροβότανο για την κατάθλιψη.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Μουσκέψτε ένα επίθεμα στο καυτό έγχυμα κα χρησιμοποιείτε το για τα εξαρθήματα. Εναλλάσσετε στο εξάρθημα την καυτή κομπρέσα για 2-3 λεπτά και μια παγοκύστη για άλλα 2-3 λεπτά/

ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ: Χρησιμοποιείτε το έγχυμα στο τελευταίο ξέπλυμα για την πιτυρίδα.

Αιθέριο έλαιο

ΕΛΑΙΟ: Προσθέστε 10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για να ανακουφίσετε τα πονεμένα άκρα ή για να δράσει διεγερτικά στη νευρική εξάντληση.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ: Διαλύστε 1ml ελαίου δενδρολίβανου σε 25ml ηλιέλαιου ή αμυγδαλέλαιου και κάντε μασάζ στους αρθρώσεις και στους μυς που πονάνε, στο κεφάλι για να διεγείρετε την αύξηση των μαλλιών ή στους κροτάφους για τον πονοκέφαλο.

Παρενέργειες :

- Ένα κουταλάκι αιθέριο λάδι του δεντρολίβανου μπορεί να προκαλέσει αδιαθεσία σε ενήλικο, ενώ μερικά κουταλάκια μαζεμένα μπορούν αν προκαλέσουν μέχρι και το θάνατο.

Εμπορεύσιμη μορφή : Αποξηραμένα φύλλα και άνθη. Αιθέριο έλαιο.

ΔΙΚΤΑΜΟ (*Origanum dictamnus*)

Άλλα ονόματα : Έρωντας, Γέροντας, Αδίχταμος, Ατίταμος, Τίταμος, Στομαχόχορτο, Σταματόχορτο, Μαλλιαρόχορτο, Ορίγανο δίχταμο.

Περιγραφή : Χαμηλός ημιξυλώδης θάμνος διακλαδιζόμενος από τη βάση του. Οι βλαστοί του φτάνουν μέχρι 40εκ. ύψος. Όλο το φυτό είναι τριχωτό και δίνει μια βελούδινη υφή. Τα φύλλα είναι λευκοπράσινα κυκλικά ή ωοειδή του ίδιου πλάτους και μήκους 11χιλ. Είναι ενδημικό φυτό της Κρήτης και απαντάται σε όλο το νησί σε απρόσιτους ασβεστόλιθικούς βράχους σε υψόμετρο 0-1900μ.



Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Η συλλογή του είναι προτιμότερο να γίνεται στα μέσα του Ιουλίου όποτε το φυτό αρχίζει να ανθίζει και οι αρωματικές ουσίες του βρίσκονται συγκεντρωμένες στα φύλλα του.

Ιστορία : Αρχικά, το φυτό ευδοκίμησε στο όρος Δίκητη, απ' όπου πήρε και το όνομά του. Από την εποχή του Μίνωα, θεωρούσαν το Δίκτημο ως το πολυτιμότερο φαρμακευτικό φυτό.

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙ ΠΟΥ ΕΣΩΣΕ ΤΟΝ ΑΙΝΕΙΑ: Ο Αινείας, γιος της θεάς Αφροδίτης, οφείλει τη ζωή του στο δίκταμο: Μετά τη μάχη της Τροίας, ο Αινείας πήγε στην Ιταλία και συνδέθηκε με την ίδρυση της Ρώμης. Σε μια από τις κρίσιμες μονομαχίες που έδωσε εκεί, πληγώθηκε βαριά. Σύμφωνα με το Βιργίλιο, η Αφροδίτη έτρεξε γρήγορα στην Κρήτη, έκοψε δίκταμο και τον γιάτρεψε: Βγήκε το βέλος από τη πληγή και σταμάτησαν οι πόνοι! Ο Βιργίλιος εμπνεύστηκε από την αρχαία παράδοση που αναφέρετε από πλήθος συγγραφέων και σύμφωνα με την οποία αν κάποια αίγα πληγωνόταν από βέλος κυνηγού, έτρεχε, έβρισκε δίκταμο, τον έτρωγε κι αμέσως απέβαλε το βέλος.

ΒΟΤΑΝΙ ΤΗΣ ΘΕΑΣ ΤΩΝ ΤΟΚΕΤΩΝ: Στον αρχαίο κόσμο ήταν το φυτό της θεάς Ειλειθυίας ή Ελεύθιας, εκείνης που βοηθούσε τις γυναίκες να γεννήσουν! Την διαδέχθηκε η Άρτεμις. Αναφέρεται ότι υπήρχε και άγαλμα της θεάς, στεφανωμένης με δίκταμο.

ΒΟΤΑΝΙ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ: Στην αρχαιότητα το έλεγαν «χείλος της Αφροδίτης». Στην Κρήτη είναι το βοτάνι του έρωτα, είναι μάλιστα γνωστό και με την ονομασία Έρωντας. Στα χρόνια του Μεσαίωνα όποιος ήθελε να δηλώσει τον έρωτά του ανέβαινε στα βουνά, σε απόκρημνα βράχια, δενόταν με σχοινιά, έκοβε το πιο ωραίο και ζωνρό μάτσο και το πρόσφερε στην αγαπημένη του. Το βοτάνι θεωρήθηκε παλιότερα αφροδισιακό και ερωτικό φίλτρο.

Χρήσιμα μέρη : Φύλλα, ανθισμένες κορυφές.

Δραστικές ουσίες : Καρβακλόλη, Καμφορά, Θυμόλη.

Χρήση : Το χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες για να έχουν ευκολότερη γέννα και για να σταθεροποιήσουν την εμμηνόρροιά τους. Επίσης συνιστάται για νευρικές διαταραχές, διαλείποντες πυρετούς και σε αρρώστιες σκορβούτου.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Επουλωτικό

Στυπτικό (είναι φάρμακο για το στομάχι, τα αποστήματα και τα σπυριά)

Καταπραϋντικό (για πονοκεφάλους, πονόδοντους αλλά και για τους πόνους του στομάχου και των εντέρων)

Διουρητικό

Εμμηναγωγικό (δε περιπτώσεις αμηνόρροιας)

Πεπτικό (ευστόμαχο)

Αντιμικροβιακό

Αντισηπτικό

Ανθελμινθικό

Αντ αιμορραγικό

Σπασμολυτικό

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΕΓΧΥΜΑ: 5-10gr σε ένα λίτρο βραστό νερό και πίνουμε δυο φλιτζάνια την ημέρα.

ΑΦΕΨΗΜΑ: 10-15gr σε μισό λίτρο νερό.

ΣΚΟΝΗ: Τρίβουμε ξερά φύλλα και τα ρίχνουμε στη πληγή για να σταματήσει το αίμα.

ΒΑΜΜΑ: Βάζουμε 15-20gr μέσα σε ρακί ή κρασί. Μετά από λίγες μέρες μπορεί να χρησιμοποιηθεί (το πολύ 50gr τη μέρα για 3-4 μέρες).

Παρενέργειες :

- Η καθημερινή χρήση προκαλεί τοξικές παρενέργειες.
- Αν πίνετε συχνά από μια έγκυο προκαλεί διακοπή της κύησης.

ΔΡΑΚΟΝΤΙΑ (*Arum maculatum*)



Άλλα ονόματα :
Φειδόχορτο, Άρον.

Περιγραφή : Έχει φύλλα μεγάλα πολύ φαρδύτερα στη βάση με δυο «αυτιά» δεξιά και αριστερά και είναι γυαλιστερά. Άνθη έχει πολλά που προστατεύονται από ένα «βράκτιο» μεγάλο φύλλο πράσινο. Συχνά αυτό παρουσιάζει πάνω στα

φύλλα μαύρες κηλίδες. Η ρίζα του είναι ρίζωμα σαρκώδες.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Η άνθηση αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι τον Μάιο. Συλλέγεται το υπέργειο τμήμα όταν βρίσκεται σε άνθηση. Συλλέγεται επίσης και η ρίζα του την άνοιξη ή το φθινόπωρο.

Χρήση : Χρησιμοποιείται κατά της αρθρίτιδας, των ρευματισμών, του άσθματος, του χρόνιου βήχα και τα φύλλα του ερεθίζουν το δέρμα.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Αποχρεμπτική

Αντιρευματική

Αντιασθματική

Αντικοκίτική

Αντιβρογχική

Αντιαιμορραγική

Αντιγαστρική

Αντικαταρροϊκή



Παρενέργειες :

- Όλο το φυτό έχει ένα δυνατό δηλητήριο το οποίο καταστρέφεται με την αποξήρανση και το βράσιμο.

ΔΥΟΣΜΟΣ (*Mentha piperita*)



Άλλα ονόματα : Ηδύσμος, Αγριοδύσμος, Αβάρσαμος, Βάρσαμος, Βλήχρον, Γλήχρον, Γλυφώνι, Βληχώνι, Βληχούνι, Γλυχούνι, Φλησκούνι, Φλασκούνι, Φλουσκούνι, Μίνθη, Μίνθα, Καλαμίθρα, Αγιασμός.

Περιγραφή : Φυτό ποώδες, πολυετές, με ιδιαίζουσα οσμή, βλαστούς και φύλλα πράσινα. Τα φύλλα του είναι άμισχα, ωοειδή, λεπτότερης υφής και λίγο ρυτιδωμένα, οι ταξιανθίες του πιο μικρές και πιο λεπτές, με χρώμα ρόδινο ή μοβ ανοιχτό.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα φύλλα που τα μαζεύουμε το φθινόπωρο για να τα αποξηράνουμε. Μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσουμε τις ανθισμένες κορυφές που τις κόβουμε το καλοκαίρι, αλλά και τα φρέσκα φύλλα του φυτού. Γενικά ο δυόσμος μαζεύετε όλο το χρόνο.

Ιστορία : Στην αρχαιότητα ήταν φάρμακο κατά της χολέρας αλλά και αντιεμετικό.

ΑΡΧΑΙΟ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΠΤΙΚΟ! Στην αρχαιότητα χορηγούσαν δυόσμο ή μέντα με βύσμα στους κόλπους των γυναικών μετά τη συνουσία. Πίστευαν ότι το βότανο αυτό λειτουργούσε σαν αντισυλληπτικό!!!

ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ ΣΤΟΥΣ ΠΟΛΕΜΟΥΣ! Στο μεσαίωνα οι στρατηγοί απαγόρευαν στους στρατιώτες να τρώνε δυόσμο, γιατί πίστευαν πως είναι αφροδισιακό και προκαλεί...σεξουαλική επιθυμία. Έτσι...οι στρατιώτες αδυνάτιζαν και δεν πολεμούσαν πρόθυμα!

Χρήσιμα μέρη : Φύλλα, ανθισμένες κορυφές.

Δραστικές ουσίες : Μεντόλη, Μεντόνη, Ιασμόνη, Ταννίνη, Αλκοόλες, Αλδεΐδες, Πικρές ουσίες.

Χρήση : Χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση του πυρετού, της δυσπεψίας, των τροφικών δηλητηριάσεων, της υπέρτασης, των ρευματισμών, του πονοκέφαλου κ.ά.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Αντιφλεγμονώδες (για αμυγδαλίτιδα, ουλίτιδα και φλεγμονές του ρινοφάρυγγα)

Τονωτικό

Αντισηπτικό

Ναρκωτικό

Στυπτικό

Σπασμολυτικό

Καταπραϊντικό (για φλεγμονές του εντερικού συστήματος)

Αφροδισιακό

Χολαγωγικό (κάνει καλό σε κολικούς του νεφρού)

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΕΓΧΥΜΑ: Βάλτε ένα κουταλάκι φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό και το αφήνετε σε θερμοκρασία δωματίου για μισή με μία ώρα. ύστερα πίνετε μια κουταλιά από αυτό κάθε τόσο.

ΑΦΕΨΗΜΑ: Βράστε 10gr φύλλα σε ένα λίτρο νερό και πίνετε τρία φλιτζάνια τη μέρα.

ΘΡΟΥΜΠΙΑ (*Satureja thybra*)



Άλλα ονόματα : Θύμβρα η ορεινή, Θύμπρι, Θύμπρος, Θρουμπί, Θρύμπα, Μελιτζίνι, Τραγορίγανη, Τραγόχορτο, Γεροντόχορτο, Κατσιδόχορτο, Αγριοτσάϊ.

Περιγραφή : Πολυετής χαμηλός τριχωτός φρυγανώδης θάμνος, ύψος 20-40 εκ. Φύλλα επιμήκη έως αντρωειδή, αιχμηρά στην άκρη, διαστάσεων 9-14 X 3-5 χιλ. Άνθη μωβ ή ροζ ή λευκά (8-12 χιλ.) σε πυκνές σφαιρικές ταξιανθίες στους τελευταίους σπονδύλους των βλαστών.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Φυτό αυτοφυές της ανατολικής Μεσογείου, φυτρώνει σε πετρώδης περιοχές σε υψόμετρα 0-1600μ. Η συλλογή γίνεται Απρίλιο – Ιούλιο. Η αποξήρανση γίνεται σε σκιερό μέρος, μακριά από τον ήλιο.

Ιστορία : Ο «ΘΥΜΒΡΙΟΣ» ΑΠΟΛΛΩΝ. Ο θεός του αρχαίου κάλλους, ο Απόλλων, ονομαζόταν και θυμβραίος και θύμβριος. Το ιερό του Θυμβραίου Απόλλωνα βρισκόταν στην πόλη Θύμβρα, κοντά στη Τροία. Ίσως η ονομασία να απηχεί την τοπική λατρεία του ωραίου θεού.

Χρήσιμα μέρη : Φύλλα.

Δραστικές ουσίες : Τερπίνη, Πευκίνη, Καρβακόλη, Κυμίνη, Κινεόλη, Θυμόλη.

Χρήση : Χρήσιμο για όσους υποφέρουν από αρθριτικά, ρευματισμούς, ουρική αρθρίτιδα και πέτρες στα νεφρά. Έχει συχνά ευχάριστα αποτελέσματα για τους κουφούς.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Χωνευτικό (σε περιπτώσεις γαστρικής ατονίας, νευρικής δυσπεψίας, ναυτίας και ξινίλας).

Ορεκτικό (ανοίγει την όρεξη).

Διεγερτικό (χρήσιμο σε πνευματική και σεξουαλική ατονία)

Σπασμολυτικό (σε σπασμούς των εντέρων)

Καταπραϊντικό (σε νευροπάθειες, αϋπνία και κρίσεις άσθματος)

Αντιβακτηριακό και Αντιμυκητιακό

Στυπτικό (για διάρροιες)

Αποχρεμπτικό (σε βρογχίτιδες και άσθμα)

Ανθελμινθικό (διώχνει τα παράσιτα των εντέρων)

Αφροδισιακό

Αντισηπτικό (σε πληγές και τσιμπήματα από έντομα)

Εφαρμογές :

Φύλλα

ΕΓΧΥΜΑ: Βάζουμε 2-3 κουταλάκια ξερά φύλλα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό, σουρώνουμε μετά από 10 λεπτά. Πίνουμε 1-3 φλιτζάνια ημερησίως μετά τα γεύματα.

ΑΦΕΨΗΜΑ: Προσθέτουμε 40-50gr σε ένα λίτρο νερό και τα βράζουμε για 15 λεπτά.

ΘΥΜΑΡΙ (Thymus vulgaris)

“Για τον πονοκέφαλο, βάζετε στους κροτάφους αφέψημα σε ζύδι...”

Πλίνιος 77 μ.Χ.



Άλλα ονόματα : Θύμος, Ρουχόθυμο, Γαϊδουρόθυμος.

Περιγραφή : Θάμνος ποώδης, πολυετής, φρυγανώδης, ύψους 25-50 εκ. Βλαστοί διακλαδιζόμενοι χαμηλά, όρθιας ανάπτυξης. Σε παραθαλάσσιες περιοχές ή σε μεγάλα υψόμετρα η κόμη του παρουσιάζει μια ημισφαιρική – μαξιλαροειδή εμφάνιση από το «κλάδεμα» του ψυχρού αέρα. Τα φύλλα είναι γραμμοειδή, σχεδόν λεία, άμισχα, διαστάσεων 4-10X1-1,5 χιλ.

Άνθη ροζ, σπανίως λευκά, που σχηματίζουν κωνικές ταξιανθίες σαν μικρά κεφάλια (6X2χιλ.). Είναι ο κυριότερος εκπρόσωπος των φρυγανικών οικοσυστημάτων των παραμεσόγειων χωρών.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Φυτρώνει σε βραχώδεις βιότοπους σε υψόμετρα 0-600 μ., συνήθως σε περιοχές που γειτονεύουν με τη θάλασσα. Στην Κρήτη το συναντάμε και σε μεγαλύτερα υψόμετρα, που φτάνουν τα 1500μ. Από το Μάη μέχρι τον Οκτώβρη που είναι το φυτό ανθισμένο, μαζεύουμε τις ανθισμένες κορυφές.

Ιστορία : ΤΟ ΘΥΜΑΡΙ ΤΟΥ ΤΟΥΤΑΓΧΑΜΩΝ: Μέσα στον τάφο του Φαραώ της Αιγύπτου Τουταγχαμών βρέθηκε ένα κλαδί θυμαριού! Προφανώς ήταν εισηγμένο στην Αίγυπτο από άλλες περιοχές στις οποίες ευδοκμεί, ίσως και από τη Μινωική Κρήτη με την οποία η Αίγυπτος διατηρούσε εμπορικές σχέσεις.

Χρήσιμα μέρη :

Επίγεια τμήματα

T.VULGARIS

Αντισηπτικά και απογχεμπτικά τα επίγεια τμήματα είναι ιδανικά για βαθεία εγκατεστημένες λοιμώξεις των πνευμόνων που χαρακτηρίζονται από παχύρρευστο, κιτρινωπό φλέγμα. Είναι επίσης χρήσιμο πεπτικό γιατρικό και θερμαντικό για τα κρύωμα της κοιλιάς και τη συνδεόμενη διάρροια.

T.SERPILLUM

Τα φύλλα και τα άνθη του άγριου θυμαριού έχουν παρόμοιες δράσεις με εκείνες της καλλιεργούμενης ποικιλίας αλλά είναι ελαφρώς πιο διεγερτικά και αποτελεσματικά στην πρόληψη των σπασμών. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για τους πόνους της περιόδου.

Αιθέριο έλαιο

T.VULGARIS

Εξαιρετικά ισχυρό αντιβακτηριδιακό και αντιμυκητιασικό, το θυμέλαιο διεγείρει επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα. Καθώς είναι συμπυκνωμένη μορφή του βοτάνου είναι ωφέλιμο για αναπνευστικά και για τα πεπτικά προβλήματα. Στο εμπόριο διατίθενται αρκετές ποιότητες θυμέλαιου που έχουν όλες παρόμοιες δράσεις.

Δραστικές ουσίες : Πικρές ουσίες, Ταννίνη, Θυμόλη, Καρβακρόλη, Τερπινίνη, Κυμόλη, Κυμίνη, Μπορνεόλη, Λιναλόλη.

Χρήση : Το θυμάρι είναι γνωστό σαν το φυτό με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες. Θεραπεύει αναπνευστικά προβλήματα, γρίπη, πόνους δοντιών, πονόλαιμο, ρευματισμούς, αρθρίτιδα κ.ά.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Διεγερτικό (σε ατονία, άγχος, νευρασθένεια, κατάθλιψη και ημικρανία)

Τονωτικό (για τα νεύρα)

Ορεκτικό

Εμμηναγωγικό (για το σταμάτημα ή την καθυστέρηση των εμμηνών)

Αντισηπτικό (για εντερικές μολύνσεις, λευκόρροια, πνευμονικές μολύνσεις, βρογχίτιδα και φυματίωση)

Εφιδρωματικό (ρυθμίζει τα εκκρίματα σε περιπτώσεις γρίπης, συναχίου και κρυολογήματος)

Βακτηριοκτόνο

Υπνωτικό

Σπασμολυτικό (πολύτιμο για το βήχα του κοκίτη και το άσθμα)

Διουρητικό

Αφροδισιακό

Αποχρεμπτικό

Εφαρμογές :

Επίγεια τμήματα

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείτε το για λοιμώξεις του θώρακα, κρύωμα της κοιλιάς ή ευερέθιστο έντερο.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείτε το για τη διάρροια που συνδέεται με κρύωμα της κοιλιάς ή ως αποχρεμπτικό σε λοιμώξεις του θώρακα.

ΣΙΡΟΠΙ: Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για το βήχα και για τις λοιμώξεις των πνευμόνων.

Αιθέριο έλαιο

ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ: Διαλύστε 10 σταγόνες θυμελαίου σε 20ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για τις λοιμώξεις του θώρακα.

ΕΛΑΙΟ: Διαλύστε 10 σταγόνες σε 20ml νερό και βάλτε το σε δαγκώματα εντόμων και σε μολυσμένες πληγές.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ: Διαλύστε από 10 σταγόνες θυμελαίου και ελαίου λεβάντας σε 25ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για ρευματικούς πόνους ή για τραβήγματα των μυών.

Παρενέργειες :

- Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις θυμαριού και θυμέλαιου σε οποιαδήποτε μορφή κατά την εγκυμοσύνη επειδή το βότανο είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Το θυμέλαιο μπορεί να ερεθίσει τους βλεννογόνους γι' αυτό να το αραιώνετε πάντα καλά.
- Η μεγάλη χρήση μπορεί να οδηγήσει σε υπερλειτουργία του θυρεοειδούς αδένα και σε δηλητηρίαση, με συμπτώματα εμετό, διάρροια, ζαλάδες και καρδιακή κατάπτωση.

Εμπορεύσιμη μορφή : Το εμπορικό όνομα του θυμαριού είναι «Ισπανική ρίγανη».

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (*Calendula officinalis*)

“Μερικοί το χρησιμοποιούν για να κάνουν τα μαλλιά τους κίτρινα...γιατί δεν τους αρέσει το χρώμα τους...”



WILLIAM Turner,1551.

Άλλα ονόματα :
Νεκρολούλουδο, Κίτρινη μαργαρίτα.

Περιγραφή : Μονοετές φυτό με ελαφρώς χνουδωτό βλαστό. Η

μυρωδιά του είναι ελαφρώς δυσάρεστη. Τα φύλλα του είναι επιμήκη-λογχοειδή, ακέραια, παχιά, ημιπερίβλαστα, τα ανώτερα χωρίς μίσχο και τα κατώτερα έμμισχα.

Στο άκρο των μεγάλων στελεχών βρίσκονται κεφάλια κίτρινων ή έντονου πορτοκαλί, σωληνανθών και γλωσσοειδών, απλών ή διπλών ανθέων. Το ύψος του μπορεί να φτάσει το μισό μέτρο. Υπάρχει και η άγρια μορφή της, η γνωστή καλέντουλα των αγρών (*Calendula arvensis*), με χνουδωτά φύλλα. Τα άνθη της μοιάζουν με μαργαρίτες κίτρινου χρώματος.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Η συλλογή γίνεται κατά τη διάρκεια μεγάλου μέρους του χρόνου από Απρίλιο ως Οκτώβριο, που είναι η εποχή της άνθισης του. Η αποξήρανση γίνεται σε σκιερό και καλό αερισμένο μέρος.

Χρήσιμα μέρη :



Πέταλα

Τα πέταλα χρησιμοποιούνται εξωτερικά για ένα ευρύ φάσμα δερματικών προβλημάτων και φλεγμονών αλλά λαμβάνονται και εσωτερικά για πολλές γυναικολογικές εμπύρετες ή τοξικές παθολογικές καταστάσεις και για να ενεργοποιήσουν το συκώτι.

Αιθέριο έλαιο

Το έλαιο, αποτελεσματικό αντιμυκητιακό για την μυκητίαση του κόλπου, βοηθά και στα δερματικά προβλήματα. Το αιθέριο έλαιο που παρασκευάζεται με την μέθοδο της έγχυσης εν ψυχρώ είναι ένα καλό υποκατάστατο.

Δραστικές ουσίες : Καροτίνη, Καλεντουλίνη, Λυκοπίνη, Ρητίνη, Σαπωνίνη, Πικρή ουσία.

Χρήση : Χρησιμοποιείται στη θεραπεία πληγών και εγκαυμάτων, εκζέματα, ερεθισμούς του δέρματος αλλά και σε νοσήματα του γαστρεντερικού συστήματος, σε θεραπεία κισμών γι' αυτό και περιέχεται σε προϊόντα για μασάζ.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Αντιφλεγμονώδης

Αντισηπτικό

Εφιδρωτικό

Επουλωτικό

Εμμηναγωγό

Απολυμαντικό



Σπασμολυτικό

Χολαγωγό

Αντιεμετικό

Αντισκορβουτικό

Εφαρμογές :

Πέταλα

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το για προβλήματα της εμμηνόπαυσης, πόνους της περιόδου, γαστρίτιδα και για φλεγμονές του οισοφάγου.

ΒΑΜΜΑ: Πάρτε το για προβλήματα της στασιμότητας του ήπατος, συμπεριλαμβανομένης της αργής πέψης και επίσης για εμμηνορροϊκές διαταραχές, ιδιαίτερα για ακανόνιστη ή επώδυνη εμμηνορρυσία.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Βάλτε ένα επίθεμα μουσκεμένο με το έγχυμα σε πληγές που επουλώνονται αργά ή σε κισσώδη έλκη.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ: Χρησιμοποιήστε το έγχυμα για στοματικά έλκη και για ασθένειες των ούλων.

ΚΡΕΜΑ: Χρησιμοποιήστε τη για όλα τα προβλήματα με φλεγμονές ή ξηρό δέρμα: πληγές, ξηρό έκζεμα, ερεθισμένες θηλές στο θηλασμό ή για οποιοδήποτε εγκαύματα.

ΕΛΑΙΟ ΜΕ ΕΓΧΥΣΗ: Χρησιμοποιείτε το για χιονίστρες, τις αιμορροΐδες και τα σπασμένα τριχοειδή.

Αιθέριο έλαιο

ΠΕΣΣΟΙ: (Κολπικά υπόθετα) Χρησιμοποιείτε πεσσούς με έλαιο καλέντουλας και έλαιο τσαγιού από 2-5 σταγόνες το καθένα, 1-2 φορές την ημέρα, για τη μυκητίαση του κόλπου.

ΕΛΑΙΟ: Προσθέστε 5-10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για τη νευρική ανησυχία ή για την κατάθλιψη.

Παρενέργειες :

- Μη συγγέεται το φυτό αυτό ή το αιθέριο έλαιο του με παρασκευάσματα που φτιάχνονται από τη Γαλλική καλέντουλα, *Tagetes patula*, και τα συγγενικά της είδη, αυτά χρησιμοποιούνται για τις κρεατοελιές και ως εντομοκτόνα ή ζιζανιοκτόνα. Αντίθετα, η *Calendula arvensis*, το γνωστό νεκρολούλουδο έχει παρόμοιες ιδιότητες με την *C. Officinalis*.
- Η εσωτερική λήψη να αποφεύγεται, ιδίως από γυναίκες, επειδή μπορεί να επηρεάσει τον ορμονικό κύκλο και να μην λαμβάνεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Εμπορεύσιμη μορφή : Βάμμα.

ΚΑΠΠΑΡΗ (*Capparis spinosa*)

Άλλα ονόματα : Κάππαρις η αγκαθωτή.



Περιγραφή : Θάμνος λείος με έρποντες αγκαθωτούς βλαστούς μέχρι 1-2μ. (το δεύτερο συνθετικό της επιστημονικής ονομασίας – *spinosa* – σημαίνει αγκαθωτός). Φύλλα ακέραια ελλειψοειδή ή ωοειδή. Άνθη μεγάλα λευκά. Μονήρη, με πολλούς τοξοειδείς στήμονες που είναι μακρύτεροι των πετάλων. Καρπός ραγοειδής, ατρακτοειδής, πολύσπερμος. Έχει δύο υποείδη: α) το *spp. Spinosa* και β) *spp. Rypestris*.

Το πρώτο έχει φύλλα ωοειδή-στρογγυλά και το δεύτερο ελλειψοειδή-αντωειδή. Το πρώτο προτιμά να φυτρώνει μακριά από τις θάλασσα, σε χωράφια ή άκρες δρόμων, ενώ το δεύτερο σε παραθαλάσσιες βραχώδεις θέσεις.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Φυτό μεσογειακό, φυτρώνει σε όλη την Ελλάδα και ιδιαίτερα σε παραθαλάσσιες περιοχές. Απαντάται σε πετρώδεις βιότοπους, σε χωράφια ή βραχώδη γκρεμνά. Συλλέγονται τα τρυφερά μπουμπούκια της, τα άνθη και οι τρυφεροί βλαστοί από τον Μάιο ως τον Αύγουστο.

Ιστορία :

Η ΚΑΠΠΑΡΗ ΤΗΣ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ: Ένας σατυρικός ποιητής του 4^{ου} αιώνα π.Χ., ο Τιμοκλής, έγραψε πως η πιο διάσημη Εταίρα της αρχαιότητας, η Φρύνη, μάζευε και πουλούσε κάππαρη στην αγορά της Αθήνας. Κάποιος παλιός της φίλος παραπονιέται πως η Φρύνη του κλείνει τη πόρτα:

«Εγώ ο δυστυχής αγάπησα την Φρύνη από τότε
που μάζευε την κάππαρη και δεν είχε τόσα που έχει...

Σήμερα μου κλείνει τη πόρτα!»

Από την αρχαιότητα συνδέθηκε με τους φτωχούς. Στα ρωμαϊκά χρόνια ήταν τόση η κατανάλωση της που την επεξεργαζόταν μέσα σε μεγάλα βαρέλια με ξύδι. Εκεί έβαζαν τα μπουμπούκια της και μετά τα χόριζαν σε διάφορα μεγέθη περνώντας τα από χάλκινα κόσκινα. Οι πλούσιοι ρωμαίοι δεν την καταδέχονταν.

Χρήσιμα μέρη : Μπουμπούκια, ρίζα.

Δραστικές ουσίες : Καπρικό οξύ, Ρουτίνη, Μυρονάσες, Καππαρίνη.

Χρήση : Η κάππαρη χρησιμοποιείται σαν διουρητικό φάρμακο αλλά και για την αντιμετώπιση της ισχιαλγίας, νευρικών παθήσεων και άλλων νοσημάτων.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Απολυμαντικό

Διουρητικό

Τονωτικό

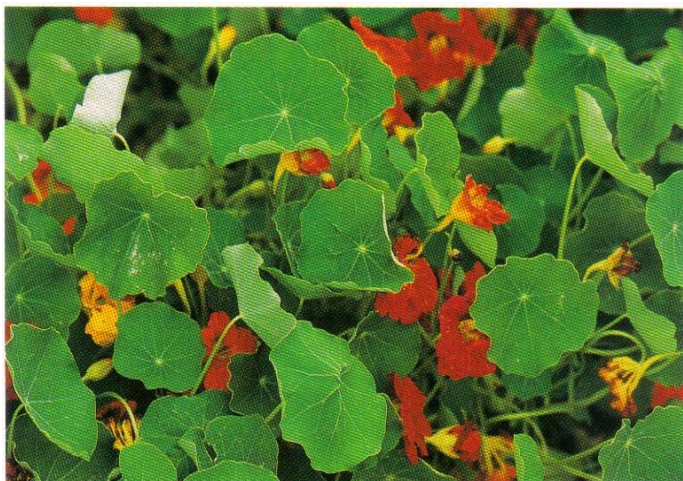
Αντιαρτηριοσκληρωτικό

Ορεκτικό

Αφροδισιακό

Εμμηναγωγικό

ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟΣ (*Tropaeolum majus*)



Περιγραφή : Φυτό πολυετές που καλλιεργείται σαν ετήσιο για την καλλωπιστική του αξία αλλά και ως λαχανεύομενο και φαρμακευτικό φυτό. Έχει γρήγορη ανάπτυξη. Οι βλαστοί έρπουν ή αναρριχούνται φτάνοντας τα 3 μέτρα μήκος. Τα φύλλα του είναι ασπιδοειδή. Στο σχήμα των φύλλων οφείλεται η ετυμολογία

του γένους (*Tropaeolum*), καθώς πάνω στην ασπίδα έβαζαν τα τρόπαια οι αρχαίοι. Τα άνθη είναι μεγάλα με διάμετρο μέχρι 8 εκ. και διαθέτουν ευθύ πλήκτρο. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες με μονά ή διπλά άνθη στις αποχρώσεις του κίτρινου, πορτοκαλί, κόκκινου κλπ., μονόχρωμα ή πολύχρωμα, νάνες (15-25 εκ.) ή αναρριχόμενες (2-3μ.).

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Κατάγεται από το Περού και ευδοκίμει σε περιοχές με ζεστό κλίμα, σε εδάφη μέτριας γονιμότητας, στραγγερά και δροσερά. Φυτό με μεγάλη καλλωπιστική αξία για τα όμορφα φύλλα και άνθη, τα οποία είναι ασυνήθιστα, αλλά και λόγω του ότι ανθίζουν όλο το καλοκαίρι (Μάιο – Σεπτέμβριο).

Χρήσιμα μέρη : Άνθη, Μπουμπούκια, Φύλλα και οι Καρποί του.

Δραστικές ουσίες : Γλυκοτροπαιολίνη.

Χρήση : Χρησιμοποιείται για προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος, για τη δυσμηνόρροια, για κρυολογήματα, δερματικές παθήσεις, για να δυναμώσουν τα μαλλιά αλλά και ως καθαρτικό.

ΚΑΡΔΑΜΟ (*Cardamomum elettaria*)

Άλλα ονόματα : Αγριορόκα, Ρόκα του ποταμού, Νεροκάρδαμο, Καρδαμούρα, Καρδάμινο, Αγριοκάρδαμο, Ναστούρτιο το φαρμακευτικό, Τζουρκάς, Τραγιά, Κακουλές.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Συλλέγετε την Άνοιξη και τις αρχές του Καλοκαιριού.

Χρήσιμα μέρη : Όλο το φυτό και οι σπόροι.

Δραστικές ουσίες : Αρωματικό θείο-αχωτούχο λάδι, Ιώδιο, Πικρό Εκχύλισμα, Σίδηρος, Φωσφορικά άλατα, Γλυκοτροπαιολίνη, Βιταμίνες C και E, Γλυκοναστουρτοσίδη.

Χρήση : Είναι χρήσιμο στο διαβήτη, στην αναιμία, επουλώνει τα άτονα έλκη και απομακρύνει τα αέρια των εντέρων. Επίσης είναι προληπτικό για όλες τις αρρώστιες.

Ιδιότητες – Ενδείξεις :

Ορεκτικό

Διεγερτικό

Χωνευτικό

Καρδιοτονωτικό

Διουρητικό

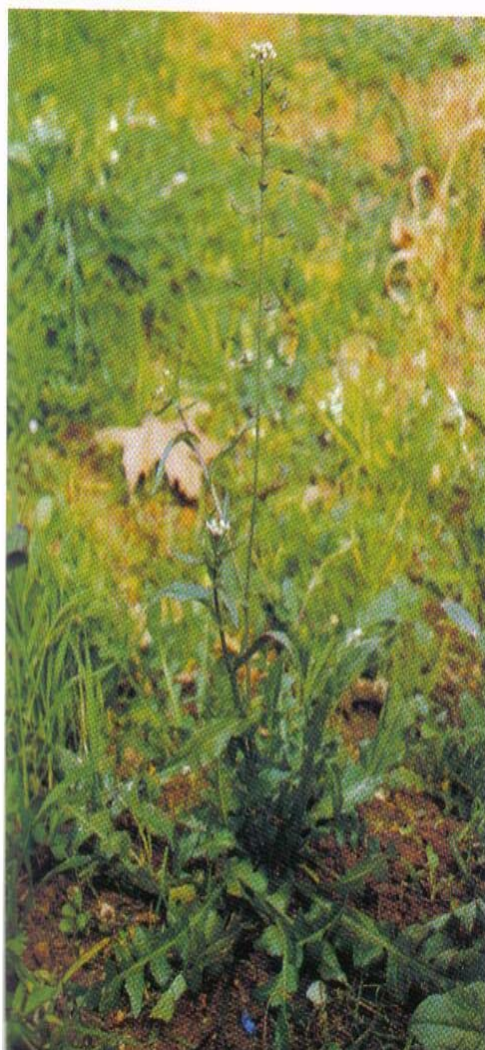
Αποχρεμπτικό

Αφροδισιακό

Αιμοστατικό

Αντισηπτικό (για τις αιμορροΐδες)

Αντισκορβουτικό



Εφαρμογές :

Φύλλα

ΩΜΑ: Όταν μασάμε ωμά φύλλα κάνουν καλό στα ούλα, στις στοματίτιδες και είναι κατά των πόνων των ρευματισμών.

ΧΥΜΟΣ: Χρησιμοποιείται τρεις φορές τη μέρα από μισό κουταλάκι. Επίσης οι επαλείψεις του κεφαλιού με το χυμό σταματούν τη τριχόπτωση.

ΑΦΕΨΗΜΑ: Βράζουμε 30gr σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε ένα ποτήρι κάθε δυο ώρες. Αυτό κάνει καλό σε περιπτώσεις αιματοουρίας.

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείται για χρόνιους ερεθισμούς του δέρματος, βρογχική καταρροή, πέτρες της χολής και των νεφρών.

Παρενέργειες :

- Η καθημερινή χρήση του Κάρδαμου μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στα νεφρά ή να ερεθίσει το στομάχι.
- Ο χυμός του θα πρέπει να αραιώνεται με νερό.
- Καλό θα ήταν να μη χρησιμοποιείται από έγκυες γυναίκες.
- Θα πρέπει να πλένεται καλά πριν από κάθε χρήση για να φύγουν τυχόν παράσιτα, που κολλάνε επάνω του στους αγρούς.

ΚΙΣΣΟΣ (Hedera Helix)

“Αν τα φυτά είχαν λαλιά, κι αν μπορούσαν να βγάλουν γνωμικά, τότε ακούστε τι θα έλεγε ο κισσός: « Όπου σκαρφαλώνω, σκοτώνω».”



Άλλα ονόματα: Κισσός αναρριχώμενος. Μπουρνοβαλιά. Μπρουσκέλι. Κίνσερας. Κλειδώνας. Τσέτος.

Περιγραφή: Το φύλλο του κισσού είναι σκουροπράσινο, γυαλιστερό και χωρισμένο σε πέντε λοβούς. Στο βλαστάρι που βγαίνουν τα λουλούδια, τα φύλλα στρογγυλεύουν.

Τα λουλούδια του είναι μικρά, συγκεντρωμένα σε ομπρέλες, στον τόνο του πράσινου και οι καρποί του στο μέγεθος περίπου του αρακά, ωριμάζουν και μαυρίζουν το χειμώνα.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Όλοι γνωρίζουμε τον Κισσό που στολίζει τους φράχτες, τα κάγκελα, τις μάντρες των εξοχικών σπιτιών ή σφιχταγκαλιάζει τα δέντρα. Αν βγείτε σ' αναζήτηση η καλύτερη εποχή είναι ο Αύγουστος και ο Σεπτέμβριος. Οι μη αναρριχώμενοι Κισσοί όχι μόνο δεν είναι καλοί αλλά μπορεί να είναι και επικίνδυνοι. Φυσικά μπορείτε να φυτέψετε και σεις σε γλάστρα στο μπαλκόνι, στη βεράντα ή στον κήπο.

Ιστορία: Όταν οι αρχαίοι Έλληνες μετείχαν στις οργιαστικές τελετές του Διόνυσου στεφανώνονταν με κλαδιά Κισσού, μασούσαν τρυφερά κλαδιά και φύλλα Κισσού, με αποτέλεσμα να μεθούν και να βλέπουν ψυχεδελικές παραστάσεις. Είναι ακόμα σύμβολο της αθανασίας.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, ανθισμένο. Όχι οι καρποί.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, μια Ρητίνη, τη Χεδερίνη, που είναι οιστρογόνα ορμόνη (λέγεται και γόμμα του Κισσού) και Μηλικό οξύ.

Χρήση: Επιδρά ευνοϊκά στις εξής περιπτώσεις: κυτταρίτιδα, αρθρικά, νευραλγίες, ρευματισμούς, κισσούς, φλεβίτιδα, πληγές, εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού, πολύποδα της μύτης, κάλους. Καταπολεμεί τη δυσμηνόρροια, διευκολύνει την κύηση. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κοκίτη, χρόνιας βρογχίτιδας, τραχειίτιδας, λαρυγγίτιδας. Στην Ομοιοπαθητική χρησιμοποιούν τον Κισσό για την ρινίτιδα, τον καταρράκτη και το ραχιτισμό.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αιμολυτικό

Αποχρεμπτικό

Χολαγωγικός (βοηθάει να διαλυθούν οι πέτρες στη χολή)

Αντινευραλγικό

Αποσυμφοριτικό

Σπασμολυτικό (του αναπνευστικού συστήματος)

Εφαρμογές:

Όλο το φυτό

ΑΦΕΨΗΜΑ: 3 κουτάλια της σούπας κομμένα φύλλα σε ένα λίτρο βραστό νερό. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά και μετά σουρώνουμε. Πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα (για βρογχίτιδας, τραχειίτιδας, λαρυγγίτιδας, πέτρες στη χολή, δυσμηνόρροια).

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ: Ειδικά για την κυτταρίτιδα, μουσκέψτε ένα πανί σε αφέψημα αναρριχώμενου Κισσού (γίνεται με μια χούφτα φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερό) και βάλτε το σαν κατάπλασμα, στα σημεία που έχετε κυτταρίτιδα.

ΒΑΜΜΑ: Σαν βάμμα. 5 ως 10 σταγόνες κάθε φορά, (20 – 30 σταγόνες τη μέρα) ανάλογα με την ηλικία, για τον κοκίτη.

ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ: Τα επιθέματα φρέσκων φύλλων στα εγκαύματα βοηθούν να διαλυθεί το πύο. Στους κάλους μπορούμε να βάλουμε επιθέματα φύλλων μουσκεμένα σε ξίδι ή καθαρό βάμμα.

ΜΠΑΝΙΟ: Φύλλα Κισσού στο ζεστό νερό του μπάνιου είναι αντισπασμωδικά. Ανακουφίζουν από διάφορους πόνους.

Παρενέργειες:

- Ο μαύρος Κισσός, που δεν αναρριχάται, αλλά παραμένει θάμνος, είναι τοξικός και μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση
- Γίνεται μόνο εξωτερική χρήση του Κισσού, γιατί εύκολα ένας ανίδεος μπορεί να πάθει διάρροια, εμετό, ή ερεθισμό των εντέρων, αν δεν ακολουθήσει πιστά όλες τις οδηγίες, έτσι κι αλλιώς χρησιμοποιούμε μόνο τα φύλλα και όχι τους καρπούς.

ΚΟΛΙΑΔΡΟ (Coriandrum sativum)



Άλλα ονόματα: Κόλιαντρο το εδώδιμο. Κορίανδρο. Κουτβάρας. Κοριός (νωπός ο καρπός του μυρίζει, πραγματικά σαν κοριός).

Περιγραφή: Ποώδες φυτό με δυνατή κορεώδη μυρωδιά και λείο βλαστό με πολλές διακλαδώσεις το ύψος του οποίου κυμαίνεται μεταξύ 50-80εκ. Τα φύλλα κατά εναλλαγή, έχουν μίσχο και είναι γυαλιστερά. Αυτά που βρίσκονται στη βάση είναι διαιρεμένα σε πλατιά και οδοντωτά τμήματα, ενώ τα ανώτερα σε πολύ λεπτά τμήματα. Τα άνθη είναι διαταγμένα σε σκιάδια 5-10 ακτινών και έχουν άσπρο ή κοκκινωπό χρώμα. Ο καρπός είναι σκούρος κιτρινωπός, σφαιρικός και χωρίς χνούδι. Πρόκειται για ένα φυτό που κυρίως καλλιεργείται, δεν εμφανίζεται αυτοφυώς.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Σήμερα φυτρώνει σ' όλες τις Μεσογειακές χώρες αλλά καλλιεργείται και σε πολλές άλλες. Η συγκομιδή γίνεται τον Ιούνιο και τον Ιούλιο, καθώς ωριμάζουν οι καρποί.

Ιστορία: Λέγεται ότι τον καλλιεργούσαν στους κήπους της Βαβυλωνίας. Στο Μεσαίωνα ήταν απαραίτητο καρύκευμα στην κουζίνα. Ο τριμμένος Κόλιαντρος μέσα σε ξίδι ήταν συντηρητικό για το κρέας. Τον χρησιμοποιούσαν σε ερωτικά ποτά για να θεραπεύσουν τα σπυράκια στην επιδερμίδα. Τον 17^ο αιώνα τα μπισκότα Κόλιαντρου ήταν η πιο νόστιμη λιχουδιά που πρόσφεραν με το κρασί ή το τσέρι. Στην Ινδία τον χρησιμοποιούν στην σάλτσα κάρυ και στην Γερμανία στα λουκάνικα. Τη μεγαλύτερη φήμη του απέκτησε ο Κόλιαντρος όταν χρησιμοποιήθηκε από τους Καρμελίτες, το 17^ο αιώνα στο «Νερό της Καρμέλ» που έγινε διάσημο.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί του, που κακώς λέγονται σπόροι και το αιθέριο λάδι (που βγαίνει με απόσταξη κοπανισμένων καρπών στον ατμό).

Δραστικές ουσίες: Κοριανδρόλη, Γερανιόλη, Πινίνη, Κινεόλη, Τερπινίνη, Μπορνεόλη, και Τερπένια.

Χρήση: Κατάλληλο για όσους νιώθουν πόνους στο στομάχι την ώρα της πέψης. Κατά της αεροφαγίας, βοηθάει να φύγουν τα αέρια από την κοιλιά. Παλιά του απέδιδαν αφροδισιακές ιδιότητες. Το βέβαιο είναι ότι βοηθάει σε νευρική ανορεξία και νευρική κόπωση. (Πάντως σε μερικά θεωρείται και σήμερα αφροδισιακός). Χρησιμοποιείται σε ρευματισμούς και πόνους των αρθρώσεων (με εξωτερική χρήση). Ο Κόλιαντρος έχει χρησιμοποιηθεί από την Ιατρική σε παθήσεις των εντέρων, σε υστερίες και σε πονοκεφάλους.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Σπασμολυτικό

Διεγερτικό

Χωνευτικό

Εφαρμογές:

Καρποί

ΑΦΕΨΗΜΑ: Χρησιμοποιείται για το στομάχι και την αεροφαγία. Ένα κουταλάκι καρποί σε ένα φλιτζάνι νερό. Να βράσει και να μείνει 10 λεπτά πριν το σουρώσουμε. Ένα φλιτζάνι μετά από κάθε γεύμα.

ΕΓΧΥΜΑ: Δυο κουταλάκια ξηρούς καρπούς Κόλιαντρου σε ένα φλιτζάνι νερό, την ημέρα.

ΣΚΟΝΗ: Πίνεται με λίγο νερό, από ένα τέταρτο μέχρι μισό κουταλάκι τη φορά.

ΒΑΜΜΑ: (από το φαρμακείο) 10 – 20 σταγόνες μετά τα γεύματα.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΛΑΔΙ: 1 – 3 σταγόνες 2 -3 φορές τη μέρα, με λίγο μέλι, μετά τα γεύματα.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Σε λοσιόν και αλοιφές για τους ρευματικούς πόνους.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένοι καρποί, ολόκληροι ή αλεσμένοι.

ΚΟΛΙΤΣΙΔΑ (Arctium lappa)



Άλλα ονόματα: Άρκειον. Άρκτιο ή Λάππα. Αγγατολάπαθο. Πλατομαντήλα. Καβαλλαριά. Κολλητσόχορτο. Κολλητσάνι. Γάλιο ή Απαρίνη. Ασπράγκαθο.

Περιγραφή: Διετές, ποώδες φυτό. Ο βλαστός είναι εύρωστος και γραμμωτός, τα φύλλα μεγάλα, χνουδωτά, με έντονο πράσινο χρώμα στην πάνω πλευρά και ωχροπράσινο στην κάτω. Έχει πολυάριθμα αγκαθωτά κεφάλια, ενώ τα άνθη είναι πολύ μικρά, κόκκινο – πορφυρά. Οι καρποί είναι τραχιά αχάινα με πάππο.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Αυτά τα αγριόχορτα που δεν είναι ένα είδος αλλά διάφορα, παραπλήσια, φυτρώνουν στους ακαλλιέργητους αγρούς, στα ξέφωτα των δασών, σε πετρώδη μέρη και σε χαλάσματα σπιτιών, σε σκουπιδότοπους.

Ανθίζουν τον Ιούλιο και η καλύτερη εποχή να τα μαζέψουμε είναι από το Μάιο ως το Σεπτέμβριο. Τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα βάζουμε σε βάζα.

Ιστορία: Στην Ουκρανία χρησιμοποιούσαν την Κολητσίδα κατά της λύσσας και ο Παύλος Αιγινήτης τη συνιστούσε, βρασμένη, σε καταπλάσματα, για τα καρκινογόνα έλκη.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό, φύλλα, σπόροι, και ρίζα (μόνο που η ρίζα όταν ξεραθεί γίνεται σχεδόν άχρηστη).

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα της περιέχει μια χρωστική ουσία που βάφει το νερό κόκκινο ή κίτρινο. Αρωματικό λάδι, Ταννίνη, Άλατα Καλίου, Ασβεστίου και Μαγνησίου, ένα αντιβιοτικό στοιχείο σαν την πενικιλίνη και Ισουλίνη. Οι σπόροι περιέχουν Αρκτίνη. Τα φύλλα ανθρακικά και νιτρικά άλατα του Καλίου.

Χρήση: Μειώνει το ουρικό οξύ, γιατρεύει την ψαμμίαση και βοηθάει να μην μεταβληθεί σε πέτρα στο νεφρό, διαλύει τις πέτρες της χολής. Είναι αντιβιοτικό κατά των βακτηρίων σε θετικό Γκράμ (ξανθό σταφυλόκοκκο, πνευμονόκοκκο), «καλόγηρους», άνθρακα, αποστήματα. Φάρμακο κατά των δηλητηριάσεων. Για δαγκώματα από έχιδνες και άλλα φίδια. Χρήσιμο σε ρευματισμούς, αρθριτικά., πυώδεις δερματοπάθειες (κι ασθένειες που έχουν σχέση με τον ιδρώτα), ακμή, λειχήνες, εκζέματα, έρπητες, ιλαρά.

Στην Ομοιοπαθητική παρασκευάζουν από νωπές ρίζες ένα βάμμα που το χρησιμοποιούν για τις παθήσεις του δέρματος, όπως η ακμή, οι «καλόγηροι» και τα εκζέματα. Οι πλύσεις με αφέψημα ή έγχυμα Κολητσίδας αφαιρούν ή απαλύνουν τις φακίδες και επουλώνουν τα εγκαύματα από τον ήλιο. Πολλοί χωρικοί χρησιμοποιούν Κολητσίδα για την περιποίηση πληγών.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντιφλογιστικό

Ορεκτικό

Εφιδρωτικό

Καθαρτικό

Υπατικό

Χολαιρετικό

Χολαγωγικό

Μικροβιοκτόνο

Αντισυφιλικό

Επουλωτικό

Διουρητικό

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένη και θρυμματισμένη ρίζα.

ΚΡΕΜΜΥΔΙ (*Allium cepa*)

Άλλα ονόματα: Κρόμμυον, Άλλιον το κοινό. Κρομμύδι, Άλλιον το κρόμμυο.

Περιγραφή: Είναι ένα κοιλαράδικο φυτό με λεπτό πράσινο μίσχο και μεγάλο ρόδινο βολβό που δίνει την εικόνα της εύφορης γης. Υπάρχουν κόκκινα κρεμμύδια, όμορφα άσπρα, κοκκάρια μικρά, τραγανιστά, μυρωδάτα...

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Το κρεμμύδι φυτρώνει παντού, σε όλα τα κλίματα. Αγαπάει όμως ιδιαίτερα τα ελαφρά και καθαρά χώματα. Σπέρνονται οι σπόροι την άνοιξη και οι βολβοί το φθινόπωρο, σε 3-4 εκατοστά βάθος.

Ιστορία: Το κρεμμύδι ήταν γνωστό στην Κίνα και στην αρχαία Αίγυπτο εδώ και πολλές χιλιάδες χρόνια. Ήταν επίσης γνωστό στην αρχαία Ελλάδα σαν αρτυματικό. Αναφορές βρίσκουμε στον Όμηρο, στον Ηρόδοτο, στο Θεόφραστο, στο Διοσκουρίδη. Το Κρεμμύδι είναι παράγοντας υγείας και μακροζωίας. Οι Βούλγαροι που τρώνε πολλά Κρεμμύδια έχουν τους περισσότερους αιωνόβιους. Και στις περιοχές της Τρανσυλβανίας όπου τρώνε πάρα πολλά Κρεμμύδια ο καρκίνος είναι άγνωστος.

Χρήσιμα μέρη: Ο βολβός και ο χυμός του.

Δραστικές ουσίες: Ένα πτητικό και δακρυγόνο λάδι, βιταμίνες Α, Β, C. Μεταλλικά άλατα. (Νάτριο, Κάλιο, Φώσφορο, Ασβέστιο, Σίδηρο, Ιώδιο, Θειάφι, Πυριτικά, Φωσφορικά και Κετονικά οξέα), Σάκχαρα, Γλυκοκίνη, Φλαβόνες, ένζυμα και Αλλυλοπροπυλικό δισουλφίδιο.



Χρήση: Σε περιπτώσεις αναιμίας βοηθάει την αιμοποίηση. Το ίδιο σε σωματική και πνευματική υπερκόπωση. Είναι ελαφρό υπνωτικό. Προκαλεί εφίδρωση, διώχνοντας τις τοξίνες από τον οργανισμό ας γι' αυτό είναι χρησιμότερο σε μολυσματικές ασθένειες. Θεραπεύει δερματίτιδες. Ο χυμός ωμών Κρεμμυδιών κατεβάζει το ζάχαρο στους διαβητικούς (μισό φλιτζάνι του καφέ πρωί, νηστικοί κι αμέσως μετά λίγες σταγόνες λεμονιού για να φτιάξει τη γεύση). Είναι γενικό ρυθμιστικό του νευρικού, ηπατικού και νεφρικού συστήματος. Δυνατό που διαλύει την ουρία. Πολύτιμο σε ολιγουρία και κατακράτηση υγρών (πλευρίτιδα, περικαρδίτιδα), σε αζωθαιμία, χλωραιμία. Θεωρείται πολύτιμο για προφύλαξη από γεροντική άνοια, προστάτη, ανικανότητα, αρτηριοσκλήρωση, θρόμβωση.

Η ομοιοπαθητική Ιατρική χρησιμοποιεί το Κρεμμύδι ως απολυμαντικό των εντέρων, σε περιπτώσεις γαστρεντερικών διαταραχών αλλά και σε καταρροϊκή ρινίτιδα, εαρινό ρινικό κατάρρου, αλλεργική ρινίτιδα, καταρροϊκή λαρυγγίτιδα, κολικούς, νευραλγίες, σε πολύ οδυνηρή παρωνυχίαση και σε επιλόχειο φλεβίτιδα μετά από τοκετό με εμβρυουλκό.

Από πολλούς θεωρείται αντικαρκινικό φάρμακο, γιατί όπως αναφέρεται, στην Τρανσυλβανία, όπου οι κάτοικοι διατρέφονται σε μεγάλη έκταση με Κρεμμύδια, ο καρκίνος είναι άγνωστος.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντισηπτικό

Διουρητικό

Αποχρεμπτικό

Αντιτοξικό

Σπασμολυτικό

Τονωτικό

Αντισκορβουτικό

Αντιρρευματικό

Υπνωτικό

Χωνευτικό

Αντισκληρωτικό

Αντιθρομβωτικό

Αφροδισιακό

Διουρητικό

Βακτηριοστατικό

Αντιμολυσματικό

Αντιβιοτικό

Αντιρρευματικό

Χολαγωγικό

Ορεκτικό

Παυσίπονο

Εφαρμογές:

ΕΓΧΥΜΑ: Ρίξτε δυο μεγάλα κόκκινα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες σε ένα λίτρο νερό, πιείτε το ζουμί που θα βγάλουν στη διάρκεια της μέρας. (Ανοιξιάτικη θεραπεία, για αποτοξίνωση. Το ίδιο γίνεται για τρεις τέσσερις μέρες.)

ΒΑΜΜΑ: Κόψτε ένα ωμό κρεμμύδι και αφήστε το μια εβδομάδα μέσα σε οινόπνευμα 90° C, ίδιου βάρους με το κρεμμύδι. Φιλτράρετε και πίνετε δύο κουταλάκια του καφέ τη μέρα.

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ: Ωμό κρεμμύδι για ημικρανίες και πονοκεφάλους, που θα το απλώσετε στους κροτάφους.

Ζεστά κρεμμύδια θα τα απλώσετε στο λαιμό για λαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα ή πάνω σε πληγές ή τοπικά για αιμορροΐδες.

ΛΑΠΑΘΟ



Άλλα ονόματα: Αργιολάπαθα, Σιδερολάπαθα, Νερολάπαθα, Λάπατα, Λάμπαθα, Ρούμεξ.

Περιγραφή: Μονοετείς ή πολυετείς πόες με ξινή γεύση. Φύλλα λογχοειδή, ωσειδή ή βελοειδή. Άνθη χωρίς πέταλα, πράσινα ή ροζ, σε βότρυς. Καρποί ωσειδείς ή τριγωνικοί, πολυάριθμοι. Στην Ελλάδα αυτοφύονται 25 είδη και 11 υβρίδια, πολλά από τα οποία λαχανεύονται.

Συνήθως φυτρώνουν σε υγρές ή σκιερές θέσεις. Οι αρχαίοι γιατροί συνιστούσαν το λάπαθο ως μαλακτικό της κοιλιάς και χρησιμοποιούσαν τις ρίζες του κατά της λέπρας. Η λαϊκή ιατρική το χρησιμοποιεί σε πλήθος νοσημάτων (διάρροια, αναιμία, διαβήτης, ηπατίτιδα κα). Χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως χορταρικό σε πίτες, σούπες, σαλάτες, ντολμάδες, αυγολέμονο με κρέας.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Η συλλογή γίνεται Ιανουάριο – Απρίλιο αλλά καλύτερα είναι τα φυτά να μαζεύονται Αύγουστο-Σεπτέμβριο. Τα ξεραίνουμε στον ήλιο και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, ολόκληρα ή κομμένα σε κομμάτια.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα και οι ρίζες.

Δραστικές ουσίες: Οι ρίζες των λάπαθων περιέχουν Θείο, Ρητίνη, Ρουμικίνη, διάφορα άλατα, Λαπαθικό οξύ, Φωσφορικούς συνδυασμούς.

Χρήση: Χρησιμοποιείται στο διαβήτη, στην ηπατίτιδα, στον ίκτερο και στις νεφροπάθειες, στη φυματίωση, στη χλώρωση, στις αιμορροΐδες, σε χρόνιους ρευματισμούς και σε δερματίτιδες (έρπης ζωστήρας, λειχήνες, έκζεμα, ψώρα). Καταπολεμούν την αναιμία (υψώνουν το δείκτη Αιμοσφαιρίνης), καθαρίζουν το αίμα. Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ στη λευκόρροια και στα άτονα έλκη. Παλιότερα έχει χρησιμοποιηθεί με μεγάλη επιτυχία και κατά των δηλητηριάσεων.

Ιδιότητες – ενδείξεις:

Τονωτικό

Ορεκτικό

Καθαρτικό (σε διάρροιες και δυσεντερίες)

Διουρητικό

Αντιπυρετικό



ΛΕΒΑΝΤΑ (*Lavandula angustifolia*)

“...ιδιαίτερα καλή για την ψυχική οδύνη και όλους τους πόνους του κεφαλιού και του μυαλού.”



John Parkinson, 1640.

Άλλα ονόματα: Λαβάντα, Λαβαντούλα, Αγριολεβάντα, Λαμπρή, Χαμολίβανο.

Περιγραφή: Είναι ένα γένος με 30 είδη, όπως η λεβάντα στοιχάς (*Lavandula stoechas*) και το υβρίδιο (*Lavandula hybrida*). Υπάρχει και άλλο γένος με κυριότερο εκπρόσωπο την λεβαντίνη (*Santolina chamecyrissus*). Οι λεβάντες είναι αρωματικά φυτά και χρησιμοποιούνται ευρύτατα από τη λαϊκή ιατρική. Εκείνο όμως, που χρησιμοποιείται περισσότερο είναι το καλλιεργούμενο είδος *Lavandula angustifolia*. Θάμνος πολύκλαδος ύψους 30 – 80εκ. Φύλλα γραμμοειδή με κοντό γκρίζο χνούδι. Άνθη μωβ 10 – 12χιλ. σε στάχτυς οι οποίοι είναι κυλινδρικοί

διακοπτόμενοι με 1 - 3 σπονδύλους, αραιούς, επάκριους. Είναι ιθαγενές της Δυτικής Μεσογείου. Πολλαπλασιάζεται και με σπόρους και με βλαστούς.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τα άνθη της λεβάντας συλλέγονται από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο ανάλογα την περιοχή. Οι ανθισμένες κορυφές της λεβάντας αποξηραίνονται σε μπουκετάκια στη σκιά. Αποθηκεύονται μέσα σε πάνινα σακουλάκια σε δροσερό μέρος. Φροντίστε να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο για μεγάλο χρονικό διάστημα διότι χάνουν το πολύτιμο άρωμα τους. Η λεβάντα πολλαπλασιάζεται σχετικά εύκολα με σπόρους νωρίς την άνοιξη ή με μοσχεύματα το φθινόπωρο. Απαιτεί αρκετό ήλιο. Πρόκειται για μια αειθαλή και πολυετή πόα ή οποία ανθίζει κάθε καλοκαίρι.

Ιστορία: Οι πρώτες αναφορές για το φυτό απαντώνται σε κείμενα της ρωμαϊκής εποχής, όπου το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική αλλά και για να αρωματίζουν τα λουτρά τους. Εξ άλλου η ονομασία προέρχεται από το λατινικό ρήμα lavare, που σημαίνει πλένω, κάνω μπάνιο. Το χρησιμοποιούσαν ακόμη για τα αρωματίσουν τα ρούχα και τα κλινოსκεπάσματα.

ΤΟ ΚΑΡΑΜΠΑΧΙ: Με λεβάντα παρασκευαζόταν ένα από τα πιο γνωστά θεραπευτικά έλαια, που ήταν σε ευρεία χρήση μέχρι τις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Στην Κρήτη το έλεγαν καραμπάχι και το χρησιμοποιούσαν και ως καλλυντικό.

ΚΡΑΣΙ ΛΕΒΑΝΤΑΣ: Αν και δεν υπάρχουν μαρτυρίες για τη χρήση της λεβάντας στα προϊστορικά χρόνια, εν τούτοις οι αναλύσεις υπολειμμάτων που έγιναν με σύγχρονες μεθόδους έδειξαν ότι σε πήλινα αγγεία υπήρχε κρασί με ρητίνη και με ένα από τα βότανα, λεβάντα, δάφνη, φασκόμηλο. Ο Διοσκουρίδης (1^{ος} αι. μΧ.) αναφέρει το κρασί της λεβάντας (στοιχαδίτης οίνος). Το θεωρούσε φάρμακο για την επιληψία αλλά και για την ψύξη των πλευρών και των νεύρων.

Χρήσιμα μέρη:

Άνθη:

Λιγότερο ισχυρά από το αιθέριο έλαιο, τα άνθη είναι χρήσιμα για τη νευρική εξάντληση, για τον πονοκέφαλο ή για τους κολικούς και τη δυσπεψία. Συλλέξτε προς το τέλος της ανθοφορίας, όταν τα πέταλα έχουν αρχίσει να μαραίνονται. Ξηράνετε σε μικρά ματσάκια σκεπασμένα με χαρτοσακούλες για να μαζεύετε τα πέταλα που πέφτουν.

Αιθέριο έλαιο:

Ένα από τα δημοφιλέστερα αρωματικά έλαια, το έλαιο λεβάντας μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην θεραπεία μιας τεράστιας ποικιλίας παθήσεων και αποτελεί ουσιαστικής σημασίας μέλος των σπιτικών φαρμακείων.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Βουτυρικού και Βαλεριανικοί αιθέρες της Λιναλλύλης και της Γερανύλης, Γερανιόλη, Κινόλη, Λιναλόλη, Κινεόλη, D-μπορνεόλη, Λινονίνη, L-πινένιο, Καρνοφυλλίνη, Κουμαρίνη, Ταννίνη.

Χρήση: Το αφέψημα με φύλλα και λουλούδια λεβάντας ανακουφίζει από ημικρανίες, πονοκεφάλους, ιλίγγους, λιποθυμία, αλλά και διώχνει την αϋπνία.

Με εξωτερική χρήση επουλώνει πληγές (απλές, άτονες, μολυσμένες, συρίγγια, χρόνια εκζέματα, εγκαύματα, ακμή, δερματίτιδες, ψώρα, αλλά και αλωπεκία) και με εσωτερική χρήση κυστίτιδες, το αφέψημα της σφίγγει τα ούλα. Αυξάνει την έκκριση γαστρικών υγρών και την κινητικότητα των εντέρων (σε γαστρική ατονία και μετεωρισμό, κακή χώνευση).

Ιδιότητες – ενδείξεις:

Αναλγητική (καταπραΰνει την εγκεφαλονωτιαία σπαστικότητα, σύμφωνα με τους Candea και Meunier).

Ηρεμιστική (σε ευερεθιστικότητα, μελαγχολία, νευρασθένεια, ναυτία, νευρώσεις).
Σπασμολυτική (σπασμοί, αϋπνίες, αρρώστιες του αναπνευστικού συστήματος, άσθμα, γρίπη, βρογχίτιδα, κοκίτης, φυματίωση) τόσο με τη μυρωδιά της όσο και με εντριβή.

Αντισηπτική και βακτηριοκτόνα. Εμμηναγωγική (σε δυσμηνόρροια)

Υποτασική («κατεβάζει» την υπέρταση)

Αντιφουσητική (διώχνει τα αέρια των εντέρων).

Αποχρεμπτική. Ρυθμίζει τις εκκρίσεις των βρόγχων.

Τονωτική

Καρδιοτονωτική,

Διεγερτική

Καταπραΰντική

Διουρητική

Εφιδρωτική

Χολαγωγός και Χολερητική.

Αντιρρευματική

Ανθελμινθική (σκοτώνει τα παράσιτα των εντέρων).

Αντίδοτο σε δηλητηριάσεις (βοηθητικό) σε δαγκώματα από ζώα και φίδια και σε τσιμπήματα εντόμων. Οι κυνηγοί στις Άλπεις, όταν δαγκώσει φίδι το σκυλί τους, τρίβουν με λεβάντα την πληγή και έτσι εξουδετερώνουν το δηλητήριο.

Εφαρμογές:

Άνθη

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το για νευρική εξάντληση, πονοκεφάλους από ένταση ή κατά τον τοκετό και επίσης για κολικούς και δυσπεψία. Δώστε ελαφρύ έγχυμα (25% του κανονικού) στα βρέφη για κολικούς, ευερεθιστότητα και υπερδιέγερση.

ΒΑΜΜΑ: Πάρτε μέχρι 5ml, 2 φορές την ημέρα για πονοκεφάλους και κατάθλιψη.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Χρησιμοποιείτε για τη δυσσομία του στόματος.

Αιθέριο έλαιο

ΚΡΕΜΑ: Προσθέστε μερικές σταγόνες ελαίου σε κρέμα χαμομηλιού για το έκζεμα.

ΛΟΣΙΟΝ: Προσθέστε μερικές σταγόνες σε λίγο νερό για τα εγκαύματα από τον ήλιο ή από καυτό νερό.

ΕΝΤΡΙΒΗ ΣΤΗΘΟΥΣ: Προσθέστε 1ml ελαίου και 5 σταγόνες ελαίου χαμομηλιού σε 10ml ελαίου – βάσης για ασθματικό και βρογχικό σπασμό.

ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ: Διαλύστε 5-10 σταγόνες ελαίου σε νερό για τις ψείρες, ή βάλτε έλαιο στη χτένα για την κόνιδα.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ: Διαλύστε 1ml ελαίου λεβάντας σε 25 ml ελαίου – βάσης και κάντε μασάζ στους μυς που πονάνε. Διαλύστε 10 σταγόνες σε 25ml ελαίου – βάσης και κάντε μασάζ στους κροτάφους και στον αυχένα για πονοκεφάλους από ένταση ή στα πρώτα σημεία ημικρανίας.

ΕΛΑΙΟ: Βάλτε το σκέτο σε δαγκώματα και κεντρίσματα εντόμων. Διαλύστε 10 σταγόνες ελαίου σε 25ml ελαίου – βάσης για τη θερμοπληξία ή για να προλάβετε τα εγκαύματα. (Σημείωση: το διάλυμα αυτό δεν προστατεύει δραστικά από τον ήλιο).

Παρενέργειες:

- Αποφύγετε τις υψηλές δόσεις του βοτάνου κατά την εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Σε μεγάλες, (τοξικές) δόσεις είναι ερεθιστική. Ειδικά οι στομαχικοί απαγορεύεται να κάνουν οποιαδήποτε χρήση λεβάντας, γιατί ερεθίζει το στομάχι. Επίσης το αιθέριο έλαιο της σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό που μπορεί να προκαλέσει θάνατο. Γι' αυτό καλύτερα να χρησιμοποιείται μόνο εξωτερικά. Τέλος, δεν πρέπει να πίνουμε πολύ συχνά έγχυμα λεβάντας γιατί μπορεί να προκαλέσει κολικό.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα άνθη και αιθέριο έλαιο.

ΛΙΝΑΡΙ (Linum spp.)

“Όπου ο λιναρόσπορος γίνεται μέρος της διατροφής ενός λαού, βελτιώνεται η υγεία του.”

Mahatma Gandhi.

Άλλα ονόματα: Λιναρόσπορος, Λινόσπορος, Λίνο το χρησιμότατο.

Χρήσιμα μέρη:

Λιναρόσπορος

L. USITA TISSIMUM

Οι ώριμοι σπόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως χαλαρωτικό αποχρεμπτικό, διογκωτικό καθαρτικό και εκτεταμένα σε καταπλάσματα, είναι επίσης καταπραϊντικά για τη γαστρίτιδα και τον ερεθισμένο λαιμό. Το έλαιο του περιέχει cis-λινολεϊκό και α-λινολενικό οξύ, απαραίτητα για την παραγωγή προσταγλανδινών που είναι ζωτικές για πολλές λειτουργίες του σώματος. Συλλέξτε όταν είναι ώριμοι.



Ολόκληρο φυτό

L. CATHARTICUM

Το ορεινό ή καθαρτικό λινάρι είναι ισχυρό καθάρσιο. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται αντί για τη σένα και είναι λαϊκό γιατρικό για τους ρευματισμούς και τα προβλήματα του συκωτιού, κυρίως επειδή η ισχυρή καθαρτική του δράση βοηθά το σώμα να απαλλαγεί από τις τοξίνες. Συλλέξτε κατά την άνθιση.

Δραστικές ουσίες: Οι λιναρόσποροι περιέχουν άφθονες Κολλώδεις ουσίες. Πηκτίνη και Λινέλαιο, το οποίο περιέχει Βιταμίνη F, Λινομαρίνη και το ένζυμο Λινομαράση, Πρωτεΐνες, Κερί Φωσφατίδια, Οξικό οξύ, Ρητίνη και Φωσφορικά άλατα.

Χρήση: Πολτοποιημένοι ή βρασμένοι σπόροι λιναριού κάνουν ένα θαυμάσιο κατάπλασμα που μπαίνει στα πυώδη σπυριά και τους «καλόγηρους» κι έτσι ανοίγουν και φεύγει το πύον. Το αφέψημα κάνει καλό στα βρογχικά και την πνευμονία, στις *πέτρες της χολής*, στους *ρευματισμούς*, καθώς και σε κάθε είδους φλεγμονές. Ιδιαίτερα του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος (κυστίτιδα, πλευρίτιδα, βλεννόρροια). Στις αιμορροΐδες χρησιμοποιούμε καταπλάσματα από 50γρ. λιναρόσπορου βρασμένου σε ένα λίτρο γάλα. Για τον *ίκτερο* βράζουμε 15-20γρ. σπόρων σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρία φλιτζανάκια τη μέρα.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Καθαρτικοί (για τη δυσκοιλιότητα: βράζουμε 10γρ. λιναρόσπορο –μια κουταλιά- σε δυο ποτήρια νερό μέχρι να μείνει το μισό και το πίνουμε χλιαρό.).

Αντιφλεγμονώδες

Αντιρευματικό

Χολαγωγό

Εφαρμογές:

Λιναρόσπορος

L. USITA TISSIMUM

ΣΠΟΡΟΙ: Για τη δυσκοιλιότητα, φάτε 1 κουταλιά σπόρων και πιείτε μετά 1-2 ποτήρια νερό, οι σπόροι καθώς διογκώνονται στο έντερο δρουν ως ήπιο καθαρτικό. Αναμίξτε τους σπόρους με μέλι και μαλακό τυρί για πρωινό. Είναι σημαντικό να πίνετε ταυτόχρονα πολλά υγρά.

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείτε το για το βήχα και τον ερεθισμένο λαιμό, αρωματίστε το με μέλι και χυμό λεμονιού.

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑΤΑ: Συνθλίψτε τους σπόρους και βάλτε το σε δοθίνες, αποστήματα και έλκη, χρησιμοποιείτε το τοπικά για πλευριτικούς πόνους.

ΕΜΒΡΕΓΜΑ: Μουσκέψτε τους σπόρους σε νερό για να φτιάξετε ένα παχύ γλίσχρασμα που μπορείτε να πάρετε για φλεγμονές των βλεννογόνων, όπως η γαστρίτιδα και η φαρυγγίτιδα.

ΕΛΑΙΟ: Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα που περιέχει είναι ωφέλιμα για το έκζεμα, τις εμμηνορροϊκές διαταραχές, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και τη αθηροσκλήρωση. Προσθέστε 2 κουταλιές φρέσκο λινέλαιο ή 1-2 κουταλιές φρέσκων συνθλιμμένων σπόρων στη διατροφή καθημερινά.

Ολόκληρο φυτό

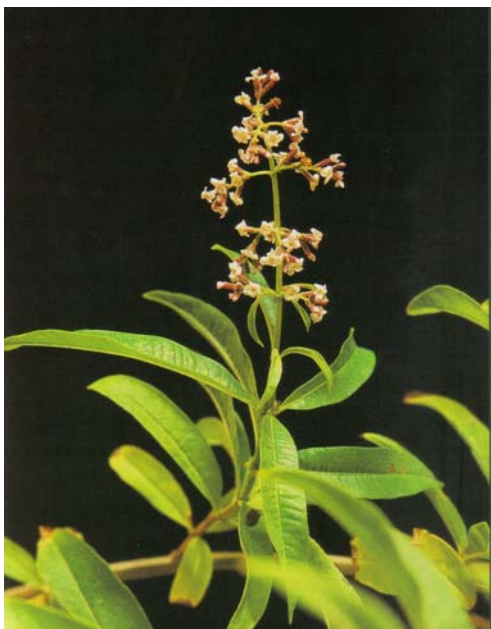
L. CATHARTICUM

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το νωπό βότανο για την δυσκοιλιότητα, τη συμφόρηση του συκωτιού και τους ρευματικούς πόνους.

Παρενέργειες:

- Το λινέλαιο χαλάει πολύ γρήγορα, γι' αυτό, να παρασκευάζετε φρέσκο κάθε φορά, αν είναι δυνατό. Μη χρησιμοποιείτε το λινέλαιο των χρωμάτων εσωτερικά.
- Οι σπόροι περιέχουν ίχνη πρωσικού οξέος που είναι δυνατό να είναι τοξικό σε μεγάλες ποσότητες. Αν και δεν έχουν ποτέ αναφερθεί περιστατικά δηλητηρίασης από λιναρόσπορο, μην υπερβαίνεται τις προτεινόμενες δόσεις.

ΛΟΥΪΖΑ (*Lippia triphylla*)



Άλλα ονόματα: Λεμονόχορτο, Σταυροβότανο, Γοργογιάννης, Βερβένα, Λυπία, Λιπία, Αλουσία, Αλουσία, Ελοΐζα, Ιεροβοτάνι, Σπυρόχορτο, Σταυρόχορτο, Σπληνόχορτο.

Περιγραφή: Κατάγεται από την Ν. Αφρική και καλλιεργείται και ως καλλωπιστικό φυτό. Θάμνος ύψους 1 – 1,5μ. ή ψηλότερος, αν το έδαφος είναι γόνιμο. Φύλλα οδοντωτά ή λειόχειλα σε τριμερείς ή τετραμερείς σπονδύλους, λογχοειδή με βραχύ μίσχο, λεία στην άνω επιφάνεια και αδενώδη στην κάτω. Άνθη λευκά, μικρά που σχηματίζουν μασχαλιαίους σπονδύλους ή επάκριους βότρους. Τα φύλλα

συνθλιβόμενα αναδίδουν οσμή λεμονιού.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Το πράσινο μέρος και οι ανθισμένες κορυφές της συλλέγονται από νωρίς την Άνοιξη έως τους πρώτους μήνες του καλοκαιριού. Τα φύλλα συλλέγονται στα τέλη του Καλοκαιριού. Αποξηραίνονται σε μπουκετάκια, κρεμασμένα ανάποδα σε σκιερό και δροσερό μέρος. Μπορείτε να τρίψετε τα αποξηραμένα φύλλα και τα ανθάκια των φυτών και να τα αποθηκεύσετε σε ευρύχωρα γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά.

Ιστορία: Σε ολόκληρη την Ελληνολατινική επικράτεια, στεφάνωναν πρεσβευτές και πρόκριτους με ιερό βοτάνι. Το χρησιμοποιούσαν μόνο για να καθαρίσουν το βωμό του βασιλιά των θεών, του Δία. Μάγοι και μαγανευτές απόδιναν στο φυτό μοναδικές ιδιότητες. Υποστήριζαν πως το φυτό γιάτρευε τους πληγωμένους στο πόλεμο και έκανε αθάνατους τους γενναίους. Οι Γαλάτες το τιμούσαν σχεδόν όσο και το γκι. Έλεγαν πως οι μάγοι, το μεσσαίωνα, χρησιμοποιούσαν βερβένα στα μάγια. Την έβαζαν σε όλα τα μαγικά φίλτρα. Αλλά και στα γιατροσόφια της εποχής, γιατί τη θεωρούσαν πανάκεια για κάθε είδους αρρώστια και πόνο (χρυσή, έλκη, αρρώστιες των νεφρών, της καρδιάς, πονόδοντοι, δύσκολες γέννες). Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αφιερώσει το φυτό στις νύμφες των δασών, τις Δρυίδες. Ο Πλίνιος θα γράψει γεμάτος θαυμασμό για αυτό: ”...οι μεγάλοι μάγοι λένε τα πιο τρελά πράγματα για το φυτό αυτό. Ότι οι άνθρωποι που τρίφτηκαν, πραγματοποίησαν όλες τις ευχές του, ότι εξαφανίζεται τον πυρετό και θεραπεύει όλες τις νόσους.”.

Ο λαός μας πολύ γλαφυρά αποτύπωσε στο παρακάτω δίστιχο όλες τις ιδιότητες του φυτού: ”εγώ είμαι χόρτο του Θεού, με λένε Γοργογιάννη κι όποιος με βράσει και με πιεί όπου πονεί θα γιάνει”.

Χρήσιμα μέρη: Φύλλα και όλο το φυτό ανθισμένο.

Δραστικές ουσίες: Βερβενάλίνη και Βερβενίνη, Αιθέριο έλαιο, Βλέννα και μια πικρή ουσία και παράξενη Ταννίνη, που δεν έχουν ακόμη ερευνηθεί οι ιδιότητες της.

Χρήση: Διώχνει τον πονοκέφαλο (με επαλείψεις κοπανισμένων φρέσκων φυτών στο μέτωπο), τον πονόματο (πλύσιμο με αφέψημα ή έγχυμα), τη νευραλγία των αυτιών, (άχνισμα του αυτιού πάνω από το μπρίκι που βράζει το αφέψημα), ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών (με αφέψημα και πλύσεις). Καταπολεμεί την αϋπνία που προέρχεται από νευρική κούραση. Η ομοιοπαθητική ιατρική χορηγεί ένα βάμμα της Λουΐζας για την υδρωπικία και την οδυνηρή περίοδο.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ωφελεί στους ρευματοπόνους, στις δερματοπάθειες, στον πονόματο, επουλώνει πληγές και έλκη, μαλακώνει τους πόνους των αιμορροΐδων.

Ιδιότητες – ενδείξεις:

Τονωτική

Σπασμολυτική

Αντιδιαρροϊκή (βοηθάνε και κάνουν πιο αποτελεσματικές τις δίαιτες αδυνατίσματος)

Διουρητική (χρήσιμη σ' όσους μαζεύουν πέτρες στα νεφρά.)

Γαλακτογόνο (πολύτιμο για τις λεχώνες που θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους)

Εμμηναγωγικό

Στυπτικό

Επουλωτικό

Χωνευτικό (σε δυσπεψίες και νευρώσεις του στομαχιού)

Αντιπυρετικό

Αντιδιαβητικό

Εφαρμογές:

Φύλλα

ΑΦΕΨΗΜΑ Διευκολύνει την πέψη και καταπραΐνει τους νευρόπονους.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα φύλλα και αιθέριο έλαιο.

ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ (*Petroselinum sativum*)

Άλλα ονόματα: Πετροσέλινο, Περδέμολο, Μακεδονίσι.

Περιγραφή: Διετές φυτό που καλλιεργείται περισσότερο για τα φύλλα του και λιγότερο για τα σπέρματα του. Κατάγεται από τη ΝΑ Ευρώπη και Δ. Ασία (χωρίς να είναι σίγουρο) και έχει εγκλιματιστεί στα περισσότερες χώρες της Ευρώπης. Ποώδες φυτό, ύψους 40 – 60εκ., λείο με χαρακτηριστική οσμή και γεύση. Τα κατώτερα φύλλα είναι δις – τρις πτεροσχιδή σε τμήματα ωοειδή, σφηνοειδή, τρισχιδή.



Τα ανώτερα φύλλα είναι συνήθως τρισχιδή με τμήματα ακέραια λογχοειδή – γραμμοειδή. Άνθη πράσινο-κίτρινα σε σκιάδια με 8 – 20 απλωτές ακτίνες. Σπέρματα 2,5 – 3χιλ. πλατιά, ωοειδή. Υπάρχει ποικιλία με σγουρά φύλλα και μια άλλη με ρίζα όπως του καρότου.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Όλο τον χρόνο.

Ιστορία: Ο Πετροσελινίτης οίνος! Στο Βυζάντιο έφτιαχναν κρασί με μυρωδιά μαϊντανού, μάλλον βάζοντας μαϊντανό μέσα σε κρασί και το χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς (το θεωρούσαν διουρητικό και υπνωτικό). Οι Ρωμαίοι έδιναν στους μονομάχους πετροσέλινο πριν τον αγώνα αφού όλοι ήξεραν πως το φυτό χαρίζει δύναμη, επιδεξιότητα κι ευκινησία.

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

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο έλαιο, Απιΐνη, Άμυλο, Κολλώδη ουσία και Ζάχαρο. Τα κλωναράκια και τα φύλλα περιέχουν Προβιταμίνη Α, Άλατα μετάλλων, Πινένιο. Οι σπόροι του μαϊντανού περιέχουν αιθέριο έλαιο σε μεγαλύτερη ποσότητα απ' ότι στη ρίζα, Τερπένια, Απιόλη, Απιΐνη, Ρετσίνη και Κολλώδη ουσία.

Χρήση: Ένα δυνατό αφέψημα από τη ρίζα, κλωνάρια και φύλλα μαϊντανού προσφέρει πολλά σε περιπτώσεις πέτρας, ίκτερου και υδρωπικίας. Η ομοιοπαθητική ιατρική τον χρησιμοποιεί σε διαλείποντες πυρετούς, που συνοδεύονται με ουρηθρίτιδα ή με στένωση τις ουρήθρας ή με κοιλιακές παθήσεις. Σε βλεννόρροια και τις παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος. Επειδή καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες ο Messegue τον συνιστά για αρρώστιες του ήπατος, έκζεμα, κυτταρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα. Τα φύλλα και η ρίζα συνιστώνται ιδιαίτερα για οίδημα, κυκλοφοριακά προβλήματα, δυσπεψία, δυσκολίες αναπνευστικές, δερματοπάθειες, πόνους περιόδου. Όσοι υποφέρουν από το στομάχι μπορούν να ξεράνουν φύλλα μαϊντανού, να τα κάνουν σκόνη και να πίνουν το πρωί μια κουταλιά τις σούπας με λίγο νερό. Αλλά κι όταν τρώμε λίγο ωμό μαϊντανό στη σαλάτα βοηθάει πολύ στη χώνεψη. Κάνει καλό τις ρευματισμούς και στα αρθρικά.

Ιδιότητες – ενδείξεις:

Χωνευτικό

Τονωτικό

Διεγερτικό

Ορεκτικό

Ανακουφιστικό

Καθαρτικό

Διουρητικό

Αφροδισιακό

Σπασμολυτικός

Αποχρεμπτικός

Εμμηναγωγό

Αντιφουσητικό (αποβάλλει τα αέρια από την κοιλιά)

Εφαρμογές:

Φύλλα

Μια παλιά πρακτική συνταγή που περιγράφει ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος, για όσους υποφέρουν από λεύκωμα, τις λέει να βράσουμε το βράδυ μισό κιλό μαϊντανό σ' ένα λίτρο νερό κι ύστερα να ρίξουμε στο ζουμί ένα σταρένιο παξιμάδι, που τα' αφήνουμε όλη τη νύχτα και το πρωί, νηστικός, να πει ο άρρωστος ένα ποτήρι από το ζουμί αυτό.

ΧΥΜΟΣ: Έχει θεραπεύσει βλεφαρίτιδες και επιπεφυκίτιδα.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: (λούσιμο) λένε ότι το τσάι που γίνεται με τσακισμένους σπόρους μαϊντανού σκοτώνει τις ψείρες, ψύλλους, κόνιδες. Ακόμη θεραπεύει τις μώλωπες, το τσούξιμο και τις μολύνσεις των ματιών. Προλαβαίνει τις μαστίτιδες κατά το θηλασμό (βάζουμε πολτοποιημένο μαϊντανό κατάπλασμα στο στήθος). Σαν λοσιόν προλαβαίνει την τριχόπτωση και είναι άριστη πρώτη βοήθεια στα τσιμπήματα εντόμων.

Παρενέργειες:

- Τα συχνά αφειγήματα σπόρων ή και φύλλων μαϊντανού μπορεί να προκαλέσουν εντεροραγίες, ιλίγγους, ελάττωση των παλμών τις καρδιάς, ή το λιγότερο, να κουράσουν το παχύ έντερο. (Γι' αυτό καλό είναι να μην τα πίνουμε περισσότερο από τρεις μέρες στη σειρά), ιδιαίτερα όσοι έχουν ερεθισμένα νεφρά ή κυκλοφοριακά προβλήματα.

- Λένε ότι το φυτό είναι θανατηφόρο σε μικρά πουλιά τις στον παπαγάλο, επικίνδυνο για πάπιες, φασιανούς, κότες κλπ. Οι λαγοί και τα κουνέλια αντίθετα μπορεί να κάνουν χιλιόμετρα για να τον ανακαλύψουν. Τα πρόβατα τον αγαπούν τις και αν τις δίνεται σε αρκετή ποσότητα τα προστατεύει από την παρωνυχία (μια μεταδοτική ασθένεια των ποδιών των προβάτων).
- Η Απιόλη, το λάδι που υπάρχει τις σπόρους θεωρείται ασφαλές εμμηναγωγό (5-15 σταγόνες σε λίγο νερό). Σε μεγαλύτερη δόση τις μπορεί να προκαλέσει πρόωρη αποβολή.

ΜΑΛΟΤΙΡΑ



Περιγραφή: Το είδος αυτό αποτελείται από δυο υποείδη, τα ssp. *Syriaca* και ssp. *Nusairiensis*. Το πρώτο είναι ενδημικό τις Κρήτης και το δεύτερο απαντάται στη Μικρά Ασία και τη Συρία. Θάμνος με ημιζυλώδεις όρθιους βλαστούς ύψους 20 – 50εκ. Όλο το χρόνο καλύπτεται από υπόλευκο πυκνό τρίχωμα. Τα φύλλα τις βάσης είναι ωσειδή –

σπατουλοειδή (20-35 X 7-10χιλ.) με μίσχο 5 – 10χιλ. τα φύλλα των βλαστών είναι γραμμοειδή ή επιμήκη – ελλειψοειδή, σχεδόν άμισχα (15-50 X 5-10χιλ.). ταξιανθία σε σπονδύλους μήκους 5 – 20χιλ., άνθη κίτρινα. Απαντάται και σ' όλα τα βουνά τις Κρήτης, υψόμετρο 1000 – 2000μ. Το φυτό έχει σχεδόν εξαφανιστεί λόγω τις συλλογής και τις υπερβόσκησης. Ο Μαλοτίρας συγγέεται με το Στάχυ τον κρητικό (*Stachys cretica*) με τον οποίο μοιάζει πολύ. Ουδεμία σχέση έχει με τη «σιδηρίτιδα» του Διοσκουρίδη, ο οποίος με το όνομα αυτό εννοεί το Στάχυ το κρητικό. Έχει μικρή περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο (0-0.2%).

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση: Κατά την εποχή τις άνθισης (Μάιο – Αύγουστο).

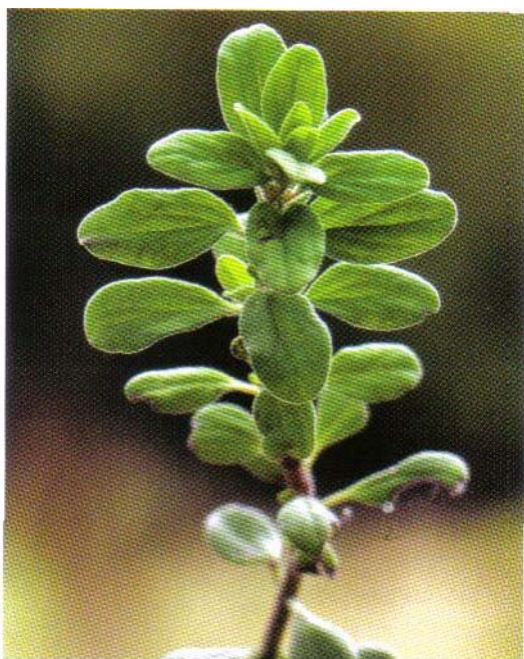


Χρήση: Είναι ευεργετικό κατά των παθήσεων του κυκλοφορικού συστήματος λόγω των περιεχομένων σ' αυτό φλαβονοειδών.

Ιδιότητες – ενδείξεις:

Διουρητικό

MANTZOYRANA (*Origanum majorana*)



Άλλα ονόματα: Σάψυχο, Ορίγανο το αμάραντο, Ορίγανο το αμάρακο.

Περιγραφή: Πολύκλαδος ημιξυλώδης θάμνος 30 – 60εκ. Φύλλα μικρά ακτινοειδή, υποστρόγγυλα ή σπατουλοειδή, με λεπτό χνούδι γκριζου χρώματος. Άνθη μικρά (2 – 5χιλ.), λευκά ή ροζ σε επιμήκη σταχίδια που πολλά μαζί σχηματίζουν επάκριους βότρους τις βλαστούς. Το φυτό έχει ευχάριστη οσμή που θυμίζει λεβάντα.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση: Η καλύτερη μαντζουράνα μαζεύεται πριν ανθίσει

το φυτό (Μάιος-Ιούνιος) διότι τότε δεν πικρίζουν τα φύλλα της. Αποξηραίνεται σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο. Ως αφέψημα μπορείτε να την καταναλώσετε και φρέσκια. Αποθηκεύετε σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο και το φως. Ευαίσθητη στην καλλιέργεια της φυτεύεται με σπόρους ή για γρηγορότερα αποτελέσματα με παραφυάδες. Θέλει αρκετό νερό και προστασία από τον καυτό ήλιο και από το πολύ κρύο.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές και το αιθέριο έλαιο τις.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο έλαιο που περιέχει αποτελείται από Καμφορά, Μπορνεόλη, τερπένια, Τερπινεόλη, Σαμπανίνη και ταννίνες.

Ιστορία: Η μαντζουράνα, ο Αείφυλλος αμάραγκος (πάντα με φύλλα) του Θεόφραστου και το «σάμψυχο» του Διοσκουρίδη κατάγεται από την Μέση Ανατολή. Καλλιεργήθηκε ευρύτατα στην αρχαία Ελλάδα ήδη από την αρχαιότητα ως καλλωπιστικό φυτό με αρτυματικές αλλά και φαρμακευτικές ιδιότητες.

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι άρωμα της 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 μαντζουράνα τονωτικά μπάνια. Ενώ όπως αφηγείται ο Θεόφραστος οι Σύριοι έφτιαχναν μεθυστικό άρωμα με τα φύλλα και τα άνθη της μαντζουράνας.

Μυριστικό του Έρωτα: Στην αρχαιότητα πίστευαν ότι όποιος (τυχερός!) γνώριζε τη θεά του Έρωτα, την Αφροδίτη, διαπίστωνε ότι η ωραία θεά των Ελλήνων μύριζε...σαν «αμάρακον», δηλαδή σαν μαντζουράνα.! Στον αρχαίο κόσμο, πάντως, συνήθιζαν να στεφανώνουν με στεφάνια που γινόταν από ευώδεις βλαστούς μαντζουράνας τα νεαρά ζευγάρια κατά τη διάρκεια τις γαμήλιας τελετής.

Το άρωμα τις Ελίτ: Κατά την αρχαιότητα παρασκεύαζαν με «αμάρακον» ένα φημισμένο λάδι, το αμαράκινον, δηλαδή ένα λάδι αρωματισμένο με μαντζουράνα. Στη Αθήνα οι γυναίκες προτιμούσαν ως εκλεκτό άρωμα το «αμαράκινον» και όταν δεν υπήρχε στον τόπο τις, έκαναν εισαγωγές από τη Συρία!

Χρήση: Θεωρείται καλό φάρμακο και για κρυολόγημα, αμυγδαλές, βρογχικά και άσθμα. Διευκολύνει την αποβολή των αερίων, σε περιπτώσεις αεροφαγίας και μετεωρισμού. Σταματάει την υπερευαισθησία. Σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό. Αυξάνει τον τόνο του παρασυμπαθητικού και λιγοστεύει τον τόνο του συμπαθητικού. (Νευρασθένειες, ψυχική αστάθεια). Χρήσιμη σ' όσους υποφέρουν από άγχος, αϋπνίες και ημικρανίες. Έχει, ακόμη, χρησιμοποιηθεί από τη λαϊκή θεραπευτική σε ημιπληγίες, ιλίγγους, επιληψία, αλλά δεν γνωρίζουμε με ποιους τρόπους. Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, επουλώνει πληγές, είναι παυσίπονο σε πόνους ρευματικών (τοπική εντριβή με αιθέριο έλαιο) και σε πονόδοντο και τονωτικό, σε περιπτώσεις αδυναμίας (μπάνια).

Ιδιότητες – ενδείξεις:

Σπασμολυτικό

Αποχρεμπτικό (σε νευρικό βήχα, κόρυζα, βοηθάει να βγουν τα φλέματα. Θα λέγαμε, μεταφορικά ότι «ξεμπλοκάρει το αναπνευστικό σύστημα»)

Εφιδρωτικό

Χωνευτικό (Βοηθάει την πέψη των τροφών.)

Διουρητικό (Βοηθάει τον οργανισμό να διώξει τις τοξίνες.)

Αγγειοδιασταλτικό των αρτηριών.

Καταπραϋντικό (σε αρτηριακά σύνδρομα.)

Υποτασικό

Αντισηπτικό

Αντιδιαβητικό (με αφέννημα σκέτο χωρίς μέλι ή ζάχαρη).

Αντιεμετικό

Τονωτικό (διεγείρει τα κουρασμένα όργανα του σώματος, ιδιαίτερα το συκώτι και τη σπλήνα.)

Εφαρμογές:

ΕΓΧΥΜΑ: Δρα σαν ηρεμιστικό, με ένα φλιτζάνι το βράδυ πριν τον ύπνο εξασφαλίζει ήσυχη νύχτα. Επίσης λειτουργεί και σαν τονωτικό.

ΛΑΔΙ: Χρησιμοποιείται εξωτερικά για τραυματισμούς, στραμπουλήγματα και βγαλσίματα, κάνοντας μασάζ στα πονεμένα μέρη.

ΓΑΡΓΑΡΕΣ :Με έγχυμα μαντζουράνας κάνουμε γαργάρες για στοματίτιδες.

Παρενέργειες:

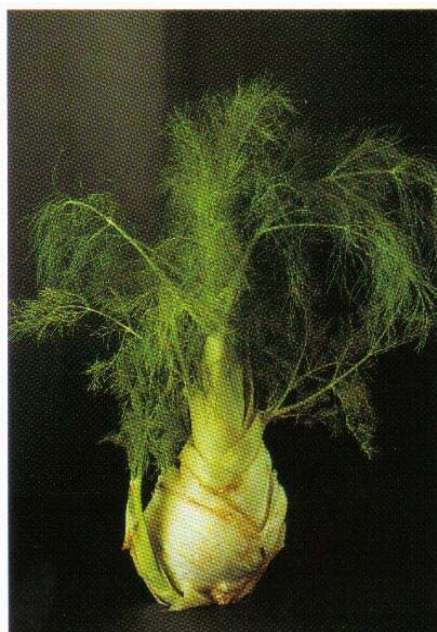
- Σε μεγάλες δόσεις, η μαντζουράνα γίνεται επικίνδυνη!

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένο και τεμαχισμένο βότανο.

ΜΑΡΑΘΟ (Foeniculum vulgare)

Άλλα ονόματα: Μάλαθρο, Μάραθρο, Φοινόκιο, Μάραθος, Αγριομάραθο, Μάραζα, Αμαραθιά.

Περιγραφή: Πολυετές ποώδες φυτό, λείο με βλαστό έως 2μ. Φύλλα σύνθετα, 3 – 4 φορές πτεροσχιδή σε νηματοειδή τμήματα. Ανθοταξία (σκιάδιο) με 10 – 30 ακτίνες σχεδόν ισομήκεις. Άνθη κίτρινα, μικρά. Σπέρματα 4 – 8χιλ. μήκος. Όλο το φυτό και τα σπέρματα έχουν μια χαρακτηριστική ευχάριστη οσμή. Φυτό ιθαγενές της Μεσογειακής λεκάνης και χρησιμοποιήθηκε από αρχαιοτάτων χρόνων. Το αυτοφυές φυτό ανήκει στο



υποείδος piperitum που διακρίνεται από το σκιάδιο του το οποίο έχει 4 – 10 ακτίνες και άρωμα πολύ πιο δυνατό από το καλλιεργούμενο. Απαντάται στις άκρες των δρόμων και σε εγκαταλελειμμένα χωράφια σ' όλη την Ελλάδα.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Συλλέγονται οι τρυφεροί βλαστοί του φυτού στα τέλη του χειμώνα και την άνοιξη (συνήθως η συλλογή του αρχίζει τον Ιανουάριο και σταματά τον Μάιο). Ανθίζει Ιούνιο έως Αύγουστο και οι σπόροι του συλλέγονται το καλοκαίρι, μόλις αρχίσουν να αποκτούν φαιό χρώμα, για να μην προλάβουν να πέσουν.

Ιστορία: Είναι από τα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα από τους Έλληνες, τους Αιγύπτιους και άλλους λαούς της Ανατολικής Μεσογείου. Αναφέρεται στις πινακίδες της Γραμμικής Β γραφής, της αρχαιότερης γραφής της ελληνικής γλώσσας (1450 – 1100 πΧ). την εποχή εκείνη το χρησιμοποιούσαν ως προσφορά στις θεότητες! Στην κλασική εποχή το χρησιμοποιούσαν ευρύτατα για να μαρινάρουν τις βρώσιμες ελιές, μια συνήθεια που τη συναντάμε ακόμη και σήμερα σε πολλές περιοχές της Ελλάδας.

Χρήσιμα μέρη:

Σπόροι

Μαλακτικοί για την πέψη, επίσης βοηθούν το γάλα να τρέξει κατά τον θηλασμό. Όταν οι μητέρες σε γαλουχία πίνουν το έγχυμα, βοηθά να ανακουφιστούν οι κολικοί των βρεφών. Στην Κινέζικη ιατρική, πιστεύεται ότι οι σπόροι (hui xiang) είναι τονωτικοί για την σπλήνα και τα νεφρά και χρησιμοποιούνται για διαταραχές του ουροποιητικού και αναπαραγωγικού. Συλλέξτε το φθινόπωρο, όταν είναι ώριμο.

Ρίζα

Όχι τόσο αποτελεσματική όσο οι σπόροι, η ρίζα χρησιμοποιούνταν κάποτε με παρόμοιους τρόπους. Σήμερα λαμβάνεται κυρίως για διαταραχές του ουροποιητικού. Συλλέξτε αργά το φθινόπωρο, όταν οι βολβώδεις βλαστοί συλλέγονται ως λαχανικά

Αιθέριο έλαιο

Το έλαιο αποστάζεται από τους σπόρους και χορηγείται κυρίως για προβλήματα της πέψης και ως ήπιο αποχρεμπτικό, για το βήχα και τα προβλήματα του αναπνευστικού.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο έλαιο του, που περιέχει Ανηθόλη, Φενχόνη και άλλες 10 περίπου ενώσεις (Πινένια, Φελανδρένια, Ανισαλδεΐδη, Ανισοκετόνη, Ανισοκαμφορά).

Χρήση: Ο Culperper λέει ότι όχι μόνο προάγει τη διούρηση (προκαλεί αύξηση των ούρων) αλλά και ανακουφίζει τα νεφρά από τους πόνους όταν έχουμε πέτρα και βοηθάει να διαλυθεί. Πολύτιμο σε περιπτώσεις ολιγουρίας (αφέψημα της ρίζας), κυστίτιδας και αρθριτικών. Όσοι πάσχουν από χολή ωφελούνται πίνοντας το ζουμί από βρασμένα μάραθα. Διευκολύνει την αποβολή των εκκρίσεων. Προφυλάσσει από τη γρίπη. Ηρεμεί το βήχα, τον κοκίτη, το άσθμα. Ηρεμεί το ερεθισμένο αναπνευστικό σύστημα. Για τη *δυσσομία* του στόματος τρώμε δυο εβδομάδες ωμό μάραθο και βελτιώνεται η κατάσταση.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ κάνει καλό στην κώφωση, στην ουλίτιδα, στα πρηξίματα και εκχυμώσεις. Και κοπανισμένο, ωμό, στη μαστίτιδα.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Διουρητικό

Ορεκτικό

Τονωτικό

Χωνευτικό (Επιταχύνει την πέψη των λιπαρών τροφών κι έτσι βοηθάει εκείνους που θέλουν να αδυνατίσουν και εκείνους που υποφέρουν από ατονία του πεπτικού συστήματος)

Εμμηναγωγό (Διευκολύνει και ρυθμίζει τον έμμηνο κύκλο)

Γαλακταγωγό (Διευκολύνει τη γαλουχία με διέγερση της παραγωγής και της έκκρισης γάλακτος στις λεχώνες)

Σπασμολυτικό (σε πόνους της κοιλιάς και νευρικούς εμετούς) *Αποχρεμπτικό.*

Ανθελμινθικό (Σκοτώνει τα σκουλήκια και τα παράσιτα του πεπτικού συστήματος.)

Αντιμετεωρητικό (Προλαβαίνει κι ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς και την αεροφαγία.)

Αφροδισιακό (Αυξάνει τη σεξουαλική δραστηριότητα)

Εφαρμογές:

Σπόροι

ΕΓΧΥΜΑ: Χρήσιμο και εύγεστο γιατρικό του πεπτικού: πιείτε το μετά από τα γεύματα για μετεωρισμό, δυσπεψία, κολικούς και άλλες διαταραχές της πέψης. Μπορούν να το πάρουν και οι μητέρες που θηλάζουν για να αυξηθεί το γάλα ή για να ανακουφιστούν οι κολικοί του βρέφους.

ΑΦΕΨΗΜΑ: Στην Κινέζικη ιατρική χρησιμοποιούνταν για κοιλιακούς πόνους, κολικούς και για το κρύωμα του στομαχιού.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για πεπτικά προβλήματα, συνδυάστε το με καθαρτικά όπως ρίζα από ραβέντι ή η κασσία για να εμποδίσετε το σφίξιμο του στομαχιού.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ/ΓΑΡΓΑΡΑ: Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για προβλήματα των ούλων, χαλαρά δόντια, λαρυγγίτιδα ή ερεθισμένο λαιμό.

Αιθέριο έλαιο

ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ: Διαλύστε συνολικά 25 σταγόνες έλαιο θυμαριού, ευκαλύπτου και μάραθου σε 25ml ηλιέλαιο ή αμυγδαλέλαιο για προβλήματα του θώρακα.

Ρίζα

ΑΦΕΨΗΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για προβλήματα του ουροποιητικού, όπως άμμος ή λίθοι, ή για διαταραχές συνδεδεμένες με υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος.

Παρενέργειες:

- Το μάραθο είναι διεγερτικό της μήτρας, έτσι αποφύγετε τις υψηλές δόσεις του κατά την εγκυμοσύνη, οι μικρές ποσότητες που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα είναι ασφαλείς.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένοι σπόροι, αιθέριο έλαιο, αποξηραμένο και τεμαχισμένο βότανο.

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ



Άλλα ονόματα: Χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο, Ανθεμής η Χία, Μαντηλίδα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και ιδιαίτερα τα λουλούδια του αλλά και οι ρίζες.

Δραστικές ουσίες: Οι ρίζες της μαργαρίτας περιέχουν Ταννίνες.

Χρήση: Άριστο φάρμακο για το δυνατό και χρόνιο βήχα, το άσθμα, τις νευρικές διεγέρσεις και τη βρογχική καταρροή, ε έγχυμα ή αφέψημα

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Σπασμολυτικό

Αποχρεμπτικό

Επουλωτικό

Αντιπυρετικό

Τονωτικό

Πεπτικό

Διουρητικό

Ανακουφιστικό.

Εφιδρωτικό

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ (*Melissa officinalis*)

“Το μελισσόχορτο είναι διαμάντι για τον εγκέφαλο, δυναμώνει τη μνήμη και διώχνει δραστικά τη μελαγχολία”.

John Evelyn, 1679.



Άλλα ονόματα: Αγριομέλισσα, Μελισσοβότανο, Κιτροβάλαμο, Μέλισσα, Μελισσάκι

Περιγραφή: Το φυτό έχει τρία είδη. Στην Ελλάδα και τις περισσότερες μεσογειακές χώρες απαντάται το υποείδος *altissima*. Τα άλλα δυο υποείδη υπάρχουν ως αυτοφυή στη Μικρά Ασία, τη Συρία και το Λίβανο. Πολυετές πόα 40 – 100εκ. Φύλλα με αραιό τρίχωμα, ωοειδή, οδοντωτά (3-10 X 2-7εκ.). Ταξιανθία στους σπονδύλους με 6-12 άνθη, άνθη 10-14χιλ. υποκίτρινα, τοξοειδή, κυρτά, μελιτογόνα.

Το φυτό που καλλιεργείται σήμερα είναι το υποείδος *officinalis* και είναι περισσότερο αρωματικό από τα άλλα. Έχει πολύ μικρό ποσοστό αιθέριου ελαίου (0,01-1%). Πρώτη χώρα παραγωγής στον κόσμο είναι η Ρωσία, όπου καλλιεργούνται ποικιλίες με πολύ υψηλό ποσοστό (80%) κιτράλης, στην οποία και οφείλεται η έντονη οσμή του φυτού.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Το μελισσόχορτο συλλέγεται από τον Ιούνιο έως και τις τελευταίες μέρες του Ιουλίου νωρίς το πρωί και σε ημέρες χωρίς υγρασία. Αποξηραίνετε μακριά από τον ήλιο κρεμασμένο ανάποδα σε μικρά μάτσα. Αποθηκεύετε σε βάζα που κλείνουν αεροστεγώς. Μια εναλλακτική λύση είναι να αποθηκεύσετε το μελισσόχορτο φρέσκο στην κατάψυξη. Το μελισσόχορτο καλλιεργείται σχετικά εύκολα με σπόρους αλλά και με έτοιμα μικρά φυτά τα οποία θα μεταφυτέψετε νωρίς την άνοιξη. Φυτέψτε τα φυτά σε υγρά και πλούσια

Ιστορία: Η ΟΝΟΜΑΣΙΑ: Στα αγγλικά ονομάζεται Lemon balm. Η πρώτη λέξη δείχνει τη σχέση με το λεμόνι και η δεύτερη είναι συντομογραφία του balsam βάλσαμο). Η επιστημονική ονομασία (*Melissa officinalis*) δηλώνει τις πιο χαρακτηριστικές ιδιότητες του φυτού: Είναι μελισσοτροφικό και φαρμακευτικό. Όχι μόνο τα άνθη, αλλά και τα φύλλα προσελκύουν τις μέλισσες. Γι’ αυτό και σε πολλές περιοχές συνηθίζουν να τρίβουν τα τοιχώματα της καινούργιας κυψέλης με μελισσόχορτο). Οι μέλισσες θεωρούσαν έτσι πιο οικείο τον χώρο!

ΤΟ ΜΕΛΙ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ: Το μέλι που προέρχεται από περιοχές πλούσιες σε μελισσόχορτο έχει χαρακτηριστικό άρωμα λεμονιού και θυμίζει κάπως μέντα. Θεωρείται πολύ καλής ποιότητας!

Χρήσιμα μέρη:

Φύλλα

Ευεργετικά για την κατάθλιψη και την ένταση, τα φύλλα έχουν επίσης φυσώδεις ιδιότητες, συνεπώς είναι ιδανικό για όσους υποφέρουν από πεπτικές διαταραχές όταν έχουν στεναχώρια ή άγχος. Το μελισσόχορτο είναι δροσιστικό και έτσι τα φύλλα του είναι καλά για τα εμπύρετα κρυολογήματα, με τα νωπά φύλλα φτιάχνεται ένα δροσιστικό τσάι για το καλοκαίρι. Εξωτερικά, το βότανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πληγές ή επώδυνα πρηξίματα. Συλλέξτε πριν την άνθιση.

Αιθέριο έλαιο

Το συμπυκνωμένο αιθέριο έλαιο του μελισσόχορτου έχει τις ίδιες ιδιότητες με τα φύλλα, αλλά είναι πολύ πιο ισχυρό: με λίγες σταγόνες φτιάχνεται ένα εξαιρετικό αντίδοτο για την κατάθλιψη. Το αγνό αιθέριο έλαιο είναι δύσκολο να το βρείτε στο εμπόριο, συχνά νοθεύεται με έλαιο λεμονιού.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο έλαιο, Λιναλόλη, Ταννίνη, Γερανιόλη, Αλδεΐδες, Κιτρινελλάλη, Κιτράλη, Κάμφορα, Γλυκόνη.

Χρήση: Χρησιμοποιείται εναντίον της υπέρτασης και της κατάθλιψης. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε σε δαγκώματα σκορπιών. Το συνιστούσε ως φάρμακο για τους κολικούς, για τα άσθμα, για τα αρθριτικά κα. Η λαϊκή ιατρική το χρησιμοποιεί σε δερματολογικά νοσήματα (ακόμη και σε καλοήθεις δερματικούς όγκους), σε στομαχικές διαταραχές, σε προβλήματα της στοματικής κοιλότητας κα. Ιδιαίτερα χρήσιμο σε νευρικές κρίσεις, νευρασθένειες, υστερίες, σπασμούς, επιληψία, ζαλάδες, βουητό στα αυτιά, άσθμα, νευραλγίες του προσώπου, των δοντιών και των αυτιών. Ρυθμίζει τα έμμηνα σε περιπτώσεις δυσμηνόρροιας και πόνων.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ διώχνει τους πόνους και τη φλόγωση από τσιμπήματα σφήκας και άλλων εντόμων. Για την ίδια δουλειά χρησιμοποιείται και ο χυμός του φρέσκου μελισσόχορτου, ενώ τα καταπλάσματα μαλακώνουν τους πόνους των αρθρώσεων.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Διεγερτικό (σωματικό και πνευματικό στοιχείο μακροζωίας)

Τονωτικό (για την καρδιά, τον εγκέφαλο, το πεπτικό σύστημα, τη μήτρα, σε περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης, αμνησίας, μελαγχολίας, αναιμίας)

Καταπραϋντικό

Σπασμολυτικό

Εφιδρωτικό

Αντιφουσητικό

Χωνευτικό (ιδιαίτερα σε κακή χώνεψη από νευρική κατάσταση.)

Ανθελμινθικό (ιδιαίτερα χρήσιμο στις αμοιβάδες)

Ηρεμιστικό

Εμμηναγωγό

Εφαρμογές:

Φύλλα

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το για την κατάθλιψη, τη νευρική εξάντληση, τη δυσπεψία, τη ναυτία και τα πρώτα στάδια των κρυολογημάτων και της γρίπης. Παρασκευάστε το καλύτερα με φρέσκα φύλλα.

ΒΑΜΜΑ: Έχει δράση ισχυρότερη αλλά ίδια με το έγχυμα. Παρασκευάστε το καλύτερα με φρέσκα φύλλα. Οι μικρές δόσεις (5-10 σταγόνες) είναι συνήθως πιο δραστικές.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα μουσκεμένο στο έγχυμα για να ανακουφίσετε επώδυνα πρηξίματα, όπως η ποδάγρα.

ΑΛΟΙΦΗ: Χρησιμοποιείτε τη για ερεθισμούς, δαγκώματα εντόμων ή για να απωθήσετε τα έντομα.

ΕΛΑΙΟ Χρησιμοποιείτε έλαιο παρασκευασμένο με θερμοδιαβροχή ως αλοιφή ή ως ήπιο έλαιο μασάζ για την κατάθλιψη, την ένταση, το άσθμα και την βρογχίτιδα.

Αιθέριο έλαιο

ΑΛΟΙΦΗ: Συνδυάστε 5ml ελαίου με 100gr βάσης για αλοιφή για τα δαγκώματα εντόμων ή ως εντομοαπωθητικό.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ: Διαλύστε 5-10 σταγόνες ελαίου σε 20ml αμυγδαλέλαιου ή ελαιόλαδου και χρησιμοποιείτε για την ένταση ή για τα προβλήματα του στήθους.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα φύλλα, αιθέριο έλαιο.

MENTA (Mentha piperita)

“Για να ονομάσει κάποιος ...όλες τις ιδιότητες της μέντας πρέπει να ξέρει πόσα ψάρια κολυμπούν στον Ινδικό ωκεανό.”

Wilafried of Strabo, 12^{ος} αι.

Άλλα ονόματα: Βασιλική μέντα, Γλήχων, Φλισκούνη, Βληχούνη, Ψειρόχορτο.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση :
Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού γίνεται η συλλογή της Μέντας.



Ιστορία: Η ωραία Σεχραζάτ, που διηγόταν στο Σουλτάνο τις ωραίες ιστορίες των Χιλίων και Μίας Νυχτών, οφείλει πιθανότατα τη ζωή της σε μερικά φλιτζάνια μυρωδάτο τσάι μέντας, που της σέρβιραν κάθε μέρα, πριν ξημερώσει την ίδια πάντα ώρα για να μπορέσει να συνεχίσει τις καταπληκτικές ιστορίες του Σεβάχ του Θαλασσινού και του Αλαντίν.

Οι αρχαίοι Έλληνες και Λατίνοι τη γνώριζαν πολύ καλά: έκαναν στεφάνια με αυτή για τελετές, τη χρησιμοποιούσαν σε δαγκώματα φιδιών, σκορπιών, τσιμπήματα εντόμων, κολικούς, βήχα, εμετούς κ.α.

Χρήσιμα μέρη:

Επίγεια τμήματα

M. PIPERITA

Χαλαρώνουν τους μυς της πεπτικής οδού και έτσι είναι καλά για τη δυσπεψία και το μετεωρισμό, τους κολικούς και παρόμοιες καταστάσεις. Μειώνουν την ναυτία και μπορεί να βοηθήσουν στα ταξίδια, επίσης υποβοηθούν την εφίδρωση στον πυρετό και στη γρίπη. Συλλέξτε ακριβώς πριν την άνθιση.

Αιθέριο έλαιο

M. PIPERITA

Το μινθέλαιο περιέχει μεγάλες ποσότητες μινθόλη (μεντόλ). Σε αρκετά υψηλές δόσεις, είναι αναλγητικό και ηρεμιστικό. Είναι επίσης δροσιστικό και έτσι είναι καλό για τα δερματικά προβλήματα, τον πυρετό ή τον πονοκέφαλο και την ημικρανία που συνδέονται με υπέρ-θέρμανση. Αντιβακτηριδιακό, μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Εισπνεόμενο, ανακουφίζει τη ρινική συμφόρηση.

Επίγεια τμήματα

M. ARVENSIS

Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν το bo he ως δροσιστικό γιατρικό για την ψύξη στο κεφάλι και τη γρίπη και επίσης για μερικούς τύπους πονοκέφαλου, για τον ερεθισμένο λαιμό και τις φλεγμονές των ματιών. Ως διεγερτικό του συκωτιού, προστίθεται σε φάρμακα για τις πεπτικές διαταραχές ή για την αδράνεια του κι (ενέργεια) του συκωτιού.

Δραστικές ουσίες: Μεντόλη, Μεντόνη, Ιοσμόνη, Αλκοόλες, Αλδεύδες, Τανίνη, Πικρές ουσίες.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σε αϋπνίες, νευρογενείς εμετούς, κεφαλαλγίες, νευρόπονους, πεπτικές ατονίες και σε κράμπες.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντισπασμωδική

Τονωτική

Διεγερτική

Χολαγωγός

Αφροδισιακή

Εφαρμογές:

Επίγεια τμήματα

M. PIPERITA / M. ARVENSIS

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το για τη ναυτία, γενικά ή στα ταξίδια, τη δυσπεψία, το μετεωρισμό, τους κολικούς, τους πυρετούς και την ημικρανία.

ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείτε το για τα ίδια προβλήματα όπως το έγχυμα.

ΚΟΜΠΙΡΕΣΑ: Μουσκεψτε ένα επίθεμα στο έγχυμα για να δροσίσετε φλεγμονές των αρθρώσεων ή για ρευματισμούς ή νευραλγίες.

ΕΙΣΠΝΟΗ: Βάλτε μερικά φύλλα σε βραστό νερό και εισπνεύστε για να ανακουφίσετε το μπούκωμα της μύτης.

Αιθέριο έλαιο

M. PIPERITA

ΠΛΥΣΗ: Χρησιμοποιείτε 2-3 μεγάλες ποσότητες ελαίου σε 10ml νερού για δερματικούς ερεθισμούς, φαγούρα, εγκαύματα, φλεγμονές, ψώρα και τριχοφυτία ή για να απωθήσετε τα κουνούπια.

ΕΙΣΠΝΟΗ: Αφήστε στο δωμάτιο τη νύχτα ένα πιάτο με 2-3 σταγόνες ελαίου σε νερό για να μειώσετε τη ρινική συμφόρηση.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ: Αραιώστε 5-10 σταγόνες ελαίου μέντας σε 25ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για τον πονοκέφαλο, πυρετό ή πόνους της περιόδου, ή για να ανακουφίσετε τη διόγκωση κατά τη γαλουχία.

Παρενέργειες:

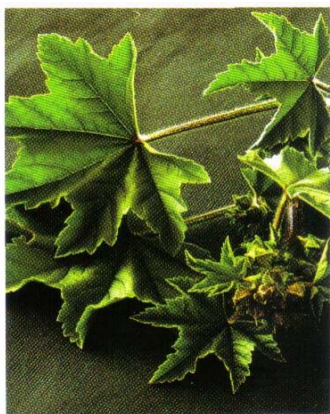
- Αποφύγετε την παρατεταμένη χρήση του αιθέριου ελαίου για εισπνοές.
- Η μέντα μπορεί να ερεθίσει τους βλεννογόνους και δεν πρέπει να δίνεται στα παιδιά για περισσότερο από μια εβδομάδα χωρίς διακοπή. Μην δίνετε καμιά μορφή μέντας άμεσα σε βρέφη.
- Η μέντα μπορεί να μειώσει τη ροή του γάλακτος, έτσι πάρτε τη με προσοχή κατά τη γαλουχία.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα φύλλα, αιθέριο έλαιο.

ΜΟΛΟΧΑ (Malva sylvestris)

“...όποιος καταπίνει κάθε μέρα μισό κύπελλο από το χυμό της θα έχει ανοσία σε όλες τις νόσους.”

Πλίνιος, 77π.Χ.



Άλλα ονόματα: Αλθαία, Δενδρομολόχα, Νερομολόχα, Βίσκος, Μαλάχη, Μουλούχα, Μουλάγκα, Αμολόχα, Αμπελόχη, Αμπελόχα, Άγρια κάνναβη.

Περιγραφή: Μονοετής πόα, 70-120εκ., χνουδωτή. Φύλλα ημικυκλικά έως ελαφρώς

καρδιοειδή, πλατιά, διαταγμένα εναλλάξ με σχήμα καρδιάς-στρογγυλό ομοιόμορφα οδοντωτά με επιφάνεια λευκής χροιάς, Το στέλεχος της είναι συμπαγές, κυλινδρικό, όρθιο, απλό ή με διακλαδώσεις, πράσινου χρώματος. Πέταλα λεία, 10-12χιλ., ανοιχτά λιλά, χωρίς νεύρα. Τα άνθη είναι λευκής χροιάς ή ρόδινης και συγκεντρώνονται στη μασχάλη των φύλλων, από ένα ως τρία. Η ρίζα της είναι μακριά, κυλινδρική, σαρκώδης, γκρίζα και με ραβδώσεις στο φλοιό, άσπρη στο εσωτερικό. Στην κουζίνα χρησιμοποιείται επίσης η πλέον κοινή μολόχα, η *M. Sylvestris*. Διαφέρει από την προηγούμενη στο ότι είναι διετής ή πολυετής και έχει φύλλα με ποικιλία σχημάτων. Συνήθως είναι παλαμοσχιδή με 3-7 λοβούς. Τα πέταλα είναι 12-30χιλ., ροζ – μωβ, με σκούρες γραμμές, σαν νεύρα.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τα άνθη συλλέγονται την εποχή της ανθοφορίας, Απρίλιο – Ιούλιο. Τα φύλλα και οι βλαστοί, όταν είναι τρυφεροί: Δεκέμβριο – Απρίλιο.

Ιστορία: Είναι από τα φυτά που χρησιμοποιήθηκαν από τα πολύ μακρινά χρόνια της αρχαιότητας ως βρώσιμο είδος. Φαίνεται πως τότε δεν έτρωγαν μόνο τα φύλλα και τους τρυφερούς βλαστούς, αλλά και τις ρίζες. Οι Βυζαντινοί Σχολιαστές του Ησιόδου, του ποιητή που πρώτος ανέφερε τη μολόχα από τον 7^ο αι. π.Χ., μας πληροφορούν ότι στα πολύ παλιά χρόνια έφτιαχναν με μολόχες έναν θρεπτικό πολτό, σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Στην αρχαία Ελλάδα ήταν ένα από τα λαχανικά που καλλιεργούσαν στους κήπους. Πίστευαν ότι σταματούσε την πείνα και τη δίψα (Αθήναιος). Καθώς ήταν ένα από τα ευρέως διαδεδομένα λαχανικά, καταναλωνόταν κυρίως από τα λαϊκά στρώματα.

Η μολόχα των Ασκητών: Ένα πρόσωπο που κινείται μεταξύ της ιστορίας και του μύθου, ο Κρητικός Επιμενίδης, ο άνθρωπος που πιστευόταν πως είχε «κοιμηθεί» για πενήντα χρόνια σε ένα σπήλαιο της Κρήτης και όταν ξύπνησε βρέθηκε σε έναν καινούργιο κόσμο, συνδέθηκε από την αρχαιότητα με τη μολόχα: Για να μην πεινά και να μην διψά. Αυτός ο πρώτος ασκητής της ιστορίας, έτρωγε βολβούς και μολόχα. Από τότε η μολόχα φαίνεται να ήταν το φυτό των μυστικιστικών κινήσεων και μύσεων. Ήταν ιδιαίτερα αγαπητή στους Πυθαγορείους και θεωρήθηκε ιερή (Πορφύριος), επειδή, σύμφωνα με λαϊκές ερμηνείες, τα άνθη της στρέφονταν πάντα στον ουρανό. Σύμφωνα με τον Ιάμβλιχο, ο Πυθαγόρας συνιστούσε να αποφεύγεται επειδή είναι η πρώτη αγγελιοφόρος της «συμπάθειας» των ουρανίων προς τα επίγεια (Πυθαγόρου Βίος).

«**Πάυει τας ωδίνας**»! Για τους γιατρούς της ελληνικής αρχαιότητας η μολόχα ήταν ένα πολύτιμο φάρμακο και παρασκεύαζαν μ' αυτό κολπικά υπόθετα τα οποία χρησιμοποιούσαν για να διευκολύνουν τους τοκετούς και να μετριάσουν τους πόνους (Ιπποκράτης, Γυναικείων 2, 196).

Χρήσιμα μέρη:

Άνθη

Αν και σπάνια διατίθενται στο εμπόριο, τα άνθη μπορούν να μαζευτούν από οικιακά φυτά και χρησιμοποιούνται κυρίως για την παρασκευή αποχρεμπτικών σιροπιών για το βήχα. Εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα άνθη της μολόχας της ροδανθούς. Μαζέψτε τα το καλοκαίρι.

Φύλλα

Ανακουφίζουν και θεραπεύουν διαταραχές των βρόγχων και του ουροποιητικού όπως βρογχίτιδα, βήχας και κυστίτιδα. Συλλέξτε μετά την άνθιση αργά το καλοκαίρι.

Ρίζα

Εξωτερικά, η ρίζα χρησιμοποιείται για πληγές, εγκαύματα, δοθήνες (καλόγερους) και δερματικά έλκη. Εσωτερικά, λαμβάνεται για φλεγμονές των βλεννογόνων: γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, εντερίτιδα, έλκη του πεπτικού, για την ανακούφιση της διαφραγματοκλήλης και για φλεγμονές του ουροποιητικού όπως η κυστίτιδα. Μαζέψτε το φθινόπωρο ή το χειμώνα.

Δραστικές ουσίες: Βλέννες, Ίχνη βιταμινών Α, Β1, Β2, και C, Μαλβαδόλη, Γλυκόζη, Οξαλικό ασβέστιο, Ρητίνες. Άμυλο 37%, Ασπαραγίνη 2%, Αλθεινή, Βεταΐνη, Ανόργανα άλατα, Σάκχαρα, Πηκτίνη.

Χρήση: Το έγχυμα από ξεραμένη ρίζα μολόχας ανακουφίζει από προβλήματα στο στήθος και στο λαιμό, βρογχικά, βήχα, λαρυγγίτιδα Το ίδιο έγχυμα κάνει καλό σε εντερικά και γαστρίτιδα, στην κυστίτιδα και σε κολικούς, εμετό και διάρροια (ειδικά στα παιδιά). Αποτελεσματική και με εξωτερικά χρήση. Το κατάπλασμα μολόχας μαλακώνει και τους κάλους (αν μείνει όλη τη νύχτα πάνω τους) και βοηθάει να τους βγάλουμε εύκολα.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αποχρεμπτικό

Καταπραϊντικό

Μαλακτικό (καταπραΐνει τη λαρυγγίτιδα και γενικά τις φλεγμονές των εντέρων, στοματίτιδα, φαρυγγίτιδα, κυστίτιδα, ψαμμίαση και πέτρες στα νεφρά)

Αντιβηχικό (χρήσιμη σε βρογχίτιδα, στηθάγχη και στον κοινό βήχα του κρυολογήματος)

Ηρεμιστικό

Καθαρτικό

Εφαρμογές:

Άνθη

ΣΙΡΟΠΙ: Χρησιμοποιείστε το σιρόπι από το έγχυμα για αντιβηχικό.

Φύλλα

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για διαταραχές των βρόγχων και του ουροποιητικού.

Ρίζα

ΑΦΕΨΗΜΑ: Για φλεγμονές όπως η οισοφαγίτιδα και η κυστίτιδα, βάλτε 25gr ρίζας σε 1 λίτρο νερό και βράστε μέχρι με μείνουν περίπου 750ml. Μπορεί να χρειαστεί παραπάνω αραίωση.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για φλεγμονές των βλεννογόνων του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος.

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ: Χρησιμοποιείστε τη ρίζα ή τον πολτό της κονιορτοποιημένης ρίζας αναμειγμένο με νερό για φλεγμονές και έλκη του δέρματος.

ΑΛΟΙΦΗ: Για πληγές, δερματικά έλκη ή για να βοηθήσετε την αφαίρεση θραυσμάτων λιώστε σε σιγανή φωτιά 50g άνυδρης λανολίνης, 50gr κερι μέλισσών και 300gr μαλακής παραφίνης και κατόπιν θερμάνετε 100gr ρίζας μολόχας σε σκόνη στα υγρά αυτά λίπη για μια ώρα σε υδατόλουτρο. Όταν κρυώσει ρίξτε μέσα και ανακατέψτε 100gr κονιορτοποιημένου φλοιού φτελιάς.

Παρενέργειες:

- Δεν έχει παρενέργειες! Είναι ατοξική.
- Αν χρησιμοποιείται το βάμμα για διαταραχές του πεπτικού ή του ουροποιητικού, χρησιμοποιείστε τη μέθοδο του καυτού νερού για να ελαττώσετε το οινόπνευμα.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα φύλλα και άνθη. Αποξηραμένες και θρυμματισμένες ρίζες.

ΜΥΡΤΙΑ



Περιγραφή: Πολύκλαδος θάμνος ή δενδρύλλιο ύψους 1-5μ. Φύλλα ωοειδή ή λογχοειδή, λεία, σκουροπράσινα και γυαλιστερά. Άνθη μονήρη, εύοσμα, λευκά, που βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων, έχουν πέντε σέπαλα, πέντε λευκά πέταλα και πολλούς στήμονες. Καρποί ράγες, μικροί, σφαιρικοί, λευκού ή μαύρου χρώματος ή κυανομέλανοι. Φυτό των παραμεσογείων περιοχών.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Φθινόπωρο και χειμώνα, όταν ωριμάσουν.

Ιστορία: _Οι μυρτιές της Αφροδίτης: Ιερό φυτό από την αρχαιότητα, συνδέθηκε με αρκετές θεότητες και κυρίως με τη θεά του Έρωτα, την Αφροδίτη. Η ωραία αυτή θεά γεννήθηκε από τον αφρό των κυμάτων, όπου είχε πέσει το σπέρμα του πατέρα της, του Κρόνου και αναδύθηκε στην όμορφη Κύπρο, κάπου στην Πάφο. Βγήκε από τη θάλασσα και έτρεξε να κρυφτεί πίσω από τις μυρτιές. Από τότε έγινε το ιερό φυτό της! Οι μύθοι του αρχαίου κόσμου που συνδέονται με τη μυρτιά είναι άφθονοι!

Λέγεται πως η Αθηνά μεταμόρφωσε σε θάμνο την φίλη της τη Μυρσίνη που ψυχορραγούσε... Ούτως ή άλλως οι αρχαίοι στεφανώνονταν συχνά με μυρτιές. Και οι περίφημοι κοσμηματοποιοί της αρχαιότητας της έφτιαχναν εξαιρετικά κοσμήματα σε σχήμα φύλλων και καρπών μυρτιάς. Ένα υπέροχο χρυσό στεφάνι από μυρτιά βρέθηκε στους μακεδονικούς βασιλικούς τάφους της Βεργίνας, στη Βόρεια Ελλάδα.

Η μυρτιά της Φαίδρας: Το φυτό συνδέθηκε επίσης με την ερωτική αγωνία της Φαίδρας, της μυθικής κόρης του βασιλιά της Κρήτης Μίνωα. Καθώς έβλεπε τον γιο του συζύγου της, τον Ιππόλυτο, να γυμνάζεται και τον ποθούσε πολύ, κρατούσε ένα φύλλο μυρτιάς και το τρυπούσε με μια βελόνα! Αν κοιτάξει κανείς το φύλλο της μυρτιάς στον ήλιο, θα νομίσει πως είναι γεμάτο τρύπες. Είναι οι ελαιοφόροι αδένες του φυτού.

Χρήση: Φάρμακο από την αρχαιότητα, χρησιμοποιήθηκε για πλήθος νοσημάτων. Κατά καιρούς θεράπευαν με μυρτιά την ουλίτιδα, δερματικές παθήσεις (εκζέματα, εξανθήματα), αιμορραγίες, σακχαρώδη διαβήτη κα. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε τη μυρτιά σε έλκη των γυναικείων γεννητικών οργάνων και το αιθέριο έλαιο της σε λιποθυμίες, πόνους των αυτιών, υστερία και πόνους της μήτρας.

ΜΥΡΩΝΙ



Περιγραφή: Μονοετές ποώδες φυτό, χνουδωτό και με βλαστό γραμμωτό ύψους 10-30εκ. Φύλλα δις – τρις πτεροσχιδή με λοβούς γραμμοειδείς. Άνθη λευκά σε σκιάδια 2-3 ακτίνων. Τα μερικάρπια (πιρούνια) φέρουν «ράμφος» που είναι 3-4 φορές μακρύτερο απ' αυτά. Μεσογειακό φυτό που φυτρώνει σ' όλη την Ελλάδα σε καλλιεργούμενους αγρούς ή σε άκρες μονοπατιών. Υπάρχουν κι άλλα είδη μυρωνιών που απατούν σε πετρώδη μέρη.

Είναι εξ ίσου αρωματικά αλλά μικρότερα σε μέγεθος και λιγότερα σε πληθυσμούς.

Συλλογή: Χειμώνα – άνοιξη, πριν την άνθιση.

Ιστορία: Τροφή των Θεών: Σε μερικές περιοχές της Ελλάδας και ιδιαίτερα στην Πελοπόννησο, είναι τόσο διαδεδομένο, που θεωρείται ως ένα από τα πιο συνηθισμένα λαχανικά. Εξ αιτίας αυτού του γεγονότος, μάλλον, θεωρήθηκε από την αρχαιότητα κιόλας ως χορταρικό των φτωχών.

Χρήση: Βοηθά τις κενώσεις του εντέρου, κάνει καλό στο στομάχι. Το αφέψημα του θεωρείται ωφέλιμο για το συκώτι, τα νεφρά και την ουροδόχο κύστη.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Διουρητικό

ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ (Papaver rhoeas)

Περιγραφή: Μονοετής πόα με όρθιο πολύκλαδο βλαστό και φύλλα οδοντωτά, πτεροσχιδή: Τα άνθη είναι κόκκινα. Υπάρχουν αρκετά είδη που διαφοροποιούνται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των φύλλων, των ανθέων και του καρπού, που είναι συνήθως μια πολύχωρη κάψα και ονομάζεται κωδία. Ανθίζει την Άνοιξη. Είναι φυτό που χρησιμοποιήθηκε κατά κόρον από την αρχαία ιατρική και, μάλιστα όλα τα είδη και τα τμήματα του! Η οπιοφόρος παπαρούνα (Papaver somniferum) συνδέθηκε από την αρχαιότητα με



την θεά της Γεωργίας, τη Δήμητρα και τον περιοδικό ύπνο (συμβόλιζε τον θάνατο και την ανάσταση της Περσεφόνης, που έμενε τον μισό χρόνο στη γη και τον άλλο μισό στα παλάτια του Άδη). Υπνωτικό φάρμακο, συνδέθηκε επίσης με τη λατρεία και την πανάρχαια θεότητα της προϊστορικής Κρήτης, στην έκφραση της ως θεότητα της ιατρικής. Χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα από την ιατρική, για χιλιάδες χρόνια, ως υπνωτικό, ηρεμιστικό, καταπραϋντικό φάρμακο. Με άνθη της παπαρούνας έφτιαχναν παλαιότερα στην Κρήτη το θεραπευτικό «κοκκινόλαδο»: Άφηναν ένα μπουκάλι με ελαιόλαδο και πέταλα παπαρούνας στον ήλιο μέχρι που το λάδι γινόταν κόκκινο.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τα νεαρά χνουδωτά και λογχοειδή φύλλα της παπαρούνας συλλέγονται αργά τον χειμώνα και μέχρι λίγο πριν ανθίσουν (Απρίλιο-Μάιο). Οι σπόροι της παπαρούνας διατίθενται σε όλα τα καταστήματα μπαχαρικών.

Τα φρέσκα φύλλα διατηρούνται 4-6 ημέρες στο ψυγείο και ελαφρώς μαγειρευμένα στην κατάψυξη. Οι σπόροι αλλοιώνονται εύκολα γι' αυτό είναι καλύτερα να φυλάσσονται στο ψυγείο ή σε πολύ δροσερό μέρος (μην αγοράζετε μεγάλες ποσότητες). Στην ελληνική χλωρίδα συναντούνται 10 διαφορετικά είδη. Πολλά είδη καλλωπιστικής παπαρούνας καλλιεργούνται με βολβούς οι οποίοι τοποθετούνται στην γη νωρίς την άνοιξη.

Ιστορία: Σύμφωνα με την Ελληνική μυθολογία όταν ο θεός του σκότους ο Άδης έκλεψε από την Δήμητρα την κόρη της την Περσεφόνη εκείνη θέλοντας να ξεχάσει τον πόνο της ήπια ένα δυνατό ποτό φτιαγμένο από ένα είδος παπαρούνας, το «αφιόνι». Όταν ξύπνησε η θεά, κατέβηκε στα λιβάδια και έκανε τους κάμπους γόνιμους και τις σοδειές πλούσιες επιστρέφοντας στους ανθρώπους τα αγαθά της γης. Ίσως αυτός είναι ο σύμβουλος ρόλος των τριών «κάψουλων» από παπαρούνα που φέρει στο κεφάλι του ειδώλιο της Υστερομινωικής εποχής το οποίο συνδέεται με την υγεία και την γονιμότητα. Σύμφωνα με μαρτυρίες του Αθηναίου στην αρχαιότητα οι σπόροι της παπαρούνας χρησίμευαν στην παρασκευή πρώτης ποιότητας άρτων.

Χρήσιμα μέρη: Πέταλα, άνθη και βλαστοί.

Δραστικές ουσίες: Ο λευκός οπός της παπαρούνας περιέχει τέσσερα αλκαλοειδή: Ροιαδίνη, Ροιαγενίνη, Ροιαερυθρίνη I και Ροιαερυθρίνη II. Τα φύλλα και τα άνθη είναι πλούσια σε βλεννώδεις ουσίες και Ανθοκυανίνες.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντισπασμωδική

Υπνωτική

Εφιδρωτική

Μαλακτική

Εφαρμογές:

Πέταλα

ΑΦΕΨΗΜΑ: Χρησιμοποιείται κατά του επίμονου βήχα σε πνευμονικές καταρροές.

ΣΙΡΟΠΙ: Χρησιμοποιείται σαν μαλακτικό και αντιβηχικό.

Άνθη

ΑΦΕΨΗΜΑ Έχει εφιδρωτικές και ελαφρώς ηρεμιστικές ιδιότητες.

Εμπορεύσιμη μορφή: Τεμαχισμένο και αποξηραμένο βότανο.

ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ (*Equisetum arvense*)



Άλλα ονόματα: Πολυκόμπι, Πολύγονο το πτηνόφιλο, Ψηδόχορτο, Κοντυλόχορτο.

Περιγραφή: Ποώδες πολυετές φυτό χωρίς φύλλα και άνθη. Τα γόνιμα στελέχη είναι κίτρινα σκούρα, με μεμβρανοειδή δαχτυλίδια και ύψος που κυμαίνεται μεταξύ 20 και 30 εκ. Τα γόνιμα στελέχη που στερούνται σπονδύλων φέρουν πολυάριθμα σποριάγγεια διαταγμένα σε δαχτυλίδια. Όταν έχουν ωριμάσει οι σπόροι, εκφύονται τα στείρα στελέχη που είναι ραβδωτά όπως τα γόνιμα, αυτά όμως έχουν περισσότερους κλάδους που είναι διαιρεμένοι σε τμήματα, λεπτά, μακριά και αφυδατωμένα,

είναι δηλαδή όπως οι ουρές των αλόγων. Αυτοί οι κλάδοι έχουν πράσινο χρώμα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, όταν είναι ανθισμένο αλλά κυρίως ο βλαστός.

Δραστικές ουσίες: Πυρίτιο, Ταννίνη και Φλαβονικά παράγωγα, Σαπωνίνη, Κολλώδεις ουσίες.

Χρήση: Απομακρύνει τις πέτρες από τα νεφρά.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Στυπτικό (σε εντερικά).

Ανθελμινθικό

Αντιδιαρροϊκό

Αιμοστατικό

Διουρητικό

Επουλωτικό (σε πληγές και έλκη)

Αντιαρθρικό

Εφαρμογές:

Βλαστός

ΑΦΕΨΗΜΑ: Έχει πολύ αποτελεσματική πτητική δράση και χρησιμοποιείται σε ερεθισμούς του ουροποιητικού συστήματος και για τον εμπλουτισμό του οργανισμού με άλατα.

Εμπορεύσιμη μορφή: Τεμαχισμένο και αποξηραμένο βότανο.

ΡΑΔΙΚΙΑ

“Είναι ψυχρό αλλά ξηραίνει περισσότερο και επίσης καθαρίζει και ανοίγει λόγω της πικράδας που το χαρακτηρίζει...”



John Gerard, 1597.

Άλλα ονόματα: Πικροράδικο, Πικραλίδα, Πικρομάρουλα, Πικροφάκι, Πικροκόλλα, Πίκρα, Παπουλιά, Κιχώρι, Ταράξακο, Ροδίκια, Πκραφάκα.

Περιγραφή: Φυτό πολυετές με βλαστό δύσκαμπτο, κυλινδρικό, τραχύ στην αφή με πολλές διακλαδώσεις και ύψος που φτάνει τα 70εκ. Τα φύλλα είναι κατά εναλλαγή και χνουδωτά. Τα κατώτερα είναι επιμήκη και με βαθιές σχισμές, ενώ τα ανώτερα είναι μικρά και επιμήκη. Κεφάλια μονήρη, επάκρια ή 1-5. το χρώμα των ανθιδίων είναι γαλάζιο ζωηρό. Η ρίζα είναι μακριά και χοντρή

σαν ένα δάχτυλο, σκουρόχρωμη εξωτερικά και ωχροπράσινη στο εσωτερικό.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τα ραδίκια φύονται σε ολόκληρη την Μεσόγειο και ειδικά στην Ελλάδα και την Κρήτη, από τα πιο απομακρυσμένα χέρσα χωράφια, στα βουνά, τις κοιλάδες ακόμα και τις παραλίες. Στην Κρήτη αφθονεί και το μικρό αγκαθωτό ραδίκι το οποίο ονομάζεται «σταμναγκάθι» (*Cichorium spinosum*) και θεωρείται ένα από τα πιο νόστιμα χόρτα. Τα ραδίκια ανάλογα το μέρος που φύονται μπορούν να συλλεχθούν όλο το χρόνο αν και τους καλοκαιρινούς μήνες τα φύλλα τους είναι σκληρά και εξαιρετικά πικρά. Η συλλογή τους αρχίζει νωρίς το φθινόπωρο (στα υγρά μέρη) και τελειώνει τέλος Απριλίου.

Τους πρώτους μήνες του χειμώνα συλλέγετε τα πράσινα φυλλαράκια μαζί με την λευκή ρίζα, που βρίσκεται κάτω από το έδαφος, την άνοιξη συλλέγετε τους τρυφερούς βλαστούς πριν ανθίσουν. Τα φρέσκα ραδίκια αποθηκεύονται άπλυτα στο ψυγείο αφού κλειστούν σε πλαστική σακούλα. Αν θέλετε να συλλέξετε ραδίκια (φύλλωμα) για να τα αποξηράνετε και να τα χρησιμοποιήσετε ως ρόφημα θα ακολουθήσετε την κλασική συνταγή: μαζεύουμε νωρίς το πρωί και αποξηραίνουμε στην σκιά. Τα ραδίκια σχεδόν όλα καλλιεργούνται πολύ εύκολα με σπόρο. Η σπορά πρέπει να γίνει στις αρχές του χειμώνα σε καλά σκαμμένο χωράφι. Δεν γίνεται αραίωμα των φυτών παρά μόνο στα αντίδια. Μπορείτε επίσης να καλλιεργήσετε τα ραδίκια παραχώνοντας τις μικρές ρίζες που έχετε αφαιρέσει στην διάρκεια του καθαρίσματος τους. Θα συλλέξετε τα φυτά τον επόμενο χρόνο.

Ιστορία: Τα ραδίκια και η ιδιαίτερα πικρή γεύση τους ήταν πολύ γνωστά ήδη από την αρχαιότητα ενώ οι Αιγύπτιοι είχαν επιδοθεί συστηματικά στην καλλιέργεια τους. Οι Έλληνες θεωρούσαν το πικρό ραδίκι ωφέλιμη και υγιεινή τροφή. Ο Διοσκουρίδης αναφέρεται στις διουρητικές ιδιότητες του χυμού τους και ο Γαληνός το αποκαλεί «φίλο για το συκώτι». Ο Αγάπιος Μοναχός, ο Κρής στο σύγγραμμα του «Τροφές ωφέλιμες για το λαό», γράφει ότι το πικρό ραδίκι με τα γαλάζια άνθη είναι το καλύτερο. Πρέπει να διαλέγει δε κάποιος τρυφερά φύλλα και τις ρίζες και να τα τρώει γιατί καθαρίζουν το συκώτι.

Χρήσιμα μέρη:

Ολόκληρο το φυτό

Στην Κίνα τα άνθη, τα φύλλα, η ρίζα και τα κεφάλια των σπόρων είτε του κοινού αγριοραδικιού, είτε του Ανατολικού είδους "T. Mongolicum" χρησιμοποιούνται ως διουρητικά και διεγερτικά του συκωτιού. Θεωρείται επίσης ότι απομακρύνουν τη θερμότητα και αποτοξινώνουν το αίμα και έτσι χρησιμοποιούνται για δοθιήνες και αποστήματα.

Φύλλα

Τα φύλλα, ένα δραστικό διουρητικό, είναι πλούσια σε κάλιο που γενικά έχει μεγάλες απώλειες με τη συχνή διούρηση. Χρησιμοποιούνται για την κατακράτηση υγρών ιδιαίτερα με τα καρδιακά προβλήματα και για άλλες διαταραχές του ουροποιητικού. Τα φύλλα είναι επίσης αποτελεσματικό τονωτικό του συκωτιού και του πεπτικού. Συλλέξτε σε όλη τη διάρκεια της αύξησης.

Ρίζα

Η ρίζα, που πολλοί βοτανοθεραπευτές προτιμούν ως διεγερτικό του συκωτιού, χρησιμοποιείται ως ήπιο αποτοξινωτικό τονωτικό για διάφορα προβλήματα, όπως ο ίκτερος και οι χολόλιθοι. Μπορεί να είναι ωφέλιμη και για τη δυσκοιλιότητα και σε χρόνιες καταστάσεις όπως η φλεγμονή των αρθρώσεων, το έκζεμα και η ακμή. Συλλέξτε το φθινόπωρο.

Δραστικές ουσίες: Ινουλίνη, Ιντυβίνη, Ζάχαρα, Ασκορβικό οξύ, Καουτσούκ, Χρωροφύλλη, Λακτουπικρίνη και Ταννίνες (πικρές ουσίες), Φώσφορο, Ασβέστιο, Νάτριο, Βιταμίνες C και E.

Χρήση: Οι παλιοί βοτανολόγοι έλεγαν ότι τα πολτοποιημένα φύλλα της πικραλίδας είναι κατάλληλο κατάπλασμα για πρηξίματα, πονεμένα μάτια, ερεθισμούς του δέρματος. Τα φύλλα βρασμένα σε ζωμό κρέατος κάνουν ένα φαγητό δυναμωτικό για όσους υποφέρουν από καούρες στο στομάχι ή έχουν ευαίσθητο, αδύνατο στομάχι. Έχει διουρητικές επιδράσεις στο ουροποιητικό σύστημα, ανακουφίζει από τους ρευματοπόνοους. Συνιστάται σ' όσους υποφέρουν από τη σπλήνα τους. Ο χυμός των φύλλων ή το αφέψημα με ανθισμένες κορυφές πικροράδικου αυξάνει την παραγωγή της χολής κι ελαττώνει τη χολολιθίαση. Ο γαλακτώδης χυμός της φρέσκιας ρίζας κάνει καλό σ' όποιον υποφέρει από ίκτερο, ουρική αρθρίτιδα και ρευματισμούς. Είναι ευεργετικό στους άρρωστους από υπερτροφικό συκώτι, ίκτερο, ρευματισμούς, αλλά και αιμορροΐδες, καθώς και στους διαβητικούς. Η ομοιοπαθητική ιατρική χρησιμοποιεί τα άγρια ραδίκια του βουνού για διαταραχές του στομαχιού και της χολής και σε γαστρικούς πονοκεφάλους (που έχουν σχέση με το στομάχι), σε ίκτερο και σε τυφοειδή πυρετό.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Διουρητικό

Αντισηπτικό (του ουροποιητικού συστήματος)

Τονωτικές

Ορεκτικό

Ανακουφιστικό

Χωνευτικό (διευκολύνει την πέψη, διεγείρει την έκκριση των γαστρικών υγρών και χολής και καταπολεμεί την δυσκοιλιότητα.)

Αντιπυρετικό

Εφαρμογές:

Φύλλα

ΝΩΠΑ: Προσθέστε τα σε πράσινες ωμές σαλάτες ως καθαρτικό γιατρικό.

ΧΥΜΟΣ: Φτιάξτε χυμό από τα φύλλα όταν χρειάζεστε διουρητική δράση. Πάρτε μέχρι 20ml χυμού 3 φορές την ημέρα.

ΕΓΧΥΜΑ: Λιγότερο δραστικό διουρητικό από το χυμό, το έγχυμα αποτελεί καθαρτικό γιατρικό για τοξικές καταστάσεις όπως η ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα) και το έκζεμα. Χρησιμοποιείστε το επίσης και ως ήπιο διεγερτικό του συκωτιού και του πεπτικού. Φτιάξτε το με πρόσφατα αποξηραμένα φύλλα.

BAMMA: Προστίθεται συχνά σε γιατρικά για την καρδιακή ανεπάρκεια για να εξασφαλίσει την επαρκή λήψη καλίου.

Ρίζα

BAMMA: Χρησιμοποιείστε φρέσκια ρίζα για τοξικές καταστάσεις όπως η ποδάγρα, το έκζεμα ή η ακμή. Χορηγείται επίσης και ως διεγερτικό του συκωτιού σε ηπατικές διαταραχές και στη σχετιζόμενη με αυτές δυσκοιλότητα.

AΦΕΨΗΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για τις ίδιες καταστάσεις με το βάμμα.

Παρενέργειες:

- Δεν έχει εμφανιστεί περίπτωση δηλητηρίασης από τα ραδίκια. Ωστόσο τα πικρά ραδίκια δεν πρέπει να τρώγονται πολύ συχνά, γιατί μπορεί να προκαλέσουν ανωμαλίες στο πεπτικό σύστημα.

Εμπορεύσιμη μορφή: Τεμαχισμένες και αποξηραμένες ρίζες και φύλλα.

ΡΙΓΑΝΗ (*Origanum vulgare*)



Άλλα ονόματα: Αγριορίγανη, Ρίανο, Ρούβανο, Ρουάνο, Ορίγανος.

Περιγραφή: Με το όνομα ρίγανη στην Ελλάδα εννοούνται δυο διαφορετικά είδη. Το πρώτο (*O. vulgare*) είναι πολυετές, ημιξυλώδες στη βάση του, τριχωτό φυτό, ύψους μέχρι 80-90εκ. Φυτό ορθίας ανάπτυξης, με βλαστούς πολύκλαδους. Φύλλα έμμισχα ωοειδή ή ελλειψοειδή, πυκνά, τριχωτά. Άνθη λευκά σχηματίζοντας επάκριες ταξιανθίες (κορύμβους). Φυτό

ξηροφυτικό που φυτρώνει σε βραχώδεις λόφους και σε γκρεμνά.

Αυτοφύεται στην Ανατολική Μεσόγειο, απ' όπου και κατάγεται. Απαντά σ' ολόκληρη την Ελλάδα αλλά προτιμά τις ξηροθερμικές περιοχές της Ν. Ελλάδας σε υψόμετρα από 0-1500μ. Πιθανώς είναι η Ορίγανος η λευκή του Θεοφράστου και η Ορίγανος η ηρακλειώτικη του Διοσκουρίδη την οποία χρησιμοποιούσαν από αρχαιοτάτων χρόνων ως αρτυματικό. Εκείνος που έτρωγε ρίγανη ονομαζόταν «οριγανίων». Το δεύτερο είδος της ρίγανης (*O. onites*) είναι όμοιο με το πρώτο αλλά διαφέρει κυρίως στο ότι έχει φύλλα καρδιοειδή ή ωοειδή βραχύμισχα. Τα άνθη σχηματίζουν μεγαλύτερες και συμπαγείς ταξιανθίες που είναι συνήθως στην κορυφή του κύριου βλαστού. Μεταξύ τους τα δυο είδη σχηματίζουν ένα φυσικό υβρίδιο στις περιοχές όπου τα δυο είδη γειτονεύουν.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Αυτό το μικρό ποώδες φυτό απαντάται σε άγρια μορφή, κύρια σε ηλιόλουστα και πετρώδη εδάφη σε ολόκληρη την μεσόγειο. Συλλέγετε κλαδάκια και ανθό μαζί νωρίς το καλοκαίρι από Μάιο έως Ιούλιο (εξαρτάται από την περιοχή). Αν αγοράσετε ρίγανη σε ματσάκια τότε καλά είναι να την καλύψετε με ένα πλαστικό κάλυμμα και να την κρεμάσετε ανάποδα, έτσι θα διατηρήσει το άρωμα της. Γενικά αν θέλετε να διατηρήσετε το διαπεραστικό άρωμα της και το ωραίο πράσινο χρώμα της πρέπει να την αποξηραίνετε σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο ο οποίος την ξεθωριάζει και της δίνει ένα καφετί χρώμα. Αν θέλετε μπορείτε να την τρίψετε ανάμεσα στις δυο παλάμες σας, έτσι θα έχετε λεπτότερη υφή. Να έχετε υπόψη σας ότι τα αποξηραμένα φύλλα και άνθη διατηρούνται για τα χρόνια αν αποθηκευτούν για χρόνια αν αποθηκευτούν σε βάζα που κλείνουν πολύ καλά και μακριά από το φως. Δροσερά φύλλα ρίγανης αποθηκεύονται στην κατάψυξη.

Αν «βγάλετε» από το έδαφος προσεκτικά μικρά φυτά ρίγανης με ριζίδια τον χειμώνα ή νωρίς την άνοιξη μπορείτε να τα μεταφυτέψετε σε γλάστρες αρχικά και αργότερα στο χώμα. Θα πάρετε ιδιαίτερα εύρωστα φυτά κυρίως τον δεύτερο χρόνο καλλιέργειας. Δεν χρειάζονται πολύ νερό.

Ιστορία: Των ορέων Γάνος: Σύμφωνα με ετυμολογικές προσεγγίσεις (Ζωναράς, 12^{ος} αι.), η λέξη ορίγανος είναι σύνθετη από το όρος (βουνό) και το γάνος. Η λέξη γάνος σημαίνει τη στιλπνότητα, τη λαμπρότητα, τη χαρά. Άρα, ορίγανος (ορείγανος κατά τον Ζωναρά) είναι η λαμπρότητα του βουνού, η στιλπνότητα, η χαρά. Την εικόνα μπορεί να την κατανοήσει κανείς αρκεί να ανηφορήσει τον Ιούνιο στα ελληνικά βουνά, στη Δίκτη, στον Ταΰγετο... Εκεί που υπάρχει ανθισμένη ρίγανη ο χώρος μοιάζει παράδεισος!

Φάρμακο του Ιπποκράτη: Ο πατέρας της ιατρικής, ο Ιπποκράτης, συνιστούσε τη ρίγανη σε οφθαλμολογικές παθήσεις («επί τριχιάσεως του οφθαλμού»), σε πονόδοντους, σε βλήματα του αναπνευστικού (πνευμονικά αποστήματα), σε κρυολογήματα και γυναικολογικές παθήσεις.

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

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο έλαιο, Θυμόλη, Καρβοκρόλη, Ταννίνη, Οριγανένιο, Γόμμα, Ρητίνη.

Χρήση: Πολύτιμο για πολλά προβλήματα του στομαχιού και ιδιαίτερα τη γαστρική ατονία. Επίσης κόβει την ευκοιλιότητα αν πιούμε ένα ως δυο φλιτζάνια του καφέ αφέψημα ρίγανης χωρίς μέλι. Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι παρασιτοκτόνο (σε φθειρίαση) και επουλωτικό (σε πληγές που πυορροούν).

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Τονωτικό

Ορεκτικό

Διεγερτικό

Αντιμετεωρητικό (κατά των αερίων, σε αεροφαγία και τυμπανισμό)

Καταπραϊντικό

Σπασμολυτικό (σε πόνους των μυών και σε νοσήματα των πνευμόνων)

Αναλγητικό (σε οξείς ή χρόνιους ρευματισμούς και σε πόνους των δοντιών)

Αποχρεμπτικό (ρευστοποιεί τα φλέματα)

Αντισηπτικό (των αναπνευστικών οδών, σε φυματίωση των πνευμόνων και άσθμα)

Στυπτικό (σε εντερικές διαταραχές και πόνους στην κοιλιά)

Εμμηναγωγό (σε περιπτώσεις αμηνόρροιας, δεν είναι εκτροπικό)

Και *αναλγητική* (σε πόνους ρευματισμών μυών και αρθρώσεων)

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα άνθη και φύλλα. Αιθέριο έλαιο.

ΣΑΜΠΟΥΚΟΣ Ο ΜΕΛΑΝΟΣ

“Το αφένημα της ρίζας...θεραπεύει το δάγκωμα της οχιάς.”

Nicholas Culpeper, 1653



Άλλα ονόματα: Κουφοξυλιά, Αφροξυλιά, Φροξυλιά, Φροξινάνθι, Ζαμπούκος, Σάμβυξ, Ακτή η μέλαινα, Ακταία, Ακτέα, Μπουζίκια, Βούζια.

Χρήσιμα μέρη:

Άνθη

Είναι αντικαταρροϊκά και ενθαρρύνουν την εφίδρωση, έτσι είναι ιδανικά για εμπύρετα κρυολογήματα και τη γρίπη. Βοηθούν επίσης στον αλλεργικό πυρετό,

αν ληφθούν προφυλακτικά για να δυναμώσουν το άνω αναπνευστικό σύστημα νωρίς, πριν αυξηθούν τα ποσοστά της γύρης στην ατμόσφαιρα. Τοπικά, είναι αντιφλεγμονώδη και χρησιμοποιούνται δια δερματικές κρέμες και για τις χιονίστρες. Συλλέξτε νωρίς το καλοκαίρι.

Καρποί.

Οι ώριμοι καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνες Α και C. Παλιά όταν δεν υπήρχαν χειμερινά φρούτα, τους έκαναν κρασιά και σιρόπια για την προφύλαξη από τα κρυολογήματα. Συλλέξτε το φθινόπωρο.

Φλοιός

Με θερμαντικό χαρακτήρα, ο φλοιός είναι αποτελεσματικό διεγερτικό του συκωτιού και στο παρελθόν τον έπαιρναν για την επίμονη δυσκοιλιότητα και για τα αρθριτικά. Σήμερα χρησιμοποιείται σπάνια.

Δραστικές ουσίες: Είναι το φυτό που περιέχει περισσότερο Νιτρικό κάλιο (ποτάσα) από κάθε άλλο. Κι επιπλέον τα λουλούδια του περιέχουν ένα Πτητικό αιθέριο έλαιο, Ταννίνη, Βαλεριανικό οξύ, Σαμβρουιγρίνη, Βλενώδεις ουσίες, Κερσιτρίνη, Τερπένια, Γλυκοζίδια, Ρουτίνη. Οι καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C και Σαμβουιγρίνη, Μηλικό, Οξεικό, Τρυγικό, Κιτρικό και Δεψικό οξύ, Ρητινώδης χρωστικές ουσίες, Κόμμι, Ζάχαρα και Αιθέριο έλαιο. Η φλούδα του φυτού περιέχει Βαλεριανικό οξύ, Ταννίνη, Ζάχαρα, Κόμμι, Πηκτίνη, Άλατα. Γενικά ο σαμπούκος περιέχει πολλές βιταμίνες.

Χρήση: Όταν ξεραθούν τα λουλούδια τα βράζουν και δίνουν να πει το αφέψημα ένας άρρωστος που πρέπει να ιδρώσει. (Σε κρυολογήματα, συνάχι, βρογχίτιδα και πυρετούς). Αλλά τα λουλούδια χρησιμοποιούνται και σε: άσθμα, ρευματισμούς, εξανθηματικούς πυρετούς (στην ιλαρά και τη σκαρλατίνα), βοηθούν να ωριμάσει γρήγορα το εξάνθημα), δερματίτιδες, φυματίωση, παθήσεις των νεφρών, κυστίτιδα και στον πονόματο (με εξωτερική χρήση). Το έγχυμα του σαμπούκου σε γαργάρες θεραπεύει την φαρυγγίτιδα τον πονόλαιμο και τη στοματίτιδα. Το αφέψημα των λουλουδιών συνιστάται την άνοιξη, κάθε πρωί με άδειο στομάχι, για 3-4 εβδομάδες. Καθαρίζει το αίμα. Λέγεται ότι εξαλείφει τις φακίδες, αλλά πουθενά δεν αναφέρεται πως γίνεται αυτό. Το αφέψημα λουλουδιών και φύλλων του ή της φλούδας του είναι πολύ χρήσιμο σε νεφροπάθειες, ψαμμίαση και ανουρία. Με το αφέψημα του πλένονται οι δερματικές φλεγμονές και οι «καλόγηροι».

Η ομοιοπαθητική ιατρική χρησιμοποιεί σαμπούκο σε πάρα πολλές περιπτώσεις. Οι κυριότερες είναι: Σε άτομα που ενώ ήταν ρωμαλέα και εύσαρκα άρχισαν ξαφνικά να αδυνατίσουν. Σε οιδήματα στις κνήμες και στα πόδια. Στην ξερή κόρυζα των νηπίων που εμποδίζει την αναπνοή και το θηλασμό. Σε δύσπνοια και σε αποπνεκτικό βήχα των παιδιών τη νύχτα. Σε ξερό πυρετό χωρίς ιδρώτα κα.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντιφλογιστικό

Αντιφλεγμονώδες

Αντιρευματικό

Αντινευραλγικό (Χρησιμοποιείται σε νευραλγίες) αλλά και σε δυσκοιλιότητα.

Υπακτική

Αντιεπιληπτική

Αντισηπτικό

Καταπραϊντικό (για γαργάρες σε αμυγδαλίτιδες, κυνάγχη)

Διουρητικές

Εφαρμογές:

Άνθη

ΕΓΧΥΜΑ: Πιείτε το καυτό για τις εμπύρετες και τις καταρροϊκές νόσους των πνευμόνων ή του άνω αναπνευστικού, συμπεριλαμβανομένου του αλλεργικού πυρετού. Μπορούν να συνδυαστούν με Αχιλλέα, ευπατόριο το διάτρητο και μέντα.

ΒΑΜΜΑ: Πάρτε το για κρυολογήματα και για τη γρίπη ή νωρίς την άνοιξη για να βοηθήσει να μειωθούν αργότερα τα συμπτώματα του αλλεργικού πυρετού.

ΚΡΕΜΑ: Βάλτε τη σε σκασμένο δέρμα και σε ερεθισμούς στα χέρια ή σε χιονίστρες.

ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ: Χρησιμοποιείστε κρύο, στραγγισμένο έγχυμα για τη φλεγμονή ή τον ερεθισμό των ματιών.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ./ΓΑΡΓΑΡΑ: Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για στοματικά έλκη, ερεθισμένο λαιμό και για την αμυγδαλίτιδα.

Καρποί

ΣΙΡΟΠΙ: Παρασκευάστε το από το αφέψημα και πάρτε το για προφύλαξη από τα κρυολογήματα του χειμώνα, ή σε συνδυασμό με άλλα αποχρεμπτικά βότανα όπως το θυμάρι για το βήχα.

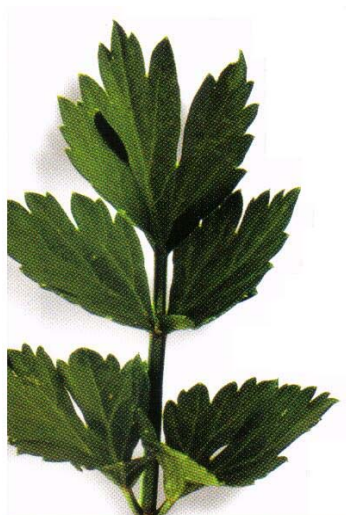
ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμό με άλλα βότανα, όπως ο μηνύθανθος ή η ιτιά για τους ρευματισμούς.

Παρενέργειες:

- Μην χρησιμοποιήσετε κανένα μέρος της κουφοξυλιάς αν η κατάσταση σας θα μπορούσε να επιδεινωθεί με περαιτέρω ξήρανση ή εξάντληση υγρών.
- Μην χρησιμοποιήσετε το φλοιό στην εγκυμοσύνη επειδή είναι πολύ ισχυρό καθαρτικό.
- Προσοχή. Σε μεγάλες δόσεις το φυτό αυτό γίνεται δηλητηριώδες

ΣΕΛΙΝΟ (*Apium graveolens*)

“Το φυτό αυτό είναι ένα από τα βότανα που τρώγονται την άνοιξη για να γλυκάνουν και να καθαρίσουν το αίμα”.



Nicholas Culpeper, 1653.

Άλλα ονόματα: Άπιο το βαρύοσμο, Αγριοσέλινο, Κερεβύζι.

Περιγραφή: Διετές (όλα τα διετή φυτά που αναφέρονται εδώ καλλιεργούνται τον πρώτο χρόνο ως λαχανεύομενα, αλλά αν θέλουμε σποροπαραγωγή, αυτό γίνεται το δεύτερο χρόνο). Ποώδες φυτό 30-100εκ. λείο με κούφιο βλαστό, αυλακωτό – γωνιώδη. Τα φύλλα είναι πτερωτά με τμήματα (φυλλάκια) ωοειδή, σφηνοειδή, τρίλοβα ή τρισχιδή. Σπέρματα μικρά (1,5-2χιλ.). απαντάται ως αυτοφυές σε παραθαλάσσιες περιοχές

της Ευρώπης, της Μεσογείου και της Νότιας Αφρικής. Το σέλινο καλλιεργείται σήμερα σε διάφορες ποικιλίες δυο ομάδων. Η πρώτη ομάδα έχει ποικιλίες που καλλιεργούνται για το υπέργειο τμήμα τους και η δεύτερη ομάδα ποικιλίες που καλλιεργούνται για τη σαρκώδη γογγυλώδη ρίζα τους.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Συλλέγεται όλο το χρόνο ως εδώδιμο φυτό. Αναπτύσσεται στα αλμυρά εδάφη των ακτών και καλλιεργείται σαν λαχανικό.

Ιστορία: Το σέλινο του Θείου Βρέφους: Ο μύθος αρχίζει με μια προφητεία. Ένας βασιλιάς της Νεμέας στην Πελοπόννησο, ο Λυκούργος, είχε ένα μικρό γιο, τον Οφέλτη. Κάποιος θεϊκός χρησμός όμως τον συμβούλεψε να μην τον αφήσει να πατήσει στη γη πριν μάθει να περπατά! Για το λόγο αυτό εμπιστεύτηκε το παιδί σε μια παραμύθη, την Υψιπύλη. Εκείνη δεν άφηνε ποτέ το βρέφος στο χώμα.

Χρειάστηκε να το κάνει μόνο μια φορά, τότε που έπρεπε να δώσει νερό στους Επτά που εξεστράτευαν από το Άργος στη Θήβα. Άφησε το βρέφος σε πρόχειρο λίκνο από αγριοσέλινο. Ένα φίδι γλίστρησε ανάμεσα στα σέλινα, δάγκωσε τον Οφέλη, και τον σκότωσε! Από τότε έμεινε η συνήθεια να οργανώνονται νεκρικοί αγώνες στην πατρίδα του τη Νεμέα. Και στεφάνωναν τους νικητές με στεφάνια φτιαγμένα από σέλινο. Οι αγώνες αυτοί, μαζί με τα Πύθια, τα Ίσθμια και τους Ολυμπιακούς, ήταν από τους πιο σημαντικούς της αρχαίας Ελλάδας. Σήμερα στο πρόσωπο του Οφέλη αναγνωρίζεται το Θείο Βρέφος των προϊστορικών χρόνων, το βρέφος που προσωποποιεί τον Νεαρό Θεό της Βλάστησης. Το σέλινο, ως φυτό του θνήσκοντος Θεού, ήταν νεκρικό φυτό και αναστάσιμο συνάμα. Για το λόγο αυτό το φύτευαν στους τάφους: Ήταν το φυτό που συμβόλιζε την ανάσταση. Αλλά και όσοι πενούσαν για το θάνατο προσφιλών τους προσώπων, φορούσαν στεφάνια από σέλινο. Το σέλινο των νομισμάτων: Η λέξη «σελινούς» ‘έχει περιεκτική σημασία. Σημαίνει τον τόπο που είναι κατάφυτος από σέλινα. Στην αρχαιότητα υπήρχαν πολλοί ποταμοί με αυτό το όνομα., αλλά και διάφορες πόλεις, η σημαντικότερη από τις οποίες βρίσκονταν στη Σικελία και ήταν ελληνική αποικία. Στα νομίσματα της απεικονίζεται φύλλο σελίνου: Ήταν το ιερό σύμβολο της πόλης.

Χρήσιμα μέρη:

Σπόροι

Οι σπόροι (σπέρματα) χρησιμοποιούνται κυρίως ως διουρητικά και βοηθούν στην αποβολή των τοξινών από το σύστημα και έτσι είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα), στην οποία κρύσταλλοι ουρικού οξέως μαζεύονται στις αρθρώσεις και για την αρθρίτιδα. Ελαφρά πικροί, δρουν ως ήπιο διεγερτικό της πέψης. Συλλέξτε αφού ανθίσει το φυτό για δεύτερη χρονιά.

Ρίζα

Σήμερα χρησιμοποιείται σπάνια, αλλά είναι αποτελεσματικό διουρητικό και έχει χρησιμοποιηθεί για τους λίθους και την άμμο του ουροποιητικού. Δρα επίσης ως πικρό γιατρικό του πεπτικού και ως διεγερτικό του συκωτιού.

Αιθέριο έλαιο

Καθώς εκχυλίζεται από τους σπόρους, το αιθέριο έλαιο είναι πιο ισχυρό θεραπευτικό μέσο. Χρησιμοποιείστε το με προσοχή.

Βλαστός

Ο βλαστός μοιράζεται, αν και σε μικρότερο βαθμό, τις θεραπευτικές ιδιότητες του υπόλοιπου φυτού. Οι βλαστοί όταν τρώγονται νωποί μπορούν να βοηθήσουν στη ροή του γάλατος μετά τη γέννα. Αν και το αγριοσέλινο είναι πιο αποτελεσματικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και η ποικιλία που διατίθεται στο εμπόριο.

Δραστικές ουσίες: Στους σπόρους και στα φύλλα αιθέριο έλαιο , ένας Φλαβονικός γλυκοζίτης, Βεργαπτένη, Νιτρικό κάλιο, Απιΐνη, Μαννίτης, Βιταμίνες Α, C, Φολικό οξύ και Ιχνοστοιχεία (κάλιο, νάτριο, ασβέστιο, φώσφορος κα.) που κάνουν κατάλληλο το ξεραμένο σέλινο για υποκατάστατο αλατιού.

Χρήση: Σε περιπτώσεις λιθιάσεων, δυσουρίας και νοσημάτων του νεφρού. Χρησιμοποιείται επίσης για να αρωματίσει τα στόματα εκείνων που είχαν δυσάρεστη αναπνοή, αλλά και ως φάρμακο για τις ξινίλες του στομάχου και για τον βήχα αλλά και ευεργετικό των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Χρησιμοποιείται το σέλινο κατά των ρευματισμών και των αρθριτικών καθώς και σε βρογχίτιδες, πυρετό και χιονίστρες.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Διουρητική

Εμμηναγωγική (αλλά δεν πρέπει να πιουν οι μητέρες που θηλάζουν γιατί θα τους κοπεί το γάλα).

Αντιμετεωρητικό (κατά των αερίων)

Αντιδιαβητικό

Ορεκτικό

Διεγερτικό

Αφροδισιακό

Αφροδισιακό

Αντιρρευματικό

Τονωτικό

Εφαρμογές:

Σπόροι

ΕΓΧΥΜΑ: Για τη ρευματική αρθρίτιδα και την ποδάγρα, αναμίξτε 2 κουταλιές σπόρων σέλινου με μια κουταλιά lignum vitae, και προσθέστε μισή κουταλιά σε μια κούπα με βραστό νερό.

Αιθέριο έλαιο

ΕΛΑΙΟ: Για τους πόνους της ουρικής αρθρίτιδας στα πόδια ή στα δάκτυλα κάντε ποδόλουτρο με 15 σταγόνες λάδι σε ένα μπολ χλιαρό νερό.

ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ: Διαλύστε 5-10 σταγόνες ελαίου σέλινου σε 20ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο και κάντε μασάζ στις αρθρικές αρθρώσεις.

Ρίζα

ΒΑΜΜΑ: Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν κυρίως ως διουρητικό στην υπέρταση και στις διαταραχές του ουροποιητικού, ως συστατικό στα γιατρικά για τα αρθρικά ή ως ενεργειακό διεγερτικό των νεφρών και την κάθαρση τους.

Ολόκληρο φυτό

ΧΥΜΟΣ: Υγροποιείτε ολόκληρο το νωπό φυτό (σπόρους, ρίζα, βλαστούς και φύλλα) και πιείτε το χυμό για φλεγμονές των αρθρώσεων και του ουροποιητικού όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η κυστίτιδα ή η ουρηθρίτιδα, για αδυναμία και για εξάντληση των νεύρων.

Παρενέργειες:

- Το μπερκαπτένιο που υπάρχει στους σπόρους θα μπορούσε να αυξήσει τη φωτοευαισθησία, έτσι μην χρησιμοποιήσετε το αιθέριο έλαιο εξωτερικά σε δυνατό ήλιο.
- Αποφύγετε το έλαιο και τις μεγάλες δόσεις των σπόρων στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Μην αγοράζετε επεξεργασμένους σπόρους του εμπορίου, γιατί έχουν μυκητοκτόνα.

Εμπορεύσιμη μορφή: Τεμαχισμένο και αποξηραμένο βότανο, αιθέριο έλαιο.

ΣΚΟΡΔΟ (*Allium sativum*)

“...σε καταθλιπτικούς ανθρώπους που υποφέρουν από μελαγχολία...στέλνει...στο νου πολλά περίεργα οράματα: συνεπώς, όταν χορηγείται εσωτερικά είναι καλύτερο να είναι μετρημένες οι δόσεις.”

Nicholas Culpeper, 1653.



Άλλα ονόματα: Άλλιο το εδώδιμο.

Περιγραφή: Ποώδες φυτό. Έχει μακριά, στενά και επίπεδα στο κατώτερο μισό μέρος του φύλλα. Στη βάση των ανώτερων φύλλων αναπτύσσονται τα άνθη που είναι ενωμένα σε σκιάδιο και έχουν χρώμα άσπρο – πρασινωπό. Ο βολβός του αποτελείται από βολβίδια που ονομάζονται σκελίδες. Έχει δυνατή γεύση και χαρακτηριστική μυρωδιά.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Στην χώρα μας τα σκόρδα συλλέγονται φρέσκα την περίοδο του Πάσχα και ξηρά στα μέσα του καλοκαιριού. Τα σκόρδα διατηρούνται σε δροσερό και ξηρό μέρος μακριά από την υγρασία που κάνει να εμφανίζουν την «πονηρή» πράσινη ουρίτσα. Τα σκόρδα καλλιεργούνται σχετικά εύκολα, όπως και τα κρεμμύδια παραχώνοντας τις κεχριμπαρένιες σκελίδες τους σε αφράτο χώμα. Θέλουν τακτικά πότισμα ιδιαίτερα τους τελευταίους μήνες της άνοιξης, ώστε να «κατεβάσουν κεφάλι».

Ιστορία: Η μακριά ιστορία του σκόρδου ξεκινάει από τα βάθη της εξωτικής Μογγολίας και καταλήγει στις κουζίνες και τα «φαρμακεία» όλου σχεδόν του κόσμου. Ο Ηρόδοτος πίστευε ότι η πυραμίδα του Χέοπος χτίστηκε χάρη στην δύναμη που χάριζε η καθημερινή κατανάλωση του σκόρδου στους εργάτες. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες θεωρούσαν ότι πρόκειται για το αγαπημένο μυρωδικό του θεού Άρη και το έτρωγαν καθημερινά ώστε να αποκτήσουν δύναμη...Ο Πλίνιος συνιστά την κατανάλωση του σκόρδου διότι εκτός από νόστιμο έχει την δυνατότητα να θεραπεύσει περισσότερες από 60 ασθένειες. Οι Βυζαντινοί λάτρευαν το σκόρδο και το χρησιμοποιούσαν σε μεγάλες ποσότητες σχεδόν στα περισσότερα φαγητά τους.

Χρήσιμα μέρη:

Σκελίδες

Οι σκελίδες του σκόρδου χρησιμοποιούνται ευρέως για λοιμώξεις, ιδιαίτερα για προβλήματα του θώρακα και του πεπτικού και για μυκητιακές λοιμώξεις όπως η μυκητώδης στοματίτιδα...Είναι άριστη μακροχρόνια θεραπεία για καρδιαγγειακά προβλήματα επειδή κατεβάζει τη χοληστερόλη και μειώνει τη αθηροσκλήρωση και τον κίνδυνο θρόμβωσης, επίσης μειώνει την πίεση του αίματος διαστέλλοντας τα περιφερικά αγγεία. Το σκόρδο μπορεί να είναι ευεργετικό στον όψιμο διαβήτη επειδή βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος. Τοπικά, το σκόρδο είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των δερματικών μολύνσεων και της ακμής. Συνιστάται η χρήση νωπού σκόρδου.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο έλαιο με αντιβιοτικές ιδιότητες (περιέχει Αλισίνη, και Γκαρλίσίνη), Θειάφι, Ιώδιο, Πυρίτιο, Σελήνιο, Μαγνήσιο, Αλλιστατίνες που νικούν το σταφυλόκοκκο κα.

Χρήση: Επουλώνει πληγές, διαλύει πρηξίματα, αποστήματα, κύστες. Είναι παυσίπονο και έχει ένα πλήθος ακόμα ιδιότητες. Με δυο λόγια, χρησιμοποιείται σε μολυσμένες ελκώδεις πληγές, σε ψώρα, σε πόνους των αυτιών, σε τσιμπήματα από σφήκες, σκορπιούς, κουνούπια και σε νευραλγίες από ρευματισμούς. Προλαβαίνει την αμοιβαδοειδή δυσεντερία, τον τυφοειδή πυρετό και πολλές άλλες μολυσματικές αρρώστιες (γι' αυτό είναι πολύτιμο για προφύλαξη και θεραπεία των μεταδοτικών νοσημάτων – επιδημίες γρίπης, διφθερίτιδες, τύφου κλπ). σε διάρροιες και δυσεντερίες και των πνευμόνων, σε βρογχίτιδες, φυματίωση, γρίπη. Είναι αποτελεσματικό όπλο κατά της νικοτινίας (κάτι που πρέπει να μάθουν οι καπνιστές) και όπλο κατά τις μόλυνσης του ατμοσφαιρικού αέρα στις μεγαλουπόλεις. Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ εξαφανίζει τους κάλους, τα κότσια.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντισηπτικό

Βακτηριοστατικό

Βακτηριοκτόνο

Αντιβιοτικό

Τονωτικό (για την καρδιά, τις ταχυκαρδίες, αγγειακούς σπασμούς, κυκλοφορικές ανωμαλίες, αιμορροΐδες, αρτηριοσκλήρωση, υπερπηκτικότητα του αίματος.)

Ευεργετικό (για τους υπερτασικούς, γιατί διαστέλλει τα αγγεία των αντηρίδων και των τριχοειδών αγγείων)

Αντισκληρωτικό (που διαλύει το ουρικό οξύ και τους κρυστούς)

Σπασμολυτικό (σε άσθμα, κοκίτη κα.)

Ορεκτικό (αν και υπάρχουν στομάχια που δεν αντέχουν την ερεθιστική του επίδραση στο βλεννογόνο).

Αντιφουσητικό (ελαττώνει τον τυμπανισμό, διώχνει τα αέρια από το σταμάχι και τα έντερα).

Αντιπυρετικό

Αντιδιαβητικό (Ρυθμίζει την ποσότητα της γλυκόζης στο αίμα.)

Χολαγωγό

Ανθελμινθικό (για τα παράσιτα των εντέρων).

Διουρητικό (πολύτιμο σε ολιγουρία, υδρωπικία.)

Αντικαρκινικό (χάρη στις αντισαπρικές για τα έντερα ικανότητες του.)

Αντισκορβουτικό

Εφαρμογές:

Σκελίδες

ΝΩΠΕΣ: Τρίψτε τις στις περιοχές με ακμή, ή χρησιμοποιείστε τον πολτό σε κρεατοελιές ή κονδυλώματα και για την εξαγωγή κάλων. Προσθέστε σκόρδο στα φαγητά τακτικά ως προφύλαξη εναντίον των λοιμώξεων, για τη μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερόλης, τη βελτίωση της ποιότητας του καρδιαγγειακού συστήματος και τη μείωση του σακχάρου του αίματος. Τρώτε κονιορτοποιημένες σκελίδες (3-6 ημερησίως σε οξείες καταστάσεις) για τις βαριές πεπτικές διαταραχές (γαστρεντερίτιδα, δυσεντερία, σκώληκες) και για τις λοιμώξεις.

ΧΥΜΟΣ: Πιείτε τον για διαταραχές του πεπτικού και για λοιμώξεις ή εναντίον της αθηροσκλήρωσης.

ΕΜΒΡΕΓΜΑ: (κρύο νερό). Διαβρέξτε 1-4 σκελίδες σκόρδου σε νερό ή γάλα όλη τη νύχτα και πιείτε το ποτό για εντερικά παράσιτα.

ΚΑΨΟΥΛΕΣ: Με σκόνη σκόρδου μπορείτε να φτιάξετε αρωματικές κάψουλες αντί για τα «κουφέτα» του εμπορίου. Κλινικές μελέτες υποστηρίζουν ότι 2gr σκόνης σε κάψουλες ημερησίως μπορεί να προλάβουν τις επόμενες καρδιακές προσβολές σε άτομα που έχουν ήδη υποστεί την πρώτη προσβολή. Η καθημερινή τους λήψη καταπολεμά λοιμώξεις όπως οι άφτρες.

ΚΟΥΦΕΤΑ: Χρησιμοποιείτε τις αντί για κάψουλες. Όσο λιγότερη οσμή έχουν τα κουφέτα τόσο λιγότερο δραστικά είναι.

Παρενέργειες:

- Το σκόρδο είναι πολύ καυτό και μπορεί να ερεθίσει το στομάχι.
- Ενώ οι ποσότητες που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα είναι γενικά ασφαλείς, μην παίρνετε σκόρδο σε θεραπευτικές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη και κατά τον θηλασμό, μπορεί να προκαλέσει πεπτικά προβλήματα όπως καούρες και η γεύση του στο μητρικό γάλα μπορεί να μην αρέσει στα παιδιά.
- Οι ισχυρές αρωματικές ενώσεις του σκόρδου εκκρίνονται μέσω των πνευμόνων και του δέρματος, το νωπό σέλινο μπορεί να μειώσει την οσμή στην αναπνοή.

Εμπορεύσιμη μορφή: Ο βολβός ακατέργαστος, αρωματικό έλαιο, χάπια από λάδι σκόρδου, αποξηραμένο σε σκόνη.

ΤΡΙΦΥΛΛΙ (*Trifolium pratense*)

“Ο Πλίνιος έγραψε και βεβαίωσε ότι τα φύλλα πράγματι τρέμουν και στέκονται όρθια ενάντια στον ερχομό θύελλας ή καταιγίδας.”

John Gerard, 1597.



Άλλα ονόματα: Άγριο τριφύλλι, Μηδική, Γλυκό τριαντάφυλλο, Αλφάλφα, Τριφύλλι του νερού, Νεροτριφύλλο.

Χρήσιμα μέρη:

Άνθη

Τα άνθη, που κυρίως χρησιμοποιούνται ως αποτοξινωτικά για δερματικές παθήσεις, είναι επίσης χρήσιμα και για το βήχα και χρησιμοποιούνται ευρέως για τη βρογχίτιδα και τον κοκίτη. Στη δεκαετία του 1930, έγιναν δημοφιλή ως θεραπεία εναντίον του καρκίνου και

μπορεί και σήμερα να χορηγηθούν σε άτομα που υποφέρουν από καρκίνο του μαστού, των ωοθηκών και των λεμφαδένων. Συλλέξτε κατά την άνθιση.

Δραστικές ουσίες: Μεννανθίνη, Μεννανθόλη, Μηλιατίνη, Κουμαρίνη, Προβιταμίνη Α, Βιταμίνες C, D, E, K1, Ανόργανα άλατα, Άζωτο, Ασβέστιο, Κάλιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο και Φώσφορος.

Εφαρμογές:

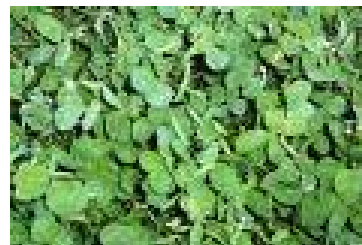
Άνθη

ΝΩΠΑ: Συνθλίψτε τα άνθη και βάλτε τα σε δαγκώματα και τσιμπήματα εντόμων.

BAMMA: Πάρτε το εσωτερικά για το έκζεμα και την ψωρίαση.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Χρησιμοποιείτε για αρθρικούς πόνους και για την ουρική αρθρίτιδα.

ΑΛΟΙΦΗ: Για τη διόγκωση των λεμφαδένων καλύψτε τα νωπά άνθη με νερό και σιγοβράστε τα σε χαμηλή φωτιά για 48 ώρες. Στραγγίξτε, αφήστε το υπόλοιπο νερό να εξατμιστεί μέχρι να είναι σχεδόν, όχι τελείως, ξηρά και συνδυάστε με ίση ποσότητα βάσης για αλοιφή.

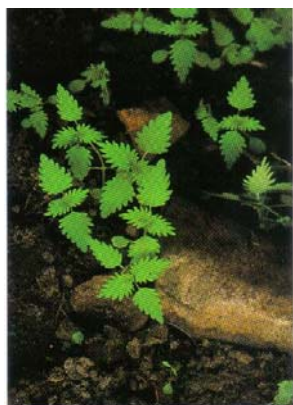


ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ: Χρησιμοποιείτε 5-10 σταγόνες βάμμα σε 20ml νερό (πλήρης πλύση) ή καλά στραγγισμένο έγχυμα για την επιπεφυκίτιδα.

ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ: Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για τη φαγούρα του κόλπου.

ΣΙΡΟΠΙ: Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για τον επίπονο, ξηρό βήχα.

ΤΣΟΥΚΝΙΑΔΑ (*Urtica dioica*)



“...καταναλώνουν την περίσσεια φλέγματος που αφήνει πίσω ο χειμώνας.”

Nicholas Culpeper, 1653.

Άλλα ονόματα: Άγρια τσουκνίδα, Αγκινίδα, Ατζικνίδα, Αγγρίτζα, Κνίδη, Κνίθη. Ακαλήφθη, Αδίκη, Τσούχνα.

Περιγραφή: Κοινότατο φυτό που μπορεί να το συναντήσει κανείς παντού, κυρίως σε χέρσα και αζωτούχα εδάφη, σε ερείπια παλαιών κατοικιών και σε στάνες.

Είναι πόα ετήσια με απλό και όρθιο στέλεχος ή διακλαδισμένο. Ύψος 20-70εκ. Τα φύλλα της είναι ωοειδή, οξέα, πριονωτά και τα άνθη της πράσινα, μικρά επί του ίδιου σταχυόμορφου βότρυ. Είναι φυτό μόνοικο δίκλινο. Χαρακτηρίζεται από τις κνηστικές τρίχες που υπάρχουν σε ολόκληρο το φυτό. Οι τρίχες αυτές είναι επιμήκεις με οξύ άκρο το οποίο καταλήγει σε ένα εύθραυστο σφαιρίδιο, γεμάτο με ουσίες που προκαλούν κνησμό. Μόλις η επιμήκης άκρη εισχωρήσει στο δέρμα, σπα το σφαιρίδιο.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Μπορείτε να την ανακαλύψετε παντού σε κάθε γωνιά της εξοχής, στον κήπο σας, στα πάρκα και στις άκρες των δρόμων. Ωστόσο ο μόνος ανασταλτικός παράγοντας συλλογής της είναι η ισταμίνη και το φορμικό οξύ που έχουν τα φύλλα της και πυροδοτούν διάφορες γνωστές αλλεργικές αντιδράσεις (φαγούρα-κοκκινίλες) στο δέρμα. Χρησιμοποιείστε οπωσδήποτε πλαστικά γάντια για να τις συλλέξετε και να τις καθαρίσετε. Δέκα με δεκαπέντε λεπτά βράσιμο σε άφθονο νερό είναι αρκετά για να εξουδετερώσουν τις ουσίες που προκαλούν ερεθισμό. Συλλέγονται από τον Δεκέμβριο έως και τον Απρίλιο, πριν ανθίσουν. Φρέσκιες, αφού τις βουτήξετε σε άφθονο νερό, συντηρούνται στην κατάψυξη. Αποξηραίνονται σε δροσερό μέρος, μακριά από τον ήλιο και διατηρούνται σε γυάλινα βάζα. Δεν καλλιεργούνται συστηματικά, αν όμως έχετε μια συστάδα με άγριες τσουκνίδες στην κήπο σας μπορείτε να τις φροντίσετε με λίγο νερό, τακτικά σκαψίματα και θα μπορείτε έτσι να έχετε όλο το χειμώνα ένα φρέσκο μάτσο, για την χορτόπιτα σας.

Ιστορία: Πολύτιμη πηγή μετάλλων (σίδηρος, πυρίτιο, κάλιο, θείο, μαγγάνιο κα.) και χλωροφύλλης. Είναι η κύρια πηγή της χλωροφύλλης που διακινείται στο εμπόριο. Στα φύλλα της υπάρχει μυρμηκικό οξύ καθώς και τανίνες και βιταμίνες Α και C. Χρησιμοποιήθηκε από την ιατρική και τις αιμοστατικές. Αντιδιαβητικές και διουρητικές της ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποίησε κυρίως για την αντιμετώπιση γυναικολογικών προβλημάτων. Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε τσουκνίδα για τα δαγκώματα των σκύλων, τις γάγγραινες, καρκινικά έλκη, ρινική αιμορραγία, αναπνευστικά προβλήματα (μαζί με μέλι), πνευμονία, ως αποχρεμπτικό, εμμηναγωγό και ως θεραπευτικό της στοματικής κοιλότητας. Πίστευε, ακόμη, ότι η τσουκνίδα έχει διεγερτικές ιδιότητες. Η λαϊκή ιατρική τη χρησιμοποιούσε σε πλήθος νοσημάτων του αναπνευστικού, σε δερματολογικά και γυναικολογικά προβλήματα. Λοσιόν με τσουκνίδα θεωρείται ότι καταπολεμά τα εκζέματα και την πιτυρίδα. Στην Κρήτη παλαιότερα έφτιαχναν σαπούνι με τσουκνίδα για τόνωση των μαλλιών και καταπολέμηση της πιτυρίδας.

Χρήσιμα μέρη:

Επίγεια τμήματα

Οι παίρνουν μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου, από το χώμα και είναι καλό τονωτικό για την αναιμία, η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C στο φυτό εξασφαλίζει την απορρόφηση του σιδήρου από το σώμα. Καθαρίζουν το ουρικό οξύ από τον οργανισμό και έτσι ανακουφίζουν την ποδάγρα και την αρθρίτιδα και με τις στυπτικές τους ιδιότητες σταματούν την αιμορραγία. Οι τσουκνίδες «τσιμπούν» επειδή έχουν τρίχες με ισταμίνη και φορμικό οξύ που πυροδοτούν τη γνωστή αλλεργική αντίδραση. Συλλέξτε κατά την άνθιση.

Ρίζα

Παραδοσιακά χρησιμοποιείται ως λοσιόν για τα μαλλιά που πέφτουν και για την πιτυρίδα. Συλλέξτε το φθινόπωρο.

Δραστικές ουσίες: Γαλλικό οξύ, Καυστικό μυρμηκικό οξύ (στη βάση των βελονών του), Ταννίνη, Πυρίτιο, Χλωροφύλλη, Προβιταμίνη Α, Μεταλλικά άλατα και Ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, κάλιο, μαγγάνιο κα).

Χρήση: Διαλύει το ουρικό οξύ. Πολύτιμο σε νεφρίτιδα, κυστίτιδα, πέτρες στη χολή. Και κατά της βραδινής ενούρησης. Σε αιμορραγίες, αιμοπτύσεις, φυματίωση, μητρορραγία, αιματουρία, αιμοφιλία. Αν βάλουμε στο ρουθούνι που έχει ρινορραγία ένα κομμάτι μπαμπάκι βουτηγμένο σε χυμό τσουκνίδας, το αίμα σταματάει. Σε αναιμία, ραχτισμό, γενική ατονία του σώματος. Επίσης λειτουργεί κατά των αιμορροΐδων και σε περιπτώσεις έμμηνης ροής με πολύ αίμα. Σε αρθριτικά, ισχιαλγία και χρόνιους ρευματισμούς και ως προληπτικό (ελαττώνει τις πιθανότητες προσβολής από ρευματισμούς). Μια αποτελεσματική αλλά οδυνηρή θεραπεία είναι οι τοπικές εντριβές με τσουκνίδα (και λίγο μετά με μολόχα για τον πόνο), μόνο που χρειάζεται πολύ κουράγιο.

Η ομοιοπαθητική ιατρική χρησιμοποιεί το εκχύλισμα των νωπών φύλλων τους σε εκζέματα, δυσμηνόρροια και σε διάφορες αιτίες αιμορραγίας. Για τα μαλλιά που πέφτουν συνιστάται τακτικό πλύσιμο και ελαφρό μασάζ (με τα μαλακά άκρα των δακτύλων) με αφέψημα ή έγχυμα από ρίζα τσουκνίδας.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντιδιαβητικό

Διουρητικό

Αιμοστατικό

Αντιαναιμικό

Αντιρραχητικό

Τονωτικό

Καθαρτικό

Στυπτικό

Γαλακταγωγό (ο φρέσκος χυμός και το έγχυμα τσουκνίδας αυξάνει το γάλα μιας μητέρας που θηλάζει.)

Αγγειοσυσταλτικό (ρυθμίζει και βελτιώνει τη λειτουργία των αδένων.)

Αντιρρευματικό

Ευστόμαχο

Αντιδιαρροϊκό (Σε διάρροιες, εντερίτιδα, ένα έγχυμα τσουκνίδας πρωί-βράδυ τονώνει τη λειτουργία του συκωτιού, της χολής, των εντέρων.)

Εφαρμογές:

Επίγεια τμήματα

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το για να τονώσετε την κυκλοφορία και για την αποτοξίνωση του οργανισμού στην αρθρίτιδα, τους ρευματισμούς, την ποδάγρα και το έκζεμα. Με τους νωπούς βλαστούς φτιάξτε ένα ανανεωτικό ανοιξιιάτικο τονωτικό.

ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείται σε συνδυασμούς για αρθρικές διαταραχές, δερματικά προβλήματα και για τη βαριά αιμορραγία της μήτρας.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Μουσκέψτε ένα επίθεμα με το βάμμα και βάλτε το σε επώδυνες αρθρικές αρθρώσεις, στην ποδάγρα, σε στραμπουλήγματα και σε περιοχές με νευραλγία, τενοντίτιδα και ισχιαλγία.

ΑΛΟΙΦΗ: Βάλτε τη στις αιμορροΐδες.

ΠΛΥΣΗ: Για πλύση εγκαυμάτων, δαγκώματα εντόμων και πληγών.

ΧΥΜΟΣ: Φτιάξτε χυμό από ολόκληρο το φρέσκο φυτό: είναι καλό τονωτικό για την εξασθένηση και την αναιμία και για να καταπραΰνει τα τσιμπήματα από τσουκνίδα. Χορηγείται για την καρδιακή ανεπάρκεια με οίδημα.

ΣΚΟΝΗ: Εισπνεύστε σκόνη από φύλλα για την αιμορραγία της μύτης.

Ρίζα

ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ: Χρησιμοποιείτε το αφέψημα στο ξέπλυμα για την πιτυρίδα, την πτώση των μαλλιών και ως γενικό τονωτικό.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα και τεμαχισμένα φύλλα και άνθη.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ (*Salvia officinalis*)

“πώς να πεθάνει από αρρώστια ο άνθρωπος, όταν στον κήπο του μπορεί να έχει το φασκόμηλο;”

Βοτανολόγιο του Macer, 10^{ος} αι.

“Όποιος δεν θέλει να πεθάνει, να τρώει φασκόμηλο το Μάη...”

Παλιά Αγγλική παροιμία.



Άλλα ονόματα: Ελελίφασκος, Αλισφακιά, Σάλβια, Σφάκα, Χαμοσφάκα, Μηλοσφακιά, Φουσκομηλιά, Σαρκοθρόφι, Καυλόχορτο, Μοσχοκίδι, Βουτηρόχορτο.

Περιγραφή: Θάμνος 30-80εκ. αειθαλής με ημιζυλώδεις βλαστούς. Φύλλα γκριζοπράσινα, λογχοειδή, χνουδωτά που στη βάση τους φέρουν δυο λοβούς, ένα από κάθε πλευρά ώστε το φύλλο να φαίνεται τρίβολο. Άνθη λευκωπά έως ιώδη ή ρόδινα 2-6 ανά σπόνδυλο, σχηματίζουν βότρυ 10-15εκ. Ανθίζει από Απρίλη μέχρι Ιούνιο ανάλογα με το υψόμετρο της. Φρυγώδες φυτό που φυτρώνει σε χέρσους ή πετρώδεις τόπους (υψόμετρο 50-1000μ.). Η ευρύτερη γεωγραφική του εξάπλωση είναι οι χώρες της Ανατολικής Μεσογείου.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Η συλλογή του φασκόμηλου αρχίζει από τα τέλη Μαΐου έως τα τέλη Ιουνίου οπότε τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη ανθοφορία.

Υπάρχουν δυο ποικιλίες, η πλατύφυλλη και η σγουρή με την οποία κατακλύζονται τα βουνά της Κρήτης. Η σγουρή θεωρείται καλύτερη για τη χρήση της σε αφεψήματα και θεραπευτικούς λόγους. Η πλατύφυλλη έχει ηπιότερη γεύση και είναι κατάλληλη για τη χρήση της στην μαγειρική. Συλλέγεται νωρίς το πρωί και αποξηραίνεται σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο, ώστε να διατηρήσει το άρωμα του. Φυλάσσεται στην διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών όπου σίγουρα είναι φρεσκοκομμένο. Είναι γένος που περιλαμβάνει 250 είδη, όλα φυτά μικρά, ετήσια και ποώδη, τα οποία μεγαλώσουν 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 τα οποία μπορούν αν μεταφυτευτούν σε μεγάλες γλάστρες ή κατευθείαν στο χώμα μεγαλώνουν ευκολότερα και καλύτερα σε ηλιόλουστα μέρη.

Ιστορία: Η ονομασία του φυτού (salvia) από το λατινικό ρήμα salvare, που σημαίνει σώζω, φανερώνει την ιατρική αξία του βοτάνου. Είναι, δηλαδή, το φυτό σωτήρας! Η απόδοση σε αιθέριο έλαιο είναι 2-4%. Κύρια συστατικά του είναι κ κινεόλη, η θουγιόνη και η καμφορά. Είναι εντομοαπωθητικό (σκώρος, έντομα σιτηρών κλπ.) ως φαρμακευτικό θεωρείται σπασμολυτικό, αντιδιαρροϊκό, αντιδρωτικό, εναντίον του πονόλαιμου, πονοκεφάλου κλπ. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη (4^{ος} αι. πΧ.) θεωρούσε τη φασκομηλιά ως διουρητικό, αιμοστατικό και εμμηναγωγό φάρμακο. Η λαϊκή ιατρική τη χρησιμοποιεί για τη θεραπεία πάρα πολλών νοσημάτων. Θεωρείται σχεδόν πανάκεια! Πιο συχνά χρησιμοποιείται σε παθήσεις του αναπνευστικού, σε γυναικολογικά προβλήματα, αλλά και ως αφροδισιακό κα. Σε πολύ θερμές περιοχές της ερήμου πίνουν ένα αφέψημα με μείγμα βοτάνων στο οποίο κυριαρχεί το φασκόμηλο, πιστεύοντας ότι περιορίζει την απώλεια υγρών και εμποδίζει την αφυδάτωση. Στην Κρήτη δίνανε παλαιότερα φασκόμηλο με μέλι στα παιδιά για να κοιμούνται. Όπως συμβαίνει με όλα τα βότανα, δεν πρέπει να γίνεται κατάχρησης της, επειδή έχουν παρατηρηθεί περιπτώσεις δηλητηριάσεως.

Χρήσιμα μέρη:

Φύλλα

S. OFFICINALIS

Τα φύλλα έχουν ιδιαίτερη σχέση με το στόμα και τον λαιμό, έτσι είναι ιδανικά για γαργάρες και στοματικές πλύσεις. Καθώς είναι ξηραντικά και έχουν οιστρογόνο δράση, είναι χρήσιμα και για τα προβλήματα της εμμηνόπαυσης και κατά τον απογαλακτισμό.

Με τα νωπά φύλλα παρασκευάζεται ένα πικρό διεγερτικό της πέψης. Συλλέξτε όλο το καλοκαίρι.

Ρίζα

S. MILTIORRHIZA

Στην Κίνα, η ρίζα χρησιμοποιείται κυρίως ως αιματογώγ, όπου υπάρχει στάση, όπως σε μερικούς τύπους πόνων περιόδου και σε καρδιακά προβλήματα. Το dan shen θεωρείται επίσης κατασταλτικό και δροσιστικό και χρησιμοποιείται για να μειώσει τη θερμότητα ιδιαίτερα στην καρδιά και στο συκώτι.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο έλαιο, Γαλλικό οξύ, Πινένιο, Κινεόλη, Μπορνεόλη, Σαλβιόλη, (η καμφορά του φασκόμηλου), Τανακελτόνη, Ταννίνη, Πικροσαλβίνη.

Χρήση: Βοηθάει ιδιαίτερα σε νευρωτικές καταστάσεις, σε περίπτωση κατάθλιψης, δυσμηνόρροιας κα. Γαργάρες με αφέψημα φασκόμηλου ωφελούν στη φαρυγγίτιδα και στο βράχνιασμα. Όσοι έχουν κυκλοφορικά προβλήματα ωφελούνται όταν πίνουν τακτικά ένα έγχυμα με φασκόμηλο, μέντα, γλυκάνισο, βασιλικό και Λουίζα. Όσοι υποφέρουν από αρθριτικά ωφελούνται πίνοντας τακτικά ένα έγχυμα με λίγο φασκόμηλο και μέντα. Πιο συχνά χρησιμοποιείται σε παθήσεις του αναπνευστικού, σε γυναικολογικά προβλήματα. Έχει οιστρογόνο επίδραση και σταματάει το γάλα στις γυναίκες που θηλάζουν.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αροδισιακό

Αντιδρωτικό

Αμοστατικό

Ετομοαπωθητικό (σκώρος, έντομα σιτηρών κλπ.).

Τονωτικό και Διεγερτικό (των νεύρων και των επινεφριδίων σε περιπτώσεις αδυναμίας και για ασθενείς σε ανάρρωση)

Ηρεμιστικό (δυο κουταλιές φασκόμηλο και μισή κουταλιά βασιλικού κάνουν ένα αφέψημα που ηρεμεί τα νεύρα ή μια κρίση βρογχικών).

Ορεκτικό

Σπασμολυτικό (Ισορροπεί το παρασυμπαθητικό σύστημα των νεύρων)

Υπερτασικό (Για όσους έχουν υπόταση)

Στυπτικό (συνιστάται σε διάρροια, γαστρίτιδα και εντερικές παθήσεις)

Ευστόμαχο

Καθαρτικό

Εμμηναγωγό

Αντισηπτικό

Αντιδιαβητικό

Διουρητικό

Αντικαρκινικό

Αντιφουσητικό

Εφαρμογές:

Φύλλα



S. OFFICINALIS

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείτε 20g φύλλων σε 50ml νερό για ένα τονωτικό και διεργετικό του συκωτιού ή για να βελτιώσετε την πεπτική λειτουργία και την κυκλοφορία στην εξασθένιση. Μπορεί να μειώσει την παραγωγή γάλακτος στον απογαλακτισμό και να ανακουφίσει τις νυκτερινές εφιδρώσεις στην εμμηνόπαυση.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείτε το για προβλήματα της εμμηνόπαυσης. Χορηγείται και για τη μείωση της παραγωγής σάλιου στη νόσο Πάρκινσον.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ: Βάλτε ένα επίθεμα μουσκεμένο στο έγχυμα σε πληγές που αργούν να επουλωθούν.

ΓΑΡΓΑΡΑ/ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ: Χρησιμοποιείτε αδύνατο έγχυμα για ερεθισμούς του λαιμού, αμυγδαλίτιδα, στοματικά έλκη ή για την ουλίτιδα.

ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ: Χρησιμοποιείτε το έγχυμα στο ξέβγαλμα για την πιτυρίδα ή για να αποκαταστήσετε το χρώμα των μαλλιών που γκριζάρουν.

Ρίζα

S. MILTIORRHIZA

ΑΦΕΨΗΜΑ: Χορηγείται για τους πόνους της περιόδου που προκαλούνται από στάση του αίματος, χορηγείται επίσης στην Κινέζικη ιατρική για τη στηθάγχη και τη στεφανιαία νόσο.

Παρενέργειες:

- Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη. Οι μικρές ποσότητες φασκόμηλου που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική είναι αρκετά ασφαλείς.
- Πάρτε το dan shen μόνο όταν το πρόβλημα σας προκαλείται από στάση του αίματος.
- Το φασκόμηλο περιέχει θυϊόνη η οποία μπορεί να πυροδοτήσει κρίσεις σε επιληπτικά άτομα, που πρέπει να αποφεύγουν το βότανο αυτό.
- Δεν πρέπει να πίνουμε κάθε μέρα (ούτε πολύ) φασκόμηλο, γιατί μπορεί να πάθουμε ελαφριά δηλητηρίαση και ταχυπαλμία ή πονοκέφαλο.
- Απαγορεύεται να πίνουν φασκόμηλο οι γυναίκες που θηλάζουν, γιατί θα γίνει το γάλα τους πικρό.
- Δεν συνιστάται σε άτομα με ροδοκόκκινο πρόσωπο, γιατί προκαλεί μεγαλύτερη συσσώρευση αίματος στο πρόσωπο.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα φύλλα και άνθη. Αιθέριο έλαιο.

«Το χέρι του άπλωσε, έκοψε κλωνί φασκομηλιά ανθισμένη,

κι ανέβη η μυρωδιά και σα βουνά τα φρένα του μύρισαν.»

Νίκος Καζαντζάκης ΟΔΥΣΣΕΙΑ Σ. 35-36.

ΦΛΩΜΟΣ (*Verbascum thapsus*)

“...τα υποζύγια που δεν υποφέρουν μόνο από βήχα, αλλά και έχουν σπασμένα πλευρά, ανακουφίζονται άμα πιούν λίγο...”

Πλίνιος, 77μΧ.

Άλλα ονόματα: Καλάνθρωπος, Σπλόνος, Μελισσαρού, Γλώσσα.

Περιγραφή: Το φυτό ξεπερνάει το ύψος του ανθρώπου και αποτελείται από χρυσαφιά λουλουδάκια.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Ο Φλώμος φυτρώνει στις άκρες των δρόμων και στις ηλιόλουστες πλαγιές. Πρέπει να το κόβουμε τον καιρό της πλήρους ανθοφορίας του (Φθινόπωρο) και το ξεραίνουμε γρήγορα γρήγορα. Το διατηρούμε στο σκοτάδι, μακριά από υγρασία.

Χρήσιμα μέρη:

Άνθη

Χαλαρωτικό αποχρεμπτικό για τον ξηρό χρόνιο βήχα, όπως στον κοκίτη, στο άσθμα και στη φυματίωση. Τα άνθη είναι επίσης αποτελεσματικά για τις φλεγμονές του λαιμού. Το έλαιο με έγχυση, που παρασκευάζεται και σήμερα, χρησιμοποιείται για να καταπραΰνει τις φλεγμονές, τις πληγές και τον πόνο των αυτιών. Συλλέξτε τα άνθη χωριστά.



Φύλλα

Με τα φύλλα, που χρησιμοποιούνται κυρίως για διαταραχές του αναπνευστικού, έφτιαχναν κάποτε «καπνό» από βότανα και τον κάπνιζαν για το άσθμα και τη φυματίωση. Παραδοσιακά το φυτό θεωρούνταν αντισηπτικό και τύλιγαν τα μεγάλα φύλλα του, που τα βγάζει τη δεύτερη αυξητική περίοδο γύρω από τα φρούτα για να διατηρηθούν. Συλλέξτε πριν την άνθιση, τη δεύτερη χρονιά.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Διουρητικό

Εφιδρωτικό

Μαλακτικό

Εφαρμογές:

Άνθη

ΒΑΜΜΑ: Πάρτε μέχρι 20ml την ημέρα για τον χρόνιο, ξηρό βήχα και για φλεγμονές του λαιμού.

ΓΑΡΓΑΡΑ: Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για φλεγμονές του λαιμού.

ΣΙΡΟΠΙ: Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από έγχυμα για το χρόνιο σκληρό βήχα.

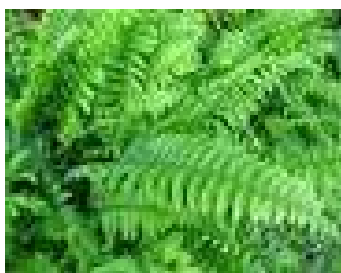
ΕΛΑΙΟ: Παρασκευάστε το με έγχυση εν ψυχρώ και χρησιμοποιείτε το σε σταγόνες για τον πόνο των αυτιών (μόνο αν είστε σίγουροι ότι δεν έχει γίνει διάτρηση τυμπάνου). Χρησιμοποιείτε το για αλοιφή σε πληγές, αιμορροΐδες, έκζεμα ή φλεγμονές στα βλέφαρα.

Φύλλα

ΕΓΧΥΜΑ: Χρησιμοποιείτε δυνατό έγχυμα αποξηραμένου βοτάνου (50gr σε 500ml νερό) για το χρόνιο βήχα και για φλεγμονές του λαιμού. Είναι επίσης επιδρωτικό, έτσι μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για εμπύρετα κρυολογήματα με σκληρό βήχα.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείτε το για χρόνιες διαταραχές του αναπνευστικού, συνδυάστε με πολύ διεγερτικά αποχρεμπτικά αν χρειάζεται, όπως με φλοιό μουριάς, ινούλα, μενεξέ, γλυκάνισο ή θυμάρι.

ΦΤΕΡΕΣ



Άλλα ονόματα: Φτέρη, Φτέρα, Φτερίδα, Βλάχλα, Βράχλα, Φτέργα, Φτεριά, Φτεριτσά, Φτερίτσι.

Περιγραφή: Φτάνει πολλές φορές το 1,50-1,80μ. ύψος. Τα φαρδιά φύλλα της στολίζονται με λοβούς χωρίς οδοντωτές άκρες. Οι σπόροι της βρίσκονται στο πάνω μέρος του φύλλου

συγκεντρωμένοι σε ένα κοκκινωπό στάχυ.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Συλλέγετε το Φθινόπωρο, ξεραίνετε στη σκιά και διατηρείται σε καλή κατάσταση για καιρό.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις προβλημάτων αίματος, κατακράτησης ούρων, ρευματισμών, γενικής αδυναμίας και για επιφανειακές πληγές, πέτρας στα νεφρά, κυτταρίτιδας, ουρικής αρθρίτιδας.

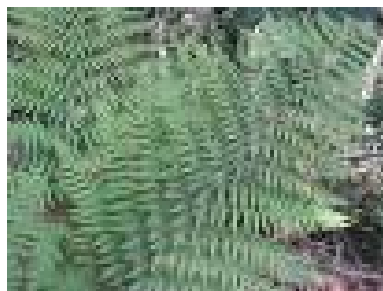
Ιδιότητες - ενδείξεις:

Καθαρτικό

Διουρητικό

Τονωτικό

Αιμοστατικό



ΧΑΜΟΜΗΛΙ (*Chamomilla recutita*)

“Το χαμομήλι...ταιριάζει πολύ στη φύση του ανθρώπου και...είναι ευεργετικό εναντίον της κούρασης...”

William Turner, 1551.



Άλλα ονόματα: Χαμόμηλο, Χαμαίμηλο, Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου, Καμηλάκι.

Περιγραφή: Μονοετές ποώδες φυτό με βλαστούς λείους όρθιους 10-30εκ. Φύλλα δις ή τρις πτεροσχιδή, με φυλλάρια τριχοειδή. Τα άνθη σε κεφάλια που μοιάζουν σαν μικρή μαργαρίτα. Τα περιφερειακά ανθίδια είναι σωληνοειδή κίτρινα. Τα σπέρματα (αχαίνια) είναι μικρά 1χιλ. μήκος, σχήματος υποκυλινδρικού, λίγο κυρτά. Ανθίζει την άνοιξη και έχει χαρακτηριστική οσμή.

Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση : Τουλάχιστον στα ζεστά μέρη αν θα κάνετε μια βόλτα στην εξοχή την άνοιξη θα βρείτε όσο χαμομήλι θέλετε. Φροντίζετε να το μαζεύετε μόνο από μέρη που είσαστε σίγουροι ότι είναι αρκετά καθαρά. Μαζεύετε το χαμομήλι πάντα μετά την ανατολή του ηλίου διότι αν τα άνθη του έχουν υγρασία θα σας χαλάσει γρήγορα. Φυλάσσετε σε σακουλάκια ή βάζα που κλείνουν πολύ καλά διότι χάνει εύκολα την μυρωδιά του. Καλλιεργείται εύκολα με σπόρους τους οποίους θα ρίξετε σε ελαφριά και αργιλώδη χώματα.

Ιστορία: Η ελληνική ονομασία χαμόμηλο οφείλεται στο αρχαίο χαμαίμηλον «δια την προς τα μήλα ομοιότητα της οσμής», όπως λέει ο Γαληνός. Ήταν δηλαδή τα μήλα που βρισκόνταν «χαμαί». Λόγω του σχήματος του οι Αιγύπτιοι το αφιέρωσαν στον ήλιο. Στην Ελλάδα το λένε και λουλούδι του Αγίου Γεωργίου, επειδή ανθίζει την εποχή της γιορτής του (23 Απριλίου).

Χρήσιμα μέρη:

Άνθη

Ένα μόνο αποξηραμένο άνθος έχει περισσότερο άρωμα από ένα σακουλάκι άνθη εμπορίου. Οι βοτανολόγοι του μεσαίωνα ανέπτυξαν ποικιλίες με διπλό άνθος για να αυξήσουν την απόδοση των χρησιμοποιούμενων τμημάτων του φυτού.

Αιθέριο έλαιο

Αποστάζεται από τα νωπά άνθη από την εποχή του Μεσαίωνα και χρησιμοποιείται σε ευρύ φάσμα παθήσεων όπως το έκζεμα και το άσθμα. Το γνήσιο έλαιο χαμομηλιού είναι πολύ ακριβό και έχει βαθύ μπλε χρώμα λόγω του χαμαζουλένιου που περιέχει.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο έλαιο περιέχει Χαμαζουλίνη (που είναι αντιφλογιστική και αντιαλλεργική), Βιζαβολόλη, Φαρμεζίνη. Η σπασμολυτική δράση των λουλουδιών του οφείλεται σ' ένα Δικυκλικό αιθέρα. Ακόμη περιέχει Ανθεμιδίνη, Απιγενίνη, Χολίνη, Ινοσίτη, Ταραξαστερόλη, Φυτοστερίνη, Πυρίτιο, Κερσιτρίνη, Άλατα Ασβεστίου, Μαγνησίου και Καλίου.

Χρήση: Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, το αιθέριο έλαιο του τονώνει τα άρρωστα μαλλιά, ενώ το αφέψημα του ανακουφίζει τους πονόδοντους (με μπουκώματα) και τον πονόματο (με πλύσιμο), καταπραΰνει τα νεύρα των μεγάλων και ηρεμεί τα μωρά (με ζεστό μπάνιο), καταπραΰνει την παρωτίτιδα (με καταπλάσματα) και ξανθαίνει τα μαλλιά (με συχνό λούσιμο).

Η ομοιοπαθητική ιατρική χρησιμοποιεί το χαμομήλι σε υπερευαίσθητα άτομα από κατάχρηση ναρκωτικών και καφέ, σε νευρικά παιδιά, σε νεογέννητα και σε νήπια στην περίοδο οδοντοφυΐας, σε πόνους, σε διάρροια (από κρύο, οργή ή θλίψη) σε δύσσομες κενώσεις, σε έντονους ρευματοπόνους. Ανακουφίζει φλογισμένες αιμορροΐδες, κράμπες και πόνους των αυτιών.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Σπασμολυτικό

Ηρεμιστικό (ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες, αϋπνίες, νεύρα, υστερία, παροξυσμούς άσθματος)

Επουλωτικό (εγκαύματα, σπυριά, λειχήνες, εκζέματα)

Καταπραϋντικό

Αναλγητικό

Παυσίπονο

Αντιφλογιστικό (σε οδυνηρή οδοντοφυΐα παιδιών, διαταραχές της εμμηνόπαυσης, κυστίτιδες, πόνους των ρευματισμών, βήχα, νευραλγία του τριδύμου).

Ανθελμινθικό

Αντιαλλεργικό (αναφυλαξία, φαγούρα)

Ορεκτικό

Διεγερτικό

Χωνευτικό

Αντιφυσικό (κατά του τυμπανισμού)

Αντιδιαρροικό

Εφιδρωτικό

Αντιπυρετικό (σε κρυολογήματα)

Χολαγωγό (πρήξιμο ήπατος και σπλήνας).

Βακτηριοκτόνο (σε πληγές στο στόμα, άφθες, προβλήματα του δέρματος)

Εμμηναγωγό (δυσμηνόρροια από νευρικές διαταραχές)

Εφαρμογές:

Άνθη

ΕΓΧΥΜΑ: Πάρτε το για το συνδυασμό του ευερέθιστου εντέρου, την ανορεξία και τη δυσπεψία. Πιείτε μια κούπα το βράδυ για την αϋπνία, το άγχος και το στρες.

Προσθέστε 200-400ml στραγγισμένο έγχυμα στο νερό που πλένετε το μωρό το βράδυ για να βοηθήσετε να κοιμηθεί.

ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείστε το για το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, την αϋπνία και την ένταση.

ΑΛΟΙΦΗ: Χρησιμοποιείστε τη για δαγκώματα εντόμων, πληγές, έκζεμα με κνησμό και για τον ερεθισμό του πρωκτού ή του κόλπου.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ: Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για στοματικές φλεγμονές.

ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ: Διαλύστε 5-10 σταγόνες βάμματος σε ζεστό νερό και χρησιμοποιείστε το για την επιπεφυκίτιδα ή για τα κουρασμένα μάτια.

ΕΙΣΠΙΝΟΗ: Προσθέστε 2 κουταλιές άνθη σε μια λεκάνη με βραστό νερό για καταρροή, τον αλλεργικό πυρετό, το άσθμα ή τη βρογχίτιδα.

Αιθέριο έλαιο

ΛΟΣΙΟΝ: Για το έκζεμα χρησιμοποιείστε 5 σταγόνες έλαιο χαμομηλιού σε 50ml αποσταγμένη αμαμηλίδα.

ΕΙΣΠΙΝΟΗ: Για την βαριά ρινική καταρροή, το άσθμα ή (υπό ιατρική παρακολούθηση) τον κοκκύτη βάλτε 2-3 σταγόνες σε ένα πιατάκι ζεστό νερό και αφήστε το στο δωμάτιο το βράδυ.

Παρενέργειες:

- Μην υπερβείτε τις δόσεις του βοτάνου που δίνονται και αποφύγετε τελείως το έλαιο στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Το χαμομήλι μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα εξ επαφής, ιδιαίτερα αν κάνετε ηλιοθεραπεία σε υγρά λιβάδια χαμομηλιού.
- Η κατάχρηση χαμομηλιού, χωρίς διακοπές, είναι δυνατό να προκαλέσει πονοκέφαλους, ζαλάδες, ναυτίαση, τρεμούλα στα χέρια και άλλες παρενέργειες.

Εμπορεύσιμη μορφή: Αποξηραμένα κεφάλια, αιθέριο έλαιο.

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μάθει όποιος ενδιαφέρεται για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων είναι πώς να τις αξιοποιεί.

Κατά το παρελθόν ,τα φαρμακευτικά φυτά υποβάλλονταν σε επεξεργασία και τυποποιούνταν εμφανιζόμενα με εκπληκτική ποικιλία μορφών: δεν υπήρχαν μόνο αφεψήματα, εγχύματα και βάμματα αλλά και παρασκευάσματα όπως το οξύμελι διαφόρων ειδών και τα ελιξίρια. Η παρασκευή των περισσότερων τύπων γιατρικών από βότανα δεν παρουσιάζει δυσκολίες, μπορεί όμως να είναι χρονοβόρα.

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

Η αλοιφή περιέχει μόνο έλαια ή λίπη χωρίς νερό και αντίθετα με τη κρέμα, δεν αναμειγνύεται με το δέρμα, αλλά σχηματίζει ένα ξεχωριστό στρώμα πάνω του. Οι αλοιφές είναι κατάλληλες για τα σημεία όπου το δέρμα είναι ήδη εξασθενημένο και μαλακό ή όπου χρειάζεται προστασία από την επιπρόσθετη υγρασία, όπως το σύγκαμα από τις πάνες των μωρών. Παλιότερα οι αλοιφές παρασκευάζονταν από ζωικά λίπη, αλλά εξ' ίσου αποτελεσματικές είναι η βαζελίνη και η παραφίνη.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για εξωτερική χρήση και ο τρόπος που θα φτιαχτεί θα είναι αναγκαστικά, εμπειρικός και ανάλογος με το βότανο και τη χρήση για την οποία προορίζεται.

Πάντως, γενικά οι αλοιφές γίνονται με πρώτη ύλη το έγχυμα, το αφέψημα, το χυμό ή τη σκόνη του βοτάνου, που τα δουλεύουμε με κερί ή βούτυρο ή με αλεύρι, μέχρι να γίνουν ένα σώμα και τα διατηρούμε μέσα σε βαζάκι.



1. Λιώστε το κερί παραφίνης ή τη βαζελίνη σε μια λεκάνη πάνω από νερό που βράζει ή σε διπλή κατσαρόλα. Ρίξτε μέσα τα βότανα ανακατεύοντας και θερμάνετε για 2 περίπου ώρες ή μέχρι τα βότανα να γίνουν εύθρυπτα.
2. Ρίξτε το μίγμα σε μια σακούλα από ζελατίνα ή μουσελίνα, στερεωμένη καλά με σχοινί ή λαστιχάκι στο τέλος χείλος μιας κανάτας.
3. Φορώντας λαστιχένια γάντια, γιατί το μίγμα είναι καυτό, στύψτε το μέσα από τη σακούλα στην κανάτα.
4. Γρήγορα βάλτε το στραγγισμένο μίγμα ενώ είναι ακόμα θερμό και λιωμένο σε καθαρά γυάλινα βάζα.

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

Όπως λέει και η λέξη μόνη της θα πει αφήνω να ψηθεί. Οι ρίζες, ο φλοιός, τα κλωνάρια και οι καρποί σε τσαμπιά συνήθως απαιτούν μια πιο ισχυρή επεξεργασία από τα φύλλα ή τα λουλούδια για να επιτευχθεί η εξαγωγή των φαρμακευτικών τους συστατικών. Το αφέψημα περιλαμβάνει το σιγανό βράσιμο αυτών των ανθεκτικών μερών σε νερό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί νωπό ή αποξηραμένο υλικό από τα φυτά, το οποίο αν είναι ψιλοκομμένο χρειάζεται να βράσει μόνο 5 λεπτά. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει να τις βράσουμε 15 – 20 λεπτά για να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Ο χρόνος βρασμού είναι ανάλογος με την ανθεκτικότητα των ιστών του φυτού. Τα αφεψήματα μπορούν να ληφθούν ζεστά ή κρύα.

Τα αφεψήματα γίνονται συνήθως με τη χρήση ριζών, φλοιού και καρπών σε τσαμπιά, όμως δεν είναι ασυνήθιστη και η προσθήκη φύλλων ή και λουλουδιών. Αυτά τα πιο ευπαθή και ντελικάτα μέρη του φυτού θα πρέπει να προστίθενται όταν έχουμε σβήσει τη φωτιά και το αφέψημα έχει πλέον πάψει να σιγοβράζει και έχει αρχίσει να κρύνει.

Μόλις κατεβάζουμε το αφέψημα από τη φωτιά το σουρώνουμε και πρέπει να το πίνουμε, με δόσεις, μέσα σε 12 ώρες, γιατί μετά αλλοιώνεται και χάνει τη θεραπευτική του δύναμη.



1. Βάλτε τα βότανα σε ένα κατσαρολάκι. Ρίξτε κρύο νερό μέχρι να τα σκεπάσει και αφήστε τα να φθάσουν σε θερμοκρασία βρασμού. Σιγοβράστε τα για 20 – 30 λεπτά μέχρις ότου το νερό ελαττωθεί κατά το ένα τρίτο περίπου.
2. Σουρώστε το υγρό περνώντας το μέσα από μια κρησάρα και μαζεύοντας το σε μια κανάτα. Βάλτε τη ποσότητα που χρειάζεστε σε ένα φλιτζάνι, σκεπάστε τη κανάτα και φυλάξτε την σε δροσερό μέρος.

Βάμμα: Διάλυμα του φυτού σε καθαρό οινόπνευμα. 10gr. φυτού σε 100gr. οινόπνευμα για 10 – 15 μέρες.

Τα βάμματα γίνονται με την εμβάπτιση του βοτάνου αποξηραμένου ή νωπού σε αλκοόλ. Αυτό βοηθάει τη διάλυση των ενεργών συστατικών του φυτού χωρίς θέρμανση ή βρασμό, παρέχοντας στα βάμματα μια κάπως εντονότερη δραστικότητα από τα εγχύματα ή τα αφεψήματα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μετά από δυο χρόνια από τη παρασκευή τους, αφού η αλκοόλη δρα και σαν συντηρητικό.

Για να φτιάξουμε το βάμμα παίρνουμε το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου και το βάζουμε σε ένα μπουκάλι, μαζί με οινόπνευμα. Οι αναλογίες είναι, γενικά 5 μέρη λευκού οιοπνεύματος 70 βαθμών για κάθε μέρος φυτού που θα είναι κοπανισμένο σε γουδί ή αλεσμένο σε μικρό μίξερ.

Τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 5 – 15 μέρες, αναταράζοντας κάθε τόσο το δοχείο. Μετά φιλτράρουμε το βάμμα με ένα διηθητικό χαρτί ή με ένα καθαρό κοινό στυπόχαρτο ή ακόμη, με το ειδικό χαρτί που φτιάχνουμε τους σουρωτούς καφέδες, που μπορούν να αντικαταστήσουν ένα πιεστήριο οινοποιείου, και το βάζουμε σε ένα άλλο δοχείο, όπου μπορούμε να το διατηρήσουμε για αρκετό καιρό.

Τα βάμματα είναι ισχυρά παρασκευάσματα και έχει μεγάλη σημασία ο έλεγχος της συνιστώμενης δοσολογίας. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ φωτιστικό οινόπνευμα (με μεθανόλη) ή οινόπνευμα καθαρισμού (ισοπροπυλόλη) στα βάμματα. Η βότκα είναι ιδανική γιατί περιέχει πολύ λίγα πρόσθετα, αν και το ρούμι βοηθάει να καλυφθεί η γεύση των λιγότερο εύγεστων βοτάνων.



1. Τοποθετήστε τα βότανα σε μια μεγάλη, καθαρή γυάλινη κανάτα και χύστε μέσα το αλκοόλ μέχρις ότου βεβαιωθείτε ότι το αλκοόλ τα έχει καλύψει εντελώς. Κλείστε την κανάτα και βάλτε της τη σχετική ετικέτα. Αναταράξτε καλά για 1 - 2 λεπτά και φυλάξτε το σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 10 – 14 μέρες, αναταράσσοντας την κανάτα κάθε 1 – 2 μέρες.
2. Στήστε το πιεστήριο οινοποιείου στερεώνοντας γερά μέσα ένα φίλτρο από μουσελίνα ή νάιλον. Χύστε το μίγμα και μαζέψτε το υγρό στην κανάτα.
3. Κλείστε σιγά το πιεστήριο αφαιρώντας το εναπομένον υγρό από τα βότανα μέχρις ότου να πάνε να πέφτουν σταλαγματιές. Πετάξτε ότι έχει μείνει από τα βότανα.
4. Χύστε το βάμμα σε καθαρά μπουκάλια από σκουρόχρωμο γυαλί χρησιμοποιώντας ένα χωνί. Όταν γεμίσουν, πωματίστε με φελλό ή βιδωτό καπάκι και βάλτε ετικέτα σε κάθε μπουκάλι.

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

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

Έγχυμα: Βάζοντας το φυτό σε ένα ποτήρι, ρίχνουμε πάνω του βραστό νερό και το αφήνουμε για 10 λεπτά ή παραπάνω. Μετά σουρώνουμε.

Το έγχυμα είναι ο απλούστερος τρόπος επεξεργασίας για τα πλέον ντελικάτα υπέργεια μέρη των φυτών, ειδικότερα δε των φύλλων και των ανθέων, είτε για την παρασκευή γιατρικών είτε αναζωογονητικών και χαλαρωτικών ποτών. Γίνονται με τρόπο παρόμοιο όπως το τσάι, χρησιμοποιώντας είτε ένα βότανο μόνο του είτε διάφορα βότανα σε συνδυασμό, μπορεί δε να το πει κανείς κρύο ή ζεστό. Μόλις αρχίσει το νερό να βράζει το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου. Το αφήνουμε κάμποση ώρα και μετά το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Ή, μπορούμε να ρίξουμε βραστό νερό πάνω στα βότανα, που τα έχουμε σε μια τσαγιέρα που κλείνει καλά, ώστε να μην εξατμιστούν τα πτητικά αιθέρια έλαια τους. Και αφού περάσουν αρκετά λεπτά τα φιλτράρουμε και τα πίνουμε (Δεν διατηρείται). Το πόση ώρα θα μείνουν στο βραστό νερό, εξαρτάται και από το ίδιο το φυτό, 3 – 5 λεπτά για το τίλιο, το φασκόμηλο και τη μέντα είναι αρκετά. Τα πιο ανθεκτικά φυτά, σαν το αγκαθολάπαθο, μπορεί να μείνουν και δέκα λεπτά στο νερό. Σε μερικές περιπτώσεις μάλιστα, σαν εκείνη του κάρδαμου, που το φυτό είναι πολύ ευαίσθητο, το νερό θα πρέπει να είναι χλιαρό. Οι συνηθισμένες αναλογίες για ένα έγχυμα είναι από 1 μέχρι 3 κουταλάκια του γλυκού για κάθε φλιτζάνι νερό. Τα διαδεδομένα τσάγια από βότανα λαμβάνονται συχνά λόγω της δροσιστικής τους γεύσης αλλά και για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες, μπορεί δε κανείς να πίνει ασφαλέστατα 5 – 6 φλιτζάνια την ημέρα. Μερικά βότανα, όπως για παράδειγμα το χιλιόφυλλο, είναι αισθητά πιο ισχυρά και θα πρέπει να λαμβάνονται σε δόσεις με μικρότερη συχνότητα. Άλλα βότανα, όπως το παρθενούλι, είναι τόσο ισχυρά που δεν προσφέρονται για εγχύματα. Θα πρέπει πάντα να εξετάζεται η προτεινόμενη δοσολογία και η ποσότητα του βοτάνου που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί, διότι τα εγχύματα έχουν φαρμακευτική δράση και μπορούν να έχουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα αν δεν χρησιμοποιηθούν με τη σωστή δοσολογία.



1. Βάλτε το βότανο στο σουρωτήρι για αφεψήματα και βάλτε το σουρωτήρι στο φλιτζάνι. Γεμίστε το φλιτζάνι με φρεσκοβρασμένο νερό.

2. Καλύψτε το φλιτζάνι με ένα καπάκι και αφήστε το σουρωτήρι 5 – 10 λεπτά για να γίνει η έγχυση. Αν θέλετε να γλυκάνει, προσθέστε μια κουταλιά μέλι.

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

* Penelope ody MNIMH. The Herb Society's Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων. : Γιαλλέλης.

ΘΕΡΜΟΔΙΑΒΡΟΧΗ

1. Βάλτε το έλαιο σε μια γυάλινη λεκάνη πάνω από μια κατσαρόλα με νερό που βράζει και θερμάνετε ήπια για τρεις ώρες περίπου.
2. Χύστε το μίγμα σε μια σακούλα από ζελατίνα ή μουσελίνα στερεωμένη καλά στο χείλος μιας πρέσας κρασιού και στραγγίστε στην κανάτα.



3. Βάλτε το σε καθαρό, αεροστεγές μπουκάλι για αποθήκευση χρησιμοποιώντας χωνί, αν χρειάζεται.

Έγχυση εν ψυχρώ: Η παρασκευή ενός εν ψυχρώ εγχύματος σε έλαιο είναι μια βραδεία διεργασία και συνίσταται στο να αφήσουμε για πολλές εβδομάδες μια κανάτα παραγεμισμένη με βότανα και έλαιο. Το ηλιακό φως διευκολύνει τα φυτά να απελευθερώσουν τα ενεργά συστατικά τους στο έλαιο. Είναι η πλέον πρόσφορη μέθοδος έγχυσης σε έλαια όταν έχουμε φρέσκο υλικό από φυτά, ειδικότερα αν πρόκειται για τα πιο ευπαθή μέρη τους όπως είναι τα άνθη. Το βαλσαμόχορτο και η καλέντουλα είναι δυο από τα φυτά από τα οποία συνηθίζεται η παραλαβή εν ψυχρώ εγχυμάτων σε έλαια. Το έλαιο από το βαλσαμόχορτο είναι αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά ή να ληφθεί εσωτερικά σε περιπτώσεις πεπτικών ελκών.

Το ελαιόλαδο είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για την εν ψυχρώ έγχυση γιατί ταγγίζει σπανιότερα. Η ένταση του ηλιακού φωτός και η χρονική διάρκεια έκθεσης σε αυτό του εγχέομένου ελαίου επηρεάζει τη συγκέντρωση των φαρμακευτικά ενεργών του συστατικών. Για μεγαλύτερη ισχύ, προσθέτουμε στο εκχυλισθέν έλαιο φρέσκα βότανα και προβαίνουμε σε εκ νέου έγχυση.

ΕΞΑΝΘΟΣΜΙΑ



<p>1. Τοποθετήστε τα βότανα σε μια καθαρή γυάλινη καράφα. Ρίξτε μέσα έλαιο μέχρις ότου καλύψει πλήρως τα βότανα. Κλείστε την καράφα και ανακινήστε την καλά. Βάλτε την καράφα σε ένα σημείο που να τη βλέπει ο ήλιος, όπως είναι το περβάζι του παραθύρου, και αφήστε την 2–6 εβδομάδες.</p>	<p>2. Ρίξτε το μείγμα με το έλαιο και τα βότανα σε ένα φίλτρο για ζελέ, το οποίο έχει προσαρμοστεί σταθερά στα χείλη της κανάτας ή ενός μπολ με σπάγκο. Αφήστε το λάδι να διηθηθεί περνώντας μέσα από το φίλτρο.</p>	<p>3. Στύψτε το φίλτρο για να περάσει το παραμείνον έλαιο. Ρίξτε το έλαιο με το προϊόν της έγχυσης σε φιάλες από σκουρόχρωμο γυαλί. Βάλτε την αντίστοιχη ετικέτα και φυλάξτε το. Αν θέλετε επαναλάβετε, βάζοντας το προϊόν της έγχυσης σε έλαιο μαζί με φρέσκα βότανα.</p>
--	--	--

Εκγύλισμα: Γίνεται όταν διάλυμα συστατικών φυτικής ύλης το εξατμίσουμε κατά ένα μέρος.

Αφού βάλουμε φαρμακευτικά φυτά να μουλιάσουν σε νερό ή οινόπνευμα, τα συμπυκνώνουμε με εξάτμιση, τα φυλάμε σε γυάλινο μπουκαλάκι και όταν θέλουμε να τα χρησιμοποιήσουμε ρίχνουμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό.

Εμβρεγμα: Είναι διάλυμα συστατικών, που παίρνουμε μουσκεύοντας τη φυτική ύλη σε κρύο νερό από μια μέρα μέχρι δεκαπέντε μέρες σε οινόπνευμα.

Μερικά σκληρά μέρη των βοτάνων, όπως ρίζες και φλούδες, είναι καλύτερο να τα μουλιάζουμε πρώτα και ύστερα να τα βράζουμε. Γενικά, στο νερό να μη μουλιάζετε κανένα βότανο περισσότερο από 12 ώρες, αλλιώς, θα αναπτυχθούν διάφορα βακτηρίδια.

Έμπλαστρο: Είναι ένα είδος κομπρέσας , που βαπτίζεται σε αραιό διάλυμα και ενεργεί σιγά – σιγά. Τα πρώτα έμπλαστρα θα πρέπει να ανανεώνονται κάθε 2 ώρες περίπου. Αργότερα μπορούμε να τα αραιώσουμε, αλλά όχι περισσότερο από 12 ώρες.

Εσωτερική (κολπική) πλύση: Οι πλύσεις του κόλπου είναι σωτήριες για γυναίκες που υποφέρουν από οδυνηρή περίοδο, κολπίτιδες, λευκόρροια και ελαφριές τοπικές μολύνσεις. Όπως και τα κλύσματα είναι πολύ δραστικές, γι' αυτό πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στην αναλογία.

Οι πλύσεις γίνονται με αραιά εγχύματα, εκχυλίσματα και αφεψήματα μια φορά τη μέρα και δύο σε περίπτωση επίμονων μολύνσεων. Δεν θα πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά, γιατί μπορεί να δημιουργηθεί εθισμός ή το χειρότερο να μειώσουν την ευαισθησία του λεπτού αυτού γυναικείου οργάνου. Για το λόγο αυτό πρέπει να προσέχουμε τη θερμοκρασία του εγχύματος ή αφεψήματος να μη ξεπερνάει τους 37°C, δηλαδή τη θερμοκρασία του σώματος.

Καλό είναι λοιπόν να αγοράζουμε από το φαρμακείο ένα ειδικό θερμόμετρο και ένα ειδικό όργανο για τις κολπικές πλύσεις, που πρέπει να απολυμαίνεται κάθε φορά μέσα σε βραστό νερό, πριν το χρησιμοποιήσουμε.

Ζελέ: Βρέχουμε φύλλα ζελατίνας με κρύο νερό για 10 λεπτά, μετά με βραστό νερό για να λιώσουν τελείως και κατόπιν το χυμό του φυτού και λίγη ζάχαρη. Το μίγμα φιλτράρεται και μένει στο ψυγείο.

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

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

Ανάλογα με την περίπτωση, μπορούμε να επιδέσουμε το βότανο κατευθείαν πάνω στο δέρμα, σχηματίζοντας μια παχιά επιφάνεια. Θα το συγκρατήσουμε στο πονεμένο σημείο με ένα πανί, για λίγα λεπτά. Μπορούμε ακόμα να το τυλίξουμε σε ένα τουλουπανιένιο σακουλάκι πριν το τοποθετήσουμε στο μέρος που θέλουμε να θεραπεύσουμε. Η δραστικότητα του φυτού είναι εκείνη που καθορίζει τον τρόπο που θα διαλέξουμε. Αν το φυτό έχει μαλακτικές ιδιότητες και ήπια δράση, μπορούμε να το φέρουμε απευθείας σε επαφή με το δέρμα (όπως το λάχανο). Αν αντίθετα, έχει ερεθιστική ή όξινη δράση θα πρέπει να προστατέψουμε το δέρμα απλώνοντας σε βαμβακερό ύφασμα, που θα ακουμπήσουμε μετά στο δέρμα για να ελαττώσουμε έτσι τη δράση του.

Οι προφυλάξεις είναι απαραίτητες σε πραγματικά αντισπαστικά, όπως η μουστάρδα, γιατί προκαλούν φλογώσεις και κοκκινίλες.

Σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τη θερμοκρασία που πρέπει να έχει το κατάπλασμα. Στους 50° C τα φυτά χάνουν τις περισσότερες από τις αντισπαστικές, μαλακτικές και αντιεξανθηματικές τους ιδιότητες. Οι 45° C είναι ιδανική θερμοκρασία. Ο πιο σωστός τρόπος τοποθέτησης ενός καταπλάσματος είναι πρώτα να το ζεσταίνουμε, είτε βουτώντας το σε ζεστό νερό είτε σιδερώνοντας το σκεπασμένο με ένα βαμβακερό πανί και έπειτα να το ακουμπάμε στο άρρωστο μέρος. Δεν αφήνουμε το κατάπλασμα πάνω από 5 λεπτά στο δέρμα. Καλύτερα περισσότερα συνεχή επιθέματα που επιτρέπουν στο δέρμα, στο διάστημα που μεσολαβεί να αναπνεύσει, παρά ένα κατάπλασμα και για πολλή ώρα.



1. Σιγοβράστε τα βότανα για 2 λεπτά. Στραγγίστε το υγρό που περισσεύει και αλείψτε μέρος του λαδιού στην προσβληθείσα περιοχή για να αποφύγετε το πιάσιμο. Χρησιμοποιήστε το βότανο όσο είναι ζεστό.

2. Επιδέστε το βότανο καλά πάνω στο προσβληθέν σημείο χρησιμοποιώντας γάζα ή βαμβάκι σε λωρίδες. Αφήστε το μέχρι 5 λεπτά και επαναλάβετε, ανάλογα με τις ανάγκες.



Κλύσμα: Είναι η μέθοδος με τα γρηγορότερα αποτελέσματα και έχει σχέση με αρρώστιες του εντέρου, με διάρροιες, δυσκοιλιότητες κ.α. αλλά είναι πολύ αποτελεσματική και για αρκετές άλλες παθήσεις όπως κυκλοφορικές διαταραχές, διαταραχές της λειτουργίας του συκωτιού...

Επειδή τα αποτελέσματα του είναι άμεσα, κατά συνέπεια είναι και τοξικά. Γι' αυτό πρέπει να καταφεύγουμε σε αραιά διαλύματα εκχυμάτων ή αφεψημάτων. Γενικά, ένα κλύσμα την ημέρα είναι αρκετό, και η περιεκτικότητα του δεν πρέπει να ξεπερνά το μισό λίτρο. Ιδανική θερμοκρασία οι 37° C.

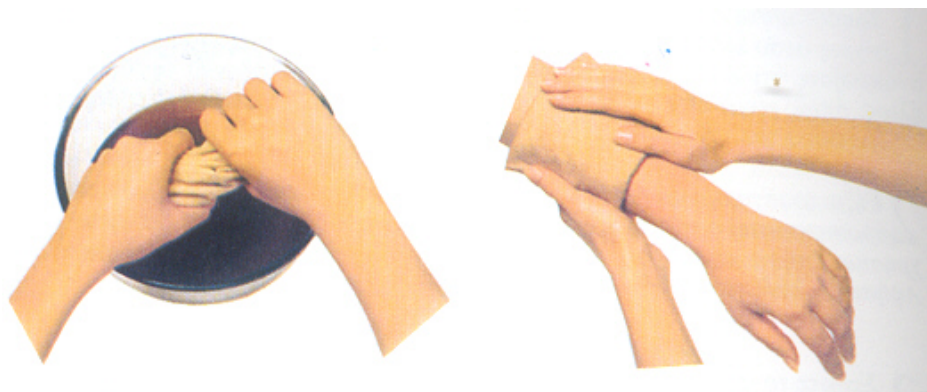
Κολλύριο: Προορίζεται για τα μάτια, και επειδή είναι εξαιρετικά ευαίσθητα όργανα η προετοιμασία του πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά.

Τα φυτά δεν πρέπει να έχουν καμία οξύτητα και τα χρησιμοποιούμε πάντα σε αραιά διαλύματα. Τα καλύτερα κολλύρια γίνονται από εκχύματα αραιωμένα σε βραστό νερό. Όταν όμως τα στάζουμε στα μάτια πρέπει να είναι ελάχιστα χλιαρά!

Κομπρέσα: Είναι γάζα εμβαπτισμένη σε αφέψημα, λοσιόν, έγχυμα ή χυμό του φυτού η οποία τοποθετείται κρύα ή ζεστή.

Μετά από κάποιο ατύχημα ή τραυματισμό κατά την άθληση, συχνά, οι μώλωπες και τα πρηξίματα μπορούν να ελαττωθούν ή να προληφθούν αν τοποθετηθεί αμέσως επάνω τους μια ζεστή κομπρέσα, με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος. Οι κρύες κομπρέσες είναι χρήσιμες στην καταπράυνση των φλεγμονών, στο δρόσισμα του σώματος όταν έχει πυρετό και στην ανακούφιση από τους πονοκεφάλους. Και οι ζεστές και οι κρύες κομπρέσες θα πρέπει να αλλάζονται συχνά αφού εμβαπτιστούν πάλι σε λοσιόν για να επιτευχθεί το μέγιστο όφελος.

Για να κάνουμε κομπρέσα μουσκεύουμε ένα κομμάτι ύφασμα ή βαμβάκι ή φανέλα διπλωμένη στα τέσσερα μέσα σε έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, λοσιόν και το ακουμπάμε απευθείας στο σημείο που θέλουμε να θεραπεύσουμε. Θα το κρατήσουμε πάνω στο πονεμένο μέρος για 5 μέχρι 15 λεπτά. Η διάρκεια των επιθεμάτων εξαρτάται από την οξύτητα που παρουσιάζει το φυτό και τη σοβαρότητα της πάθησης.



1. Πλύνετε καλά τα χέρια σας και μουσκέψτε μια καθαρή πετσέτα στη λοσιόν. Στύψτε μέχρι να απομακρυνθούν τα πολλά υγρά. Πριν την τοποθετήσετε πάνω στο δέρμα, επαλείψτε την προσβεβλημένη περιοχή με λίγο έλαιο για να μην κολλήσει πάνω στο δέρμα.

2. Βάλτε τη κομπρέσα πάνω στη προσβεβλημένη περιοχή. Για τους πόνους και τα πρηξίματα, στερεώστε την κομπρέσα με πλαστικό λεπτό φύλλο και παραμάνες και αφήστε την 1-2 ώρες. Επαναλάβετε αν χρειάζεται!

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

Οι λοσιόν, όπως και οι κομπρέσες είναι ένας απλός τρόπος για να χρησιμοποιούνται εξωτερικά τα βότανα και είναι πολύ αποτελεσματικές στην ανακούφιση πρηξιμάτων, μολώπων και πόνων, καταπραΰνοντας τις φλεγμονές και τους πονοκεφάλους και δροσίζοντας το σώμα όταν έχει πυρετό.

Οι σπιτικές κρέμες διατηρούνται για αρκετούς μήνες, αλλά η ζωή τους παρατείνεται αν αποθηκευτούν σε ένα δροσερό κελάρι ή στο ψυγείο αφού προσθέσετε μερικές σταγόνες βάμμα βενζόης ως συντηρητικό. Οι κρέμες που παρασκευάζονται από οργανικά λίπη και έλαια αλλοιώνονται πιο γρήγορα.

Ανάλογα με τι ενδείκνυται, φτιάχνουμε έγχυμα ή αφέψημα και σουρώνουμε καλά. Εναλλακτικά, αραιώνουμε βάμμα με νερό. Μουσκεύουμε ένα καθαρό πανί στη λοσιόν και στύβουμε καλά. Κατόπιν, πλύνουμε απαλά την προσβεβλημένη περιοχή με το πανί.

Επίσης ένας άλλος τρόπος χρήσης της λοσιόν είναι να γίνεται μασάζ με απαλές κινήσεις για να την απορροφήσει το δέρμα. Μπορούμε ακόμα με τη λοσιόν να κάνουμε εντριβές για τη θεραπεία δερματοπαθειών και για το τριχωτό του κεφαλιού (π.χ. για την πιτυρίδα ή την τριχόπτωση).

1. Λιώστε τα λίπη και το νερό σε μια λεκάνη πάνω από μια κατσαρόλα με νερό που βράζει ή σε διπλή κατσαρόλα. Προσθέστε το βότανο και θερμάνετε ήπια για 3 ώρες.

2. Στερεώστε μια σακούλα από ζελατίνη στο χείλος ενός σταφυλοπιεστήριου. Στραγγίστε το μίγμα σε μια λεκάνη. Ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να κρυώσει.

3. Χρησιμοποιήστε μια μικρή μεταλλική σπάτουλα για να γεμίσετε τα βάζα. Βάλτε λίγη κρέμα στα τοιχώματα του βάζου πρώτα και μετά γεμίστε το κέντρο.

Λουτρά: Τα λουτρά αποτελούν τη βάση της θεραπείας της όσμωσης η οποία θεωρείται σαν μια από τις πιο δραστικές και αποτελεσματικές θεραπευτικές αγωγές, γιατί επιτρέπουν στις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και φυτών να έχουν άμεση επαφή με το πονεμένο μέρος.

Πραγματικά, τα χημικά στοιχεία που δίνουν στα φυτά το χάρισμα να θεραπεύουν, εισέρχονται στην επιδερμίδα ευκολότερα από οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος. Καμιά φορά, μάλιστα, φτάνουν στην πονεμένη περιοχή πολύ πριν από κάποια φαρμακευτικά σκευάσματα που δίνουν οι γιατροί. Η εκλογή για ολόκληρο ή «καθιστό» λουτρό, είναι δική σας. Μπορεί να γίνει μπάνιο, ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο.

Ένας τρόπος για την ετοιμασία του λουτρού είναι η «**Μέθοδος Μεσσεγκέ**»: Βράζουμε 2 λίτρα νερό! Αφού το κατεβάσουμε από τη φωτιά, το αφήνουμε 5 λεπτά, προσθέτουμε την ανάλογη ποσότητα βοτάνων και περιμένουμε για 4-5 ώρες, σκεπασμένο, για να προφυλάσσεται από τη σκόνη. Όταν θελήσουμε να κάνουμε ποδόλουτρο, χειρόλουτρο ή μπάνιο βράζουμε άλλα 2 λίτρα νερό, το προσθέτουμε στο έγχυμα των βοτάνων. Το νερό αυτό μπορούμε να το διατηρήσουμε στο ψυγείο για μια εβδομάδα, κάνοντας χρήση κάθε μέρα, αφού πρώτα το ζεστάνουμε αλλά χωρίς να το βράσουμε και χωρίς να προσθέσουμε άλλο βότανο μέσα.

Κατάλληλο σκεύος είναι ένα δοχείο ή μια λεκάνη από πορσελάνη ή εμαγιέ, όχι πλαστικό ή μεταλλικό σκεύος. Ιδανικό σκεύος για λουτρό είναι μια πλήρως λεκάνη! **Καλύτερη ώρα για ποδόλουτρο** είναι το πρωί με άδειο στομάχι, **διάρκεια** 5-10 λεπτά το πολύ και **θερμοκρασία** όσο πιο ζεστό μπορούν να ανεχτούν τα πόδια. **Καλύτερη ώρα για χειρόλουτρο** είναι το βράδυ πριν το φαγητό, **διάρκεια** 5-10 λεπτά το πολύ και **θερμοκρασία** όσο πιο ζεστό μπορούν να ανεχτούν τα χέρια αλλά όχι βραστό. Η προετοιμασία των λουτρών μπορεί να εφαρμοστεί σε κλύσματα ή ενδοκολπικές πλύσεις.

Ένας άλλος τρόπος είναι η «**Αγγλική Μέθοδος**»: Συνιστά να βάζουμε τα βότανα σε ένα μικρό σακούλι από άσπρο, λινό πανί και να το δένουμε κάτω από τη βρύση της μπανιέρας, έτσι που όταν ανοίξουμε το καυτό νερό για να γεμίσει η μπανιέρα να περνάει το νερό, υποχρεωτικά από το σακούλι με τα βότανα.

Σιρόπι: Πυκνό διάλυμα ζάχαρης σε αφέψημα ή σε έγχυμα του φυτού, 1500gr ζάχαρη ή μέλι σε ένα λίτρο αφεψημάτος. Πίνετε σε 2-3 κουταλάκια τη μέρα.

Το μέλι και η αραφινάριστη ζάχαρη είναι αποτελεσματικά συντηρητικά μέσα και μπορούν να αναμιχθούν με εγχύματα και αφεψημάτα για την παρασκευή σιροπιών και καρδιοτονωτικών ποτών. Προσφέρουν, συν τοις άλλοις, το πλεονέκτημα του να έχουν μαλακτική δράση και, κατά συνέπεια, είναι ότι πρέπει για την παρασκευή μιγμάτων για το βήχα και την ανακούφιση του ερεθισμού του λαιμού. Με τη γλυκιά τους γεύση, τα σιρόπια μπορούν να καλύψουν τη δυσάρεστη γεύση πολλών βοτάνων και, για το λόγο αυτό, έχουν μεγάλη απήχηση στα παιδιά.

Το σιρόπι γίνεται με την ανάμιξη, σε ίσες αναλογίες, ενός εγχύματος ή αφεψημάτος από τη μία, και μελιού από την άλλη ή αραφινάριστης ζάχαρης από την άλλη.

Κατά την παρασκευή ενός εγχύματος ή αφεψήματος που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για ένα σιρόπι, ο χρόνος της έγχυσης ή του σιγανού βρασίματος πρέπει να είναι ο μέγιστος δυνατός, για να βελτιστοποιηθεί η φαρμακευτική δράση του τελικού προϊόντος. Ο χρόνος έγχυσης στα εγχύματα είναι 15 λεπτά, ενώ ο χρόνος σιγανού βρασίματος για τα αφεψήματα είναι 30 λεπτά. Πιέστε τα μουλιασμένα βότανα σε ένα σουρωτήρι ή κόσκινο για να βγάλουν όσο περισσότερο υγρό γίνεται. Στο σιρόπι, αφού κρυώσει, μπορούν να προστεθούν μικρές ποσότητες καθαρού βάμματος για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητά του.

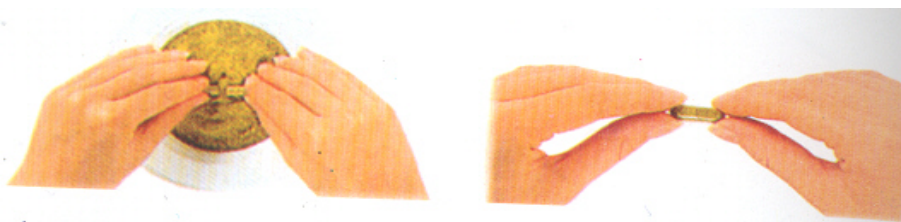


1. Χύστε το έγχυμα ή το αφέψημα σε ένα τηγάνι. Προσθέστε μέλι ή ζάχαρη. Ζεστάνετε σιγανά αναδεύοντας διαρκώς μέχρις ότου διαλυθεί όλη η ποσότητα του μελιού και το μίγμα αποκτήσει υφή σιροπιού. Βγάλτε το από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει.

2. Χύστε το σιρόπι σε αποστειρωμένα γυάλινα μπουκάλια χρησιμοποιώντας χωνί και φυλάξτε τα σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Κλείστε καλά τα μπουκάλια με φελλό γιατί το σιρόπι θα υποστεί ζύμωση και μπορεί να προκληθεί έκρηξη αν χρησιμοποιηθούν φιάλες με βιδωτό καπάκι.

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

Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να ενδείκνυται η λήψη των φυτικών παρασκευασμάτων με μορφή σκόνης. Για να γίνει σκόνη, ξεραίνουμε το φυτό ή τη ρίζα του (σε σκιά) και μετά το κοπανίζουμε σε γουδί ώσπου να γίνει σκόνη. Τη σκόνη αυτή τη φυλάμε σε γυάλινο δοχείο καλά κλεισμένο κι όταν τη χρησιμοποιούμε σε αφέψημα ή έγχυμα δεν χρειάζεται να το φιλτράρουμε. Μπορούμε αφού γίνει σκόνη την καταπίνουμε με το κουταλάκι, συνήθως μαζί με μέλι, γιατί έχει βρεθεί πως έτσι ενεργεί πιο γρήγορα. Επειδή όμως τα θρεπτικά συστατικά είναι συμπυκνωμένα πρέπει να χρησιμοποιούνται προσεκτικά μόνο οι ακριβείς ποσότητες που συνιστώνται.



1. Χύστε τη σκόνη σε ένα δίσκο και σύρετε σιγά σιγά τα δυο μισά της κάψουλας το ένα κοντά στο άλλο σαρώνοντας τη σκόνη προς το εσωτερικό.

2. Όταν τα δυο μισά της κάψουλας γεμίσουν με σκόνη, βάλτε το ένα μέσα στο άλλο, προσέχοντας να μη χυθεί έξω το περιεχόμενο και φυλάξτε τις.

Τονωτικά κρασιά: Τα τονωτικά κρασιά είναι ένας ευχάριστος τρόπος για τη λήψη δυναμωτικών και τονωτικών βοτάνων με στόχο την ενίσχυση της ζωτικότητας και τη βελτίωση της πέψης. Χωρίς να έχουν αυστηρά φαρμακευτική χρήση και χωρίς να είναι απλά και μόνο ένας τρόπος ικανοποίησης του ουρανίσκου, δεν παύουν να είναι εύκολα στην κατ' οίκον παρασκευή τους. Ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος για την παρασκευή ενός τονωτικού κρασιού είναι μια κανάτα ή ένας πλήνιος κάδος με μια κάνουλα στον πάτο για να μπορεί να εκρέει το κρασί χωρίς να ενοχλούνται τα βότανα. Μπορούμε να προσθέτουμε περιοδικά κρασί έτσι ώστε τα βότανα να είναι διαρκώς καλυμμένα, αν και, με τον καιρό, αυτό θα μειώσει αναπόφευκτα την ισχύ του τονωτικού κρασιού. Αν αφεθούν εκτεθειμένα στην επίδραση του ατμοσφαιρικού αέρα, τα βότανα θα μουχλιάσουν, οπότε το γιατρικό θα γίνει όχι μόνο αναποτελεσματικό αλλά και επικίνδυνο προς χρήση.



1. Τοποθετήστε τα βότανα σε μια μεγάλη καθαρή κανάτα ή κάδο. Χύστε αρκετό κρασί έτσι ώστε τα βότανα να καλύπτονται πλήρως. Ασφαλίστε την κανάτα, ανακινήστε καλά και αφήστε να ηρεμήσει.
2. Αφήστε το κρασί να ωριμάσει 2 ή καλύτερα 6 εβδομάδες και μετά πάρτε μια δόση από την κάνουλα. Θα πρέπει να καλύπτετε το μέρος του μίγματος προσθέτοντας κρασί.

Χυμός: Εκτός από τους γεμάτους βιταμίνες χυμούς που παίρνουμε από τα φρούτα μπορούμε να παίρνουμε χυμούς και από φρέσκα βότανα και, με τον αποχυμωτή ή κοπανώντας τα στο γουδί. Πίνουμε το χυμό με το κουταλάκι ή ανακατεμένο με μαρμελάδα, μέλι ή μέσα στο γάλα. Μπορούμε να βαπτίσουμε στο χυμό κομπρέσες και επιδέσμους για εξωτερική χρήση.

Υπάρχουν άλλοι τέσσερις τρόποι όχι τόσο γνωστοί όσο οι παραπάνω! Αυτοί είναι:

Αλκολάτ : Είναι το απόσταγμα, που παίρνουμε όταν μουσκέψουμε τη φυτική ύλη σε οινόπνευμα.

Αλκοολατύρ : Γίνεται όταν τη φυτική ύλη, τη μουσκέψουμε αρκετά σε καθαρό οινόπνευμα και πάρουμε το καθαρό υγρό.

Υδρολάτ : Είναι το απόσταγμα νερού με αρωματική φυτική ύλη.

Πτυσάνη : Είναι διάλυμα φυτικών συστατικών που παίρνουμε με ένα από τους απλούς τρόπους.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ☛ Αν είστε αρχάριος χρησιμοποιήστε τα βότανα με μέτρο και προσοχή!!!
- ☛ Χρησιμοποιείτε ένα βότανο κάθε φορά μέχρι να γνωρίσετε καλά τη γεύση του κάθε ενός.
- ☛ Αφού εξοικειωθείτε μπορείτε να προχωρήσετε στην ανάμειξη και στον συνδυασμό βοτάνων.
- ☛ Αν όμως θελήσετε μπορείτε να προμηθευτείτε έτοιμα μίγματα βοτάνων – μπαχαρικών από τα ειδικά καταστήματα.

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

- Ρίχνουμε άνθη και φύλλα Λουίζας σε ζεματιστό νερό, τα αφήνουμε 10 λεπτά και πίνουμε ένα φλιτζάνι έγχυμα, χωρίς ζάχαρη και κρύο, το βράδυ προ του ύπνου. Θα έχουμε καλύτερα αποτελέσματα αν πίνουμε ένα φλιτζάνι και το πρωί, νηστικοί, καθώς και ένα το μεσημέρι, μετά το γεύμα. Εξάλλου η Λουίζα είναι και χωνευτική.
- Σε όλους είναι γνωστό ότι το Χαμομήλι αδυνατίζει. Ένα φλιτζάνι ζεστό και χωρίς ζάχαρη αμέσως μετά τα γεύματα. Ρίχνουμε 4gr Χαμομήλι σε 2 ποτήρια καυτό νερό, τ' αφήνουμε 10 λεπτά, σουρώνουμε και πίνουμε. Τονίζουμε πως δεν πρέπει να βράσει το Χαμομήλι, για να μην καταστραφούν τα αιθέρια έλαια που περιέχει.
- Αδυνατίζει επίσης η Αψιθιά. Η δόση για το αδυνάτισμα είναι 2gr σε 2 ποτήρια καυτό νερό, αλλά ούτε και αυτή να βράσει. Πίνουμε από ένα φλιτζάνι του τσαγιού μεσημέρι και βράδυ μετά από τα γεύματα, να μην βάλουμε όμως ζάχαρη και ας είναι πικρή. Αν και το βότανο αυτό ωφελεί σε παθήσεις του στομάχου, πρέπει να αποφεύγεται σε περίπτωση έλκους.

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ

- Βράζουμε 10gr άνθη και φύλλα Αγριοκαρδαμούρας σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε την μέρα 2 φλιτζάνια του τσαγιού, όχι καλά γεμάτα. Το φυτό αυτό ρυθμίζει τη κυκλοφορία του αίματος, είναι αιμοστατικό, και επειδή οι αιμορροΐδες προέρχονται από την διεύρυνση των τοπικών φλεβών, τις καταστέλλει.
- Κοπανάμε φρέσκα φύλλα Αγκινάρας και τα βάζουμε στο μέρος που πονάμε.

ΑΜΝΗΣΙΑ

- Ρίχνουμε 10gr Μαντζουράνα σε δυο ποτήρια καυτό νερό και τα αφήνουμε να μουσκέψουν ένα τέταρτο της ώρας. Πίνουμε ένα ποτήρι το πρωί και το άλλο στο διάστημα της ημέρας.
- Ρίχνουμε 10gr Βασιλικό σε τρία ποτήρια καυτό νερό και ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Πίνουμε το έγχυμα στο διάστημα της μέρας.

ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ

- Με το βότανο Σπαθόχορτο (Βάλσαμο), θα ετοιμάσουμε ένα λάδι εξαιρετικά αποτελεσματικό για τους πόνους των αρθρώσεων. Ρίχνουμε 300gr ανθισμένες κορφές του φυτού και 4 ποτήρια ελαιόλαδο σε ένα δοχείο που να κλείνει καλά. Εκθέτουμε το δοχείο στον ήλιο περίπου 10 μέρες ή και κοντά στην φωτιά, αναταράζοντας το κάθε τόσο. Μουσκεύουμε με αυτό ένα κομμάτι βαμβάκι και κάνουμε επίθεμα στο μέρος που πονάει τυλίγοντας το με αδιάβροχο.
- Βάζουμε να μουσκέψουν ολόκληρη την νύχτα 30gr ρίζες Αγριάδας και το άλλο πρωί τις βράζουμε σε 3 ποτήρια νερό. Πίνουμε το αφέψημα σε κανονικά διαστήματα από το πρωί έως το βράδυ.
- Ρίχνουμε 10gr από τα φύλλα του Γαϊδουράγκαθου σε 3 ποτήρια καυτό νερό και πίνουμε πρωί, μεσημέρι και βράδυ.
- Βράζουμε 1 κουταλάκι σπόρους από Σέλινο σε 1 φλιτζάνι νερό και πίνουμε 3 φορές την ημέρα.

ΑΣΘΜΑ

- Βράζουμε φύλλα και κοτσάνια Τσουκνίδας και δίνουμε στον ασθματικό να πίνει από το αφέψημα.
- Βράζουμε σε 3 ποτήρια νερό 25gr ρίζας Σέλινου και δίνουμε στον άρρωστο να πίνει σε κανονικά διαστήματα της ημέρας.
- Βράζουμε φύλλα και κοτσάνια Μαϊντανού μέσα σε γάλα και δίνουμε στον ασθματικό να πίνει πολλές φορές την ημέρα.
- Ρίχνουμε σε καυτό νερό φύλλα Τριφυλλίου χλωρά ή ξερά και ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Δίνουμε στον ασθματικό να πίνει από το έγχυμα αυτό.

ΑΨΙΝΙΑ

- Σε δυο ποτήρια νερό, ρίχνουμε 8gr ρίζα Βαλεριάνας. Ύστερα από ένα τέταρτο το σουρώνουμε. Πίνουμε ένα φλιτζάνι, όχι καλά γεμάτο, στο διάστημα της μέρας και άλλο τόσο το βράδυ, πριν ξαπλώσουμε.
- Ρίχνουμε 1,5gr από τα φύλλα του Απήγανου σε ένα ποτήρι βραστό νερό, το αφήνουμε 10 λεπτά, προσθέτουμε ζάχαρη και το πίνουμε πριν ξαπλώσουμε. Δεν πρέπει όμως να κάνουμε χρήση περισσότερο από 3 ημέρες στη σειρά.
- Βράζουμε 5gr από την ρίζα της Αγγελικής σε ένα ποτήρι νερό, προσθέτουμε ζάχαρη και το πίνουμε πριν να ξαπλώσουμε.
- Το βράδυ πριν ξαπλώσουμε πίνουμε ένα ζεστό φλιτζάνι Τίλιο με ζάχαρη.
- Βάζουμε 40 gr. Μέλισσα, 40 gr. Χαμομήλι και 20 gr. Βαλεριάνα. Από αυτό το μίγμα, βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε για 15', το σουρώνουμε και πίνουμε 1 φλιτζάνι το βράδυ πριν τον ύπνο.

ΑΦΤΡΕΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ – ΣΤΟΜΑΤΙΤΙΔΑ

- Βράζουμε 25gr άνθη και φύλλα Αγριμονιάς σε 3 ποτήρια νερό, προσθέτουμε και λίγο μέλι και κάνουμε συχνές πλύσεις της κοιλότητας του στόματος.

ΒΗΧΑΣ

- Βράζουμε φύλλα και κοτσάνια Τσουκνίδας και πίνουμε 3-4 φορές την ημέρα. Έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες.
- Ωφέλιμος στους βρόγχους και εξαιρετικά μαλακτικός και αποχρεμπτικός είναι ο Μαϊντανός. Βράζουμε φύλλα και κοτσάνια σε γάλα, προσθέτουμε και λίγο μέλι και πίνουμε το αφέψημα ζεστό.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 10gr άνθη και φύλλα Μαντζουράνας και τ' αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε στο διάστημα της ημέρας ένα φλιτζάνι, πολύ ζεστό, όπου προσθέσαμε μια κουταλιά του γλυκού μέλι. Το ίδιο και το βράδυ πριν να ξαπλώσουμε.
- Βράζουμε Αγριμονιά σε 1 λίτρο νερό, όταν δούμε ότι έχει μείνει το 1/3 του λίτρου νερού το κατεβάζουμε και το σουρώνουμε, προσθέτουμε 50 γραμμάρια μέλι και κάνουμε γαργάρες.

- Για τον βήχα, ιδανικό είναι ένα ρόφημα με Μέλισσα, Θυμαρί, Γλυκόριζα. Πίνετε ένα φλιτζάνι 2-3 φορές την ημέρα.

ΓΕΝΕΤΗΣΙΑ ΟΡΜΗ

- Το πιο τονωτικό φυτό της ανδρικής ορμής είναι η Τσουκνίδα. Βράζουμε 15gr από τους σπόρους της σε 3 ποτήρια νερό και πίνουμε πρωί, μεσημέρι και βράδυ.
- Πολύ αφροδισιακό φυτό είναι η Μέντα. Με βάση την Μέντα, παρασκευάζουμε ένα τονωτικό, της ανδρικής ορμής, με τον εξής τρόπο: Βάζουμε να μουσκέψουν επί 10 μέρες, μέσα σε 6 ποτήρια παλιό μαύρο κρασί, 40gr φύλλα Μέντας, 3 πράσινες πιπεριές ψιλοκομμένες με τους σπόρους τους, 15gr Φασκόμηλο και τις φλούδες 2 Λεμονιών. Προσθέτουμε και 250gr ζάχαρη. Ύστερα από 10 μέρες το σουρώνουμε. Ένα ποτήρι του κρασιού την ημέρα, σε περιπτώσεις ατονίας και εξάντλησης. Δεν πρέπει να γίνεται συνεχείς χρήση, γιατί τότε θα φέρει κατάπτωση.

ΓΡΙΠΗ

- Σε ένα δοχείο βάζουμε άνθη Σαμπούκου και Μέντα, ρίχνουμε καυτό νερό, το αφήνουμε να κρυώσει και πίνουμε.

ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ

- Βράζουμε 100gr Τριφύλλι σε 3 ποτήρια νερό και πλένουμε το άρρωστο μέρος. Είναι εξαιρετο για τις επίμονες λειχήνες. Αν χρησιμοποιήσουμε ξερό Τριφύλλι θα βάλουμε μικρότερη ποσότητα.
- Σε 3 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 20gr άνθη και φύλλα άγριου Ραδικιού, τα αφήνουμε ένα τέταρτο της ώρας και τα σουρώνουμε. Πίνουμε 3 φλιτζάνια του τσαγιού την ημέρα. Είναι περίφημο για εξανθήματα, σπυριά, λειχήνες, ερεθισμούς του δέρματος.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Για την σοβαρή αυτή πάθηση, το λόγο έχει φυσικά ο γιατρός. Μάλιστα ο ασθενής πρέπει να ακολουθεί πιστά τις υποδείξεις της επιστήμης, αλλιώς κινδυνεύει ίσως και η ζωή του. Αν συνιστούμε κάποια φυτά, είναι γιατί υπάρχουν πολλά παραδείγματα που οι διαβητικοί είδαν ωφέλεια. Δεν αποκλείεται να ανακαλύψει μέσα σ' αυτά ο διαβητικός το φάρμακο, το κατάλληλο για το δικό του οργανισμό. Άλλωστε δεν είναι μόνο αβλαβή ακόμα αλλά και οι ίδιοι η φαρμακευτική από αυτά αντλεί ουσίες για διάφορα παρασκευάσματα.

- Σε 3 ποτήρια βραστό νερό, ρίχνουμε 3gr άνθη και φύλλα Αψιθιάς και ύστερα από ένα τέταρτο της ώρας τα σουρώνουμε. Δίνουμε στον διαβητικό να πίνει ένα ποτήρι το πρωί, νηστικός και από ένα, μεσημέρι και βράδυ μισή ώρα πριν από τα γεύματα. Απαγορεύεται όμως σε εκείνους που έχουν έλκος στομάχου. Η Αψιθιά φημίζεται για τις αντιδιαβητικές της ιδιότητες. Η γεύση της είναι πολύ πικρή, όμως ο διαβητικός δεν θα βάλει ζάχαρη στο έγχυμα.
- Βράζουμε 5gr άνθη και φυλλαράκια Δεντρολίβανου σε ένα ποτήρι νερό και το πίνουμε το πρωί, νηστικοί.
- Για τον διαβήτη συνιστάται και η Μαντζουράνα. Ο διαβητικός να πίνει ένα ποτήρι έγχυμα το πρωί νηστικός.
- Βράζουμε την ρίζα από τον Σέλινο και πίνουμε ένα φλιτζάνι κάθε μέρα.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ – ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ

- Εξαίρετο φάρμακο για την διάρροια είναι η Ρίγανη. Βράζουμε μια μικρή ποσότητα και πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα. Όπως ξέρουμε είναι πολύ καυστική, αλλά όσο πιο δυνατή τόσο πιο αποτελεσματική. Φυσικά δεν θα βάλουμε ζάχαρη.
- Ρίχνουμε 2gr άνθη και φύλλα Αψιθιάς σε 2 ποτήρια καυτό νερό και ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Πίνουμε 2 ποτήρια την ημέρα. Αν και η γεύση της είναι πικρή, θα αποφύγουμε να βάλουμε ζάχαρη.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 6-7gr άνθη και φύλλα από Νεκρολούλουδα (Καλέντουλα). Ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε και πίνουμε το έγχυμα σε 3 δόσεις στο διάστημα της ημέρας.
- Παίρνουμε τα σπόρια του φυτού Αγριμονιά και τα βάζουμε για 8 ώρες μέσα σε κόκκινο κρασί, πίνουμε λίγο μετά το φαγητό.
- Για την διάρροια ιδανικό είναι ένα ρόφημα από πράσινο Τσάι. Σε 1 φλιτζάνι του τσαγιού βραστό νερό βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού πράσινο Τσάι, αφού βράσει για 2' το κατεβάζουμε από την φωτιά και το αφήνουμε για 10' το σουρώνετε και το πίνετε. Μπορείτε να πιείτε 2-3 φλιτζάνια του τσαγιού την ημέρα.
- Μπορείτε να κάνετε ρόφημα Βαλεριάνας αλλά με προσοχή!!! 1 κουταλάκι του γλυκού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό. Βράζεται για 2, πίνετε ΜΟΝΟ 1 φλιτζάνι του τσαγιού την ημέρα.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ

- Εξαιρετο διουρητικό είναι το ζουμί από βρασμένο Σέλινο.
- Μεγάλες διουρητικές ικανότητες έχει η Αντράκλα. Αφού την βράσουμε, πίνουμε το ζουμί της πολλές την ημέρα. Αλλά και ωμή, σαλάτα, είναι ωφέλιμη.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

- Βράζουμε 15gr άνθη και φύλλα Φασκόμηλου σε 3 ποτήρια νερό, προσθέτουμε ζάχαρη και πίνουμε ένα ποτήρι το πρωί νηστικοί και από ένα, μεσημέρι και βράδυ μετά τα γεύματα.
- Τα βρασμένα Κρεμμύδια είναι φάρμακο εξαιρετο για την δυσκοιλιότητα.
- Εκτός από τα Ραδίκια, βοηθάει και το ραδικόζουμο. Μπορούμε να του προσθέσουμε και λίγο χυμό λεμονιού.
- Φρέσκα κλαδάκια Βασιλικού κομμένα σε μικρά κομμάτια και τα τρώμε μαζί με λάδι.
- Βράζουμε μόνο τα άνθη του Χαμομηλιού και πίνουμε 3 φορές την ημέρα χωρίς ζάχαρη.
- Για την δυσκοιλιότητα, μπορούμε να κάνουμε ένα ρόφημα με Ραδίκι, Χαμομήλι, Μάραθο και να πίνουμε 1 φλιτζάνι το βράδυ. Σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό βάζουμε 1 κουταλάκι από το μίγμα και το αφήνουμε στη φωτιά για 2'. Το κατεβάζουμε και το αφήνουμε στο νερό για 10', το σουρώνουμε και το πίνουμε.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- Παίρνουμε ανθισμένες κορφές Φασκομηλιάς, τις απολυμαίνουμε, τις κοπανίζουμε καλά σε δοχείο απολυμασμένο και τις δουλεύουμε με κερι λιωμένο. Όταν κρυώσει είναι πολύ πηκτό, το αραιώνουμε με λίγο ελαιόλαδο και αλείφουμε το έγκαυμα.
- Παίρνουμε ένα φύλλο Αλόης, το ψιλοκόβουμε, το στύβουμε μέσα σε ένα καθαρό τουμπάνι και με το χυμό που θα βγει αλείφουμε το έγκαυμα. Ο χυμός αυτός γλυκαίνει και ξεφλογίζει.

ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ

- Ρίχνουμε σε ζεματιστό νερό Δυόσμο και τον αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε από ένα φλιτζάνι χλιαρό, πρωί και βράδυ.
- Αφήνουμε να μουσκέψουν όλη νύχτα στο νερό 10gr ρίζες Αγριάδας. Την άλλη μέρα τις βράζουμε σε δυο ποτήρια νερό μαζί με 10gr ρίζες Μαϊντανού. Από το αφέψημα να πίνει ο άρρωστος ένα ποτήρι του κρασιού το πρωί νηστικός και από ένα μεσημέρι και βράδυ πριν από τα γεύματα.

ΕΜΜΗΝΑΓΩΓΑ

- Σπυδαίος είναι ο Μαϊντανός. Βράζουμε μια ποσότητα φύλλα ή και ρίζες μαζί και πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.
- Βράζουμε Ρίγανη και πίνουμε το αφέψημα. Είναι πολύ καυστική, αλλά και εξαιρετικά αποτελεσματική για την περίπτωση αυτή.
- Σε 3 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 15gr άνθη και φύλλα Δεντρολίβανου και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Μπορούμε να πιούμε 3-4 φλιτζάνια την ημέρα.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό, ρίχνουμε 5gr σπόρους Μάραθου και τους αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Το πίνουμε ζεστό.
- Πίνουμε έγχυμα Δυόσμου. Να μην βράσει αλλά να μείνει 10 λεπτά στο καυτό νερό.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό, ρίχνουμε 5-6gr Θυμάρι και το αφήνουμε 10 λεπτά. Το πίνουμε ζεστό, προσθέτοντας και λίγη ζάχαρη αν θέλουμε. Όχι μόνο ανακουφίζει τον πόνο και ευκολύνει την λειτουργία αυτή, αλλά και δυναμώνει τα γεννητικά όργανα των γυναικών.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό ρίχνουμε 1,5gr από τα φύλλα του Απήγανου και ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Πίνουμε το έγχυμα ζεστό. Δεν πρέπει να ξεπεράσουμε την δόση, επειδή σε μεγαλύτερη το φυτό είναι τοξικό.
- Ρίχνουμε σε καυτό νερό λίγο Δίκταμο και πίνουμε το έγχυμα, ζεστό. Να μην βράσει, αλλά να μείνει στο νερό 10 λεπτά.

ΕΠΙΛΗΨΙΑ

- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 8gr Μαντζουράνα και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Δίνουμε στον επιληπτικό να πίνει ένα φλιτζάνι στο διάστημα της ημέρας και ένα το βράδυ, πριν του ύπνου.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 8gr ρίζα Βαλεριάνας και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Από το έγχυμα να πίνει ο επιληπτικός ένα ποτήρι του κρασιού στο διάστημα της ημέρας και ένα το βράδυ, πριν πλαγιάσει.

ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Ο Βασιλικός. Σε 3 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνετε 30gr Βασιλικό και πίνετε πρωί, μεσημέρι και βράδυ.
- Κοπανάτε καλά σπόρους Γλυκάνισου, να γίνουν σκόνη. Απ' αυτή τη σκόνη ρίχνετε μια κουταλιά του γλυκού σ' ένα ποτήρι του κρασιού νερό και το πίνετε το πρωί, νηστικοί.

ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

- Για την ισχιαλγία, όπως και για κάθε πόνο ρευματικό, για πόνους των αρθρώσεων, ποδάγρες, ακόμη και για στραβολαΐμισμα, στραμπουλίγματα και για χτυπήματα, θαυματουργό είναι το φυτό Σπαθόχορτο. Με το βότανο Σπαθόχορτο (Βάλσαμο), θα ετοιμάσουμε ένα λάδι εξαιρετικά αποτελεσματικό για τους πόνους των αρθρώσεων. Ρίχνουμε 300gr ανθισμένες κορφές του φυτού και 4 ποτήρια ελαιόλαδο σε ένα δοχείο που να κλείνει καλά. Εκθέτουμε το δοχείο στον ήλιο περίπου 10 μέρες ή και κοντά στην φωτιά, αναταράζοντας το κάθε τόσο. Το διαποτισμένο με τις πολύτιμες ουσίες λάδι, λέγεται Σπαθόλαδο ή Βάλσαμο. Μ' αυτό κάνουμε επάλειψη στο μέρος που πονάει ή ελαφρές εντριβές. Μπορούμε επίσης να κάνουμε τοπικό επίθεμα με μια γάζα διαποτισμένη στο μέρος που πονάει τυλίγοντας το με αδιάβροχο.
- Παίρνουμε ένα φύλλο Αλόης, το κόβουμε σε μικρά κομματάκια και τα στύβουμε, να βγει στην επιφάνεια ο χυμός. Ύστερα τα τυλίγουμε σ' ένα τουλπάνι και τα κάνουμε επίθεμα στο κεντρικό σημείο του πόνου. Μπορούμε όμως και να στρίψουμε μέσα σ' ένα τουλπάνι τα φύλλα της Αλόης και με το χυμό που θα βγει, να κάνουμε επάλειψη σ' όλο το μήκος του πονεμένου μέλους.

ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

- Για την κακοσμία του στόματος, που όμως δεν έχει σχέση με πάθηση των ούλων ή των δοντιών, εκείνος που υποφέρει να τρώει ωμό Σέλινο και να το μασάει αρκετή ώρα.
- Για την δυσάρεστη μυρωδιά που άφησε το σκόρδο, ωφελεί ο Μαϊντανός. Να τρώγεται ωμός.

ΚΑΛΟΙ

- Μαζεύουμε από την εξοχή Μαντιλίδες (κίτρινες μαργαρίτες). Τις πλένουμε, τις στύβουμε, να βγει στην επιφάνεια ο χυμός και τις κάνουμε κατάπλασμα στον κάλο. Να μείνει ολόκληρη τη νύχτα.
- Ψήνουμε στην φλόγα μια σκελίδα Σκόρδο, ώσπου να μαυρίσει. Ύστερα την κόβουμε στη μέση και κάνουμε επίθεμα στον κάλο, με το καμένο μέρος προς τα έξω. Το στερεώνουμε προσεκτικά, περιτυλίγοντας το με λευκοπλάστη. Για να φέρει αποτέλεσμα, ας προσπαθήσουμε να το κρατήσουμε και στο διάστημα της ημέρας. Ίσως χρειαστούν τρία μερόνυχτα.

ΚΑΡΔΙΑ

Δεν εννοούμε φυσικά ότι τα φυτά που αναφέρουμε έχουν την ικανότητα να γιατρέψουν τις καρδιακές παθήσεις. Μπορούν όμως να κατευνάσουν τις νευρικές ταχυπαλμίες.

- Ρίχνουμε σε 2 ποτήρια καυτό νερό 8gr από την ρίζα της Βαλεριάνας και ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Πίνουμε 2 φλιτζάνια την ημέρα, όχι καλά γεμάτα.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό, ρίχνουμε 3gr Λεβάντα και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Το πίνουμε το βράδυ πριν ξαπλώσουμε. Είναι εξαιρετο για την ταχυπαλμία. Απαγορεύεται σε εκείνους που υποφέρουν από το στομάχι, επειδή το ερεθίζει.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό, ρίχνουμε 5gr Θυμάρι και τα αφήνουμε 10 λεπτά. Το πίνουμε στο διάστημα της ημέρας, ή το βράδυ πριν ξαπλώσουμε.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 4gr από τα φύλλα της Αγγελικής και πίνουμε από το έγχυμα ένα φλιτζάνι το πρωί και ένα το βράδυ.
- Βράζουμε 50 γραμμάρια Μελισσόχορτο, 50 γραμμάρια Αψιθιά σε 200 γραμμάρια νερό, από αυτό θα πίνουμε 1 ποτήρι την ημέρα μετά το φαγητό για 3 ημέρες.

- Μέσα σε ένα μπουκάλι κρασί βάζουμε μερικά κλωνάρια Δεντρολίβανο, το αφήνουμε για 15 ημέρες και από αυτό πίνουμε ένα ποτήρι του κρασιού κάθε ημέρα.

ΚΟΛΠΙΤΙΔΑ

Είναι και η κολπίτιδα από τις παθήσεις για τις οποίες η γυναίκα πρέπει να απευθυνθεί στο γιατρό. Υποδεικνύουμε ωστόσο μερικά φυτά μαλακτικά και ξεφλογιστικά που μπορούν να φέρουν ανακούφιση χωρίς να προκαλέσουν την παραμικρή βλάβη.

- Ρίχνετε 10gr Χαμομήλι σε 1,5 λίτρο καυτό νερό και το αφήνετε μέσα ένα τέταρτο της ώρας. Το σουρώνετε πολύ προσεκτικά και κάνετε εσωτερική πλύση.
- Βράζετε 70gr Φασκόμηλο σε ένα λίτρο νερό και κάνετε εσωτερική πλύση.
- Βράζετε καλά Δεντρολίβανο και κάνετε εσωτερική πλύση.

ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

- Καθαρίζουμε μια σκελίδα Σκόρδο, κόβουμε ένα μικρό μέρος της μύτης και κάνουμε μια ελαφριά εντριβή στο πονεμένο μέρος του βλεφάρου, προσέχοντας να μην μπει ο χυμός στο μάτι.
- Βράζουμε Χαμομήλι και κάνουμε ζεστές κομπρέσες στο μάτι με το αφέψημα, ανανεώνοντας τις συχνά. Αλλά και κατάπλασμα μπορούμε να κάνουμε με το ίδιο το βρασμένο χαμομήλι, μέσα σε ένα τουλπάνι.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

- Τόσο στους μεγάλους όσο και στα μικρά, κάνουμε εντριβές στο στήθος και στην πλάτη με Χαμομηλόλαδο. Το ετοιμάζουμε με τον εξής τρόπο: Βάζουμε στην φωτιά ένα τηγάνι με λάδι. Αφού κάψει το λάδι, ρίχνουμε μέσα άνθη Χαμομηλιού, τόσα ώστε να γίνει μια πηκτή μάζα. Τα αφήνουμε να κάψουν καλά, ώστε να βγάλουν όλες τις ουσίες τους. Ύστερα τα βάζουμε σε ένα τουλπάνι και τα σφίγγουμε, να βγει σκέτο το λάδι. Μ' αυτό το χαμομηλόλαδο χλιαρό, κάνουμε τις εντριβές.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΑ

- Βράζουμε 10gr άνθη και φύλλα Αγριοκαρδαμούρας σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε 2 φλιτζάνια του τσαγιού την ημέρα, όχι καλά γεμάτα.

- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό, ρίχνουμε 1,5gr από τα φύλλα του Απήγανου. Ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Πίνουμε 2 ποτήρια του κρασιού την ημέρα. Σε μεγαλύτερη ποσότητα ή δόση είναι τοξικός.

ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ

- Σε 3 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 10gr φύλλα Γαϊδουράγκαθου και τα αφήνουμε μέσα ένα τέταρτο της ώρας. Πίνουμε ολόκληρη την ποσότητα στο διάστημα της ημέρας, σε κανονικά διαστήματα. Μας απαλλάσσει από το ουρικό οξύ και έχει επίδραση ακόμη και στη λιθίαση της κύστης.
- Βράζουμε ρίζες Μαϊντανού και πίνουμε από το αφέψημα πολλές φορές την ημέρα. Είναι επιπλέον διουρητικό.
- Βάζουμε να μουσκεύουν όλη τη νύχτα στο νερό 30gr από την ρίζα της Αγριάδας. Το πρωί την βράζουμε αρκετή ώρα ώσπου να μείνουν 3 ποτήρια αφέψημα. Το πίνουμε από το πρωί έως το βράδυ, σε κανονικά διαστήματα. Ξεφλογίζει την ουροδόχο κύστη.
- Μουσκεύουμε όλη τη νύχτα σε νερό 25gr κοτσάνια και φύλλα του φυτού Κοντυλόχορτου (Πολυκόμπι). Την άλλη μέρα τα βράζουμε σε 3 ποτήρια νερό και πίνουμε ένα το πρωί νηστικοί και από ένα μεσημέρι και βράδυ μισή ώρα πριν από τα γεύματα.

ΜΑΛΛΙΑ

- Βράζουμε επί μισή ώρα σ' ένα λίτρο νερό 50gr άνθη και φυλλαράκια Δεντρολίβανο. Με το αφέψημα αυτό λούζουμε τα μαλλιά. Τους δίνει λάμψη και τους ζωηρεύει το χρώμα. Αλλά κάνουμε και μασάζ στις ρίζες. Την κούρα του μασάζ την συνεχίζουμε για πολλές μέρες.
- Βράζουμε αρκετό Φασκόμηλο και με το δυνατό αφέψημα λούζουμε τα μαλλιά, κάνοντας συγχρόνως ένα δυνατό μασάζ στις ρίζες. Είναι και αυτό αρκετά τονωτικό και σταματά την τριχόπτωση.
- Βράζουμε αρκετή ώρα φύλλα Τσουκνίδας στο νερό, ώσπου να μείνουν 2 ποτήρια. Όταν κρυώσει το σουρώνουμε, του ρίχνουμε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και ένα κρόκο αυγού και τα δουλεύουμε καλά όλα μαζί. Μ' αυτό το μείγμα κάνουμε μια γερή εντριβή στις ρίζες, σε όλο το δέρμα του κεφαλιού καθώς και στα ίδια τα μαλλιά. Αφού τελειώσει η εντριβή, τυλίγουμε το κεφάλι με μια πετσέτα

διαποτισμένη με ζεστό νερό. Σκεπάζουμε την πετσέτα με αδιάβροχο. Ύστερα από ένα τέταρτο της ώρας ξεπλένουμε τα μαλλιά.

- Λιώνουμε και παίρνουμε 120 γραμμάρια από τον χυμό του Κρεμμυδιού, 30 γραμμάρια ανθρακικό κάλι και 480 γραμμάρια νερό. Τα βάζουμε σε ένα μπουκάλι και το κουνάμε να ανακατευτεί καλά, με αυτό το κάνουμε κάθε μέρα μασάζ στο κεφάλι.

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ

- Σε δυο ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 10gr άνθη Μελισσόχορτου και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε ένα ποτήρι το πρωί και ένα το βράδυ.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό, ρίχνουμε 3gr φύλλα και άνθη Λεβάντας. Ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Το πίνουμε το βράδυ προ του ύπνου. Επειδή η λεβάντα είναι ερεθιστική, ας την αποφύγουν όσοι πάσχουν από στομάχι.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό ρίχνουμε 1,5gr φύλλα Απήγανου και ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Πίνουμε το αφέψημα το βράδυ προ του ύπνου. Έχει θαυμάσια αποτελέσματα για την κατάθλιψη και την μελαγχολία. Δεν πρέπει όμως να ξεπεραστεί η δόση γιατί γίνεται τοξικός.

ΜΩΛΩΠΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΙΣΜΑΤΑ

- Ψιλοκόβουμε Κρεμμύδι, το ανακατεύουμε με μπόλικο αλάτι και κάνουμε επιθέματα στο μέρος όπου χτυπήσαμε. Σε λίγες ώρες το μελάνιασμα θα έχει εξαφανιστεί.
- Κόβουμε μια πλεξίδα Σκόρδου, με ψαλίδι σε μικρά κομματάκια και τα βράζουμε με ξύδι. Ύστερα τα στραγγίζουμε όσο πρέπει και τα τυλίγουμε σε ένα τουλπάνι με το ανάλογο υγρό τους. Τα βάζουμε κατάπλασμα στο στραμπούλισμα ή στο χτύπημα.
- Παίρνουμε χλωρά φύλλα Μαϊντανού, τα στύβουμε λίγο, να βγει στην επιφάνεια ο χυμός και τα βάζουμε κατάπλασμα στο στραμπούλισμα ή στο χτύπημα.

ΝΕΥΡΑΛΓΙΕΣ

- Κοπανίζουμε φύλλα και κοτσάνια Λουίζας και τα κάνουμε επίθεμα στο μέτωπο ή όπου αλλού έχουμε νευρόπονο.

ΝΕΥΡΑΣΘΕΝΕΙΑ

- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 4gr από τα φύλλα της Αγγελικής και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε ένα ποτήρι έγχυμα το πρωί και ένα το βράδυ, πριν του ύπνου. Το φυτό αυτό έχει σημαντικές ηρεμιστικές ικανότητες. Κατευνάζει τα ευερέθιστα άτομα.
- Ρίχνουμε 10gr φύλλα και άνθη Μελισσόχορτου σε 2 ποτήρια καυτό νερό και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε ένα φλιτζάνι το πρωί και ένα το βράδυ, πριν του ύπνου. Είναι θαυμάσιο τονωτικό του νευρικού συστήματος.
- Βράζουμε 15gr Φασκόμηλου σε 2 ποτήρια νερό. Πίνουμε το ένα στο διάστημα της ημέρας και το άλλο το βράδυ, πριν ξαπλώσουμε. Είναι σπουδαίο ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος.
- Ρίχνουμε 3gr άνθη και φυλλαράκια Λεβάντας σε ένα ποτήρι καυτό νερό και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Το πίνουμε το βράδυ προ του ύπνου. Συστήνεται συνήθως για τα νευρικά παιδιά. Εκείνοι που υποφέρουν από το στομάχι να αποφεύγουν την λεβάντα επειδή το ερεθίζει.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 10gr Δίκταμο και πίνουμε ένα ποτήρι του κρασιού το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ, πριν από τον ύπνο. Είναι θαυμάσιο τονωτικό του νευρικού συστήματος.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 8gr από την ρίζα της Βαλεριάνας και ύστερα από ένα τέταρτο τα σουρώνουμε. Πίνουμε το πρωί ένα φλιτζάνι του τσαγιού, όχι καλά γεμάτο. Επίσης άλλο τόσο το βράδυ πριν από τον ύπνο.
- Ρίχνουμε 3gr Χαμομήλι σε 2 ποτήρια καυτό νερό και πίνουμε ένα φλιτζάνι του καφέ πολλές φορές την ημέρα.
- Σε ένα ποτήρι καυτό νερό ρίχνουμε 1,5gr φύλλα Απήγανου και τα αφήνουμε 10 λεπτά.. πίνουμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού το βράδυ πριν πλαγιάσουμε. Δεν πρέπει να ξεπεράσουμε την δόση, ούτε να κάνουμε χρήση περισσότερο από 3 ημέρες στη σειρά, επειδή το φυτό αυτό είναι τοξικό.

ΝΕΦΡΑ

- Βάζουμε να μουσκέψουν όλη νύχτα στο νερό 30gr ρίζα Αγριάδας και το πρωί την βράζουμε σε 3 ποτήρια νερό, να βράσει καλά. Πίνουμε όλο το αφέψημα στο διάστημα της ημέρας, σε κανονικά διαστήματα. Ωφελεί και στον κολικό του νεφρού.
- Βράζουμε 25gr ρίζα Σέλινου σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε συχνά στο διάστημα της ημέρας. Ωφελεί και στον κολικό του νεφρού.
- Βράζουμε 15gr ρίζας Μαϊντανού σε 2 ποτήρια καυτό νερό και πίνουμε ένα, το πρωί νηστικοί και ένα στο διάστημα της ημέρας. Ο μαϊντανός συνιστάται ιδιαίτερος για τις διάφορες παθήσεις των νεφρών, αλλά και για τις πέτρες.
- Βάζουμε να μουσκέψουν όλη νύχτα στο νερό 30gr από τα κοτσάνια και τους βλαστούς του Κοντυλόχορτου (Πολυκόμπι). Το άλλο πρωί τα βράζουμε μέσα σε 4 ποτήρια νερό και πίνουμε το αφέψημα στο διάστημα της ημέρας, σε κανονικά διαστήματα. Είναι θαυμάσιο για τις νεφρίτιδες και όλες τις παθήσεις των νεφρών.
- Βράζουμε 1 κιλό Μαϊντανό με τις ρίζες του και πίνουμε ένα ποτήρι του νερού πρωί και βράδυ για 7 ημέρες. Ωφελεί στην πέτρα στα νεφρά.

ΟΡΧΙΤΙΔΑ

- Παίρνουμε ρίζα του φυτού που είναι γνωστό με την ονομασία Δρακοντιά (Φιδόχορτο). Αφού την κοπανίσουμε καλά, ώσπου να γίνει ένας πολτός, ρίχνουμε μέσα γάλα, από λίγο-λίγο, δουλεύοντας ολοένα, ώσπου να ενσωματωθούν. Βάζουμε σ' ένα τουλπάνι αυτό το μείγμα και το κάνουμε κατάπλασμα στο διογκωμένο μέρος. Η δρακοντιά είναι ένα φυτό δηλητηριώδες και δεν πρέπει να γίνεται εσωτερική χρήση και ας το συνιστούν μερικές λαϊκές συνταγές.

ΟΥΛΙΤΙΔΑ

- Κοπανίζουμε κοτσάνια και φύλλα Τσουκνίδας, αφού προηγουμένως τα πλύνουμε με μεγάλη προσοχή. Ύστερα τα στύβουμε μέσα σε ένα τουλπάνι, να βγει χυμός. Είναι πολύ ωφέλιμο στις ουλίτιδες.
- Βράζουμε 50gr ρίζες Γαϊδουράγκαθου σε 2ποτήρια νερό και κάνουμε συχνές πλύσεις του στόματος με το αφέψημα.

- Βράζουμε Ρίγανη, να γίνει ένα δυνατό αφέψημα και κάνουμε με αυτό πλύσεις του στόματος, κρατώντας την όσο περισσότερο μπορούμε. Όχι μόνο θεραπεύει την πάθηση αλλά και στερεώνει τα ούλα.

ΠΙΕΣΗ

- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 10gr Μελισσόχορτου και τ' αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε το έγχυμα σε 3 δόσεις, πρωί, μεσημέρι και βράδυ μετά τα γεύματα.
- Είναι γνωστό ότι το ωμό Σκόρδο κατεβάζει την πίεση. Καταπίνουμε 3 σκελίδες την ημέρα, πρωί, μεσημέρι και βράδυ αφού προηγουμένως τις καθαρίσουμε προσεκτικά ώστε να μην υποστεί την παραμικρή αμυχή ή εσωτερική λευκή μεμβράνη του τις περιβάλλει. Λέγεται ότι μ' αυτόν τον τρόπο το σκόρδο δεν αφήνει μυρωδιά. Και η σκορδαλιά είναι το ίδιο ωφέλιμη.

ΠΛΗΓΕΣ

- Βράζουμε 20gr άνθη και φύλλα Αγριμονιάς σε 2 ποτήρια νερό και πλένουμε την πληγή.
- Σε 2 ποτήρια νερό, βράζουμε 15gr φύλλα Αγριοκαρδαμούρας. Να βράσουν επί ένα τέταρτο της ώρας. Με το αφέψημα αυτό κάνουμε κομπρέσες στην πληγή. Δεν είναι μόνο επουλωτικό αλλά και αιμοστατικό.
- Τα φύλλα του Δίκταμου χλωρά, έχουν την ικανότητα να σταματούν το αίμα και βοηθούν στην επούλωση των πληγών. Αλλά και ξερά επίσης τα κάνουμε σκόνη και με αυτήν πασπαλίζουμε την πληγή, κυρίως για να σταματήσουμε το αίμα.

ΠΟΛΥΟΥΡΙΑ

- Για να μετριάσουμε την πολυουρία, πίνουμε ζουμί από βρασμένη Τσουκνίδα. Η δόση είναι: 15gr φύλλα και κοτσάνια τσουκνίδας σε 3 ποτήρια νερό. Το αφέψημα αυτό βοηθάει για την νυχτερινή ενούρηση των μεγάλων παιδιών.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

- Για τον πονοκέφαλο, μπορούμε να κάνουμε ένα ρόφημα με χαμομήλι, λεβάντα, δενδρολίβανο και χρυσάνθεμο. Από αυτό το ρόφημα μπορείτε να πιείτε 1-2 φλιτζάνια του τσαγιού την ημέρα.

ΠΡΟΣΤΑΤΙΤΙΔΑ

- Σε 3 ποτήρια ζεστό νερό ρίχνουμε 10gr από τα φύλλα του Γαϊδουράγκαθου και τα αφήνουμε μέσα ένα τέταρτο της ώρας. Ο άρρωστος να πει ολόκληρη την ποσότητα σε κανονικά διαστήματα από το πρωί έως το βράδυ. Έχει θαυμάσια αποτελέσματα για την υπερτροφία του προστάτη.

ΠΥΡΕΤΟΣ

- Ρίχνουμε 30gr Τριφύλλι χλωρό ή ξερό σε 3 ποτήρια καυτό νερό, τ' αφήνουμε 10 λεπτά, τα σουρώνουμε και δίνουμε στον άρρωστο να πίνει. Έχει αντιπυρετικές ιδιότητες.
- Βράζουμε 15gr Δεντρολίβανο σε 3 ποτήρια νερό και δίνουμε στον άρρωστο να πίνει αφέψημα ζεστό ή χλιαρό.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 2gr Αψιθιά και τ' αφήνουμε 10 λεπτά. Προσθέτουμε και λίγη ζάχαρη επειδή είναι πικρό δίνουμε στον άρρωστο να πίνει 2 ποτήρια την ημέρα. Απαγορεύεται όμως σε αυτούς που έχουν έλκος στομάχου.
- Βράζουμε 30gr φύλλα και κοτσάνια Τσουκνίδας σε 3 ποτήρια νερό και δίνουμε στον άρρωστο πρωί, μεσημέρι και βράδυ.
- Βράζουμε φύλλα και άνθη Αγκινάρας και πίνουμε κάθε μέρα 2 ποτήρια.

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

- Βάζουμε να μουσκέψουν όλη τη νύχτα στο νερό 30gr από την ρίζα της Αγριάδας. Την άλλη μέρα βράζουμε την μουσκεμένη ρίζα σε 3 ποτήρια νερό και πίνουμε το αφέψημα στο διάστημα της ημέρας.
- Σε 3 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 10gr φύλλα Γαϊδουράγκαθου. Ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε και πίνουμε από το πρωί έως το βράδυ σε κανονικά διαστήματα.
- Μέσα σε 3 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 30gr ξερό Τριφύλλι και τ' αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε το έγχυμα σε κανονικά διαστήματα από το πρωί έως το βράδυ.
- Παίρνουμε ένα φύλλο Αλόης, το ψιλοκόβουμε, ο στύβουμε λιγάκι, το τυλίγουμε σε ένα τουλπάνι και το βάζουμε κατάπλασμα στο πονεμένο μέρος.

- Ξεραίνουμε ρίζα Δρακοντιάς (Φιδόχορτο). Την κοπανίζουμε ώσπου να γίνει σκόνη και με αυτή κάνουμε επιθέματα στο μέρος που πονάει.

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ

- Κοπανίζουμε κοτσάνια και φύλλα χλωρής Τσουκνίδας, τα στύβουμε μέσα σε ένα τουλπάνι και με το χυμό που θα βγει διαποτίζουμε μια γάζα και το βάζουμε μέσα στην μύτη.
- Αιμοστατικές ικανότητες για την ρινορραγία έχουν τα φύλλα του Βασιλικού, όχι όμως χλωρά. Αφού τα ξεράνουμε στον αέρα, τα τρίβουμε να γίνουν σκόνη και την ρουφάμε με την μύτη σαν ταμπάκο. Εκείνοι που έχουν προδιάθεση στην ρινορραγία, θα πρέπει να έχουν προετοιμάσει αυτό το αιμοστατικό.
- Σε 2 ποτήρια νερό, βράζουμε 10gr φύλλα και άνθη Αγριοκαρδαμούρας και πίνουμε πρωί και βράδυ του τσαγιού, όχι καλά γεμάτο. Έχει μεγάλες αιμοστατικές ικανότητες το φυτό αυτό. Εκείνοι που έχουν προδιάθεση στην ρινορραγία ασ κάνουν μια συστηματική κούρα με το αφέψημα του.

ΣΤΟΜΑΧΙ

- Για τις γαστρίτιδες και τις φλογώσεις του στομάχου εξαίρετη είναι η Αγριάδα. Βάζουμε να μουσκέψουν ολόκληρη την νύχτα στο νερό 30gr από την ρίζα της. Την άλλη μέρα τα βράζουμε σε 3 ποτήρια νερό και δίνουμε στον άρρωστο να πίνει από το πρωί έως το βράδυ σε κανονικά διαστήματα.
- Πολύ τονωτικό του στομάχου είναι το Γλυκάνισο. Γίνεται πιο αποτελεσματικό αν το χρησιμοποιήσουμε υπό μορφή βάμματος. Κοπανίζουμε 35gr σπόρους ώσπου να γίνουν μια ψιλή σκόνη. Ρίχνουμε την σκόνη μέσα σε 3 ποτήρια του νερού καθαρό οινόπνευμα, προσθέτοντας και την φλούδα 2 λεμονιών. Ύστερα από μια εβδομάδα το βάμμα είναι έτοιμο. Ρίχνουμε 40 σταγόνες βάμματος μέσα σε ένα ποτηράκι νερό και το πίνουμε πριν από το μεσημεριανό δείπνο.
- Το Θυμάρι είναι θαυμάσιο τονωτικό του στομαχιού. Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 6-7gr, όχι περισσότερο, επειδή είναι καυστικό. Να μην βράσει. Πίνουμε από ένα φλιτζάνι μεσημέρι και βράδυ μετά τα γεύματα.

- Τονωτικό επίσης του στομαχιού είναι το Δεντρολίβανο. Συνιστάται ιδιαίτερος για τα αδύνατα στομάχια. Δεν θα το βράσουμε ούτε αυτό αλλά θα ρίξουμε 6-7gr σε 2 ποτήρια καυτό νερό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού ύστερα από τα γεύματα. Θα επιτύχουμε ένα πιο αποτελεσματικό στομαχικό, αν κάνουμε συνδυασμό Δεντρολίβανου και Θυμαριού. 3,5gr από το κάθε φυτό σε 2 ποτήρια καυτό νερό.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 5-6gr Βασιλικό και τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε από ένα ποτήρι του κρασιού 3 φορές την ημέρα. Τονώνει τα αδύνατα στομάχια και βοηθάει στην πέψη.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 4-5gr φύλλα Αγγελικής. Πίνουμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού μεσημέρι και βράδυ ύστερα από τα γεύματα. Είναι σπουδαίο θεραπευτικό για τους σπασμούς του στομάχου.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 2gr φύλλα Αψιθιάς. Μπορούμε να προσθέσουμε και λίγη ζάχαρη επειδή είναι πολύ πικρό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού μεσημέρι και βράδυ ύστερα από τα γεύματα. Ωφελεί στον στομαχόπονο. Απαγορεύεται όμως σε περιπτώσεις έλκους στομάχου.
- Αν μας πονάει το στομάχι ή αν έχουμε δυσπεψία θα πιούμε έγχυμα Χαμομηλιού. Δεν θα το βράσουμε αλλά θα ρίξουμε 2gr για κάθε φλιτζάνι, σε καυτό νερό.
- Βράζουμε 15gr Φασκόμηλο σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε από ένα μεσημέρι και βράδυ μετά το φαγητό. Είναι εξαιρετο για τις νευρώσεις του στομάχου. Τονωτικό αυτού του οργάνου και χωνευτικό.
- Στομαχικός και χωνευτικός είναι ο δυόσμος. Ρίχνουμε 6gr σε 2 ποτήρια καυτό νερό και πίνουμε από ένα μεσημέρι και βράδυ μετά το φαγητό.
- Βράζουμε 7-8gr Μέντα σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε από ένα μετά τα γεύματα. Είναι χωνευτική και τονωτική του στομάχου. Οι νευρικοί να την αποφεύγουν.
- Ρίχνουμε 10gr άνθη Μελισσόχορτου σε 2 ποτήρια καυτό νερό και πίνουμε από ένα μεσημέρι και βράδυ μετά το φαγητό. Είναι από τα πιο σπουδαία θεραπευτικά της δυσπεψίας.
- Ρίχνουμε 10gr Μαντζουράνα σε 2 ποτήρια καυτό νερό και πίνουμε από ένα μεσημέρι και βράδυ μετά το φαγητό. Είναι χωνευτικό, σπουδαίο θεραπευτικό της δυσπεψίας.

- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 10gr άνθη και φύλλα Λουΐζας και πίνουμε από ένα φλιτζάνι έγχυμα μετά τα γεύματα. Είναι θαυμάσιο χωνευτικό και μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε όχι μόνο κατά της δυσπεψίας, αλλά και σαν ευχάριστο ρόφημα που θα μπορούσε να αντικαταστήσει το τσάι, αν μάλιστα του προσθέσουμε χυμό λεμονιού.

ΣΥΚΩΤΙ

- Το Μάραθο είναι θαυμάσιο τονωτικό του συκωτιού και βοηθάει στην κανονική του λειτουργία. Θα χρησιμοποιήσουμε μόνο τους σπόρους του. Ρίχνουμε 5gr μέσα σε ένα ποτήρι καυτό νερό και ύστερα από 10 λεπτά το σουρώνουμε. Πίνουμε ένα ποτήρι του κρασιού την ημέρα.
- Αν το συκώτι μας είναι φλογισμένο ή μας πονάει βράζουμε φύλλα και κοτσάνια Τσουκνίδας και πίνουμε 3 φορές την ημέρα από το αφέψημα.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 7-8gr Θυμάρι. Πίνουμε από ένα ποτήρι μεσημέρι και βράδυ μετά τα γεύματα. Είναι πολύ ωφέλιμο για το συκώτι και για το πάγκρεας.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 5gr άνθη και φύλλα Αγριμονιάς και τα αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε από το έγχυμα ένα ποτήρι το πρωί νηστικοί και ένα το βράδυ προ του ύπνου.
- Σε 3 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 10gr Καλέντουλα (Νεκρολούλουδο), άνθη και φύλλα. Προσθέτουμε και λίγο Δεντρολίβανο. Ύστερα από 10 λεπτά τα σουρώνουμε. Πίνουμε από το έγχυμα ένα φλιτζάνι του τσαγιού το πρωί νηστικοί και από ένα το μεσημέρι και το βράδυ μισή ώρα πριν από τα γεύματα. Είναι θαυμάσιο για την καλή λειτουργία του συκωτιού.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 7gr Δεντρολίβανο και τα αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε το έγχυμα σε 2 δόσεις.
- Βράζουμε την ρίζα του φυτού Αγριάδα και πίνουμε 2 φορές την ημέρα.

ΣΥΝΑΧΙ

- Πλένουμε καλά φύλλα και κοτσάνια Τσουκνίδας. Τα κοπανίζουμε, τα στύβουμε μέσα σε ένα τουλπάνι να βγάλουν το χυμό τους, μ' αυτόν διαποτίζουμε ένα βαμβάκι και το βάζουμε μέσα στην μύτη.

- Κάτι που πρέπει να έχουμε πάντα φυλαγμένο στην περίπτωση συναχίου, είναι ο Βασιλικός. Φημίζεται σαν θεραπευτικός και σαν προληπτικός. Αποξηραίνουμε στον ήλιο φύλλα και ύστερα τα τρίβουμε, να γίνουν σκόνη. Από τη σκόνη αυτή ρουφάμε από τη μύτη, σαν ταμπάκο.

ΤΟΝΩΤΙΚΑ

- Θαυμάσιο τονωτικό του οργανισμού προπάντων για περιπτώσεις αναιμίας είναι το Δεντρολίβανο. Σε 3 ποτήρια νερό να πάρουν μια στιγμιαία βράση 20gr άνθη και φυλλαράκια. Πίνουμε από ένα φλιτζάνι πρωί και βράδυ.
- Ρίχνουμε 15gr Μαντζουράνα σε 3 ποτήρια μαύρο παλιό κρασί. Προσθέτουμε και την φλούδα ενός λεμονιού. Το κλείνουμε ερμητικά σε γυάλινο βάζο και τ' αφήνουμε για 10 ημέρες. Πίνουμε 2 ποτηράκια του κρασιού την ημέρα, πριν από τα γεύματα.
- Ρίχνουμε 5gr σπόρους Μάραθου σε ένα ποτήρι καυτό νερό και τ' αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε το έγχυμα όλο μαζί. Συνεχίζουμε την κούρα επί 15 ημέρες. Την διακόπτουμε άλλες τόσες και ξαναρχίζουμε. Εκείνοι που έχουν πίεση να αποφύγουν το μάραθο, επειδή την ανεβάζει.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 20gr Δίκταμο και τ' αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε 3 ποτήρια του κρασιού την ημέρα. Είναι από τα πιο σημαντικά τονωτικά.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό ρίχνουμε 4gr από τα φύλλα της Αγγελικής. Από το έγχυμα αυτό να πίνει ο εξασθενημένος 2 φλιτζάνια του τσαγιού την ημέρα.
- Σε 1 ποτήρι καυτό νερό ρίχνουμε 3gr από τα φυλλαράκια και τα άνθη της Λεβάντας και το πίνουμε το βράδυ προ του ύπνου. Είναι εξαίρετο τονωτικό για τους κουρασμένους και τους εξασθενημένους οργανισμούς. Να το αποφεύγουν εκείνοι που πάσχουν από το στομάχι, επειδή το ερεθίζει.

ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ (ΑΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΝΤΕΡΩΝ)

- Κανείς δεν αγνοεί τόσο σημαντικό είναι για τον τυμπανισμό το Γλυκάνισο. Ρίχνουμε 5-6gr σε 2ποτήρια ζεματιστό νερό και τ' αφήνουμε μέσα 10 λεπτά της ώρας. Από το έγχυμα αυτό, πίνουμε από ένα φλιτζάνι μεσημέρι και βράδυ μετά τα γεύματα.

- Γνωστό επίσης σε όλους σαν φάρμακο για την ενόχληση αυτή είναι το Χαμομήλι. Ρίχνουμε 3gr σε 2ποτήρια καυτό νερό, τ' αφήνουμε μέσα 10 λεπτά και πίνουμε μεσημέρι και βράδυ μετά τα γεύματα. Ποτέ να μην βράζουμε το χαμομήλι επειδή καταστρέφονται τα αιθέρια έλαια που περιέχει.
- Βράζουμε 8gr φύλλα Μέντας σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε μεσημέρι και βράδυ, μετά τα γεύματα, από ένα ζεστό φλιτζάνι, με ζάχαρη. Οι νευρικοί όμως πρέπει να το αποφεύγουν το βράδυ επειδή είναι διεγερτικό του νευρικού συστήματος και μπορεί να φέρει αϋπνίες.
- Βράζουμε 10gr Φασκόμηλο σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε από ένα, μεσημέρι και βράδυ, μετά τα γεύματα. Πιο αποτελεσματικό γίνεται όταν το βγάλουμε από την φωτιά και ρίξουμε μέσα 4gr Γλυκάνισο.
- Ρίχνουμε 5gr σε 2 ποτήρια καυτό νερό και τ' αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε από ένα μετά το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό.
- Βράζουμε 8gr σπόρους Μάραθου σε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε από ένα, μεσημέρι και βράδυ, μετά τα γεύματα.
- Ένα φυτό που δεν του γίνεται μεγάλη χρήση και που είναι όμως πολύτιμο για την υγεία, είναι η Μαντζουράνα. Έχει, μέσα σε άλλα πολλά και την ικανότητα να διώχνει τα αέρια των εντέρων. Ρίχνουμε 10gr φύλλα σε 2 ποτήρια καυτό νερό και όπως για όλα τα εγχύματα, τα αφήνουμε μέσα 10 λεπτά. Πίνουμε ένα φλιτζάνι μετά το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό.
- Σε 2 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 10gr Μελισσόχορτο και προσθέτουμε 5gr Γλυκάνισο και τα σουρώνουμε ύστερα από 10 λεπτά. Πίνουμε ένα φλιτζάνι μετά το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό.
- Βράζουμε φύλλα και κοτσάνια Τσουκνίδας και πίνουμε από ένα φλιτζάνι αφέψημα μετά το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό.
- Βράζουμε 5gr σπόρους Κόλιανδρου σε 2 ποτήρια νερού και πίνουμε από ένα φλιτζάνι του καφέ μεσημέρι και βράδυ μετά το φαγητό. Αν η δόση δεν μας είναι αρκετή, μπορούμε να πιούμε ένα ποτήρι του κρασιού.

ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ – ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ - ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ

- Βράζουμε 50gr σπόρους Βρούβας σε 3 ποτήρια νερού και κάνουμε γαργάρες.
- Βράζουμε 25gr άνθη και φύλλα Αγριμονιάς σε 3 ποτήρια νερό, προσθέτουμε και λίγο μέλι και κάνουμε συχνές γαργάρες. Χάρη στις επουλωτικές τις ιδιότητες είναι εξαιρετικά ωφέλιμη στις λαρυγγίτιδες.
- Αφού πλύνουμε καλά φύλλα και βλαστούς χλωρής Τσουκνίδας, τους κοπανίζουμε και τους στύβουμε μέσα σ' ένα τουλπάνι, να βγει ο χυμός. Κάνουμε γαργάρα. Έχει σπουδαίες θεραπευτικές ικανότητες για τις φλογισμένες αμυγδαλές.
- Βρασμένα φύλα Αγκινάρας και τα βάζουμε κατάπλασμα στον λαιμό.

ΧΟΛΗ

- Εξάίρετο χολαγωγό είναι ο Μαϊντανός. Θα χρησιμοποιήσουμε όμως μόνο τους σπόρους του, αφού προηγουμένως τους ξεράνουμε. Βράζουμε 5gr σε ένα ποτήρι νερό και πίνουμε το πρωί νηστικοί.
- Χολαγωγό επίσης είναι και το μάραθο. Βάζουμε να μουσκέψουν επί 10 λεπτά 5gr σπόρους ξηρούς σ' ένα ποτήρι καυτό νερό. Από το έγχυμα πίνουμε ένα ποτήρι του κρασιού νηστικοί. Να το αποφεύγουν όμως εκείνοι που έχουν υπέρταση.
- Χολαγωγό επίσης είναι και το Δεντρολίβανο. Ρίχνουμε 7gr σε 2 ποτήρια καυτό νερό και πίνουμε από ένα φλιτζάνι μετά το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό.

ΧΡΥΣΗ (ΙΚΤΕΡΟΣ)

- Σε 3 ποτήρια καυτό νερό, ρίχνουμε 10gr Δεντρολίβανο. Δίνουμε από το έγχυμα στον άρρωστο από ένα φλιτζάνι, πρωί, μεσημέρι και βράδυ.

ΩΤΙΤΙΔΑ

- Ο χυμός του Κρεμμυδιού μπορεί να θεραπεύσει. Τα ξεφλουδίζουμε, τα κοπανίζουμε, τα στύβουμε μέσα σ' ένα τουλπάνι και ρίχνουμε 2 σταγόνες χυμό μέσα στο αυτί.
- Κοπανίζουμε φύλλα και κοτσάνια Λουΐζας μέχρι να λιώσουν. Ύστερα τα βράζουμε με λίγο γάλα και με τον πηκτό πολτό που θα σχηματιστεί κάνουμε κατάπλασμα στο αυτί.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΗΓΗ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Από τα πανάρχαια χρόνια οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν τα λαχανικά και τα αρωματικά βότανα για να διατηρούν το σώμα και τα επί μέρους σημεία του σε όμορφη και υγιή κατάσταση. Σήμερα πια είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη η ευεργετική δράση του φαρμακείου της φύσης στον ταλαιπωρημένο ανθρώπινο οργανισμό της πόλης. Υπάρχει πλήθος απλών παρασκευασμάτων που εύκολα φτιάχνονται στο σπίτι απ' τον καθένα.*

ΣΩΜΑ:

Ένα απ' τα σπουδαιότερα προβλήματα του σώματος είναι η κυτταρίτιδα. Για την εμφάνιση συμβάλλουν η έλλειψη σωματικής άσκησης, οι έντονες συγκινήσεις, η κακή διατροφή, η νευρική υπερένταση, η κακή οξυγόνωση του σώματος κλπ. Καλά αποτελέσματα κατά της κυτταρίτιδας έχουν όλα τα διουρητικά βότανα, τα πράσινα λαχανικά και τα φρέσκα φρούτα με όσο το δυνατό λιγότερα χημικά πρόσθετα. Περιορισμούς του λίπους, της ζάχαρης και του άμυλου. Άφθονη χρήση ελαιολάδου, λεμονιού, λαχανικών, μελιού, τοπική εφαρμογή του μασάζ με τα χέρια. Χρήσιμος για την περίπτωση αυτή είναι ο κισσός. Σε καυτό –όχι βραστό νερό- ρίξτε κισσό. Σε λίγο κάνετε πολτό και με το μίγμα τρίβετε τα σημεία που πρέπει.

ΔΕΡΜΑ:

Η περιποίηση του δέρματος εμποδίζει την εμφάνιση διάφορων δερματίτιδων. Το δεντρολίβανο, το θυμάρι ή το φασκόμηλο μέσα σε σακουλάκι από γάζα μπορούν να μπουν στο νερό του μπάνιου με ευεργετικά αποτελέσματα. Επίσης, μάραθο για λιπαρά δέρματα, χαμομήλι ή τίλιο ηρεμιστικά, λεβάντα για απαλό δέρμα, ευκάλυπτο για ελαφρό συνάχι. Ελαφρές λοσιόν για μετά το μπάνιο γίνονται αν βάλετε 100gr ροδοπέταλα ή λεβάντα ή άνθη πορτοκαλιάς ή μέντα κλπ. σε ένα λίτρο αποσταγμένου νερού (υπάρχει στα φαρμακεία) και τ' αφήνετε 15 μέρες, κατόπιν το σουρώνετε κι είναι έτοιμη η δροσερή λοσιόν του σώματος.

Για το καλοκαιρινό μαύρισμα φτιάξτε μια κρέμα από 2 κουταλιές σούπας βαζελίνη και το χυμό 1-2 καρότων και χρησιμοποιείτε πριν ή μετά το μαύρισμα. Επίσης μια άλλη κρέμα από 250gr ελαιόλαδο, 10 σταγόνες βάμμα ιωδίου και το χυμό 1 λεμονιού, που ανακατεύετε πριν τη χρησιμοποιήσετε κάθε φορά.

*Penelope ody MNIMH. The Herb Society's Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων. : Γιαλλέλης.

ΣΤΗΘΟΣ:

Πρωταρχική φροντίδα βέβαια τα λουτρά με κρύο νερό. Επίσης μασάζ με αμυγδαλέλαιο για την ελαστικότητα του στήθους, μασάζ με αφέψημα φασκόμηλου για δυνάμωμα, επάλειψη με λοσιόν από ρίγανη (μια χούφτα ρίγανη σ' ένα λίτρο νερό για μια νύχτα, μετά σουρώνετε).

ΔΟΝΤΙΑ:

Ο φλοιός στυμμένου λεμονιού τρίβετε στα δόντια ασπρίζοντας και δυναμώνοντας τις ρίζες. Πλύσεις του στόματος με έγχυμα μέντας διώχνουν την κακοσμία του στόματος και το απολυμαίνουν. Τρίψιμο με τρυφερούς βλαστούς από αγιόκλημα καθαρίζει τα δόντια, καθώς και η ρίζα της γλυκόριζας.

ΜΑΤΙΑ:

Όταν είναι κοκκινισμένα, βράστε μια χούφτα ροδοπέταλα με λίγο κρασί κι απλώστε τα στα μάτια σας. Επίσης κομπρέσες με χαμομήλι ή ροδόνηρο, μολόχα ή μαϊντανό. Έγχυμα φλαμουριάς σε κομπρέσα εξαλείφει σταδιακά τους κύκλους κάτω απ' τα μάτια. Κομπρέσες από χυμό πατάτας ή έγχυμα άνηθου ή φέτες πατάτας για 10' βοηθούν στην εξάλειψη της «σακούλας» κάτω απ' τα μάτια. Για μακριές βλεφαρίδες επάλειψη το βράδυ με αμυγδαλέλαιο.

ΜΑΛΛΙΑ:

Για τα λιπαρά, ξέβγαλμα με δυνατό έγχυμα θυμαριού ή μαϊντανού. Εξάλλου το έγχυμα χαμομηλιού δίνει ξανθές ανταύγειες ενώ του τσαγιού δίνει κοκκινωπές.

Το χαμομήλι τονώνει τα ξανθά μαλλιά (4 κουτάλια σούπας σε 2 ποτήρια βραστό νερό μένουν 20'-3 ώρες, χρήση τους το ξέβγαλμα). Αν ρίξετε στο χαμομήλι και το χυμό ενός λεμονιού ξανθαίνουν πιο πολύ.

Βρασμένα φύλλα και φλούδια καστανιάς και ξέβγαλμα με το ζουμί τους τονώνει τα καστανά μαλλιά. Η κόκκινη χένα δίνει κόκκινες ανταύγειες.

Για λάμψη και τόνωση των μαύρων μαλλιών ξέβγαλμα με αφέψημα καρυδιάς ή δάφνης ή δεντρολίβανου ή φασκόμηλου. Επίσης χένα μαύρη για να σκουρύνουν. Ελάχιστο λουλάκι διαλυμένο στο τελευταίο ξέβγαλμα δίνει μπλε ανταύγειες..

Όταν είναι θαμπά, αφήστε για λίγο σε καυτό νερό δεντρολίβανο, τσουκνίδα, σκίνα, θυμάρι και ρίξτε το ζουμί στα μαλλιά. Για την τριχόπτωση βράστε παπαζοτό, δαφνοκούκουτσα, πικροσταφίδες, λυγαριά και καρυδόφυλλα, προσθέστε λίγο ξύδι και τρίψτε τις ρίζες. Επίσης ζουμί από αμυγδαλόφυλλα ή τσουκνίδα, που είναι ιδανική για λιπαρά μαλλιά. Άλλος τρόπος οι εντριβές με χυμό λεμονιού ή με δυνατό έγχυμα δεντρολίβανου ή φασκόμηλου. Για την πιτυρίδα επίσης ξέβγαλμα με χυμό ή αφέψημα παντζαριών.

Για τα ξερά μαλλιά εντριβές με ζεστό ελαιόλαδο ή καστορέλαιο και κατόπιν τύλιγμα με ζεστές πετσέτες για λίγες ώρες.

ΧΕΡΙΑ:

Μια καθημερινή λοσιόν για τα χέρια από ζεστό ελαιόλαδο και ένα κομμάτι λεμονιού μαζί με το χυμό του. Άλλη λοσιόν γίνεται από χούφτα ξερά ή φρέσκα αγριολούλουδα, που θα βράσουν, θα κρυώσουν και θα μπουν σε μπουκάλι. Το κατακάθι του καφέ διώχνει τη μυρωδιά του σκόρδου και ο μαϊντανός τη μυρωδιά του κρεμμυδιού.

ΠΟΔΙΑ:

Όταν είναι πρησμένα, εντριβές με κρύο αφέψημα δεντρολίβανου ή ποδόλουτρο με θυμάρι, μέντα ή δεντρολίβανο.

ΠΡΟΣΩΠΟ:

Πρωταρχική φροντίδα για τη γενική εμφάνιση του προσώπου είναι ο κανονικός ύπνος, η αποφυγή του καφέ, του καπνού και του αλκοόλ, άφθονη χρήση λαχανικών και αφεψημάτων που διευκολύνουν το μεταβολισμό και την αποτοξίνωση του οργανισμού. Το ίδιο ευεργετικοί και οι χυμοί φρούτων. Πάντως υπάρχουν πλήθος λύσεις από λαχανικά και φρούτα κατάλληλες για κάθε τύπο δέρματος.

Για **βαθύ καθαρισμό** ρίξτε μια χούφτα από το φυτό που θέλετε σε μια μικρή κατσαρόλα νερό που βράζει και σκύψτε από πάνω σκεπασμένες με μια πετσέτα. Μετά από 10' σκουπιστείτε απαλά και με την πετσέτα (όχι με τα νύχια) ζουλάτε τα σημεία με σπυράκια ή μαύρους πόρους. Περνάτε το πρόσωπο με μια λοσιόν στυπτική. Τα φυτά που θα διαλέξετε είναι χαμομήλι για όλα τα δέρματα, μάραθο για κανονικά, άνηθο για θαμπά, βασιλικό για μαραμένα, αλθαία για ερεθισμένα και μολόχα για τις ρυτίδες.

Στυπτική λοσιόν γίνεται αν ρίξετε ένα ποτήρι βραστό νερό σε μια κατσαρόλα σούπας θυμάρι και προσθέσετε χαμομήλι ή ροδόνηρο για κανονικά δέρματα, χυμό λεμονιού για λιπαρά με μεγάλους πόρους και χυμό καρότου ή μαρουλιού για ξερά δέρματα.

Μπορείτε να κάνετε **πίλινγκ** στο σπίτι, κάθε 2 μήνες μετά το ατμόλουτρο πάνω από την κατσαρόλα για πιο βαθύ καθαρισμό. Για λιπαρά: άργιλο και δυόσμο. Για ξερά: άργιλο και λάδι από ηλιοτρόπια. Για κανονικά: άργιλο και χαμομήλι. Για μαραμένα: άργιλο και τίλιο. Για θαμπά: άργιλο και μηλόξυδο. Αφού ετοιμάσετε το έγχυμα από το φυτό που διαλέξετε, το ρίχνετε λίγο-λίγο σε δυο κουταλιές σούπας άργιλο μέχρι να γίνει πηχτή ζύμη, την απλώνετε στο πρόσωπο εκτός από την περιοχή των ματιών και του στόματος, μένετε 20' χωρίς να κινείστε και ξεβγάζετε καλά με χλιαρό νερό. Μετά περνάτε μια στυπτική λοσιόν.

Για **μαύρους πόρους**: πίνετε καθημερινά 1 κουταλιά της σούπας λεκιθίνη ή 3 φορές την εβδομάδα ένα χάπι μαγιάς, πίνετε πολύ νερό κάθε μέρα, κάθε 15 μέρες ατμόλουτρο με φυτά, συχνή χρήση χυμού λεμονιού στο πρόσωπο ή χυμού καρότου ή κάρδαμου. Επίσης μια κουταλιά σιτάλευρο με μια κουταλιά γιαούρτι για 15' στο πρόσωπο.

Για τους **ανοιχτούς πόρους**: όχι πολύ συχνά ατμόλουτρα, που ανοίγουν τους πόρους. Φτιάξτε μια λοσιόν: πλένετε μερικά κλωνάρια φασκόμηλου και τα βάζετε σε βάζο με καθαρό οινόπνευμα, το αφήνετε κλειστό σε σκοτεινό μέρος για 24 ώρες, το στραγγίζετε και το χρησιμοποιείτε μετά τον καθαρισμό για σύσφιξη πόρων. Επίσης κομπρέσες με χυμό 1 λεμονιού διαλυμένο σε ζεστό νερό.

Για τις **ρυτίδες**: έγχυμα με δεντρολίβανο μαζί με φασκόμηλο και ροδόνηρο για λοσιόν μετά τον καθαρισμό, με κομπρέσες. Έγχυμα από τίλιο και χυμό καρότου. Κομπρέσες με χυμό ροδιού. Έγχυμα μάραθου. Βράστε σε νερό ρίζες μολόχας πολλή ώρα, με την κολλώδη ουσία περάστε το πρόσωπο για 20'-30' και ξεβγάζετε με χλιαρό νερό, είναι το καλύτερο. Καθημερινά με χυμό σταφυλιών και ξεβγάζετε με κρύο νερό.

Για τις **φακίδες**: κομπρέσες με χυμό λεμονιού και ροδόνηρου. Κομπρέσες από έγχυμα τίλιου ή δεντρολίβανου ή μαϊντανού ή δυόσμου.

Για το **διπλοσάγωνα**: καθημερινές ασκήσεις λαιμού με κύκλους και στροφές γύρω-γύρω, ελαφρά τσιμπηματάκια στο σαγόι μέχρι να κοκκινίσει ή περιοχή. Μασάζ με κρέμα από κισσό για 5' πρωί και απόγευμα. Πολλές φορές τη μέρα περνάτε το σαγόι με στυπτικές λοσιόν από φασκόμηλο ή χυμό λεμόνι, μηλόξυδο ή αγγούρι. Κομπρέσες με χυμό ροδιού.

Για τη **ακμή**: βράστε αψιθιά κι αλείψτε τα σημεία, κομπρέσες με ζουμί καλεντούλας ή μαϊντανού.

Για τις **λειχήνες**: κομπρέσες με ζουμί λαγοκοιμησιάς ή χελιδονιού ή φύλλων αμυγδαλιάς ή καρδιάς.

Για κάθε δέρμα ξεχωριστά και για καθημερινή φροντίδα μπορείτε να κάνετε τα εξής:

Για **λιπαρά**: Φτιάξτε **κρέμες καθαρισμού**: 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι καθημερινά ή μισό φλιτζάνι του καφέ γάλα με μια μπουκιά ψωμί μουσκεμένο και βάζετε τον πολτό. Επίσης μια κουταλιά της σούπας λανολίνη με λίγες σταγόνες λεμόνι ή πορτοκάλι ή χυμό αγγούρι. Απλώστε στο πρόσωπο και μετά σκουπίστε με βαμβάκι. **Λοσιόν στυπτικές**: έγχυμα μέντας με ένα κουταλάκι χυμό λεμόνι. Έγχυμα τσαγιού με ένα κουταλάκι κονιάκ. Ίσα μέρη μηλόξυδου και νερού. **Μάσκες**: Φέτες ή πολτό ντομάτας χωρίς τους σπόρους και τα φλούδια. Ξύσμα μήλου. Δυο κουταλιές γιαούρτι με μια κουταλιά χυμό καρότου. Ένα χτυπημένο ασπράδι αυγού με χυμό μισού λεμονιού. Μια κουταλιά μέλι με 2 κουταλιές χυμό λεμονιού. Απλώστε και βγάλτε σε 20' με χλιαρό νερό. **Κρέμες θρεπτικές**: 2 κουταλιές άνυδρη λανολίνη, 3 κουταλιές ροδόνηρο, μια κουταλιά κονιάκ, μια κάψουλα βιταμίνη Ε και μια κάψουλα βιταμίνη Α, τα ανακατεύετε σ' ένα μπουλ όλα μαζί, τα δουλεύετε και βάζετε την κρέμα 1-2 ώρες, μετά σκουπίζετε ελαφρά.

Μαραμένα δέρματα: (για οποιοδήποτε τύπο δέρματος) φτιάξτε λοσιόν ή κομπρέσες με: έγχυμα βασιλικού ή τίλιου ή μάραθου ή δεντρολίβανου. Χυμό ροδιού. Μάσκα με πολτό πορτοκαλιού. Δυνατό έγχυμα μάραθου με γιαούρτι ή μέλι. Φτιάξτε θρεπτική κρέμα: 2 κουταλιές χτυπημένη άγλυκη σαντιγί με 1 κουταλιά έγχυμα γλυκάνισου και 1 κουταλιά χυμό καρότου.

Κανονικά δέρματα: **Κρέμες καθαρισμού**: Γάλα ή μια κουταλιά άνυδρη λανολίνη με 2 κουταλιές έγχυμα λουίζας ή μια κουταλιά ρευστή γλυκερίνη με μια κουταλιά χυμό αγγούρι ή χυμό πατάτας. **Λοσιόν τονωτικές**: ζουμί λουίζας με χυμό αγγούρι ή ζουμί χαμομηλιού με χυμό πράσινης πιπεριάς.

Μάσκες: Γάλα και μέλι ή ένα ολόκληρο αυγό χτυπημένο με λίγο μέλι ή χυμό ή φέτες αγγούρι. Ακόμα λιωμένη μπανάνα ή καρπούζι ή χυμό κρεμμυδιού. Επίσης κομπρέσες με αφέψημα λιναρόσπορου. **Κρέμες Θεραπευτικές:** άνυδρη λανολίνη 2 κουταλιές, από μια κάψουλα βιταμίνη Α και Ε και 3 κουταλιές ροδόνηρο. Τη δουλεύετε και τη χρησιμοποιείτε όπως την κρέμα για τα λιπαρά δέρματα.

Θαμπά δέρματα: Βάλτε λοσιόν ή κομπρέσες με: έγχυμα φασκόμηλου, που τονώνει την κυκλοφορία του αίματος. Έγχυμα από άνηθο. Εντριβές με βαμβάκι βουτηγμένο στο μηλόξυδο. Μάσκα με πολτό βερίκοκου ή ροδάκινου με μια κάψουλα βιταμίνη Ε.

Ερεθισμένα δέρματα: Κομπρέσες με έγχυμα δυόσμου ή αλθαίας ή με νερό που έβρασαν ραδίκια ή με χυμό λάχανου ή πολτό λάχανου σαν μάσκα για μισή ώρα. Ξεβγάζετε με κρύο νερό.

Αν είστε καλεσμένη, κάντε μια πρόχειρη μάσκα: απλώστε στο πρόσωπο το χτυπημένο ασπράδι ενός αυγού για 20' και βγάλτε το με χλιαρό νερό, περάστε μετά το πρόσωπο με ροδόνηρο.

Φτιάξτε αρωματικές λοσιόν για καθημερινή πλύση του προσώπου: σ' ένα λίτρο βρασμένο νερό βάλτε μια χούφτα ροδοπέταλα ή πέταλα κρίνου, αφήστε 15' κι όταν κρυώσει, σουρώνετε και πλένεστε.

Ξερά δέρματα: Κρέμες καθαρισμού: περνάτε πολλές φορές το πρόσωπο με βαμβάκι βουτηγμένο σε μπίρα, ξεβγάζετε με χλιαρό νερό. **Λοσιόν τονωτικές:** έγχυμα μαρουλιού με χαμομήλι. Μια κουταλιά μηλόξυδο με 2 κουταλιές νερό. Σε 1 λίτρο νερό βάζετε λίγο ραδίκι και λίγο χελιδόνι, τα σουρώνετε μετά από 24 ώρες και πλένετε το πρόσωπο πρωί και βράδυ. **Μάσκες:** πολτό ροδάκινου ή βερίκοκου ή μπανάνας. Μέλι με κρόκο αυγού. Ανακατέψτε μαζί 1 κουταλιά μαγιά μπίρας, 1 κουταλάκι μέλι, λίγες σταγόνες ζεστό νερό κι από μια κάψουλα βιταμίνες Α, Β και Ε, την απλώνετε στο πρόσωπο μισή ώρα και τη βγάζετε με χλιαρό νερό.

Κρέμα Θεραπευτική: 2 κουταλιές άνυδρη λανολίνη, από μια κουταλιά χυμό καρότου και μαρουλιού, 2 κουταλιές ζουμί χαμομήλι κι από μια κάψουλα βιταμίνες Α, Β, D και Ε, τα ανακατεύετε καλά, αν περισσέψει, τη φυλάτε στο ψυγείο.

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Τα βότανα συνήθως προστίθενται στην κατσαρόλα την ώρα του μαγειρέματος. Υπάρχουν όμως και άλλοι τρόποι να συμπεριληφθούν στο πιάτο μας. Για παράδειγμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ελαιόλαδο ή βούτυρο αρωματισμένο, ξύδι, σαλάτες, αλεύρι, τυρί ή αλάτι αρωματισμένο, ακόμα και ζάχαρη αρωματισμένη για τα γλυκά.

Οι ωμές σαλάτες, τα βραστά ή οφτά κρέατα, τα ψάρια, αλλά και τα λαχανικά, έχουν πολλά να κερδίσουν αν αρτυθούν με ελαιόλαδο ή ξύδι αρωματισμένο με βότανα. Ακόμα και το σάντουιτς είναι διαφορετικό αν αλειφτεί με λάδι ή βούτυρο αρωματισμένο. Μπορούμε ακόμα να έχουμε έτοιμες σάλτσες αρωματισμένες με βότανα που ταιριάζουν με διάφορα πιάτα. Το τυρί όχι μόνο αρωματίζεται με τα βότανα αλλά και συντηρείται καλύτερα. Το αρωματισμένο αλεύρι δίνει άρωμα στο φύλλο για τις πίτες ή στα γλυκά. Η αρωματισμένη ζάχαρη δίνει επιπλέον άρωμα στο τσάι αλλά και στο γάλα, σε φρουτοχυμούς, φρουτοσαλάτες, κρέμες και γλυκά.*

ΑΡΜΟΝΙΑ ΟΣΜΩΝ ΚΑΙ ΓΕΥΣΕΩΝ

Η προσθήκη του κατάλληλου βοτάνου μπορεί να κάνει πιο γευστικό και πιο ελκυστικό κάποιο φαγητό. Η γεύση όμως, είναι ζήτημα προσωπικής προτίμησης και υπάρχει το περιθώριο των ιδιαίτερων επιλογών και πειραματισμών και μόνοι μας μπορούμε να βρούμε τη σωστή ποσότητα, καθώς και ποιο βότανο χρειάζεται το κάθε φαγητό. Κάποιες προτάσεις είναι οι παρακάτω:

- **Ρίγανη:** με λαχανικά, σαλάτες, σούπες, κρέας, ψάρι, πουλερικά, όσπρια, ζυμαρικά.
- **Θυμάρι:** με σούπες, μαγειρευτά, ψητά, σάλτσες, σαλάτες, πίτες, ψωμιά.
- **Θρούμπη:** με σούπες, σαλάτες, όσπρια, κρέατα, τυριά, ψωμιά, φρουτοσαλάτες.
- **Άνηθος:** με σούπες, σαλάτες, σάλτσες, κιμάδες, πουλερικά, ψάρια, τουρσιά, τυριά, ομελέτες, όσπρια, πίτες, ψωμιά.
- **Γλυκάνισος:** με αυγά, τυριά, φρούτα, κρέατα, ψάρια, σαλάτες, ψωμιά, μπισκότα, ποτά.

*Ψιλάκη Μ., Ψιλάκης Ν. Τα βότανα στη κουζίνα. Ηράκλειο: Καρμανώρ.

- **Δάφνη:** με ψητά, σούπες, μαγειρευτά, κρέατα, ψάρια, ρεβίθια, φακές, κρέμες, φρουτοσαλάτες.
- **Βασιλικός:** με λαχανικά, σούπες, σαλάτες, αυγά, θαλασσινά, κρέατα, κυνήγι, κεφτέδες, ζυμαρικά, ψωμιά, φρούτα.
- **Εστραγκόν:** με ψάρι, σαλάτες, πουλερικά, αρνί, αυγά, ξύδι.
- **Φασκομηλιά:** με πουλερικά, κρέατα, ζυμαρικά, όσπρια, ψωμιά, ποτά.
- **Δεντρολίβανο:** με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, ομελέτες, σούπες, λαχανικά, φρουτοσαλάτες, σάλτσες, σαβόρε, ψωμιά.
- **Μέντα:** με σούπες, σάλτσες, σαλάτες, λαχανικά, ζυμαρικά, πίτες, τυριά, φρούτα, κρέμες, ποτά, τσάι.
- **Κόλιαντρο:** το φρέσκο με σαλάτες, σάλτσες, ομελέτες, σούπες. Οι σπόροι σε σούπες, στιφάδα, λουκάνικα, τουρσιά, κρέμες, τυροσαλάτες, ψωμιά, μπισκότα.
- **Λεβάντα:** με σαλάτες, κρέατα, τυριά, φρούτα, γλυκά.
- **Λουΐζα:** με σούπες, σαλάτες, κρέατα, ψάρια, φρούτα, γλυκά, ποτά.
- **Μαϊντανός:** με...όλα! Κρέατα, ψάρια, σούπες, σάλτσες, σαλάτες, ομελέτες, όσπρια.
- **Μαντζουράνα:** με κρέατα, ψάρια, ομελέτες, ζυμαρικά, χορτόπιτες, λουκάνικα, ψωμιά, ποτά.
- **Μάραθο:** με θαλασσινά, ψάρια, σαλιγκάρια, κρέατα, σούπες, ομελέτες, τυριά, ζυμαρικά, όσπρια, ψωμιά.
- **Μελισσόχορτο:** με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, σούπες, τυριά, φρούτα, ποτά, τσάγια.
- **Σέλινο:** με κρέατα, ψάρια, σούπες, σαλάτες, ορεκτικά.
- **Κρόκος:** με σούπες, πιάφια, ζυμαρικά, κοτόπουλο, τυριά, κρέμες, ψωμιά, μπισκότα, γλυκά, λικέρ.

ΜΕΙΓΜΑΤΑ ΒΟΤΑΝΩΝ

Μπορούμε ακόμα να συνδυάσουμε διάφορα βότανα μαζί, όπως:

- **Μάραθο, μαϊντανό, ξύσμα λεμονιού** → για ψάρι
- **Φασκόμηλο, σχοινόπρασο, ρίγανη, μαϊντανός** → για κοτόπουλο
- **Θρύμπα, μαντζουράνα, μαϊντανός** → για όσπρια
- **Γλυκάνισο και πορτοκαλιού** → για χοιρινό
- **Βασιλικό, ρίγανη, θυμάρι** → για ψάρι, κοτόπουλο, ρύζι, ζυμαρικά
- **Θυμάρι, βασιλικό, μαϊντανό** → για ψωμί και θαλασσινά
- **Δεντρολίβανο, σχοινόπρασο, μαϊντανό, σκόρδο** → για πατάτες, μοσχάρι, κοτόπουλο
- **Δυόσμο, σκόρδο, μαϊντανό** → για αρνί, θαλασσινά, λαχανικά
- **Δεντρολίβανο, θυμάρι, θρύμπα, ρίγανη, μαντζουράνα, σκόρδο** → για κρέατα σχάρας
- **Καλέντουλα και σχοινόπρασο** → για πιλάφι ή κοτόπουλο
- **Βασιλικό, μαϊντανό, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, θυμάρι, και κρεμμύδι** → για βραστά λαχανικά
- **Ρίγανη, βασιλικό, μαραθόσπορο, άνηθο, και κρεμμύδι** → για ψάρι και πουλερικά

Υπάρχουν και γνωστά μείγματα βοτάνων, όπως το μπουκέ γκαρνί, που είναι ένα ματσάκι από δάφνη, μαϊντανό, θυμάρι και δεντρολίβανο. Χρησιμοποιείται σε σούπες και μαγειρευτά κρέατα και ψάρια.

Επίσης, τα «βότανα Προβηγίας», αποτελούμενα από θρύμπα, θυμάρι, λεβάντα, δεντρολίβανο, ρίγανη και φασκόμηλο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαϊντανός και βασιλικός αντί για ρίγανη και φασκόμηλο. Η λεβάντα, όμως, είναι απαραίτητη. Το μείγμα αυτό ταιριάζει ιδιαίτερα με πουλερικά και αρνί, αλλά και με σούπες, ρύζι, πατάτες, λαχανικά, ζυμαρικά, ψάρια, ψωμιά.

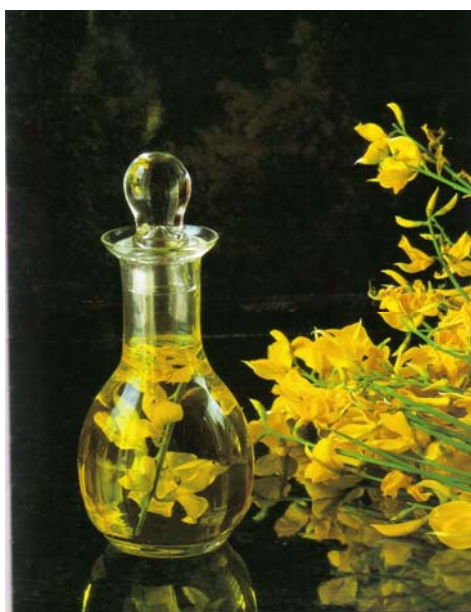
Γνωστό είναι επίσης, το παραδοσιακό γαλλικό μείγμα βοτάνων “fines herbs”, αποτελούμενο από χαιρέφυλλο, μαϊντανό, εστραγκόν και σχοινόπρασο. Ταιριάζει πολύ με αυγά, αλλά και με χορτόσουπες, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά και ψάρι.

☞ **Να θυμάστε:** Πρέπει να χρησιμοποιείτε τα βότανα με φειδώ μέχρι να εξοικειωθείτε με τη χρήση τους. Αρχίστε χρησιμοποιώντας μικρή ποσότητα μέχρι να έχετε τα αποτελέσματα που ικανοποιούν την όσφρηση και τον ουρανίσκο σας.

Τα αποξηραμένα βότανα έχουν εντονότερο άρωμα, γι' αυτό να χρησιμοποιείτε ένα μέρος αποξηραμένα προς τρία μέρη φρέσκων βοτάνων.

Το άρωμα των αποξηραμένων γίνεται ακόμα πιο έντονο με το μαγείρεμα, πράγμα που δεν συμβαίνει με τα φρέσκα, τα οποία πρέπει να προστίθενται στο τέλος του μαγειρέματος (π.χ. βασιλικός, σχοινόπρασο, άνηθος) ή, καλύτερα, την ώρα του σερβιρίσματος. Βέβαια, βότανα με λεπτό άρωμα, όπως ο μαϊντανός, απελευθερώνουν εντονότερα άρωμα με το παρατεταμένο σιγομαγείρεμα.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ



Τουλάχιστον από τη δεύτερη χιλιετία π.Χ. οι άνθρωποι συνήθιζαν να αρωματίζουν με βότανα το ελαιόλαδο και να παρασκευάζουν αρώματα, ενώ δεν αποκλείεται να το χρησιμοποιήσαν και στη διατροφή, για να βελτιώσουν τη γεύση.

Μετά το 1450 π.Χ. οι γνώσεις μας για τα αρωματισμένα λάδια του αρχαίου κόσμου γίνονται πιο σαφείς.

Στην Κρήτη και στα μυκηναϊκά κέντρα της Πελοποννήσου, της Ρούμελης και των άλλων περιοχών, αρωμάτιζαν το ελαιόλαδο με ρόδα, φασκομηλιά και αρωματική κύπερη, σύμφωνα με τις πήλινες πινακίδες της αρχαιότερης γραφής της ελληνικής γλώσσας. Στην αρχαία Ελλάδα πίστευαν ότι το λάδι είναι εκείνο που διατηρεί τις οσμές. Στο Βυζάντιο αρωμάτιζαν τα λάδια για να βελτιώσουν τη ποιότητα τους, όπως συνέβαινε μέχρι πολύ πρόσφατα στη Κρήτη. Σήμερα μας είναι γνωστά τα αρωματισμένα με άνηθο, δάφνη, κόλιαντρο και ίριδα ελαιόλαδα που έφτιαχναν οι Βυζαντινοί.

Στην ελληνική θεραπευτική παράδοση χρησιμοποιούσαν συχνά ελαιόλαδο αρωματισμένο με τα κόκκινα πέταλα της παπαρούνας, με βάλσαμο (υπέρικον, βότανο του Αι Γιάννη), με σπάρτο, ασπάλαθο κα. Η χρήση τους ήταν κυρίως εξωτερική.

► ΠΩΣ ΑΡΩΜΑΤΙΖΟΥΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Ελαιόλαδο αρωματισμένο με βότανα έχει σήμερα σημαντική θέση στις Μεσογειακές Κουζίνες όπου χρησιμοποιείται είτε ωμό είτε μαγειρεμένο μαζί με το φαγητό. Δίνει άρωμα και γεύση σε ωμές και βραστές σαλάτες, σε κρέατα, ψάρια, αλλά και ζυμαρικά ή γλυκά. Αντικαθιστά το βούτυρο στην αρχή ενός γεύματος, προσδίδοντας ωραία φυσική γεύση στο τραπέζι. Και επιπλέον, είναι πιο υγιεινό από το βούτυρο. Μπορείτε να έχετε διάφορα τέτοια λάδια, αρωματισμένα με διαφορετικά βότανα, για να τα χρησιμοποιείτε κατά περίπτωση.



Σήμερα μπορούμε να αρωματίσουμε το ελαιόλαδο πολύ εύκολα. Το ελαιόλαδο που θα χρησιμοποιήσουμε πρέπει να είναι χαμηλής οξύτητας (0.1 – 0.9 βαθμούς) και να μην έχει έντονη οσμή και γεύση, για να αναδείξει τα χαρακτηριστικά των βοτάνων. Τα βότανα μπορούν να είναι φρέσκα ή αποξηραμένα ή να χρησιμοποιηθούν οι σπόροι τους. Τα φρέσκα τα πλένουμε πρώτα και τα στεγνώνουμε καλά. Αποστειρώνουμε και τα μπουκάλια που θα χρησιμοποιήσουμε: Τα βάζουμε σε νερό για 5 λεπτά και τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά. Τα μπουκάλια αυτά είναι συνήθως γυάλινα και διαφανή για να έχουν ωραία όψη, έτσι όπως φαίνονται τα βότανα μέσα στο ελαιόλαδο. Το σωστό όμως, είναι να χρησιμοποιούμε αδιαφανή (σκούρα) γυάλινα μπουκάλια ή πήλινα, γιατί η έκθεση στο φως επηρεάζει την ποιότητα του ελαιολάδου, το υποβαθμίζει και καταστρέφει τις πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες που έχει. Αλλά και αν χρησιμοποιήσουμε διαφανές μπουκάλι, πρέπει να το αποθηκεύσουμε σε τόπο σκοτεινό. Για μεγαλύτερο χρόνο διατήρησης, στραγγίζουμε το ελαιόλαδο και πετάμε τα αρωματικά. Πολλά αρωματικά φυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν, ανάλογα με το προσωπικό γούστο και σε διάφορους συνδυασμούς. Βασική προϋπόθεση είναι να υπάρχει αρμονία οσμών και γεύσεων. Μπορείτε να πειραματιστείτε, αν και παρακάτω θα βρείτε μερικές προτάσεις για το ελαιόλαδο που θα αρωματίσετε.

Γενικά τοποθετούμε τα βότανα της επιλογής μας στο μπουκάλι, μαζί με το ελαιόλαδο και περιμένουμε 2 – 3 εβδομάδες. Διαλέγουμε μπουκάλι που μας επιτρέπει να αφαιρέσουμε τα βότανα αργότερα για να διατηρηθεί το λάδι περισσότερο.

Μπορούμε να αρωματίσουμε ελαιόλαδο με:

Δεντρολίβανο, δάφνη, μάραθο, δυόσμο, βασιλικό, άνηθο, κέδρο, μυρτιά, θυμάρι, ρίγανη, δίκταμο, μαντζουράνα, φασκομηλιά, κόλιαντρο, εστραγκόν, κλπ.

Χρησιμοποιούμε 3 – 4 κλαράκια βότανο σε 2 κούπες ελαιόλαδο. Μπορούμε όμως, να συνδυάσουμε διάφορα αρωματικά μαζί, όπως:

- **Ρίγανη με θυμάρι και σκόρδο**
- **Σαφράν ή καλέντουλα με σκόρδο**
- **Βασιλικό με σκόρδο**
- **Εστραγκόν με χαιρέφυλλο**
- **Καρδάμωμο με κόλιαντρο**
- **Γλυκάνισο με κανελογαρύφαλλα**
- **Άνηθο με σκόρδο**
- **Θυμάρι με μελισσόχορτο**
- **Λιαστές ντομάτες με βασιλικό ή ρίγανη**
- **Δεντρολίβανο νε δαφνόφυλλα**
- **Πέταλα παπαρούνας με κανελογαρύφαλλα και μοσχοκάρυδο**

➤ **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟΣΠΟΡΟ**

½ κούπα μαραθόσπορο

3 κούπες ελαιόλαδο

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο με τους μαραθόσπορους μέχρι να απελευθερώσουν το άρωμα τους και τους αλέθουμε στο μίξερ. Μεταφέρουμε σε καθαρό μπουκάλι και γεμίζουμε με το ελαιόλαδο. Φυλάμε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος για μια εβδομάδα και μετά φιλτράρουμε τους σπόρους. Διατηρούμε το ελαιόλαδο σε δροσερό, σκοτεινό μέρος. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες, μαγειρευτά φαγητά και στην αρτοποιία.

➤ **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ, ΘΥΜΑΡΙ, ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ**

1 λίτρο ελαιόλαδο

1 κουταλιά βασιλικό

1 κουταλιά θυμάρι

1 κουταλιά δεντρολίβανο

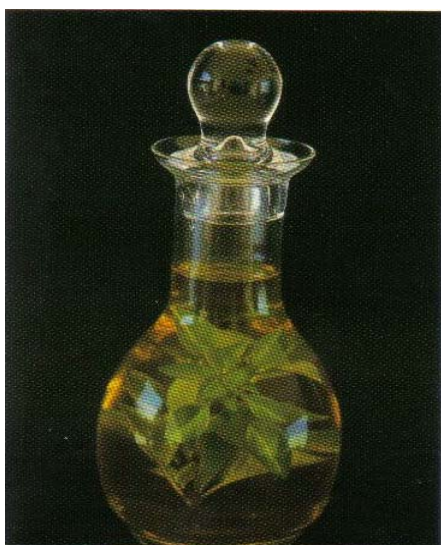
1 κουταλιά ρίγανη

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε ½ κούπα από το λάδι, βάζουμε τα βότανα και τα αφήνουμε να ζεσταθούν για 2-3 λεπτά. Αφήνουμε το λάδι με τα βότανα να κρυώσει και μετά το βάζουμε σε μπουκάλι μαζί με το υπόλοιπο λάδι. Κλείνουμε καλά και φυλάμε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

Μπορούμε επίσης, να βάλουμε τα βότανα στο μπουκάλι, να γεμίσουμε με το ελαιόλαδο και αφού κλείσουμε καλά το μπουκάλι, να το φυλάξουμε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. Χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο μετά από 2 εβδομάδες.

➤ **ΒΟΤΑΝΑ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**

Μπορούμε να παρασκευάσουμε αρωματισμένο ελαιόλαδο και να το χρησιμοποιήσουμε αμέσως, αρκεί να ψιλοκόψουμε αρκετή ποσότητα φρέσκου βοτάνου (άνηθο, μαϊντανό, βασιλικό κλπ) μέσα σε μπουκάλι με ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο καταναλώνεται μαζί με το βότανο.



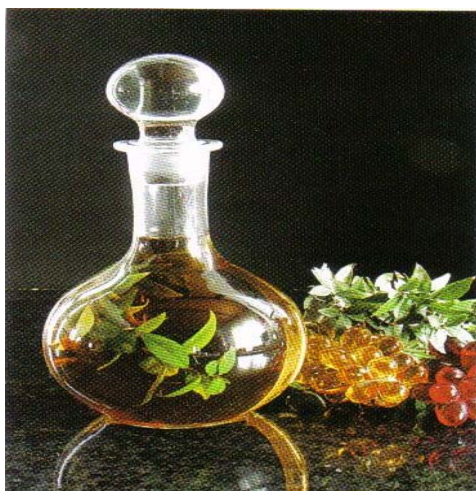
ΒΟΥΤΥΡΟ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Το βούτυρο, όπως και το ελαιόλαδο, μπορεί να αρωματιστεί με βότανα, οπότε χρησιμοποιείται όπως και το μη αρωματισμένο βούτυρο δίνοντας, όμως, γεύση και άρωμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί περισσότερο για σάντουιτς και πάνω σε ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα, αν και εμείς σας προτείνουμε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο, είναι πιο υγιεινό.

Για να φτιάξουμε αρωματισμένο βούτυρο, πρώτα το αφήνουμε να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Αυτό μπορεί να γίνει και με το ζέσταμα του βουτύρου στη φωτιά, μαζί με το βότανο. Στη συνέχεια, ανακατεύουμε μέσα μια κουταλιά λεμόνι και 3 κουταλιές από το βότανο της προτίμησης μας ή συνδυασμό βοτάνων. Μπορούμε να προσθέσουμε και φλούδα πορτοκαλιού ή λεμονιού. Βότανα που αρωματίζουν βούτυρο είναι **το κόλιαντρο, ο μαϊντανός, ο βασιλικός, ο άνηθος, το εστραγκόν, ή μέντα, το σχοινόπρασο, η αμπερόζα, η μαντζουράνα, η λεβάντα, η φασκομηλιά, το μελισσόχορτο, το θυμάρι, η ρίγανη κλπ.**

Κατόπιν βάζουμε το αρωματισμένο βούτυρο σε φόρμα ή το τυλίγουμε σε ρολό πάνω σε αντικολλητικό χαρτί ή σε πλαστική μεμβράνη. Βάζουμε το βούτυρο στο ψυγείο για 2 -3 ώρες πριν το χρησιμοποιήσουμε και κόβουμε σε φέτες της αρεσκείας μας.

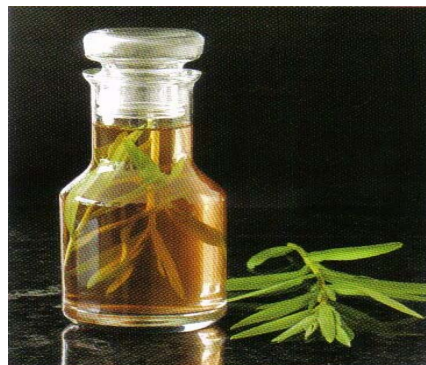
ΞΥΔΙ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ



Το ξύδι μπορεί να αρωματιστεί όπως και το λάδι. Το αρωματισμένο ξύδι διατηρεί τη γεύση των βοτάνων και προσθέτει νοστιμιά όπου χρησιμοποιηθεί. Είναι δε η καλύτερη βάση για τουρσιά. Μπορούμε να το ανακατέψουμε με τριπλάσια ποσότητα ελαιολάδου και έχουμε αρωματισμένο λαδόξυδο για σαλάτες και σάλτσες.

Σχεδόν όλα τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αρωματίσουν το ξύδι: **η ρίγανη, το θυμάρι, η μαντζουράνα, το εστραγκόν, η μέντα, ο βασιλικός, το δεντρολίβανο, το μάραθο, ο άνηθος, η λεβάντα, το κόλιαντρο, το αγριοκύμινο, το σχοινόπρασο κλπ.**

Τα βότανα μπορούν να είναι φρέσκα ή αποξηραμένα ή σε σπόρους. Τα φρέσκα πρέπει πρώτα να πλυθούν και να στεγνώσουν καλά. Σε ½ λίτρο άσπρο ξύδι από κρασί χρησιμοποιούμε 4 – 5 κλωνάρια βοτάνου.



Βάζουμε τα αρωματικά σε μπουκάλι και γεμίζουμε με το ξύδι. Κλείνουμε το μπουκάλι και το αφήνουμε 10 – 15 μέρες. Περνάμε από τουλπάνι και φυλάμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

Βότανα που συνδυάζονται για να αρωματίσουν ξύδι είναι:

- **Φασκόμηλο με μαϊντανό**
- **Φρέσκο κόλιαντρο με σκόρδο**
- **Μποράντζα με άνηθο**
- **Δυόσμος με κάρδαμο**
- **Ρίγανη με σκόρδο**
- **Δεντρολίβανο με σκόρδο**
- **Μάραθο με μαϊντανό**
- **Βασιλικός με σκόρδο και δάφνη**
- **Θυμάρι με μαντζουράνα, ρίγανη φρέσκια και ρόκα**

➤ **ΞΥΔΙ ΜΕ ΜΥΡΤΙΑ**

1 λίτρο ξύδι από κρασί

3 – 4 κλαδάκια μυρτιάς

Σε ένα δοχείο βάζουμε το ξύδι με τα κλαδάκια μυρτιάς, πλυμένα και στεγνωμένα. Κλείνουμε καλά και περιμένουμε 10 – 15 μέρες. Περνάμε από τουλπάνι και φυλάμε σε γυάλινο μπουκάλι.

➤ **ΞΥΔΙ ΜΕ ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ ΚΑΙ ΔΑΦΝΟΦΥΛΛΑ**

½ κούπα εστραγκόν

3 δαφνόφυλλα

4 – 5 γαρίφαλα

1 λίτρο ξύδι από κρασί

Η εκτέλεση όπως παραπάνω.

➤ **ΞΥΔΙ ΜΕ ΘΡΟΥΜΠΗ ΚΑΙ ΑΝΘΗ ΣΧΟΙΝΟΙΠΡΑΣΟΥ**

2 κούπες άσπρο ξύδι

5 – 6 λουλούδια σχοινόπρασου

2 κλαδάκια θρούμπη ή ρίγανη

Βάζουμε τα βότανα σε μπουκάλι μαζί με το ξύδι και αφήνουμε σε σκοτεινό μέρος για 10 μέρες. Περνάμε από τουλπάνι και φυλάμε πάλι σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. Αν θέλουμε, ανακατεύουμε με λίγο μέλι πριν περιχύσουμε ψάρι ή λαχανικά.

➤ **ΞΥΔΙ ΜΕ ΑΝΘΗ ΒΟΤΑΝΩΝ**

Με τον ίδιο τρόπο όπως και παραπάνω φτιάχνουμε ξύδι αρωματισμένο με άνθη μαντζουράνας, καπουτσίνου, ρίγανης, άνηθου, λεβάντας, σαμπούκου, μποράντζας κλπ.

➤ **ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΞΙΔΟ**

1 λίτρο ξύδι από κρασί

1,5 κούπα ροδοπέταλα από αρωματικά τριαντάφυλλα

Πλένουμε και στραγγίζουμε τα ροδοπέταλα. Βάζουμε σε μπουκάλι και γεμίζουμε με ξύδι. Εκθέτουμε το μπουκάλι στον ήλιο για 1 μήνα. Ανακινούμε τακτικά. Περνάμε από τουλπάνι και φυλάμε σε γυάλινα μπουκάλια σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Χρησιμοποιούμε σε σαλάτες. Γαρνίρουμε με ροδοπέταλα.

ΚΡΑΣΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Ο Διοσκουρίδης (1^{ος} αι. μΧ.) μας άφησε πολλά κεφάλαια για αρωματικά κρασιά της αρχαιότητας. Τα θεωρούσαν θεραπευτικά για αρκετές ασθένειες και τα χρησιμοποιούσαν ως ιάματα. Έφτιαχναν κρασί από φρούτα (κυδώνια, μήλα, αχλάδια, μέσπια, ρόδια, χουρμάδες κα.). Τα κρασιά που αρωμάτιζαν με βότανα ήταν προσαρμοσμένα όχι μόνο στις ιατρικές αντιλήψεις της εποχής, αλλά και στις γευστικές απαιτήσεις των ανθρώπων εκείνου του καιρού.

Έφτιαχναν κρασί με μύρτα ή φύλλα μυρτιάς (μυρσινίτης οίνος), σχίνο, τριμιθιά, πεύκο (ρητινίτης), κουκουνάρια, κέδρο, κυπαρίσσι, λεβάντα, ρίγανη, δίκταμο, θυμάρι, θρούμπα, φλισκούνη (γληχωνίτης), φασκομηλιά (ελελιφασκίτης), άνηθο (ανήθινος), γλυκάνισο (ανισίτης), σέλινο, μάραθο, μαϊντανό (πετροσελινίτης), τριαντάφυλλα (ροδίτης) κλπ. Το κρασί της μυρτιάς, για παράδειγμα, ήταν φάρμακο για τα εξανθήματα, το σούλα, τις αμυγδαλές, τη θεραπεία της πιτυρίδας κα. Το έφτιαχναν ως εξής: Κοπάνιζαν βλαστούς μυρτιάς και μύρτα μαζί, έβαζαν δέκα μνες κοπανισμένης μυρτιάς (η μνα ζύγιζε 436γρ. περίπου) σε τρεις χοές μούστου (ο χους ήταν 3,250λίτρα). Έβαζαν δηλαδή 4κιλά και 360γρ. κοπανισμένης μυρτιάς σε δέκα περίπου λίτρα μούστου (9,750λίτρα). Τα έβραζαν μέχρι να μείνουν 8,720λίτρα...



Ο δικταμινίτης οίνος παρασκευαζόταν με τον παρακάτω τρόπο: Μέσα σε ένα πανί τύλιγαν τέσσερις δραχμές δίκταμο (η δραχμή ήταν 4 περίπου γραμμ., άρα 16 γραμμ.), το έβαζαν σε οκτώ κοτύλες μούστου (η κοτύλη χωρούσε 0,275λίτρα περίπου, άρα 2.190λίτρα μούστου) και το άφηναν εκεί για 20 μέρες. Σε μερικές περιοχές της Κρήτης παρασκευάζεται ακόμη κρασί με δίκταμο, με τον ίδιο τρόπο, αλλά με πολύ μικρότερη αναλογία. Λίγα κλαδάκια δίκταμου αρκούν για να δώσουν μια πολύ έντονη οσμή σε ένα βαρέλι κρασί! Στην αρχαιότητα, όμως, φαίνεται πως δεν παρασκευάζονταν αυτά τα κρασιά για γεύση, αλλά για θεραπευτική χρήση.

☞ **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Σήμερα, που υπάρχουν κρασιά υψηλής ποιότητας, ίσως να αποτελεί ακρότητα το να επιχειρήσει κανείς, να αρωματίσει ένα κρασί. Και βέβαια είναι προτέρημα το να διατηρεί το κρασί τα χαρακτηριστικά του, το άρωμα και τη γεύση του.

➤ ΚΡΑΣΙ ΒΕΡΜΟΥΤ

Το γνωστό κρασί βερμούτ γίνεται με βότανα εμποτισμένα σε κρασί 15 οινοπνευματικών βαθμών, λευκό ή κόκκινο. Επειδή τα κρασιά είναι συνήθως 11 – 12 βαθμοί, πρέπει να προσθέσουμε περίπου 40ml καθαρής αλκοόλης. Στο τέλος προστίθεται ζάχαρη, για να αποκτήσει γλυκιά γεύση. Το μείγμα των βοτάνων που χρησιμοποιούνται περιλαμβάνει δίκταμο, ρίγανη, κανέλα, θυμάρι, ύσσωπο, κόλιαντρο, φλούδα πορτοκαλιού, φλισκούνι, χαμόμηλο, φασκόμηλο, ροδοπέταλα κα. Είκοσι γρ. βοτάνων αρκούν για να ετοιμάσουμε 1λίτρο βερμούτ. Βάζουμε τα βότανα στο κρασί και τα αφήνουμε για ένα μήνα περίπου, ανακινώντας κατά διαστήματα. Στη συνέχεια φιλτράρουμε και προσθέτουμε μισή έως μια κούπα ζάχαρη, ανάλογα με την προτίμηση μας.

➤ ΚΟΚΤΑΙΗΛ ΚΡΑΣΙΟΥ ΜΕ ΑΜΠΕΡΟΖΑ ΚΑΙ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

1 λίτρο λευκό κρασί

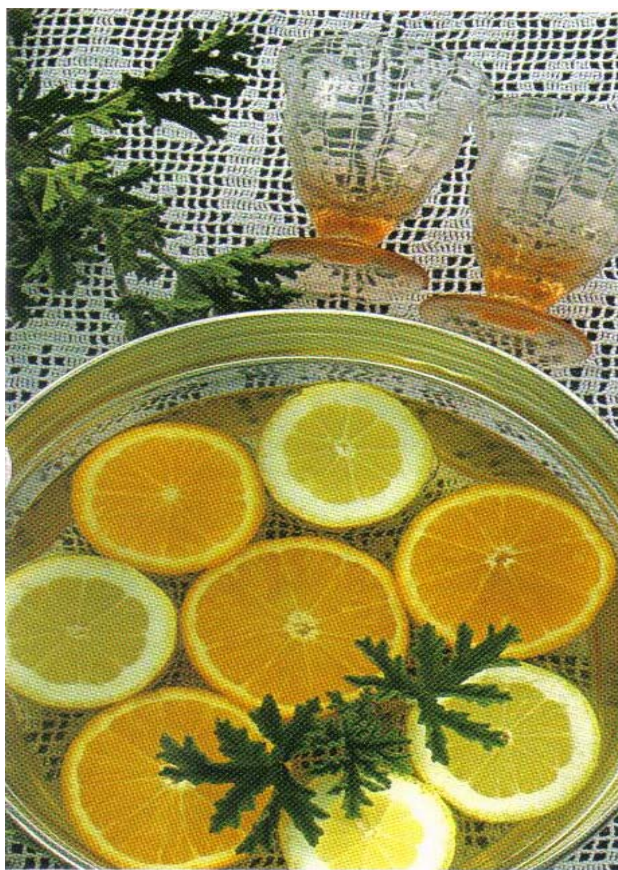
½ κούπα σιρόπι αμπερόζας*

3 -4 φύλλα φασκόμηλο ή άλλο βότανο (προαιρετικά)

1 λεμόνι και 1 πορτοκάλι πλυμένα και κομμένα σε φέτες

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και περιμένουμε μερικές ώρες. Σερβίρουμε με παγάκια.

Το σιρόπι αμπερόζας, όπως και άλλα σιρόπια, το φτιάχνουμε βράζοντας ½ κούπα αμπερόζα μαζί με ¾ κούπας ζάχαρη σε ½ κούπα νερό για 15 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσει και αφαιρούμε την αμπερόζα.



ΛΙΚΕΡ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

➤ ΛΙΚΕΡ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ



1 λίτρο ρακί

70γραμμ. Μύρτα

1 κούπα ζάχαρη

1 κούπα νερό

Βάζουμε τα μύρτα σε ένα βάζο. Σκεπάζουμε με τη ρακί και τα αφήνουμε ένα μήνα. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό για 5 – 6 λεπτά και αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει. Περνάμε τα μύρτα από φίλτρο και ανακατεύουμε με το σιρόπι. Μεταφέρουμε το λικέρ σε καθαρά μπουκάλια και διατηρούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

➤ ΛΙΚΕΡ ΑΜΠΕΡΟΖΑΣ

100γραμμ. Αμπερόζα (φύλλα και άνθη)

3 κούπες ζάχαρη

2 λίτρα νερό,

1 λίτρο ρακί

Πλένουμε και στραγγίζουμε την αμπερόζα. Ετοιμάζουμε σιρόπι με τη ζάχαρη και το νερό. Ρίχνουμε και την αμπερόζα και βράζουμε 5 – 10 λεπτά. Σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε την αμπερόζα μέσα στο σιρόπι για 2 -3 μέρες. Φιλτράρουμε, μοιράζουμε σε μπουκάλια και συμπληρώνουμε με τη ρακί.

➤ ΛΙΚΕΡ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΥ

1 λίτρο ρακί

150γραμ. γλυκάνισο χοντροκοπανισμένο

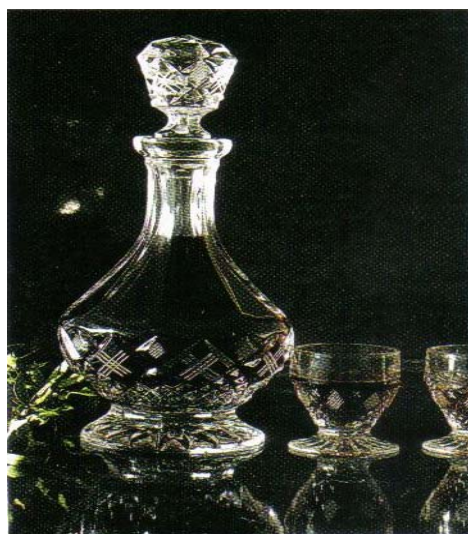
1 φλούδα λεμονιού ή πορτοκαλιού

2 ξυλάκια κανέλα

10 γαρύφαλλα

600γραμμ. ζάχαρη

1.5 κούπα νερό



Βάζουμε το γλυκάνισο, τη φλούδα, την κανέλα και τα γαρύφαλλα σε φιάλη που κλείνει καλά, σκεπάζουμε με τη ρακί και αφήνουμε ένα μήνα τουλάχιστον. Ανοίγουμε και προσθέτουμε το σιρόπι που φτιάχνουμε βράζοντας τη ζάχαρη με το νερό για 5 λεπτά. Ανακατεύουμε και αφήνουμε για 10 μέρες. Φιλτράρουμε και φυλάμε σε μπουκάλια σε σκοτεινό μέρος.

➤ **ΛΙΚΕΡ ΜΕ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑ**

250γρμμ. Ροδοπέταλα

4 κούπες ζάχαρη

3 κούπες νερό

1 λίτρο κονιάκ

2 ξυλάκια κανέλας

Βάζουμε τα ροδοπέταλα, το κονιάκ και την κανέλα σε βάζο που κλείνει καλά και το αφήνουμε στον ήλιο ένα μήνα. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό να γίνει πηχτό σιρόπι. Περνάμε το κονιάκ με τα ροδοπέταλα από τουλπάνι και ανακατεύουμε με το σιρόπι. Φυλάμε το λικέρ σε μπουκάλια που κλείνουν καλά, σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

ΑΛΑΤΙ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Μπορούμε να αρωματίσουμε το αλάτι με βότανα της αρεσκείας μας. Μ' αυτό τον τρόπο αρωματίζουμε και το φαγητό ή τις σαλάτες, αλλά και μειώνουμε την απαιτούμενη ποσότητα αλατιού. Πολλοί μάλιστα, προτείνουν αντικατάσταση του αλατιού με βότανα, ιδιαίτερα σε άτομα που αποκλείεται από τη δίαιτα τους. Ειδικά μείγματα βοτάνων μπορούν να αρτύσουν το φαγητό ώστε να μην φαίνεται ανάλατο.

Χρησιμοποιούμε αλάτι χοντρό θαλασσινό και ξερά βότανα (μαϊντανό, βασιλικό, δεντρολίβανο, θυμάρι, θρούμπη, μαντζουράνα, τζίντζερ, φλούδα λεμονιού κλπ.) σε όποιο συνδυασμό θέλουμε.

Αλέθουμε το αλάτι μαζί με το βότανο ή τα βότανα που επιλέγουμε (1 κουταλιά βότανα για κάθε κουταλιά αλάτι) και τοποθετούμε σε βάζο που κλείνει καλά. Διατηρούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Ανακινούμε κατά διαστήματα.

ΖΑΧΑΡΗ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε ή να μειώσουμε την ποσότητα της ζάχαρης στην κουζίνα αν χρησιμοποιήσουμε τα ακόλουθα βότανα: μελισσόχορτο, λουίζα, λεβάντα, αμπερόζα, δυόσμο, μέντα, δεντρολίβανο, τριαντάφυλλο, ύσσωπο, αγγελική. Τα αλέθουμε όλα μαζί ή όσα απ' όσα προτιμάμε.

Ένας τρόπος για να αρωματίσουμε τα γλυκά ή τα αφηνήματα μας είναι να έχουμε έτοιμη αρωματισμένη ζάχαρη. Χρησιμοποιούμε τα παραπάνω βότανα τα οποία πλένουμε πρώτα και τα στεγνώνουμε καλά. Μετά τα τοποθετούμε σε βάζο σε στρώσεις εναλλάξ με ζάχαρη, φροντίζοντας να αφήσουμε ένα δάκτυλο κενό στην κορυφή ώστε να μπορούμε να ανακατεύουμε. Κλείνουμε καλά το βάζο και τοποθετούμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 10 μέρες. Ανακινούμε κατά διαστήματα.

Πριν χρησιμοποιήσουμε τη ζάχαρη, είτε αφαιρούμε τα βότανα είτε τα αλέθουμε στο μίξερ μαζί με τη ζάχαρη. Όταν αφαιρούμε κάποια ποσότητα ζάχαρης, μπορούμε να την συμπληρώνουμε.

ΤΥΡΙ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ



Το «πράσινο τυρί» ήταν το σπιτικό τυρί του Μεσαίωνα. Για να το φτιάξουν, πρόσθεταν κάποια βότανα στο γάλα τα οποία το βοηθούσαν να πήξει. Η τσουκνίδα ήταν το βότανο το οποίο χρησιμοποιήθηκε περισσότερο απ' όλα ως πηκτικό του γαλακτος. Όταν έπηξε το γάλα, έβαζαν το τυρί σε δοχείο και το πίεζαν με κάποιο βάρος για να στραγγίξουν τα υγρά.

Όμως δεν πρόσθεταν τα βότανα μόνο για το πήξιμο του γαλακτος. Ο μαϊντανός και το φασκόμηλο, για παράδειγμα, έδιναν όχι μόνο το πράσινο χρώμα αλλά και άρωμα στο τυρί.

Ο κρόκος ή η καλέντουλα έδιναν κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα αλλά και διαφορετική γεύση. Επιπλέον, βέβαια, τα βότανα έπαιζαν και το ρόλο συντηρητικού.

➤ ΤΥΡΙ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

1 κούπα ψιλοκομμένα φρέσκα βότανα της προτίμησής μας (βασιλικός, ρίγανη, μαντζουράνα, εστραγκόν, μαϊντανός κλπ.)

1 λίτρο γάλα πρόβειο ή κατσικίσιο

1 λεμόνι, αλάτι

Βάζουμε την κατσαρόλα με το γάλα και τα βότανα στη φωτιά. Μόλις πάρει βράση το γάλα, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς, ρίχνουμε χυμό λεμονιού μέχρι να πήξει, το περνάμε από διπλό τουλπάνι και αυτό που μένει στο τουλπάνι είναι το τυρί. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και το βάζουμε στο ειδικό σκεύος να στραγγίσει ή το βάζουμε σε ένα οποιοδήποτε δοχείο αν το καταναλώσουμε άμεσα

➤ ΤΥΡΙ ΣΕ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

1 κιλό τυρί κατσικίσιο (ή φέτα)

3 κουταλιές θυμάρι ξερό

3 κουταλιές δεντρολίβανο ξερό

2 δαφνόφυλλα

1 – 2 καυτερές πιπεριές ή **1** κουταλιά κόκκους πιπεριού

5 – 6 σπόρους κόλιαντρο

2 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά)

Ελαιόλαδο

Κόβουμε το τυρί ή τη φέτα σε κύβους και το τοποθετούμε σε βάζο μαζί με τα αρωματικά. Ρίχνουμε ελαιόλαδο μέχρι να σκεπαστεί το τυρί και κλείνουμε το βάζο. Σε 1 – 2 βδομάδες είναι έτοιμο να καταναλωθεί.

➤ ΤΥΡΙ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΣΑΓΑΝΑΚΙ

150 γραμμ. φρέσκο τυρί

150 γραμμ. τυρί φέτα

1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 κουταλιά σχοινόπρασο ψιλοκομμένο

Πιπέρι

Φρυγανιά και σησάμι αλεσμένο για το πασπάλισμα

Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά, φτιάχνουμε έναν κύλινδρο και τον αφήνουμε στο ψυγείο για 1 -2 ώρες ή περισσότερο. Βάζουμε πολύ λίγο ελαιόλαδο σ' ένα τηγάνι, τυλίγουμε με φρυγανιά και σησάμι και τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο να ροδίσουν ελαφρά και από τις δυο πλευρές. Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε τα σαγανάκι ζεστό.

➤ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

2 κούπες μαλακό τυρί κατσικίσιο

1 κούπα λιαστές ντομάτες σε λάδι

1 κουταλιά φρέσκια ρίγανη ψιλοκομμένη

2 κουταλιές βασιλικό ψιλοκομμένο

1 κουταλιά φρέσκο θυμάρι

Σε μίξερ ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να πολτοποιηθούν. (Αν οι λιαστές ντομάτες δεν είναι στο λάδι, τις μουσκεύουμε πρώτα σε νερό για 10 – 15 λεπτά).

➤ ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ

250γραμμ. τυρί μαλακό (όπως μανούρι, ανθότυρο, cottage cheese)

½ κούπα τριμμένο καρότο

5 – 6 λουλούδια καλέντουλας τριμμένα

Πιπέρι

Βάζουμε το τυρί σε μπολ και πολτοποιούμε με το πιρούνι. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν καλά.

➤ ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

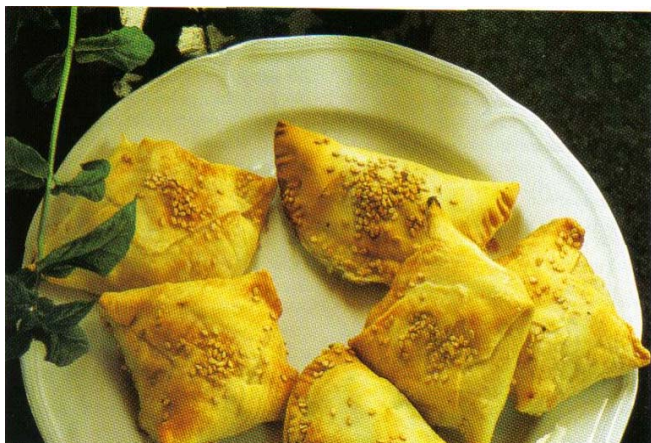
• **Για το φύλλο:**

½ κιλό αλεύρι

1 κούπα ζεστό νερό 1 φακελάκι ξερή μαγιά

½ κουταλάκι αλάτι

3 κουταλιές ελαιόλαδο



• **Για τη γέμιση:**

1 κούπα φέτα τριμμένη

1 κούπα τυρί κατσικίσιο τριμμένο

1 αυγό

1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 κουταλιά δυόσμο ψιλοκομμένο

(Μπορούμε να προσθέσουμε όποιο βότανο θέλουμε, όπως άνηθο, μάραθο, φασκόμηλο, κόλιαντρο, σχοινόπρασο κλπ.). Με τα παραπάνω υλικά ετοιμάζουμε λείο και ελαστικό ζυμάρι. Ανακατεύουμε τα υλικά για τη γέμιση. Μοιράζουμε το ζυμάρι σε 15 μπαλάκια, ανοίγουμε στρογγυλά φυλλαράκια, βάζουμε πάνω 1 κοφτή κουταλιά γέμιση αι διπλώνουμε. Αλείφουμε με χτυπημένο αυγό, πασπαλίζουμε με σησάμι και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδίσουν.

➤ **ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ**

• **Για το φύλλο:**

½ κούπα γάλα ή γιαούρτι

6 κουταλιές ελαιόλαδο

1 αυγό, ½ κουταλάκι αλάτι

3 κούπες αλεύρι

• **Για τη γέμιση:**

3 κουταλιές ελαιόλαδο

3 κουταλιές αλεύρι

2 κούπες γάλα

3 αυγά, ½ κουταλάκι πιπέρι

1 κούπα τυρί φέτα τριμμένη

1 κούπα ανθότυρο τριμμένο

2 κούπες διάφορα τυριά τριμμένα (γραβιέρα, κεφαλοτύρι, κασέρι, κλπ.)

½ κούπα μάραθο ψιλοκομμένο

½ κούπα δυόσμο ψιλοκομμένο

Ετοιμάζουμε μέτρια ζύμη με τα υλικά του φύλλου και τη αφήνουμε να ξεκουραστεί.

- Ετοιμάζουμε τη γέμιση: Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε το αλεύρι, ανακατεύουμε λίγο, ρίχνουμε το γάλα ζεστό και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα τα αργά χτυπημένα, το πιπέρι, τα τυριά, το μάραθο και το δυόσμο.

Με τη ζύμη ανοίγουμε φύλλο, το στρώνουμε σε λαδωμένο ταψί να πάει και στα τοιχώματα και απλώνουμε τη γέμιση. Χτυπάμε 1 αυγό, αλείφουμε την πίτα και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει.

- Μπορούμε να προσθέσουμε όποιο βότανο θέλουμε, όπως άνηθο, φασκόμηλο, κόλιαντρο, σχοινόπρασο κλπ.

Με την ίδια ζύμη και την ίδια γέμιση μπορούμε να φτιάξουμε ωραία, αρωματικά τυροπιτάκια. Κόβουμε κυκλικά κομμάτια σφολιάτας, βάζουμε πάνω 1 κουταλάκι γέμιση, διπλώνουμε, αλείφουμε με αυγό και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδίσουν.

➤ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ

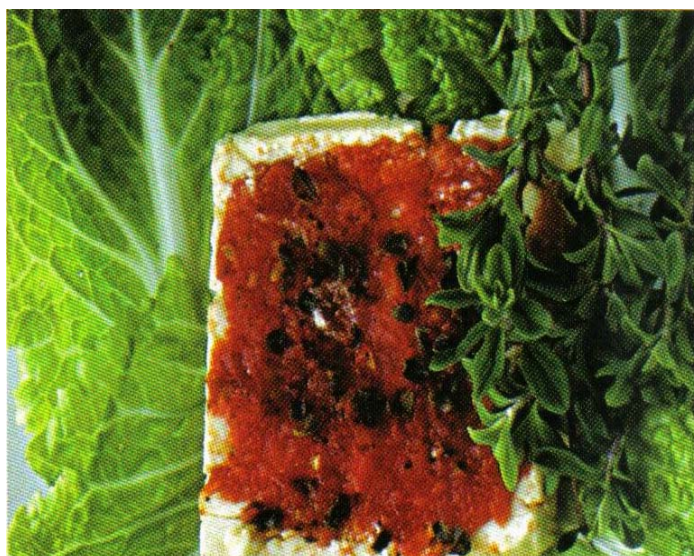
100γραμμ. φέτα

1 ντομάτα τριμμένη

½ κουταλάκι μαντζουράνα

Λίγο αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε τη φέτα πάνω σε αλουμινοχαρτο ή λαδόχαρτο. Πασπαλίζουμε με την ντομάτα, αλατοπίπερο και τη μαντζουράνα, τυλίγουμε και ψήνουμε στο φούρνο για 10 λεπτά. Σερβίρουμε τη φέτα ζεστή.



ΣΑΛΤΕΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

➤ ΛΑΔΟΞΥΔΟ Ή ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Μπορούμε να φτιάξουμε τις δικές μας σάλτσες αντί να χρησιμοποιούμε τις έτοιμες. Στην κλασική σάλτσα λαδόξυδο ή λαδολέμονο μπορούμε να προσθέσουμε τα βότανα της αρεσκείας μας. Προσδίδουν γεύση και υγεία.

Η αναλογία σ' αυτή τη σάλτσα είναι 3 μέρη ελαιόλαδο προς 1 μέρος ξύδι ή λεμόνι. Προσθέτουμε δε 1 κουταλάκι τσαγιού ξερά βότανα ή 1 κουταλιά σούπας φρέσκα σε μισή κούπα σάλτσα. Αν χρησιμοποιήσουμε ξερά βότανα, τα τρίβουμε ανάμεσα στα δάκτυλα καθώς τα προσθέτουμε στη σάλτσα για να απελευθερώσουν το άρωμα τους.

Τα βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι: ρίγανη, μαϊντανός, δυόσμος, μέντα, δεντρολίβανο, μαντζουράνα, θρούμπα, θυμάρι, βασιλικός, εστραγκόν, σχοινόπρασο, άνηθος, αγριοκύμινο, μάραθο, νεροκάρδαμο, χαιρέφυλλο, σιναπόσπορος.

Μπορούμε να συνδυάσουμε διάφορα αρωματικά ελαιόλαδα ή ξύδια. Το λαδόξυδο συνοδεύει κυρίως πράσινη σαλάτα ενώ το λαδολέμονο κυρίως κρέας ή ψάρι βραστό ή σχάρας.

➤ ΣΑΛΤΣΑ ΔΥΟΣΜΟΥ

4 κουταλιές φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο

4 κουταλιές ξύδι ή λεμόνι

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλάκι ζάχαρη

1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)

Αλάτι, πιπέρι

Σε κατσαρόλα βάζουμε όλα τα υλικά και βράζουμε μέχρι να πολτοποιηθούν. Η σάλτσα δυόσμου συνοδεύει κρέας βραστό ή ψητό (κυρίως αρνί).

➤ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΓΙΑ ΚΡΕΑΣ Ή ΨΑΡΙ

1 κούπα μαγαιάτικο ψωμί

5 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές ξύδι

1 σκελίδα σκόρδο

1 κουταλιά θυμάρι

Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε το ψωμί με το λάδι, το ξύδι, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και 4 – 5 κουταλιές νερό στο μπλέντερ και ανακατεύουμε να γίνουν πολτός. Ρίχνουμε μέσα το θυμάρι και μεταφέρουμε στη σαλτσιέρα.

➤ **ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΑΝΤΖΟΥΓΙΕΣ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ**

5 – 6 κουταλιές ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια

5 αντζούγιες ψιλοκομμένες

½ κιλό ντομάτες τριμμένες

1 κουταλιά βασιλικό

1 κουταλάκι ρίγανη

Πιπέρι

Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και σοτάρουμε λίγο το σκόρδο (προσέχοντας να μην μαυρίσει). Προσθέτουμε τις αντζούγιες και ανακατεύουμε για 5 -6 λεπτά να πολτοποιηθούν. Ρίχνουμε τη ντομάτα, τα βότανα, πιπέρι και λίγο νερό και σιγοβράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα.

➤ **ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΛΙΑΣΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ**

2 κουταλιές ξερό βασιλικό

1 κουταλάκι θυμάρι

2 σκελίδες σκόρδο

Λίγο πιπέρι

1 -2 κουταλιές κάπαρη (προαιρετικά)

3 κουταλιές κουκουνάρι ή καρύδια χοντροκομμένα

½ κούπα λιαστές ντομάτες μαζί με το λάδι τους

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά στο μίξερ μέχρι να πολτοποιηθούν. Βάζουμε σε μπολ ή βάζο, προσθέτουμε 3 – 4 κουταλιές ελαιόλαδο και διατηρούμε στο ψυγείο 5 – 6 μέρες.

➤ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ

Είναι παράλληλα και ένας τρόπος διατήρησης των βοτάνων. Χρησιμοποιείται σε μακαρονάδες, πάνω σε ψωμί, σε τυροσαλάτες, σε χορτόσουπες και άλλες σούπες, σε πουρέ πατάτας, σε πατατοσαλάτα, με ψητό κρέας ή ψάρι, σε σάλτσα λαδόξυδο κλπ. Συνήθως γίνεται με βασιλικό, αλλά μπορεί να γίνει και με μαντζουράνα, φασκόμηλο, κόλιαντρο, χαιρέφυλλο, μελισσόχορτο, εστραγκόν, μέντα, σχοινόπρασο, ρόκα ή ρίγανη.

➤ ΠΕΣΤΟ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

1 κούπα φρέσκα φύλλα βασιλικού

2 σκελίδες σκόρδο

½ κουταλάκι αλάτι, πιπέρι

3 κουταλιές κουκουνάρι ή καρύδια χοντροκομμένα

½ κούπα ελαιόλαδο

½ κούπα τριμμένο τυρί (κεφαλοτύρι ή παρμεζάνα)

Πλένουμε και στραγγίζουμε το βασιλικό και τον βάζουμε στο γουδί. (Το γουδί είναι καλύτερο από το μίξερ). Προσθέτουμε το αλάτι, το κουκουνάρι και το σκόρδο και λίγο-λίγο το ελαιόλαδο μέχρι να απορροφηθεί και να γίνει πολτός. Ρίχνουμε και το τυρί και ανακατεύουμε να ενσωματωθεί. Διατηρούμε σε βάζα με ένα λεπτό στρώμα ελαιολάδου στην κορυφή.

➤ ΠΕΣΤΟ ΜΕ ΡΟΚΑ

Όπως παραπάνω, με τη διαφορά ότι αντικαθιστούμε το βασιλικό με ρόκα και προσθέτουμε επιπλέον 3 – 4 κουταλιές βασιλικό ή κόλιαντρο ή μαϊντανό.

➤ ΣΑΛΤΣΑ (ΠΕΣΤΟ) ΜΕ ΛΑΠΑΘΟ ΚΑΙ ΣΧΟΙΝΟΠΡΑΣΟ

1 κούπα λάπαθο

½ κούπα σχοινόπρασο

½ κούπα μαϊντανό

5 κουταλιές κουκουνάρι ή καρύδια χοντροκομμένα

½ κούπα ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι

Η εκτέλεση όπως παραπάνω

➤ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

1 κούπα ελαιόλαδο

1 κουταλάκι μουστάρδα σε σκόνη

2 κρόκους αυγών

2 κουταλιές χυμό λεμονιού ή ξύδι

Αλάτι, πιπέρι

2 κουταλιές ψιλοκομμένα βότανα (μαϊντανός, χαιρέφυλλο, εστραγκόν).

(Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλα αρωματικά φυτά: βασιλικός, θυμάρι, άνηθος, νεροκάρδαμο, κόλιαντρο, μέντα, μποράντζα, λάπαθο).

Πλένουμε τα βότανα, τα στεγνώνουμε καλά και τα αλέθουμε στο μίξερ. Προσθέτουμε τους κρόκους αυγών, τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνουμε αργά-αργά το ελαιόλαδο και τέλος το λεμόνι ή το ξύδι ανακατεύοντας συνεχώς. Διατηρείται σε γυάλινο βάζο στο ψυγείο για 3 μήνες.

- Συνοδεύει κυρίως ψάρι βραστό ή ψητό.
- Μπορούμε ακόμα να αρωματίσουμε την μαγιονέζα του εμπορίου.

ΟΡΕΚΤΙΚΑ – ΣΑΛΑΤΕΣ

➤ ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ



100γραμμ. κατσικίσιο τυρί ή φέτα

2 ντομάτες

2 κουταλιές φυλλαράκια δυόσμου ή βασιλικού

Λίγο πιπέρι

3 κουταλιές ελαιόλαδο (καλύτερα να είναι αρωματισμένο)

Κόβουμε το τυρί σε λεπτές φέτες και κάθε ντομάτα σε 4 -6 οριζόντιες φέτες. Σε δίσκο τοποθετούμε τις φέτες ντομάτας, σκεπάζουμε με λεπτές φέτες τυρί, πασπαλίζουμε με πιπέρι και δυόσμο ή βασιλικό, περιχύνουμε με ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

➤ **ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ**

2 κούπες ρύζι

½ κιλό μπιζέλια

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 κουταλιές δυόσμο ή άνηθο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι τζίντζερ τριμμένο

1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

½ κούπα τυρί τριμμένο

½ κούπα ελαιόλαδο

Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Βράζουμε το ρύζι σε 5 κούπες νερό μέχρι να απορροφηθεί το νερό. Ξεπλένουμε και στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και ροδίζουμε το κρεμμύδι για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τον αρακά και 1 κούπα νερό και τον βράζουμε μέχρι να μαλακώσει. Στραγγίζουμε και ανακατεύουμε με το ρύζι και τα υπόλοιπα υλικά.

➤ **ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ**

3 κούπες άγρια χόρτα (ραδίκια, σταμναγκάθι, μυρώνια, ρόκα, κάρδαμο, γαλατσίδες, τσόχους)

½ κούπα φρέσκια κρεμμύδια ψιλοκομμένα

Αλάτι, πιπέρι

6 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές ξύδι

3 κουταλιές κοπανισμένα καρύδια

Σησάμι ή κουκουνάρι

Πλένουμε, χοντροκόβουμε και ανακατεύουμε όλα τα χόρτα σε σαλατιέρα. Σε βάζο χτυπάμε το λάδι με το αλάτι, το πιπέρι και το ξύδι και περιχύνουμε τη σαλάτα. Πασπαλίζουμε με λίγο σησάμι ή κουκουνάρι ή καρύδια.

➤ **ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΣΗΣΑΜΙ**

2 κούπες σπανάκι

1 κούπα ρόκα

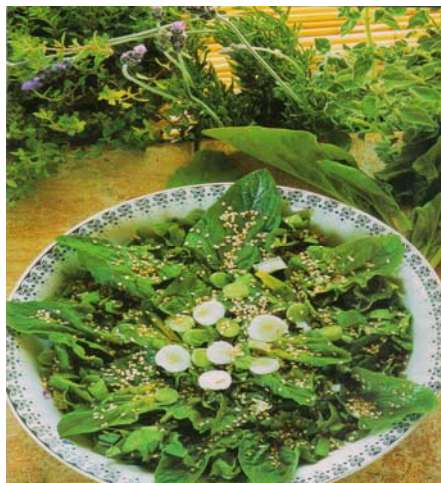
1 φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι αλάτι

5 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές λεμόνι

2 κουταλιές σησάμι



Πλένουμε και κόβουμε το σπανάκι και τη ρόκα. Χτυπάμε το λάδι με το λεμόνι και το αλάτι. Βάζουμε το σπανάκι, τη ρόκα και το κρεμμύδι σε σαλατιέρα και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Πασπαλίζουμε με το σησάμι.

➤ **ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΟΤΑΝΩΝ**

1 μέτριο μαρούλι χοντροκομμένο

2 μέτριες ντομάτες σε φέτες

2 αγγουράκια σε ροδέλες

1 κρεμμύδι σε ροδέλες

½ κούπα ελιές, ½ κούπα τρίμματα φέτες

• **Για τη σάλτσα:**

5 -6 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

1 κουταλάκι θυμάρι ή ρίγανη

1 κουταλιά ψιλοκομμένο μελισσόχορτο

1 κουταλιά ψιλοκομμένο βασιλικό

Αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε όλα τα υλικά σε σαλατιέρα. Σε άλλο μπολ χτυπάμε τα υλικά για τη σάλτσα και περιχύνουμε τη σαλάτα. Ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

➤ **ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ**

1 κούπα γλιστρίδα χοντροκομμένη

2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο

4 κουταλιές άνηθο ψιλοκομμένο

2 κουταλιές ψιλοκομμένο δυόσμο

2 κουταλιές ψιλοκομμένο βασιλικό

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο ή σχοινόπρασο

½ κούπα φέτα τριμμένη (προαιρετικά)

• **Για τη σάλτσα:**

5 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές ξύδι

Αλάτι

Ανακατεύουμε τα βότανα με τη φέτα σε σαλατιέρα. Χτυπάμε το λάδι με το ξύδι και το αλάτι και περιχύνουμε τη σαλάτα. Μπορούν να προστεθούν μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα, ή πράσινη πιπεριά. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε κομμάτια παξιμάδι ή ψωμί λαδωμένο και ψημένο στο γκριλ για 5 λεπτά.

➤ **ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ**

2 πατάτες βρασμένες

3 αυγά σφικτά

1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο

3 – 4 αγκινάρες βρασμένες

250γραμμ. σπαράγγια βρασμένα

½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο

½ κούπα ελαιόλαδο

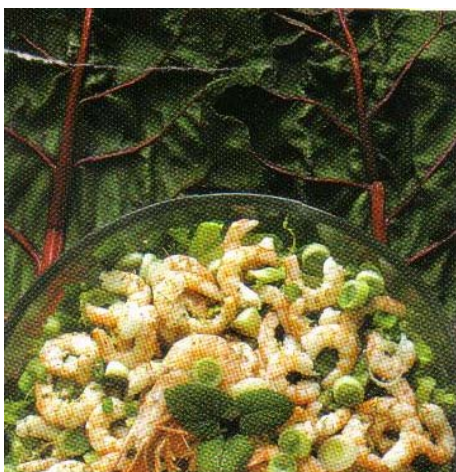
3 κουταλιές λεμόνι ή ξύδι

Αλάτι, πιπέρι

1 κουταλιά ρίγανη, θυμάρι ή μαντζουράνα

Πλένουμε τις πατάτες και τις βράζουμε μαζί με τα αυγά για μισή ώρα. Καθαρίζουμε τις αγκινάρες (αφαιρούμε τα φύλλα, καθαρίζουμε τις καρδιές και αλείφουμε με λεμόνι). Κόβουμε το σκληρό μέρος από τα σπαράγγια και τα βράζουμε μαζί με τις αγκινάρες για 8 – 10 λεπτά να μαλακώσουν λίγο. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τα αυγά, τα κόβουμε και τα βράζουμε στη σαλατιέρα. Προσθέτουμε τα σπαράγγια και τις αγκινάρες κομμένες. Χτυπάμε το λάδι με το αλάτι, το πιπέρι, το μαϊντανό, τη ρίγανη και το λεμόνι ή το ξύδι να ανακατευθούν καλά και περιχύνουμε τη σαλάτα.

➤ ΓΑΡΙΔΟΣΑΛΑΤΑ



1 μέτριο μαρούλι ψιλοκομμένο

1 φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

½ κιλό γαρίδες

Αλάτι, πιπέρι

6 κουταλιές ελαιόλαδο

Χυμό 1 λεμονιού ή κουταλιές ξύδι

1 κουταλάκι εστραγκόν ή μελισσόχορτο

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε το μαρούλι και τα κρεμμυδάκια και τα βάζουμε σε σαλατιέρα. Πλένουμε τις γαρίδες, τις βράζουμε για 10 λεπτά, τις στραγγίζουμε, τις καθαρίζουμε και τις βάζουμε στη σαλατιέρα. Χτυπάμε το λάδι με το λεμόνι ή το ξύδι, το βότανο, αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τη σαλάτα.

➤ ΦΑΚΕΣ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

½ κιλό φακές

1 κρεμμύδι ξερό χαραγμένο

2 σκελίδες σκόρδο

1 ματσάκι βότανα (μαϊντανό, θυμάρι, δαφνόφυλλα)

Αλάτι, πιπέρι

2 κουταλιές ξύδι

5 – 6 κουταλιές ελαιόλαδο

Βάζουμε τις φακές σε κατσαρόλα με νερό να τις καλύπτει, τις βράζουμε για 10 λεπτά και στραγγίζουμε. Ξαναβάζουμε τις φακές στην κατσαρόλα, σκεπάζουμε με νερό, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το θυμάρι, το μαϊντανό, τα δαφνόφυλλα, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε για μισή ώρα μέχρι να ψηθούν οι φακές, χωρίς να λιώσουν. Στραγγίζουμε τις φακές, αφαιρούμε τα βότανα και τις βάζουμε σε σαλατιέρα. Χτυπάμε το λάδι με το ξύδι, περιχύνουμε τις φακές και πασπαλίζουμε με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό ή φρέσκο θυμάρι.

➤ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΣΤΑΡΙ ΣΑΛΑΤΑ

1 κούπα φασόλια

1 κούπα στάρι

2 -3 κλαδάκια θρούμπα

2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

½ κούπα άνηθο ψιλοκομμένο

Αλάτι, πιπέρι

5 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές χυμό λεμονιού



Αποβραδís βράζουμε τα φασόλια και το στάρι σε νερό να μουσκέψουν. Την επόμενη στραγγίζουμε και βάζουμε σε κατσαρόλα μαζί με τη θρούμπα, υπερκαλύπτουμε με νερό και βράζουμε μέχρι να ψηθούν. Στραγγίζουμε και μεταφέρουμε σε σαλατιέρα. Χτυπάμε το λάδι με το λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τη σαλάτα. Πασπαλίζουμε με το κρεμμύδι και τον άνηθο.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

➤ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΠΟΛΤΟ ΕΛΙΑΣ

½ κιλό σπαγγέτι ή ταλιατέλες

- **Για τη σάλτσα:**

1 κούπα μαύρες ελιές

½ κούπα κάπαρη

3 - 4 φιλέτα αντζούγιας (προαιρετικά)

1 ή ½ καυτερή πιπεριά χωρίς σπόρους

½ κούπα μαϊντανό

½ κούπα λιαστές ντομάτες με λίγο από το λάδι τους

1 κούπα τριμμένο τυρί

Ετοιμάζουμε την σάλτσα πολτοποιώντας στο μπλέντερ τις ελιές, τη κάπαρη, τις αντζούγιες, την καυτερή πιπεριά, το μαϊντανό και τις ντομάτες. Βράζουμε τα μακαρόνια σε μπόλικο αλατισμένο νερό για 6 – 7 λεπτά φροντίζοντας να μην μαλακώσουν πολύ. Στραγγίζουμε αμέσως και τα ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε πάνω την σάλτσα, ανακατεύουμε και σβήνουμε τη φωτιά. Σερβίρουμε με τριμμένο τυρί και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

➤ ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

½ κιλό σπαγγέτι

- **Για τη σάλτσα:**

200γραμμ. καλαμάρια σε μικρά κομμάτια

200γραμμ. χταπόδια σε μικρά κομμάτια

300γραμμ. γαρίδες

1κιλό οστρακοειδή με το κέλυφος (μύδια, κυδώνια, χτένια)

5 – 6 κουταλιές ελαιόλαδο

3 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι βασιλικό

1 κουταλάκι ρίγανη

1 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

½ κούπα άσπρο κρασί

Αλάτι, πιπέρι

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο, τα καλαμάρια και το χταπόδι και βράζουμε για μισή ώρα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα οστρακοειδή και βράζουμε πολύ λίγο (5 – 6 λεπτά) μέχρι να ανοίξουν (πετάμε όσα δεν άνοιξαν). Ρίχνουμε το κρασί, τη ντομάτα, το βασιλικό, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι και βράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα. Βράζουμε το спаγγέτι σε αλατισμένο νερό, αλλά να μην μαλακώσει πολύ, το σουρώνουμε και το ρίχνουμε στη σάλτσα. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

➤ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

2 κούπες ρύζι

5 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι τριμμένο

½ κούπα άσπρο κρασί

Από 1 κουταλιά αρωματικά χόρτα ψιλοκομμένα (μαϊντανό, σέλινο, άνηθο, μάραθο, θυμάρι, μαντζουράνα, σχοινόπρασο, μυρώνια, νεροκάρδαμο)

Αλάτι, πιπέρι

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και ροδίζουμε το κρεμμύδι. Προσθέτουμε το ρύζι, τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε 2 – 3 φορές. Σβήνουμε με το κρασί και αμέσως ρίχνουμε 5 κούπες νερό. Βράζουμε μέχρι να εξατμισθεί το νερό, 10 – 15 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά. Σβήνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα για 10 λεπτά πριν σερβίρουμε.

➤ ΧΟΝΤΡΟΣ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

1 κούπα χόντρο ή πλιγούρι

4 κούπες γάλα ολόπαχο

1 κουταλιά δυόσμο ψιλοκομμένο

Αλάτι, πιπέρι

Βράζουμε το γάλα με το χόντρο ή το πλιγούρι για 15 λεπτά μετά την έναρξη του βρασμού, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην κολλήσει. Τέλος, ρίχνουμε το δυόσμο, αλάτι και πιπέρι.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

➤ ΤΣΟΥΚΝΙΔΟΠΙΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΦΥΛΛΟ

½ κιλό τσουκνίδες τρυφερές

½ κιλό σπανάκι

2 κρεμμύδια τριμμένα

4 κουταλιές ελαιόλαδο

½ κούπα δυόσμο ψιλοκομμένο

½ κούπα μάραθο ψιλοκομμένο

Αλάτι, πιπέρι

1 κούπα φρυγανιά

• Για το φύλλο:

½ κούπα νερό

½ κούπα γάλα

6 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κουταλάκι αλάτι

1 κουταλάκι θυμάρι ή βασιλικό ή μαϊντανό

½ κιλό αλεύρι

Ετοιμάζουμε το ζυμάρι: Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και το βότανο. Κάνουμε λάκκο στο κέντρο και ρίχνουμε τα υγρά. Ζυμώνουμε μέτριο ζυμάρι και το αφήνουμε να ξεκουραστεί. Βράζουμε τις τσουκνίδες και το σπανάκι για 5 λεπτά, στραγγίζουμε και ψιλοκόβουμε. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο, προσθέτουμε το σπανάκι, τις τσουκνίδες και το μάραθο και τσιγαρίζουμε να εξατμισθούν τα υγρά. Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και τη φρυγανιά. Με το μισό ζυμάρι ανοίγουμε φύλλο και το στρώνουμε στον πάτο και τα τοιχώματα λαδωμένου ταψιού. Απλώνουμε πάνω τα χόρτα και σκεπάζουμε με δεύτερο φύλλο. Ενώνουμε τις άκρες των φύλλων, αλείφουμε με χτυπημένο αυγό, πασπαλίζουμε με σηςάμι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει, 1 ώρα περίπου.

➤ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΙΦΑΔΟ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΕΣ

1 κιλό πατάτες

½ κούπα ελαιόλαδο

2 κρεμμύδια χοντροκομμένα

1 πράσο κομμένο σε ροδέλες

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

½ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

1 κλωνάρια θυμάρι

2 δαφνόφυλλα

2 κλωνάρια μαϊντανό

1 κουταλιά ρίγανη

1 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού

Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε κύβους. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και ρίχνουμε το κρεμμύδι, το πράσο, το σκόρδο, τις πατάτες, το θυμάρι, τη δάφνη, το μαϊντανό, το ξύσμα πορτοκαλιού και τη ρίγανη. Ανακατεύουμε προσεκτικά 2 – 3 φορές, ρίχνουμε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και νερό να σκεπαστούν και σιγοβράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα. Σερβίρουμε τις πατάτες πασπαλισμένες με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

➤ ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

1 κιλό κολοκύθια

2 αυγά

1 μικρό πράσο ή φρέσκο σκόρδο
ψιλοκομμένο

2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1 κούπα ψιλοκομμένα βότανα (άνηθο,
μαϊντανό, δυόσμο, μάραθο)

½ κούπα τυρί τριμμένο ή φέτα (προαιρετικά)

1 κούπα φρυγανιά αλεσμένη ή αλεύρι

Αλάτι, πιπέρι

1 κούπα ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



Τρίβουμε τα κολοκύθια στον χοντρό τρίφτη, τα αλατίζουμε και τα βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίξουν καλά. Ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Βάζουμε ελαιόλαδο σ' ένα τηγάνι να ζεσταθεί. Μ' ένα κουτάλι παίρνουμε κουταλιές από το μείγμα, τις ρίχνουμε στο τηγάνι και τηγανίζουμε να ροδίσουν και από τις δυο πλευρές. (Αν σκορπίσει η πρώτη κουταλιά, προσθέτουμε ακόμα λίγο αλεύρι). Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε.

➤ ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ

3 – 4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

½ κιλόμανιτάρια πλευρότους

1 κούπα τυρί τριμμένο

3 αυγά

1 κούπα γάλα εβαπορέ αδιάλυτο

2 κουταλιές βότανα (δυόσμο, ρίγανη, φασκόμηλο ή μαϊντανό)

Αλάτι, πιπέρι

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και ταμανιτάρια για 10 λεπτά. Ανακατεύουμε με το τυρί και αδειάζουμε σε λαδωμένο ταψί. Χτυπάμε τα αυγά με το γάλα, τα βότανα, αλάτι, και πιπέρι και περιχύνουμε το μείγμα τωνμανιταριών. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσει η πίτα, 30 – 40 λεπτά.

➤ ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙ Α ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

½ κιλό μανιτάρια πλευρότους

3 – 4 κουταλιές ελαιόλαδο

½ κούπα άσπρο κρασί

4 κουταλιές ψιλοκομμένο βασιλικό

2 κουταλιές θυμάρι

Αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε και στεγνώνουμε τα μανιτάρια. Τα βάζουμε σε ταψί, περιχύνουμε με το λάδι και το κρασί, πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και τα βότανα και ψήνουμε στο φούρνο για 40 - 50 λεπτά. Αν θέλουμε, προσθέτουμε και πατάτες ή πασπαλίζουμε με τυρί.

➤ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4 αυγά

1 ντομάτα ψιλοκομμένη

1 πιπεριά ψιλοκομμένη

1 κούπα ψιλοκομμένα βότανα (σχοινόπρασο, -μαζί και άνθη-, χαιρέφυλλο, εστραγκόν, μαϊντανό, άνηθο, ρίγανη, βασιλικό)

1 κουταλιά καρύδια κοπανισμένα, αλάτι, πιπέρι

Ζεσταίνουμε το λάδι σ' ένα τηγάνι και μαραίνουμε λίγο το κρεμμύδι με την πιπεριά. Χτυπάμε τα αυγά με τα βότανα, τα καρύδια, αλάτι και πιπέρι και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Όταν στερεοποιηθεί η ομελέτα και ροδίσει από την κάτω πλευρά αναποδογυρίζουμε να ροδίσει και η άλλη. Σερβίρουμε την ομελέτα αμέσως με φυλλαράκια βοτάνων.

➤ **ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΧΟΡΤΑ**

1 κιλό μελιτζάνες

2 ξερά κρεμμύδια ή 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι μαντζουράνα

1 κουταλάκι θυμάρι 1 κούπα ψιλοκομμένα βότανα (βασιλικό, μαϊντανό, δυόσμο, άνηθο, ή μάραθο)

½ κιλό ντομάτες τριμμένες

½ κούπα ελαιόλαδο

1 κούπα ρύζι

Αλάτι, πιπέρι

Αδειάζουμε τις μελιτζάνες, τις αλατίζουμε μέσα και έξω και τις αφήνουμε να σταθούν λίγο. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη γέμιση. Ξεπλένουμε τις μελιτζάνες, τις στραγγίζουμε και τις γεμίζουμε. Τοποθετούμε σε ταψί, ραντίζουμε με λίγο λάδι και ψήνουμε στο φούρνο.

➤ **ΨΩΜΑΚΙΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΣΟΥΠΕΣ Ή ΣΑΛΑΤΕΣ**

250γραμμ. ψωμί σε κύβους

3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη

3 κουταλιές βότανα ψιλοκομμένα (ρίγανη, θυμάρι, μαντζουράνα, βασιλικό, μαϊντανό)

Αλάτι

Ζεσταίνουμε για λίγο το λάδι με το σκόρδο και τα βότανα. Προσθέτουμε το ψωμί και λίγο αλάτι και ροδίζουμε λίγο από όλες τις πλευρές. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα ψωμάκια αυτά σε σαλάτες ή σούπες.



ΟΣΠΡΙΑ

➤ ΦΑΒΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

½ κιλό φάβα

½ κούπα ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 καρότο σε κυβάκια

2 πράσα σε ροδέλες

½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο

½ κούπα χαιρέφυλλο ψιλοκομμένο

1 κούπα λάπαθο χοντροκομμένο

Αλάτι, πιπέρι

Αποβραδís μουσκεύουμε τη φάβα σε νερό. Την επομένη ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το πράσο και το καρότο για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τη φάβα στραγγισμένη, το μαϊντανό, το λάπαθο, το χαιρέφυλλο και 1 λίτρο νερό και σιγοβράζουμε με ανοιχτή κατσαρόλα για 1,5 ώρα περίπου ενώ προς το τέλος ανακατεύουμε τακτικά ώστε να μην κολλήσει το φαγητό και συγχρόνως να πολτοποιηθεί.

➤ ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

½ κιλό φακές

½ κούπα ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 σκελίδες σκόρδο λιωμένο

½ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

2 καρότα σε κυβάκια

3 κουταλιές σέλινο ψιλοκομμένο

2 δαφνόφυλλα

1 κουταλιά θυμάρι

1 κουταλιά θρούμπη

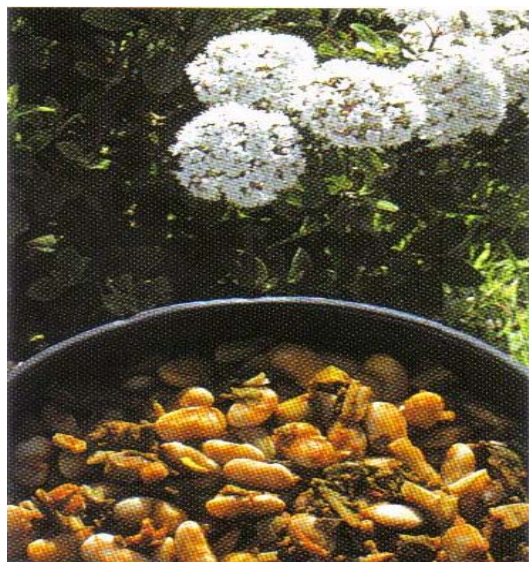
3 κουταλιές ξύδι

Αλάτι, πιπέρι



Βράζουμε τις φακές σε μπόλικο αλατισμένο νερό για 10 – 15 λεπτά και τις στραγγίζουμε. Στην ίδια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σέλινο για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τα δαφνόφυλλα, το θυμάρι, τη θρούμπη, τις ντομάτες, τις φακές, αλάτι, πιπέρι και ζεστό νερό να σκεπαστούν και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν οι φακές. Λίγο πριν σβήσουμε τη φωτιά ρίχνουμε στην κατσαρόλα και το ξύδι.

➤ ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ



½ κιλό γίγαντες

½ ποτήρι ελαιόλαδο

1 πράσο σε ροδέλες

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

½ κιλό σπανάκι χοντροκομμένο

½ κιλό σέσκουλα χοντροκομμένα

½ κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο

½ κούπα σέλινο ψιλοκομμένο

½ κούπα μάραθο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι ρίγανη

½ κιλό ντομάτες τριμμένες

Αλάτι, πιπέρι

Αποβραδís μουσκεύουμε τους γίγαντες σε νερό. Την επομένη τους βράζουμε και τους στραγγίζουμε. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα χορταρικά για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τη ντομάτα και βράζουμε αλλά 10 λεπτά. Βάζουμε τους γίγαντες και τα χορταρικά σε ταψί, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό και ψήνουμε άλλη ½ ώρα.

ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ

➤ ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

1 κιλό σαλιγκάρια

½ κούπα ελαιόλαδο

1 κιλό πατάτες σε τέταρτα

2 κρεμμύδια σε φέτες

2 – 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

½ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

1 ματσάκι βότανα (μαντζουράνα, θυμάρι, μέντα, δάφνη, μαϊντανό)

Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε τα σαλιγκάρια αφού τα βράσουμε πρώτα σε νερό μέχρι να αφρίσουν. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι για 5 λεπτά. Προσθέτουμε τα σαλιγκάρια, το σκόρδο και τις πατάτες και ανακατεύουμε 1 – 2 φορές. Ρίχνουμε 2 – 3 κούπες ζεστό νερό και βράζουμε για 15 λεπτά. Ρίχνουμε και την ντομάτα μαζί με το ματσάκι τα αρωματικά, αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα.

➤ ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ ΜΕ ΑΒΡΩΝΙΕΣ Ή ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

1 κιλό σαλιγκάρια

1 κιλό αβρωνιές ή σπαράγγια

½ κούπα ελαιόλαδο

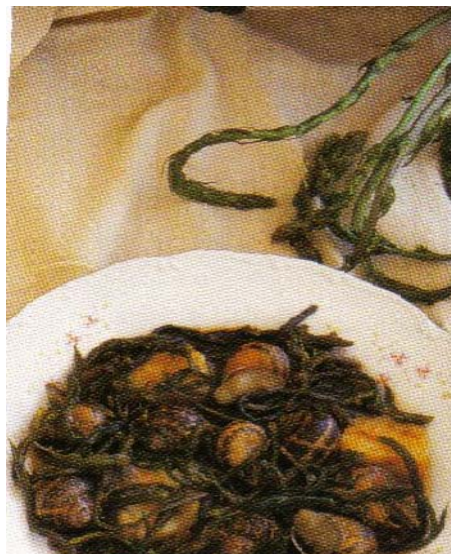
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κούπα μάραθο ψιλοκομμένο

½ κούπα κρασί

½ κιλό ντομάτες αλεσμένες

Αλάτι, πιπέρι



Καθαρίζουμε τα σπαράγγια ή τις αβρωνιές, αφαιρούμε τα σκληρά κοτσάνια και τις ζεματάμε σε βραστό αλατισμένο νερό για 5 λεπτά. Στραγγίζουμε.

Ετοιμάζουμε τα σαλιγκάρια: τα βράζουμε σε νερό για 5 λεπτά και τα καθαρίζουμε. Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, τα σαλιγκάρια και το μάραθο για 10 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί και τη ντομάτα και βράζουμε άλλα 10 λεπτά. Ρίχνουμε και τις αβρωνιές ή τα σπαράγγια, αλάτι, πιπέρι αι 1 κούπα νερό και σιγοβράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα, περίπου 20 λεπτά.

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

➤ ΨΑΡΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ



1 κιλό ψάρι (λυθρίνια, κολιοί, σφυρίδα, κέφαλος, κλπ)

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4 – 5 κουταλιές ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο

½ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

2 κουταλιές ξύδι

2 κουταλιές δεντρολίβανο

Αλάτι, πιπέρι

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι στο λάδι, προσθέτουμε το σκόρδο, τις ντομάτες, το ξύδι και το δεντρολίβανο και βράζουμε λίγα λεπτά. Τοποθετούμε το ψάρι σε ταψί, περιχύνουμε με τη σάλτσα και ψήνουμε στο φούρνο.

➤ **ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ**

1 κιλό σαρδέλες

2 – 3 πιπεριές σε ροδέλες

5 – 6 φυλλαράκια φασκόμηλου

3 – 4 κουταλιές ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε τις σαρδέλες και τις τοποθετούμε σε ταψί, πάνω στις πιπεριές. Πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι, φασκόμηλο και λάδι και ψήνουμε στο φούρνο.

➤ **ΨΑΡΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ**

½ κιλό ψάρι ή παστό μπακαλιάρο

1 κρεμμύδι τριμμένο

1 φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

5 – 6 κλωνάρια μαϊντανό ψιλοκομμένο

5 – 6 κλωνάρια άνηθο ψιλοκομμένο

3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κούπα αλεύρι

1 κούπα γάλα

2 αυγά

Αλάτι, πιπέρι

Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Ξεκοκαλίζουμε το ψάρι και το κόβουμε ψιλά κομματάκια. Αν χρησιμοποιήσουμε μπακαλιάρο, τον ξαλμυρίζουμε από την προηγούμενη. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε λίγο τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε το αλεύρι, ανακατεύουμε για λίγα λεπτά και ρίχνουμε το ζεστό γάλα ανακατεύοντας διαρκώς. Ρίχνουμε και το ψάρι, αλάτι και πιπέρι και βράζουμε άλλα 10 λεπτά.

Σβήνουμε τη φωτιά, ανακατεύουμε μέσα τα αυγά και το μαϊντανό και αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει. Πλάθουμε τους ψαροκεφτέδες, τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο να ροδίσουν και από τις δυο πλευρές ή βάζουμε κουταλιές στο τηγάνι και ψήνουμε τους ψαροκεφτέδες σαν τους τηγανίτες. Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

➤ ΤΟΝΟΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΛΕΒΑΝΤΑ

1 κιλό τόνο σε φέτες

½ κούπα άνθη λεβάντας

½ κούπα μάραθο

3 – 4 κουταλιές ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

Ετοιμάζουμε τη μαρινάδα με τα παραπάνω υλικά και μαρινάρουμε τις φέτες του τόνου για 1 ώρα. Ψήνουμε στη σχάρα λίγα λεπτά από κάθε πλευρά.

➤ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

1 κιλό καλαμάρια

• Για τη γέμιση:

250γραμ. σπανάκι

5 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο ή 4 φρέσκα κρεμμύδια

½ κούπα ψιλοκομμένα βότανα (μαϊντανό, βασιλικό, δυόσμο)

½ κούπα ρύζι

Αλάτι, πιπέρι

• Για τη σάλτσα ντομάτας:

2 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο



2 ντομάτες τριμμένες

½ κούπα άσπρο κρασί

1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο

Καθαρίζουμε τα καλαμάρια: Αφαιρούμε τα εντόσθια, τα μάτια και τη ζελατίνα. Τα πλένουμε και χωρίζουμε τα πλοκάμια. Καθαρίζουμε και πλένουμε το σπανάκι και το κόβουμε. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και τα πλοκάμια για 10 – 15 λεπτά. Προσθέτουμε το σπανάκι και τα βότανα και τσιγαρίζουμε άλλα 10 λεπτά. Σβήνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε το ρύζι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.

Γεμίζουμε τα καλαμάρια, προσέχοντας να μην τα παραγεμίσουμε και τοποθετούμε σε ταψί. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και βράζουμε για 5 – 10 λεπτά. Περιχύνουμε τα καλαμάρια με τη σάλτσα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για τρία τέταρτα περίπου.

➤ ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ

1 κιλό χταπόδι

½ κούπα ελαιόλαδο

2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα

½ κούπα μάραθο ψιλοκομμένο

2 – 3 δαφνόφυλλα

1 κιλό πατάτες

1 κουταλιά πελτέ διαλυμένο σε 1 ποτήρι νερό ή ½ κιλό ντομάτες αλεσμένες

Λίγο αλάτι, πιπέρι

1 κουταλιά ρίγανη

Πλένουμε το χταπόδι, το κόβουμε και το βάζουμε στην κατσαρόλα να σιγοβράσει. Όταν σωθεί το υγρό του, ρίχνουμε το λάδι και όταν ζεσταθεί προσθέτουμε το κρεμμύδι, το μάραθο, τις πατάτες, τον πελτέ, τα δαφνόφυλλα, λίγο αλάτι, πιπέρι, τη ρίγανη και 2 – 3 ποτήρια νερό και σιγοβράζουμε μέχρι να ψηθεί το φαγητό και να πήξει η σάλτσα.

ΚΡΕΑΣ

➤ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

1 μέτρια γαλοπούλα

½ κούπα ελαιόλαδο

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

Ξύσμα και χυμό 1 λεμονιού και 1 πορτοκαλιού

½ κούπα άσπρο κρασί

1 κουταλιά θυμάρι

1 κουταλιά μαντζουράνα

2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό

1 κουταλάκι φασκόμηλο

Αλάτι, πιπέρι

1 κούπα ρύζι

Σε γουδί κοπανίζουμε όλα τα βότανα μαζί με το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέτουμε το λεμόνι, το πορτοκάλι και το κρασί και ανακατεύουμε. Πλένουμε τη γαλοπούλα και την αλείφουμε με το μισό μείγμα. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα των βοτάνων και 3 κούπες νερό. Όταν βράσει το νερό ρίχνουμε το ρύζι και το βράζουμε 5 – 6 λεπτά.

Σβήνουμε τη φωτιά, αφήνουμε το ρύζι να απορροφήσει το νερό και γεμίζουμε τη γαλοπούλα με το μείγμα. Βάζουμε τη γαλοπούλα σε ταψί, σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και σιγοψηνουμε για 3 – 4 ώρες, αλείφοντας την κατά διαστήματα με τα υγρά της. Προς το τέλος αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο ώστε να ροδίσει η γαλοπούλα.

➤ ΚΟΥΝΕΛΙ ΚΡΑΣΑΤΟ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

1 κουνέλι

½ κιλό πιπεριές σε λωρίδες

½ κούπα ελαιόλαδο

3 ντομάτες ψιλοκομμένες

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 κούπα άσπρο κρασί

1 κουταλάκι ξερό βασιλικό ή 1 κουταλιά φρέσκο

Αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε το κουνέλι, το κόβουμε και το αλατοπιπερώνουμε. Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κουνέλι απ' όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο, τσιγαρίζουμε για άλλα 5 λεπτά και σβήνουμε με το κρασί. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, σιγοβράζουμε για 15 λεπτά και προσθέτουμε τις ντομάτες, το βασιλικό, τις πιπεριές, αλάτι και πιπέρι. Σιγοβράζουμε μέχρι να ψηθεί το κουνέλι.

➤ ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

1,5 κιλό κρέας (αρνί, κατσίκι, κοτόπουλο ή κουνέλι)

3 – 4 κουταλιές ελαιόλαδο

Χυμό 2 λεμονιών

3 – 4 δροσερά βλαστάρια λεμονιάς ή 2 κουταλιές μελισσόχορτο

1 κουταλιά ρίγανη

Αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε το κρέας, το κόβουμε κομμάτια και το αλατοπιπερώνουμε. Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλα το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το κρέας απ' όλες τις πλευρές. Σβήνουμε με το χυμό των λεμονιών, προσθέτουμε το μελισσόχορτο και τη ρίγανη, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε μέχρι να ψηθεί το κρέας προσθέτοντας λίγο ζεστό νερό, αν χρειασθεί. Αν θέλουμε προσθέτουμε και μερικές πατάτες σε φέτες.

➤ ΑΡΝΙ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ

1,5 κιλό κρέας (αρνί, κατσίκι)

3 – 4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κούπα άσπρο κρασί

1 κουταλιά θυμάρι

Αλάτι, πιπέρι

Αποβραδís πλένουμε το αρνί και το βάζουμε σε μαρινάδα με το κρασί και τι θυμάρι. Την επομένη το πασπαλίζουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, το βάζουμε σε ταψί πάνω σε κληματόβεργες και το ψήνουμε μέχρι να ξεκολλάει το κρέας από το κόκαλο.

➤ ΑΡΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΥΟΣΜΟΥ

1 κιλό μπούτι από αρνί σε μερίδες

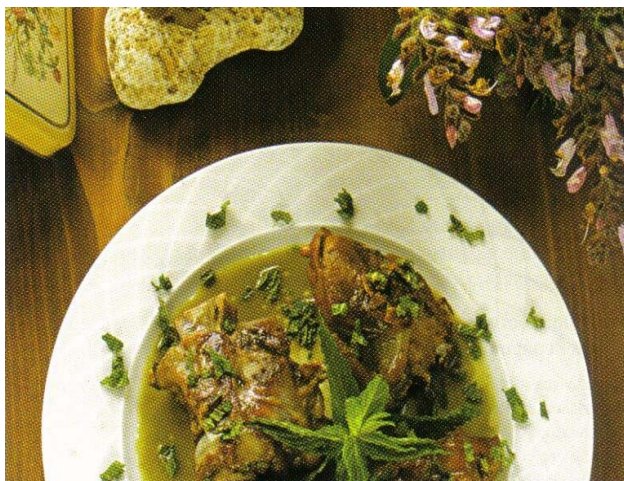
4 κουταλιές ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες

½ κούπα άσπρο κρασί

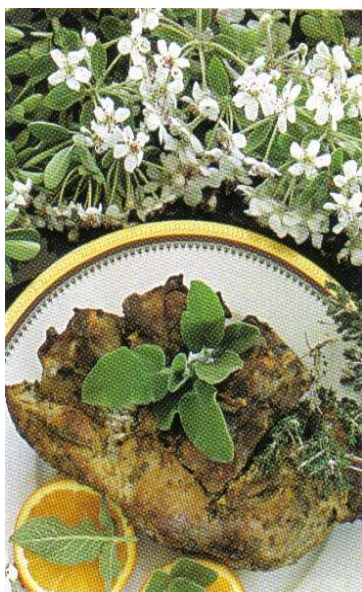
1 κούπα φρέσκα φύλλα δυόσμου
χοντροκομμένα

Αλάτι, πιπέρι



Πλένουμε και στεγνώνουμε το κρέας. Πασπαλίζουμε με το αλάτι, πιπέρι και σκόρδο. Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρέας απ' όλες τις πλευρές. Μεταφέρουμε σε ταψί και ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να μαλακώσει. Ρίχνουμε το κρασί στην κατσαρόλα όπου είχαμε σοτάρει το κρέας και βράζουμε λίγα λεπτά. Προσθέτουμε 1 κούπα νερό και τον χοντροκομμένο δυόσμο, βράζουμε για 10 – 15 λεπτά και περνάμε από σουρωτό. Σερβίρουμε το αρνί περιχυμένο με τη σάλτσα και πασπαλισμένο με ψιλοκομμένο δυόσμο.

➤ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ



1.5 κιλό χοιρινό από μπούτι

4 κουταλιές ελαιόλαδο

2 κουταλιές χυμό λεμονιού

4 κουταλιές χυμό πορτοκαλιού

1 κούπα άσπρο κρασί

2 κλαδάκια θυμάρι

2 κλαδάκια μαντζουράνα

2 κλαδάκια φασκόμηλο

Αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε το κρέας το χαράζουμε και μπήγουμε φυλλαράκια θυμάρι, μαντζουράνα αι φασκόμηλο στις σχισμές. Το πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι, το αλείφουμε με ελαιόλαδο, πορτοκάλι και λεμόνι και το περιχύνουμε με το κρασί. Μεταφέρουμε σε ταψί και ψήνουμε μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί.

➤ ΚΑΤΣΙΚΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ

1,5 κιλό κατσικά σε μικρές μερίδες

1 – 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 – 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

5 – 6 κουταλιές ελαιόλαδο

½ κούπα κόκκινο κρασί

1 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

1 ματσάκι βότανα (θυμάρι, δαφνόφυλλα, δεντρολίβανο, μαϊντανό)

Αλάτι, πιπέρι



Ζεσταίνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε την κατσικά, τα κρεμμύδια και το σκόρδο για λίγα λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί, σκεπάζουμε με νερό και σιγοβράζουμε για μια ώρα. Προσθέτουμε τη ντομάτα και τα βότανα, αλάτι, και πιπέρι και σιγοβράζουμε μέχρι να ψηθεί τελείως η κατσικά.

➤ ΚΕΦΤΕΛΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ, ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

½ κιλό κιμά

2 – 3 πράσα (μόνο το άσπρο)

2 αυγά

1 κουταλιά δυόσμο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι ρίγανη

Αλάτι, πιπέρι

1 αυγό

1 λεμόνι

Καθαρίζουμε τα πράσα, τα ζεματάμε και τα ψιλοκόβουμε. Ανακατεύουμε με τον κιμά και τα υπόλοιπα υλικά. Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε 3 κουταλιές ελαιόλαδο και σοτάρουμε τους κεφτέδες απ' όλες τις πλευρές. Σκεπάζουμε με νερό και βράζουμε για 20 λεπτά. Σβήνουμε τη φωτιά και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο.

➤ ΚΙΜΑΔΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ ΚΑΙ ΘΥΜΑΡΙ

- **Για το φύλλο:**

½ κιλό αλεύρι

1 κουταλάκι αλάτι

3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 φακελάκι στεγνή μαγιά

½ κούπα νερό

½ κούπα γάλα

- **Για τη γέμιση:**

½ κιλό κιμά

2 – 3 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

½ κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

1 κουταλιά μαντζουράνα

1 κουταλιά θυμάρι

Αλάτι, πιπέρι

½ κούπα τυρί τριμμένο



Ετοιμάζουμε τη ζύμη: Διαλύουμε τη μαγιά στο χλιαρό νερό, προσθέτουμε το γάλα, το ελαιόλαδο, το αλάτι και λίγο-λίγο το αλεύρι μέχρι να έχουμε λείο, ελαστικό ζυμάρι. Ετοιμάζουμε τη γέμιση: Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 2 λεπτά. Προσθέτουμε τον κιμά και τσιγαρίζουμε άλλα 10 λεπτά. Ρίχνουμε τη ντομάτα, τα βότανα, αλάτι και πιπέρι και βράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα, περίπου μισή ώρα. Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το τυρί.

Εν τω μεταξύ έχει φουσκώσει η ζύμη. Μοιράζουμε σε 8 – 10 μέρη και ανοίγουμε στρογγυλά φυλλαράκια. Τοποθετούμε πάνω γέμιση και κλείνουμε το φύλλο πιέζοντας τις άκρες ώστε να σχηματιστούν μισοφέγγαρα. Τοποθετούμε σε λαδωμένο ταψί σε κάποια απόσταση μεταξύ τους. Αφήνουμε να φουσκώσουν για μισή ώρα, αλείφουμε με χτυπημένο αυγό και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο μέχρι να ροδίσουν, περίπου μισή ώρα.

ΨΩΜΙΑ, ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ

➤ ΨΩΜΙ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

1 φακελάκι στεγνή μαγιά

½ κουταλάκι αλάτι

3 κουταλιές ελαιόλαδο

3 κούπες αλεύρι

1 κούπα νερό

1 κουταλιά μέλι ή ζάχαρη

2 κουταλιές ψιλοκομμένο βασιλικό

1 κουταλάκι ρίγανη

1 κουταλάκι δυόσμο

Ανακατεύουμε το αλεύρι με τη μαγιά, το αλάτι, τα βότανα, το μέλι ή τη ζάχαρη και το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το ζεστό νερό και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε λείο, ελαστικό ζυμάρι. Σκεπάζουμε και αφήνουμε το ζυμάρι σε ζεστό μέρος για λίγο να διπλασιαστεί σε όγκο. Πλάθουμε ένα στρογγυλό ψωμί ή 5 - 6 μικρά ψωμάκια και αφήνουμε πάλι λίγο να φουσκώσουν. Αλείφουμε με ασπράδι αυγού και ψήνουμε σε μέτρο φούρνο μέχρι να ροδίσουν.

➤ ΤΥΡΟΨΩΜΟ ΜΕ ΠΕΤΑΛΑ ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑΣ ΚΑΙ ΘΥΜΑΡΙ

2.5 κούπες αλεύρι σταρένιο ολικής άλεσης

1 κούπα αλεύρι καλαμποκίσιο

2 αυγά

1 φακελάκι στεγνή μαγιά

1 κούπα γάλα ή ½ κούπα γάλα και ½ κούπα νερό

1 κουταλιά μέλι

3 κουταλιές ελαιόλαδο

½ κουταλάκι αλάτι

1 κούπα τριμμένο τυρί (φέτα, κασέρι ή χαλούμι)

1 – 2 κουταλιές πέταλα καλέντουλας

1 κουταλιά θυμάρι

Χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε τη μαγιά διαλυμένη στο χλιαρό γάλα, το λάδι, το μέλι, το νερό, λίγο αλάτι, το τυρί και λίγο-λίγο το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς. Τέλος, ρίχνουμε τα βότανα και ζυμώνουμε λείο και ελαστικό ζυμάρι. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε μισή ώρα να φουσκώσει. Ζυμώνουμε ξανά και μεταφέρουμε το ζυμάρι σε λαδωμένο ταψί ή φόρμα. Αφήνουμε να φουσκώσει ξανά, αλείφουμε με χτυπημένο ασπράδι και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 40 λεπτά περίπου.

➤ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ



½ κούπα ελαιόλαδο

1 κούπα νερό

½ κούπα μάραθο ψιλοκομμένο

½ κουταλάκι αλάτι

½ κουταλάκι πιπέρι (προαιρετικά)

1 φακελάκι μαγιά σκόνη

700γραμμ. αλεύρι περίπου

Σε κατσαρόλα ζεσταίνουμε 2 – 3 κουταλιές ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε το μάραθο για 3 – 4 λεπτά. Στη συνέχεια το αλέθουμε στο μίξερ. Διαλύουμε τη μαγιά στο ζεστό νερό, προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, το μάραθο και τέλος, το αλεύρι μέχρι να έχουμε μαλακό και ελαστικό ζυμάρι. Σκεπάζουμε το ζυμάρι και το αφήνουμε σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Πλάθουμε κουλουράκια, τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί, σε κάποια απόσταση μεταξύ τους, και τα αφήνουμε πάλι να φουσκώσουν, περίπου ½ ώρα. Ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο για μισή ώρα, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά.

➤ **ΚΕΙΚ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙΑ ΚΑΙ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ**

1 κούπα ελαιόλαδο

½ κούπα ζάχαρη

2 αυγά

1 κούπα γάλα ή γιαούρτι

1 κουταλιά χυμό λεμονιού

½ κουταλάκι σόδα

Ξύσμα 1 λεμονιού

2 κουταλιές φρέσκα φύλλα φασκόμηλου ψιλοκομμένα

2 κούπες κεράσια

3 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

Δουλεύουμε τα υλικά με την παραπάνω σειρά και αδειάζουμε το μείγμα σε λαδωμένο ταψί. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 50 περίπου λεπτά.

➤ **ΜΗΛΟΠΙΤΑ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ Ή ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ**

½ κούπα ελαιόλαδο

¾ κούπας ζάχαρη

3 αυγά

1 κουταλάκι κανέλα

2 κουταλιές δυόσμο ή μελισσόχορτο

½ κουταλάκι σόδα

1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ

3 κούπες αλεύρι

½ κιλό μήλα τριμμένα

Σε λεκάνη χτυπάμε το ελαιόλαδο με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε τους κρόκους και στη συνέχεια το αλεύρι ανακατεμένο με το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, το δυόσμο ή το μελισσόχορτο ψιλοκομμένο, την κανέλα και τα μήλα. Ανακατεύουμε να ενωθούν καλά.

Τέλος προσθέτουμε τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα και ανακατεύουμε ελαφρά. Αδειάζουμε το χυλό σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε σε μέτριο προθερμασμένο φούρνο για 50 λεπτά περίπου.

➤ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΛΕΜΟΝΙ ΜΕ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

1 κιλό λεμόνια

1 κιλό ζάχαρη

½ κούπα νερό

3 κουταλιές ψιλοκομμένο μελισσόχορτο

Πλένουμε τα λεμόνια, τα στεγνώνουμε και ξύνουμε τη φλούδα. Στύβουμε το χυμό και πολτοποιούμε την ψίχα. Βάζουμε τον πολτό με τη ζάχαρη σε κατσαρόλα και αφήνουμε να σταθεί 1 – 2 ώρες. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά, ρίχνουμε το νερό και βράζουμε μέχρι να πήξει η μαρμελάδα, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε το μελισσόχορτο και σβήνουμε τη φωτιά.

➤ ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΞΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

1 κούπα ξερά σύκα

1 κούπα ξερά δαμάσκηνα

1 κούπα ξερά βερίκοκα

½ κούπα σταφίδες

1 κούπα χουρμάδες

1 κούπα γλυκό κρασί

1 κούπα αφέψημα δυόσμου

Ξύσμα και χυμό από ½ λεμόνι και

½ πορτοκάλι

2 κούπες μυζήθρα (ή γιαούρτι)

2 κούπες μέλι ή πετιμέζι

1 κουταλιά λικέρ δυόσμου

½ κούπα καρύδια ή αμύγδαλα χοντροκομμένα



Σε κατσαρόλα βάζουμε τα ξερά φρούτα κομμένα, το κρασί, το αφένημα και τη φλούδα λεμονιού και πορτοκαλιού και βράζουμε ένα τέταρτο. Αφήνουμε να κρυώσουν. Ανακατεύουμε μέσα το χυμό λεμονιού και πορτοκαλιού και βάζουμε στο ψυγείο για 2 – 3 ώρες ή περισσότερο. Χτυπάμε τη μυζήθρα ή το γιαούρτι με το λικέρ και το μέλι ή το πετιμέζι. Μοιράζουμε την κομπόστα σε μπολ, βάζουμε πάνω 2 κουταλιές μυζήθρα και γαρνίρουμε με καρύδια ή αμύγδαλα και φυλλαράκια δυόσμου ή μέντας.

- Παραλλαγή: Αρωματίζουμε με μαραθόσπορο κοπανισμένο ή γλυκάνισο.

➤ ΡΥΖΟΓΑΛΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

1 λίτρο γάλα

½ κούπα ρύζι

2 κούπες νερό

½ κούπα ζάχαρη

1 κουταλιά ξύσμα
λεμονιού

1 κουταλιά ψιλοκομμένο
μελισσόχορτο

1 κουταλάκι κανέλα



Βράζουμε το ρύζι στο νερό για 5 λεπτά και στραγγίζουμε. Ξαναβάζουμε το ρύζι στην κατσαρόλα με το γάλα, το ξύσμα λεμονιού, το μελισσόχορτο και τη ζάχαρη και βράζουμε 15 λεπτά ακόμα ανακατεύοντας συχνά. Σερβίρουμε το ρυζόγαλο σε μεγάλο ή μικρά μπολ πασπαλισμένο με κανέλα και προαιρετικά, με κοπανισμένα αμύγδαλα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ-ΒΟΤΑΝΩΝ-ΦΡΟΥΤΩΝ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το 1999 το ΕΘΝΙΚΟ Κέντρο Διατροφής της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας, με επικεφαλής την κυρία Αντωνία Τριχοπούλου, σε συνεργασία με το Γενικό Χημείο του Κράτους και την Εταιρία Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης Βιομηχανίας Τροφίμων (ΕΤΑΤ Α.Ε.), πραγματοποίησε μια μεγάλη έρευνα που αφορούσε την διατροφική αξία μιας ομάδας 17 διαφορετικών άγριων χόρτων, τα οποία χρησιμοποιούνται στην παρασκευή της Κρητικής χορτόπιτας.

Η έρευνα για την διατροφική σύνθεση της Κρητικής χορτόπιτας επιβεβαίωσε την ύπαρξη φλαβονοειδών. Τα φλαβονοειδή είναι πολυφαινολικές αντιοξειδωτικές ουσίες και περιέχονται κυρίως στα φρούτα και τα λαχανικά. Υπάρχουν ενδείξεις για ευεργετική επίδραση των φλαβονοειδών και ιδιαίτερα των φλαβονών και φλαβονολών, στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου. Οι αναλύσεις φλαβονοειδών πραγματοποιήθηκαν σε ωμά χόρτα, όμως μια σημαντική παρατήρηση είναι ότι σημαντικές ποσότητες εξακολουθούν να υφίστανται στο μαγειρεμένο φαγητό. Τα χόρτα με την υψηλή συγκέντρωση των φλαβονοειδών είναι το μάραθο, το πράσο, η παπαρούνα, το λάπαθο και το άγριο καρότο.

Τα πράσινα μέρη του ταραξάκου είναι για παράδειγμα πλούσια σε βιταμίνη Α, η τσουκνίδα είναι σημαντικός προμηθευτής σιδήρου και καροτίνης Β στον οργανισμό, το ραδίκι πλούσια πηγή βιταμίνης Β12 η οποία είναι απαραίτητη για την λειτουργία των κυττάρων, οι σπόροι της άγριας τριανταφυλλιάς είναι «γεμάτα» βιταμίνη C και τα χαρούπια μια σημαντική πηγή πρωτεϊνών. Η μέντα και το θυμάρι έχουν σημαντικές αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες, ενώ το φασκόμηλο επουλώνει τις πληγές στο στόμα. Το σταφύλι έχει παρόμοια σύνθεση με το μητρικό γάλα ενώ η κατανάλωση ενός ποτηριού κόκκινου κρασιού προστατεύει τις αρτηρίες της καρδιάς. Τα φρούτα επίσης παρέχουν άφθονες φυτικές ίνες οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, βιταμίνες και μέταλλα.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

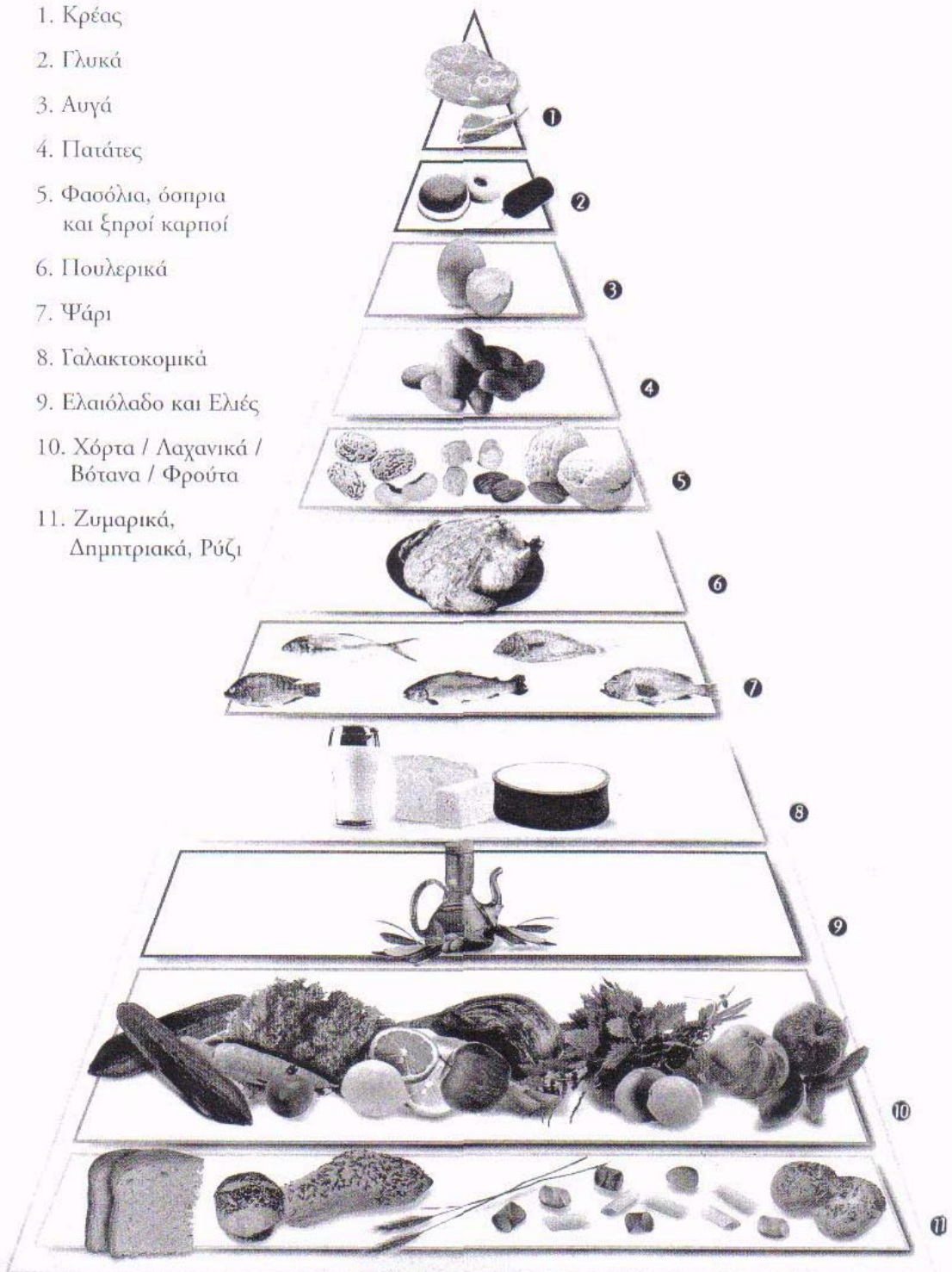
Βασική τροφή της Μεσογειακής διαίτας αλλά και ειδικότερα της Κρητικής διαίτας είναι τα φρούτα, τα οποία και θεωρούνται πολύτιμα για τον οργανισμό λόγω των άφθονων φυτικών ινών, των βιταμινών και μετάλλων. Τα σταφύλι για παράδειγμα και ο χυμός του έχουν παρόμοια σύσταση με το μητρικό γάλα. Άλλωστε το κόκκινο κρασί θεωρείται ιδιαίτερα ωφέλιμο (περισσότερο από το λευκό) επειδή οι παραγωγοί αφήνουν στο μίγμα της ζύμωσης τα κουκούτσια και τη φλούδα των σταφυλιών, όπου και περιέχονται σημαντικά στοιχεία φλαβονοειδών ουσιών. Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί 12 βαθμών περιέχει εκτός από το οινόπνευμα, μια σειρά από πολυφαινόλες, αμινοξέα, οργανικά οξέα, βιταμίνες της ομάδες Β και C καθώς και ιχνοστοιχεία ασβεστίου, σιδήρου, καλίου και μαγνησίου.

Ο ΟΚΤΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΑΣ

1. Υψηλή αναλογία μονοακόρεστων (ελαιόλαδο) προς κεκορεσμένα λιπίδια (βούτηρο-λαρδί).
2. Μέτρια κατανάλωση οινόπνευματος (1-2 ποτήρια κόκκινο κρασί).
3. Υψηλή κατανάλωση οσπρίων.
4. Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (συμπεριλαμβανομένου του μαύρου ψωμιού).
5. Υψηλή κατανάλωση φρούτων.
6. Υψηλή κατανάλωση λαχανικών, χόρτων, βοτάνων.
7. Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και κατασκευασμάτων.
8. Χαμηλή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Κρέας
2. Γλυκά
3. Αυγά
4. Πατάτες
5. Φασόλια, όσπρια και ξηροί καρποί
6. Πουλερικά
7. Ψάρι
8. Γαλακτοκομικά
9. Ελαιόλαδο και Ελιές
10. Χόρτα / Λαχανικά / Βότανα / Φρούτα
11. Ζυμαρικά, Δημητριακά, Ρύζι



ΑΠΟ ΤΑ ΦΥΤΑ ΣΤΑ ΧΑΠΙΑ

Αν και εκχυλίσματα όπως τα αιθέρια έλαια παρασκευάζονται από διάφορα φυτά εδώ και αιώνες, η παραδοσιακή βοτανική θεραπευτική συνδυάζει πάντα τα βότανα για να τροποποιήσει τις επιδράσεις στον οργανισμό θεωρώντας το σύνολο πιο σημαντικό από τα μέρη που το απαρτίζουν. Η κίνηση για την αναγνώριση του κάθε δραστικού συστατικού και η χρήση του ως ενός απλού φαρμάκου άρχισε τον 18^ο αιώνα και σήμερα είναι γνωστά πολλές χιλιάδες συστατικά. Οι χημικές αυτές ουσίες παρουσιάζουν αρκετά διαφορετικές ιδιότητες από τα βότανα από τα οποία προήλθαν αρχικά. Στην αρχή τα φάρμακα μπορούσαν μόνο να εξαχθούν από εκχυλίσματα αλλά αργότερα αναγνωρίστηκε η χημική δομή πολλών εκχυλισμάτων και τα φάρμακα φτιάχνονται σήμερα συνθετικά. Κατά τη μετάβαση από τη χρήση μη επεξεργασμένων φυτών στα κλινικά χάπια, η σύγχρονη ιατρική έχασε την τέχνη του συνδυασμού βοτάνων για την τροποποίηση της τοξικότητας και της χρήσης ολόκληρων φυτών για τη μείωση των παρενεργειών.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΙΤΙΔΑ

Σύμφωνα με τη παράδοση, ένας γιατρός, ο William Withering δεν κατάφερε παρά τις επίμονες προσπάθειες του να βελτιώσει την κατάσταση ενός ασθενή που υπέφερε από βαριά υδρωπικία που είχε προκληθεί από καρδιακή ανεπάρκεια.

Ξαφνικά, ο ασθενής άρχισε να αναρρώνει. Οι συγγενής του παραδέχτηκαν ότι του είχαν χορηγήσει ένα ρόφημα από βότανα που έφτιαξαν σύμφωνα με μια παλιά οικογενειακή

Ο William Withering
Πριν δημοσιεύσει την πρωτοπόρα εργασία του, ο Withering ξόδεψε 10 χρόνια μελετώντας τις παρενέργειες της δακτυλιτίδας και προσδιόρισε την βέλτιστη δόση του φυτού.

Χελιδονόχορτο και χάπια.
Η κοινή δακτυλιτίδα χρησιμοποιείται και σήμερα για την παραγωγή διγιοζίνης.

συνταγή και το 1775, ο Withering άρχισε να πειραματίζεται με τα διάφορα βότανα που περιείχε για να αναγνωρίσει τελικά τη δακτυλίτιδα (χελιδονόχορτο) ως το πιο σημαντικό. Το 1785, δημοσίευσε ‘‘Έκθεση για τη δακτυλίτιδα και Μερικές Από τις Φαρμακευτικές της Χρήσεις’’.

Ο Withering αντιλήφθηκε επίσης ότι η θεραπευτική δόση της δακτυλίτιδας είναι πολύ κοντά στην ποσότητα στην οποία αναπτύσσονται τοξικές παρενέργειες και ότι, συνεπώς, χρειάζεται μεγάλη προσοχή στη χορήγηση της. Ακολούθησε περαιτέρω ανάλυση και τελικά έγινε εξαγωγή γλυκοσίδων διγοξίνη και διγοτοξίνη. Οι ενώσεις αυτές χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα στην θεραπεία των καρδιακών νόσων.

ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΠΟ ΦΥΤΑ

Ένα από τα πρώτα σύγχρονα φάρμακα που απομονώθηκαν από φυτά ήταν η μορφίνη που πρώτος αναγνώρισε το 1803 ο Friedrich Sertuner στη Γερμανία. Έβγαλε λευκούς κρυστάλλους από το φυτό της υπονόρου παπαρούνας. Με παρόμοιες τεχνικές έγινε γρήγορα παραγωγή ακονιτίνης από το ακόνιτο, εμετίνης από ιπεκακουάνα, ατροπίνης από μελλαντόνα και κινίνης από φλοιό κιγγόνης. Όλες αυτές οι ενώσεις, που ανήκουν στα αλκαλοειδή, είναι εξαιρετικά ισχυρές και μπορούσαν να αποκτήσουν μόνο από τα νωπά φυτά μέχρι να καταφέρουν οι επιστήμονες να τις παράγουν συνθετικά.



Βοτανικά χάρτα
Καθαρικά όπως η
κασκάρρα σαγράδα
ήταν μεταξύ των
πρώτων γιατρικών
που μπήκαν σε
μαζική παραγωγή.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Η καινοτομία έγινε το 1852 όταν η σαλικίνη, που αναγνωρίστηκε ως ένα από τα ενεργά συστατικά του φλοιού της λυγαριάς παρασκευάστηκε συνθετικά για πρώτη φορά. Η σύνθεση αυτή τροποποιήθηκε αργότερα ώστε να ερεθίζει λιγότερο το στομάχι και το ακετυλοσαλικυλικό οξύ διατέθηκε στο εμπόριο το 1899, ως ασπιρίνη από τη φαρμακευτική εταιρία Bayer.

Σε λιγότερο από 100 χρόνια, τα εκχυλίσματα φυτών έχουν γεμίσει τα ράφια των φαρμακείων. Υπάρχουν πολλά παρασκευάσματα εφεδρίνης από ma huang, για παράδειγμα, που διατίθενται με ή χωρίς συνταγή γιατρού, που χρησιμοποιούνται κυρίως για το βήχα, την καταρροή, τον αλλεργικό πυρετό και το άσθμα. Η πιλοκαρπίνη που παραλαμβάνεται από το “ζαμποράντι” χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του γλαυκώματος, η βινκριστίνη από τη βίνκα της Μαδαγασκάρης, χρησιμοποιείται για τη λευχαιμία ενώ η στροφανθίνη από το *Strophanthu kombe*, που συναντάται στην τροπική Αφρική και χρησιμοποιείται στην αιχμή των δηλητηριασμένων βελών, χορηγείται για βαριά καρδιακά προβλήματα.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΧΗΜΙΚΩΝ

Οι χημικές ενώσεις που εξάγονται από τα φυτά μπορεί να είναι συχνά εξαιρετικά ισχυρές και να προκαλέσουν επιδράσεις που ήταν άγνωστες όταν χρησιμοποιούνταν ολόκληρο το φυτό. Η ινδική φιδόριζα, *Raufofia serpentine*, για παράδειγμα, χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην ιατρική της Αγιουρβέδα για αρκετές νοσηρές καταστάσεις όπως δάγκωμα φιδιού, πονοκέφαλος, άγχος, πυρετός και πόνος στη κοιλιά. Λέγεται ότι ο Μαχάτμα Γκάντι έπινε τσάι από ρίζα φιδιού όταν βρισκόταν σε υπερδιέγερση. Στη Δύση, η φιδόριζα θεωρούνταν πολύτιμο ηρεμιστικό και χρησιμοποιούνταν για την υψηλή πίεση του αίματος, την χορηγούσαν επίσης στη θεραπεία της σχιζοφρένειας και των ψυχώσεων. Το 1947, η CIBA εκχύλισε το αλκαλοειδές ρεζερπίνη από τη ρίζα φιδιού και διέθεσε στο εμπόριο το φάρμακο Σερπαζίλ για τη θεραπεία της υπέρτασης. Η ρεζερπίνη όμως έχει αρνητικές παρενέργειες όπως βαριά κατάθλιψη και μη φυσιολογική επιβράδυνση της καρδιακής συχνότητας. Από το 1960, το βότανο αυτό χορηγείται μόνο με συνταγή γιατρού στη Βρετανία και η χρήση του στη βοτανολογία έχει περιοριστεί δραστικά. Ωστόσο, μέχρι σήμερα η φιδόριζα χρησιμοποιείται ακόμα ευρέως σε άλλα μέρη της Ευρώπης και της Ασίας και πολλοί τη χρησιμοποιούν ως καταπραυντικό ηρεμιστικό.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Η σημερινή διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, φρούτα ακόμα και «ζιζάνια» είναι μια πρόσφατη επινόηση. Για τον μάγειρα του 17^{ου} αιώνα, το λάχανο, τα καρότα και τα αγγούρια ήταν όλα “βότανα της κουζίνας”, το ίδιο με τον κατηφέ και τη μαντζουράνα. Συχνά ξεχνάμε, επίσης, ότι τα ενεργά συστατικά, όπως τα αλκαλοειδή ή οι σαπωνίνες, δεν περιορίζονται στα φυτά που ονομάζουμε “βότανα”, τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν επίσης να είναι και θεραπευτικά ή, σε υπερβολικές ποσότητες, βλαβερά. Οι παλαιοί πολιτισμοί ταξινομήσαν τις τροφές ανάλογα με τη θερμοκρασία ή τη γεύση, σε αναλογία με τις ανάγκες του σώματος ώστε να διατηρείται η ισορροπία: ο Ιπποκράτης παρατήρησε ότι τα φρέσκα τρόφιμα “δίνουν περισσότερη δύναμη” επειδή είναι πιο ζωντανά, ενώ η Θιβετανική ιατρική θεωρεί ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι ψυχρότερα και σχηματίζουν περισσότερη βλέννη από ότι τα αντίστοιχα φρέσκα.

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΓΑΛΗΝΟ

“Μια παλιά, καλή συνήθεια που δεν έχει ακόμα εγκαταλειφθεί, είναι να βράζει το ψάρι με το μάραθο: γιατί το μάραθο αναλώνει τη φλεγματική διάθεση που σε τόση αφθονία διαθέτει το ψάρι και που ενοχλεί το σώμα, αν και είναι λίγοι εκείνοι που το χρησιμοποιούν και ξέρουν το γιατί.”

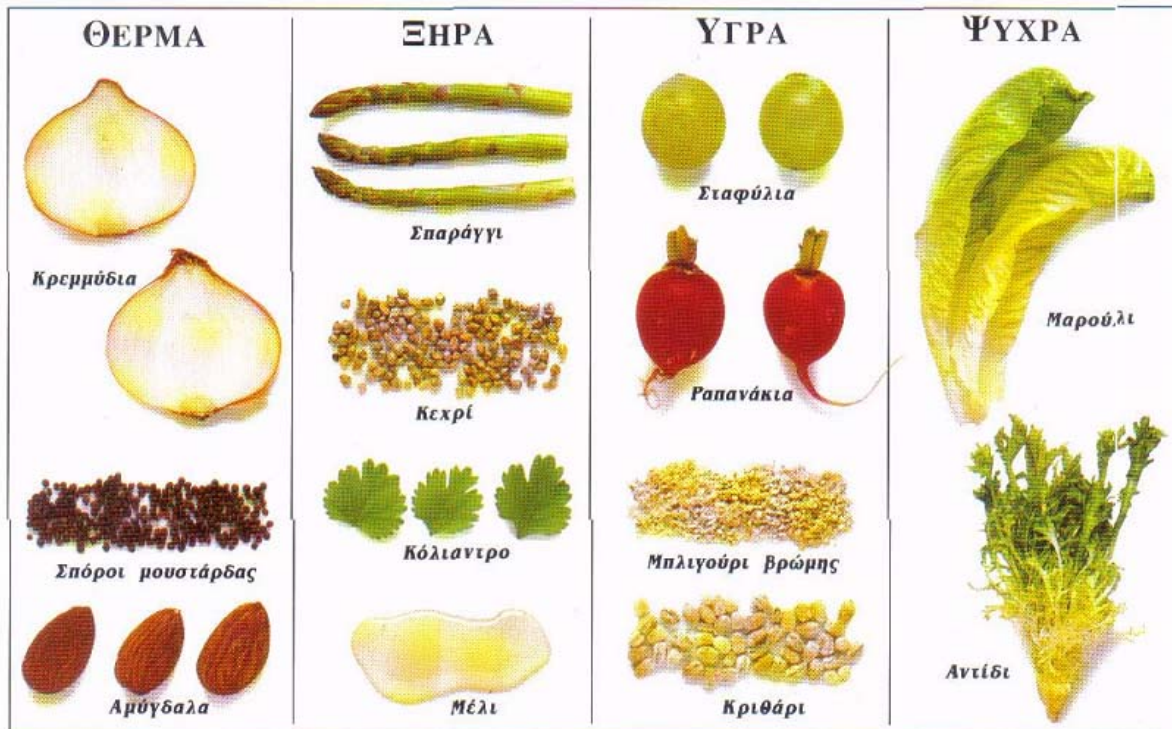
Nicholaw Culpeper, 1653

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Ο Γαληνός και οι οπαδοί του χαρακτήρισαν ως θερμά ή ψυχρά, ξηρά ή υγρά όχι μόνο τα, εκείνα που εμείς θεωρούμε, “βότανα”, αλλά και τις “τροφές”. Στο Γαλήνιο σύστημα, το κρέας ήταν συνήθως θερμαντικό, το ψάρι ήταν υγρό, τα φρέσκα φασόλια και τα μήλα ψυχρά και υγρά, το σιτάρι γενικά θερμό και υγρό και ούτω καθ' εξής.

Η λήψη τροφής θεωρούνταν ότι είχε άμεση δράση στις τέσσερις διαθέσεις: αίμα, φλέγμα, κίτρινη χολή και μαύρη χολή. Για παράδειγμα, η κατανάλωση πολλών ψυχρών, υγρών τροφών θα ενθάρρυνε τη φλεγματική διάθεση και αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε κατάρρου. Πολλές καυτές, ξηρές τροφές, από την άλλη μεριά, θα ενθάρρυναν τη χολερική διάθεση (κίτρινη χολή), προκαλώντας ηπατικά και δερματικά προβλήματα.

Η νοικοκυρά του μεσαίωνα θα εξισορροπούσε αυτόματα το χαρακτήρα των διάφορων συστατικών, μαγειρεύοντας το ψάρι με “καυτό και ξηρό” μάραθο ή προσθέτοντας πιπεριά στα “ψυχρά και υγρά” φασόλια, και θα έβρισκε αποκρουστικά τη σκέψη να σερβίρει φράουλες στη μέση του χειμώνα, όπως κάνουμε σήμερα, ένα τέτοιο ψυχρό φρούτο θα οδηγούσε αναπόφευκτα σε κρύωμα στο στομάχι αν τρωγόταν χειμωνιάτικα. Σήμερα, έχουμε απολέσει την αίσθηση αυτή ισορροπίας και καταναλώνουμε οποιαδήποτε τροφή ανεξάρτητα από την εποχή του χρόνου και το κλίμα.



Η ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



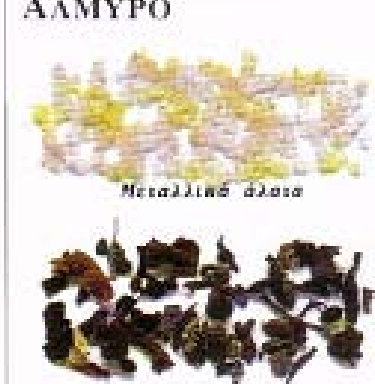



“Από την τροφή γεννιόνται όλα τα πλάσματα, που ζούνε με τροφή και μετά το θάνατό τους επιστρέφουν στην τροφή. Η τροφή είναι πρώτη μεταξύ των όλων πραγμάτων. Λέγεται, λοιπόν, ότι είναι φάρμακο για όλες τις νόσους του σώματος.”

Ουπανισάδ, περίπου 500π.Χ.

ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, η γεύση έχει μεγάλη σημασία και τα διάφορα τρόφιμα διακρίνονται σε κατηγορίες ανάλογα με τις έξι ορισμένες γεύσεις. Αυτές πιστεύεται ότι δρουν στο σώμα αυξάνοντας ή μειώνοντας τις τρεις διαθέσεις: κάφα (νερό ή φλέγμα), πίτα (φωτιά ή χολή) και βάτα (αέρας ή άνεμος).

Οι διαθέσεις θεωρούνται υποπροϊόντα της πέψης – συνεπώς, αν η τροφή που καταναλώνεται κλίνει υπερβολικά προς κάποια από τις διαθέσεις, θα ακολουθήσουν έλλειψη ισορροπίας και αρρώστια. Η συνηθισμένη διαίτα πρέπει να περιέχει και τις έξι γεύσεις σε καλή αναλογία, ενώ στην ασθένεια δίνεται έμφαση σε συγκεκριμένες γεύσεις ώστε να αποκατασταθεί η ισορροπία. Ο σωστός συνδυασμός γεύσεων θεωρείται επίσης ότι παίζει τόσο ουσιώδη ρόλο στην ανάπτυξη και στην ομαλή εξέλιξη. Έτσι τα παιδιά δίνονται σε τακτική βάση ειδικά χάπια από βότανα που περιέχουν και τις έξι γεύσεις.

<p>ΓΑΥΚΟ</p>  <p>Γλυκοπατάτα</p> <p>Ροζι</p> <p>Χάπια του σκαβού (ανασκάρδιον το δισυκό)</p> <p>Οι γλυκές γεύσεις ή καυκάρα (πικρή) αυξάνουν τις σφαιρικές του σώματος, ιδιαίτερα το μέλα ή ο σπέρμα και μειώνουν τα προβλήματα που συνδέονται με τη διάθεση πικρά, όπως οι παθήσεις. Οι γλυκές γεύσεις πρέπει να αποφεύγονται όποτε υπάρχει περίσσεια κίτρα, όπως στη κρυολογητική, τις φρέζες και μερικές μυκητιακές παθήσεις.</p>	<p>ΞΥΝΟ</p>  <p>Λεμόνι</p> <p>Σπανάκι</p> <p>Ρόγες οξυκόκκου (Ποσειδίον το οξύκοκκον)</p> <p>Οι ξυνές γεύσεις ή άκρα (απείρα) μειώνουν τη διάθεση βία, ενώ αυξάνουν την κίτρα ή την πίκρα. Πολλές φορές διατηρούν την πίκρα και είναι χρησιμευσιμότερα όταν ο οργανισμός είναι εξασθετημένος και οι πόσοι που συνδέονται με περίσσεια πίκρα, όπως τα έλκη και οι διαταραχές του φπατού.</p>	<p>ΑΑΜΥΡΟ</p>  <p>Μεταλλικά άλατα</p> <p>Τσίπια</p> <p>Οι αλμυρές γεύσεις ή κίτρα (απείρα) αυξάνουν τη διάθεση πίκρα και την κίτρα. Βοηθούν στην κατακρήνη των υγρών και καθαρίζουν τις πόρους του σώματος προσκομίζοντας το νερό και αραιώνοντας έτσι τις κίτρες. Οι αλμυρές φορές χρησιμευσιμότερα ως αποκαταρκτικά. Η ανεπάρκεια κατακρήνη τους μπορεί να οδηγήσει σε πρόκληση γρήγορα συσπυκώσεως ή όγκων και προβλήματα.</p>
<p>ΔΡΙΜΥ</p>  <p>Χρένο (Ποσειδίον η αρρορατία)</p> <p>Βασίλικός</p> <p>Μοσχοκάρφι (καρύφωλλο)</p> <p>Οι άσπρες γεύσεις ή κίτρα (απείρα) αυξάνουν την διάθεση βία και την πίκρα και μειώνουν την κίτρα. Πολλές φορές είναι διαγρηπικές και θερμαντικές, έτσι χρησιμευσιμότερα για τις φρέζες, το άσπαραξ ή την κατάπληξη, μπορούν επίσης να αποκαταστήσουν την αιμοκρατία. Η ανεπάρκεια τους μπορεί να οδηγήσει σε απείρα και καύση, δίψα και κίτρα εξαστέληση.</p>	<p>ΠΙΚΡΟ</p>  <p>Πικρορρίζο</p> <p>Χρυσόρριζα (κροκωσάριον η μακρό)</p> <p>Αρνιάνο</p> <p>Η άσπρη γεύση ή κίτρα (απείρα) αυξάνει από τα στοιχεία του αίμα και του σπέρμα, έτσι αυξάνει τη διάθεση βία, ενώ μειώνει την πίκρα και την κίτρα. Πολλές φορές διατηρούν την πίκρα ώστε να αποκαταστήσει το φάσμα και μπορούν επίσης να αποκαταστήσουν τις τοξίνες της φρεσίας από σφάρα, ιδιαίτερα κίτρα για τον πυρικό ή τις θερμαντικές πόσοι.</p>	<p>ΣΤΥΦΟ</p>  <p>Τασκόμελο</p> <p>Νόστιλλο</p> <p>Αποξηραμένα φύλλα χρυσόκίτου</p> <p>Οι σπυρές γεύσεις ή κίτρα (απείρα) είναι ελαφρές, ψυχρές και ξηραντικές και αυξάνουν τη διάθεση βία, αλλά μειώνουν την πίκρα και την κίτρα. Σε σπυρές -στυφιασ- μίτηρα χρησιμευσιμότερα για τη διάρροια ή τη βαριά κίτρα. Οι πολλές σπυρές φορές προκαλούν ανεπάρκεια ή γρήγορα που οδηγεί σε διαταραχές ή σε διαταραχές των σφαιρικών.</p>

ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΓΙΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΙΑΝΓΚ

“Το να παίρνετε φάρμακα όταν είστε άρρωστοι είναι σαν να σκάβετε ένα πηγάδι μόνο όταν διψάτε-δεν είναι ήδη πολύ αργά;”

Chi' i Po, περίπου 2.500 π.Χ.

ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

Μια ισορροπημένη διαίτα σύμφωνα με τη κινέζικη λογική δεν χρειάζεται απαραίτητα να έχει τις σωστές ποσότητες πρωτεϊνών, βιταμινών, λιπών ή υδατανθράκων, αλλά να εξισορροπεί τις ενέργειες του σώματος και έτσι να εξασφαλίζει τη διατήρηση της σωστής σχέσης μεταξύ του γιν και του γιανγκ. Οι τροφές ταξινομούνται βάσει του μοντέλου των πέντε στοιχείων, με πέντε γεύσεις – γλυκό, δριμύ, ξινό, πικρό και αλμυρό – και πέντε θερμοκρασίες: καυτό, ψυχρό, θερμό, δροσερό και ουδέτερο. Πολλές τροφές σχετίζονται έτσι με συγκεκριμένα όργανα και με τους μεσημβρινούς του βελονισμού, όπως ακριβώς και τα κινέζικα βότανα. Οι δροσερές, πικρές και αλμυρές τροφές έχουν περισσότερο γιν χαρακτήρα, ενώ οι καυτές, γλυκές και αμιές τροφές είναι περισσότερο γιανγκ. Τα περισσότερα φρούτα, για παράδειγμα, θεωρείται ότι έχουν έντονο γιν χαρακτήρα, ανάλογα με την κατηγορία “ψυχρό και υγρό” της Γαλήνιας ιατρικής.

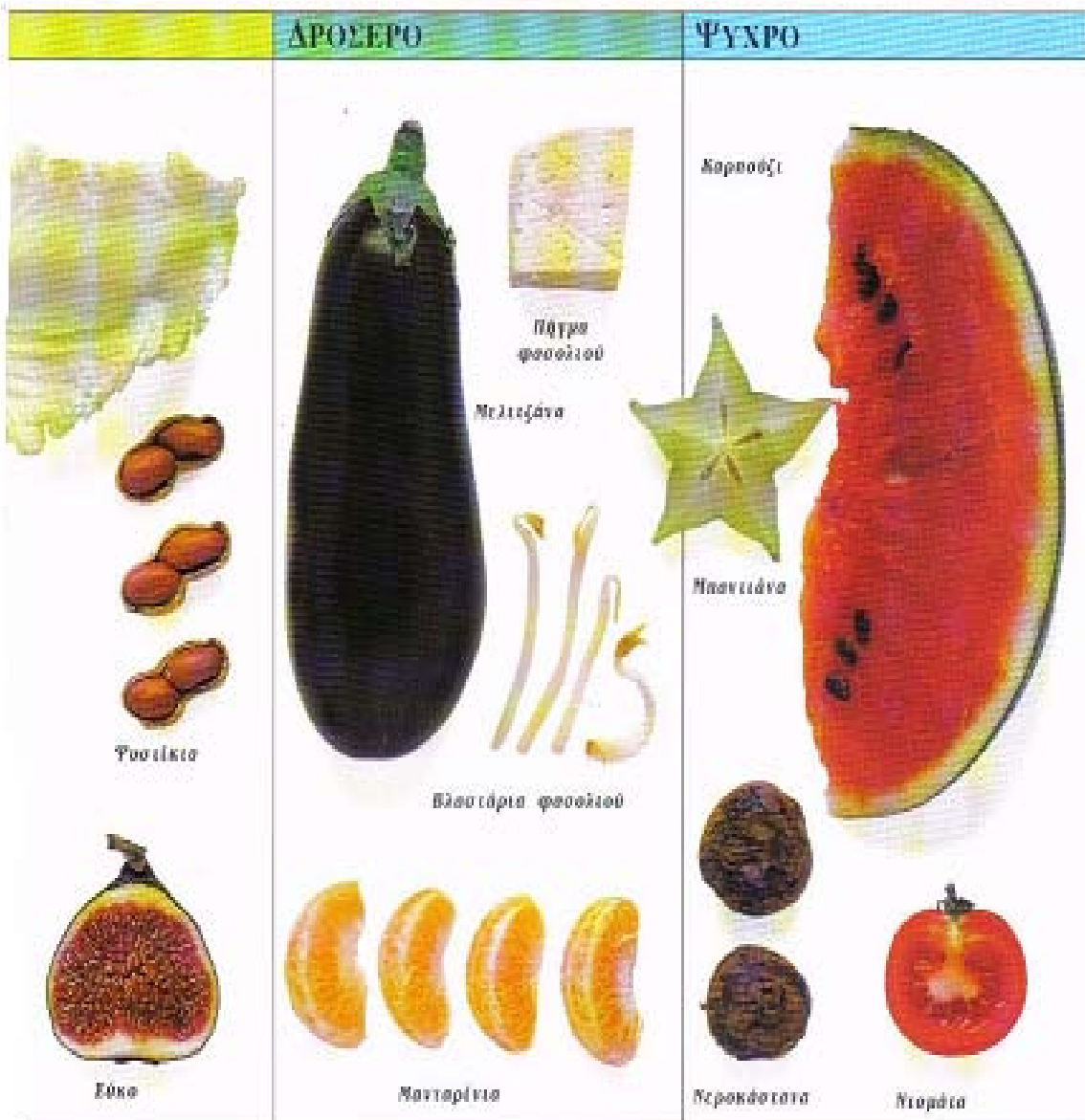
Σε ζεστό, ξηρό κλίμα, το γιν μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά, έτσι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας φρούτων είναι ένας τρόπος τροφοδότησης της ενέργειας του τύπου αυτού. Οι τουρίστες από τον ψυχρό βορρά που πάνε στους τροπικούς στα βάθη του χειμώνα είναι εξ' αρχής αρκετά γιν άτομα, αφού έρχονται από ψυχρά, υγρά κλίματα. Στις τροπικές θερμοκρασίες που δεν τις έχουν συνηθίσει, τέτοια άτομα μπορεί να μπουν στο πειρασμό να “δροσιστούν” τρώγοντας πολλά μάνγκο, πεπόνια, παπάγια και πομέλο, που προκαλούν υπεραφθονία ενέργειας γιν με αποτέλεσμα τη διάρροια του ψυχρού – υγρού τύπου που αμαυρώνει τόσες και τόσες διακοπές. Ακριβώς όπως τα συστήματα του Γαληνού και της Αγιουρβέδα, οι Κινέζοι διακρίνουν τους ανθρώπους σε κατηγορίες ανάλογα με τη φυσική τους διάπλαση – εκείνους που έχουν ιδιοσυγκρασία κυρίως θερμή ή ψυχρή, ξηρή ή υγρή. Για παράδειγμα, ένα “καυτό” άτομο, που ανοίγει όλα τα παράθυρα και σε μια ψυχρή φθινοπωρινή μέρα βγαίνει έξω με το μπλουζάκι, μπορεί να διψά και να είναι επιρρεπής σε διοθίνες, ακμή, εξάψεις ή δυσκοιλιότητα, θα πρέπει να τρώει περισσότερες ψυχρές, πικρές τροφές (όπως τοπ σέλινο) και να αποφεύγει τις δριμείες τροφές (όπως το κρεμμύδι) που τείνουν να είναι πιο θερμαντικές και ξηραντικές.



ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η αντίληψη των θερμών και ψυχρών τροφών διατηρείται ακόμα στην παραδοσιακή μαγειρική στην Κίνα και σε όλη την Άπω Ανατολή μπορεί κανείς να βρει θεραπευτικά εστιατόρια, όπου οι πελάτες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν πιάτα τέτοια ώστε να εξισορροπήσουν τις ενεργειακές τους ανάγκες. Δίνεται έμφαση στην κατανάλωση συγκεκριμένων τύπων τροφών ώστε να διατηρηθεί η ισορροπία και να προληφθεί η νόσος. Οι τροφές δεν είναι από τη φύση τους “καλές” ή “κακές”: εκείνο που έχει σημασία είναι το πώς επηρεάζουν κάθε άνθρωπο

Στη Δύση, πολλές μοντέρνες “δίαιτες” θέτουν μεγάλο κίνδυνο ανισορροπίας καθώς οι φανατικοί της μόδας αποκλείουν ολόκληρες κατηγορίες τροφών από τη διατροφή τους, εξασθενώντας ορισμένες πλευρές των ζωτικών τους ενεργειών και των ουσιωδών τους στοιχείων. Το υπερβολικά λίγο κρέας, για παράδειγμα, μπορεί να εξασθενήσει τις ενέργειες για νγκ, ενώ το υπερβολικά πολύ μπορεί να είναι πιεστικό για το γιν.



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ

Στις οικιακές επείγουσες καταστάσεις, έχουμε την τάση να χρησιμοποιούμε αντισηπτικά και παυσίπονα του εμπορίου αντί για φάρμακα από βότανα. Και όμως, τα βότανα έχουν τη δυνατότητα να μας δώσουν αποτελεσματικά εναλλακτικά γιατρικά αντί για πολλά από τα άνευ συνταγής ιατρού φάρμακα και μπορεί να είναι διαθέσιμα όταν το συνηθισμένο κουτί πρώτων βοηθειών δεν είναι – στην εξοχή για παράδειγμα. Για οικιακή χρήση, ιδιοσκευάσματα από βότανα μπορούν να συμπληρώσουν τα νωπά βότανα.

Γιατρικά του εμπορίου

Μπορείτε να αγοράσετε γιατρικά από βότανα σε μία ποικιλία τύπων, όπως κρέμες, αιθέρια έλαια και κάψουλες. Εδώ, παρουσιάζονται τα πιο χρήσιμα γιατρικά από βότανα, κατάλληλα για το οικιακό φαρμακείο.

ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Φυλάξτε τα γιατρικά με τις πρώτες βοήθειες σε ένα κουτί σε δροσερό μέρος, που να μην το φτάνουν τα παιδιά.



ΓΙΑΤΡΙΚΟ S.O.S.

Τα Γιατρικά Ανθέων του Bach έχουν ισχυρή δράση στα συναισθήματα. Το ματρικό S.O.S. που διατίθεται και σε κρέμα, είναι καλό για τον κλονισμό και τη νεφρική διαταραχή.



ΚΡΕΜΑ ΚΑΛΙΤΡΕ

(Καλέντουλα)
Συχνά τη βρίσκουμε με το όνομα Calendula και είναι αντισηπτικό και αντιμικροβιακό. Είναι χρήσιμο για όλων των ειδών τα κοψίματα και τις εκδορές.



ΑΙΟΙΩΗ ΣΥΜΦΥΤΟΥ

Επιταχώνει την επουλωση των πληγών προωθώντας την αύξηση των κυττάρων χρησιμοποιείστε τη μόνο σε καθαρές πληγές γιατί με την ταχεία επουλωση του δέρματος μπορεί να παθολογηθούν ακαθαρσίες.



ΚΡΕΜΑ ΣΤΕΛΛΑΡΙΑΣ

Πολύτιμο ματρικό με πρώτες βοήθειες, για να βγάξετε σκληρές και τοιμήματα εντόμων ή για εγκαύματα.



ΕΛΑΙΟ ΛΕΒΑΝΤΑΣ

Προσθέστε 2-3 σταγ. σε ένα κουταλάκι έλατο-βόσκη και κάντε μασάζ στον αυτίνα και στους κροτάφους με τα πρώτα σημεία ημικρανίας. Χρησιμοποιείστε το ίδιο μίγμα για να ανακουφίσετε ελαφρά εγκαύματα, από κάψιμο, ζεμάρισμα ή από τον ήλιο.



ΕΛΑΙΟ ΜΕΛΛΑΛΕΥΚΗΣ

Ισχυρό αντισηπτικό και αντιμικροβιακό για κοψίματα και εκδορές, καθώς και για σπύλους και έρπητα από κρυολόγημα (σπιγκέλιο).



ΚΡΕΜΑ ΑΡΝΙΚΑΣ

Αποτελεσματική για μώλωδες και στραμπουλήγματα. Μην τη χρησιμοποιείτε σε λήση της συνέχειας του δέρματος γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.



ΔΙΣΚΙΑ ΑΡΝΙΚΑΣ 6x

Απαραίτητα για οικιακούς κλονισμούς ή ατυχήματα. Τα ομοιοπαθητικά αυτά δισκία μπορούν να τα παίρνεται ανά 30 λεπτά μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ ΟΙΘΩΗΡΑΣ

Χρήσιμο ματρικό για μετά τη μέθη από αλκοόλ. Μια μεγάλη δόση (2-3 g) το "επόμενο πρωινό" προσφέρει ταχεία ανακούφιση.



ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ ΑΜΑΡΗΝΙΔΑΣ

Χρησιμοποιείστε το για ελαφρά εγκαύματα και για το έγκαυμα από τον ήλιο. Μουσκεύστε ένα ζυλαράκι με βαμβάκι στο αποστάγμα για να σταματήσει η ροή του αίματος στις πληγές και για να καταπραυνείτε τα τοιμήματα εντόμων. Για μώλωδες και στραμπουλήγματα, φυλάξτε το αποστάγμα σε παγοθήκες, με ευκρινείς ετικέτες.

ΣΠΙΤΙΚΑ ΓΙΑΤΡΙΚΑ

Τα κοινά υλικά που έχετε στο ντουλάπι της κουζίνας, όπως το σκόρδο, το τζίντζερ και τα ροφήματα από βότανα, παρέχουν μερικά από τα πιο χρήσιμα γιατρικά για πρώτες βοήθειες. Επιπλέον, μπορείτε να φτιάξετε έλαια με έγχυση από νωπά βότανα, με τη μέθοδο εν θερμό ή εν ψυχρό.



ΑΛΟΗ
Για να καταπραΰνετε ελαφρά εγκαύματα από κάρβιμο, ζεμάτισμα ή από τον ήλιο, σπάστε ένα φύλλο αλόης, ανοίξτε το και βάλτε την παχιά γέλη στην πάσوخουσα περιοχή αμέσως.

ΣΚΟΡΔΟ
Τρίψτε τις αντισηπτικές σκελίδες σκόρδου στις φλύκταινες της ακμής και σε άλλα μολυσμένα στίγματα ή χρησιμοποιείστε πολτοποιημένο σκόρδο για να βγάλετε τους κάρβους.

ΚΡΕΜΜΥΔΙ
Βάλτε φρέσκες φέτες σε δαγκώματα εντόμων φέρνοντας άμεση ανακούφιση. Επίσης χρησιμοποιείστε το για να ανακουφίσετε τη φαγοίτρα από τσουκνίδα ή από κνίδωση που προκαλείται από αλλεργίες σε τρόφιμα.

ΣΤΗΝ ΥΠΗΙΘΡΟ
Σε επείγουσες καταστάσεις στην εξοχή χρησιμοποιείστε χιλιόφυλλο για πληγές και ρινορραγίες: τριμμένες μαργαρίτες για μώλωπες και στραμπούληγμιατα καφέλλα, βουτηρόσκορτο, Stachys palustris, ή άγριο γεράνι ή Geranium Robertianum για να σταματήσετε την αιμορραγία φρέσκο πεντάνευρο ή μελισσόχορτο για τα τσιμπήματα εντόμων και βέβαια, λάπαθο για τα τσιμπήματα από τσουκνίδα.



ΤΖΙΝΤΖΕΡ
Μασάτε ένα κομμάτι κρυσταλλικού ρίζιντζερ για να ανακουφίσετε τη ναυτία ή για την προλάβετε στα ταξίδια.

Geranium robertianum



Αποξηραμένα άνθη χαρομηλιού



Αποξηραμένα φύλλα μέντας



Έλαιο βάλσαμου

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ
Έχετε πάντα μία ποικιλία αποξηραμένων βοτάνων ή ροφημάτων από βότανα σε σακουλάκια σε πρώτη ζήτηση για να φτιάξετε εγχύματα. Πιείτε εγχύματα ανθών χαρομηλιού για τον κλονισμό και τη νευρική διαταραχή· μάραθου ή μέντας για τη δυσπεψία· και λεβάντας για τον κεφαλόπονο και ημικρανίες.

ΕΛΑΙΑ ΜΕ ΕΓΧΥΣΗ
Χρησιμοποιείστε έλαιο βάλσαμου για εγκαύματα· έλαιο κατιφέ για εκδορές ή τριχοφυτία· έλαιο σύμφυτου για μώλωπες και στραμπούληγμιατα· έλαιο μελισσόχορτου για τσιμπήματα εντόμων και για εντομοαπωθητικό.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΑΓΓΕΙΟΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΑ:

- Αμαμέλις
- Καλέντουλα

ΑΓΧΟΣ:

- Πασσιφλόρα

ΑΔΕΝΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗ:

- Ταραξάκο
- Τσουκνίδα
- Κενταύριο
- Αχιλλαία
- Βατομουριά
- Νεροκάρδαμο

ΑΔΕΝΩΝ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Ποδόφυλλο

ΑΔΕΝΩΝ ΠΡΗΞΙΜΟ:

- Κισσός
- Μηνύανθος

ΑΔΥΝΑΜΙΑ:

- Αθανασία
- Άκορος
- Αλόη
- Ατρεμησία.
- Ελιά
- Κανέλα

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ:

- Λουΐζα
- Αψηθιά
- Αμπέλι
- Ταραξάκο
- Μπάμιες
- Άνηθος
- Βαλεριάνα

ΑΕΡΙΑ:

- Βασιλικός
- Αγγελική
- Κύμινο
- Μάλαθρο
- Μαϊντανός
- Λεμόνι
- Κάρδαμο
- Σέλινο
- Αχιλλαία
- Θυμάρι
- Δεντρολίβανο
- Άνηθος
- Μέντα

ΑΙΜΑΓΩΓΑ:

- Δεντρολίβανο

ΑΙΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός

ΑΙΜΑΤΟΣ ΑΥΞΗΣΗ ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑΣ:

- Αγριάδα
- Κριθάρι

ΑΙΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΣΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ:

- Τσουκνίδα

ΑΙΜΑΤΟΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Κρεμμύδι
- Τσουκνίδα
- Βερονίκη

ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Καρότο
- Κουνουπίδι
- Τριφύλλι
- Κάρδαμο
- Ταραξάκο
- Λεμόνι
- Δεντρολίβανο
- Αψιθιά
- Λάππα
- Αγκινάρα
- Σαμπούκος
- Καρυδιά

ΑΙΜΑΤΟΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός
- Δεντρολίβανο
- Μαντζουράνα
- Μέντα

ΑΙΜΑΤΟΥΡΙΑ:

- Αγριμόνιο
- Κουμαριά

ΑΙΜΟΠΤΥΣΗ:

- Ποδόφυλλο
- Βίνκα
- Κουμαριά
- Κυδώνι
- Ιτιά
- Αρνική
- Γαϊδουράγκαθο
- Βίσκος
- Πολυκόμπι

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:

- Φράουλα
- Λουΐζα
- Βίσκος
- Ιτιά
- Κουμαριά
- Λεμόνι

ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ:

- Μπελλαντόνα
- Πεπόνι
- Κυδώνι
- Λεύκη
- Σαμπούκος
- Κρεμμύδι
- Μελιτζάνα
- Αρνική
- Δεντρολίβανο
- Χελιδώνιο
- Βάτος

ΑΙΜΟΣΤΑΤΙΚΑ:

- Σαπωνάρια
- Τσουκνίδα
- Υπερικό
- Πλάτανος
- Καψέλλα
- Βαμβακιά
- Βάτος
- Πολυκόμπι

ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΩΝ ΛΕΥΚΩΝ ΑΥΞΗΣΗ:

- Μαντζουράνα

ΑΚΜΗ:

- Καλέντουλα

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ:

- Μπελλαντόνα

ΑΛΑΤΩΝ ΑΡΘΡΙΤΙΚΩΝ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ:

- Τίλια
- Τσουκνίδα
- Σέλινο

ΑΛΑΤΩΝ ΑΦΑΙΡΕΣΗ:

- Λάχανο

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ:

- Πιπεριά

ΑΙΩΠΕΚΙΑ:

- Παντζάρια

ΑΜΗΝΟΡΡΟΙΑ:

- Θυμάρι
- Φασκόμηλο

ΑΜΗΝΟΡΡΟΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ:

- Αψιθιά

ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ:

- Αντράκλα
- Μαϊντανός
- Ρόδι
- Σκόρδο

ΑΜΥΓΔΑΛΕΣ:

- Βίνκα
- Γεράνιο
- Ύσσωπος

ΑΝΑΙΜΙΑ:

- Αψιθιά
- Σπανάκι
- Τομάτες
- Μήλα
- Νεροκάρδαμο
- Τσουκνίδα
- Βατόμουρο
- Βάτος

ΑΝΑΙΣΘΗΤΙΚΑ:

- Υντράστις
- Άκορος
- Απήγανος
- Βατόμουρο
- Κώνιο

ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΑ:

- Βέρατρο
- Κολχικό
- Μέντα

ΑΝΑΙΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Λεβάντα
- Θυμαρί
- Αλθαία
- Βρώμη
- Γλυκάνισος

ΑΝΑΙΠΝΟΗΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Βασιλικός
- Δεντρολίβανο
- Δυόσμος

ΑΝΑΡΡΩΣΗ:

- Σαλέπι

ΑΝΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ:

- Νυμφαία
- Λυκίσκος

ΑΝΕΜΟΒΛΟΓΙΑ:

- Άνηθος

ΑΝΗΣΥΧΙΑ:

- Φελλάνδριο

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ:

- Τσουκνίδα
- Μελισσόχορτο

ΑΝΟΡΕΞΙΑ:

- Λυκίσκος

ΑΝΟΥΡΙΑ ΤΟΞΙΚΗ:

- Αγκινάρα
- Αρνική

ΑΝΤΙΑΛΚΟΛΙΚΑ:

- Πιπεριά

ΑΝΤΙΕΜΕΤΙΚΑ:

- Μπελλαντόνα
- Δυόσμος
- Φλισκούνι
- Μέντα
- Καλέντουλα

ΑΝΤΙΔΡΩΤΙΚΑ ΦΥΜΑΤΙΩΣΗΣ:

- Φασκόμηλο

ΑΝΤΙΝΕΥΡΑΛΓΙΚΑ:

- Καρδαμίνη

ΑΝΤΙΝΕΥΡΑΛΓΙΚΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΣ:

- Κισσός

ΑΝΤΙΝΕΥΡΙΚΑ:

- Αφιόνι
- Αχιλλαία

ΑΝΤΙΠΥΡΕΤΙΚΑ:

- Μουριά
- Αμυγδαλιά
- Λεμόνι
- Λουΐζα
- Μαϊντανός
- Σέλινο
- Αψιθιά
- Ιτιά
- Ραδίκι
- Σκόρδο

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ:

- Αρνική
- Δεντρολίβανο
- Αψιθιά
- Μέντα
- Λουΐζα
- Σκόρδο
- Θυμαρί
- Βασιλικός
- Μάλαθρο

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:

- Ευκάλυπτος

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΩΝ

ΕΝΤΟΜΩΝ:

- Καλέντουλα

ΑΝΤΙΣΚΟΡΒΟΥΤΙΚΑ:

- Λεμόνι
- Πορτοκάλι
- Τομάτα
- Βερβερίς
- Καλέντουλα
- Σέλινο
- Σινάπι
- Ταράξακο

ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ:

- Ρίγανη
- Πορτοκαλιά
- Αγγελική
- Γλυκάνισο
- Βασιλικός
- Αμυγδαλιά
- Δίκταμο
- Βίσκο
- Δεντρολίβανο
- Κυδώνι
- Λουΐζα
- Λεμόνι
- Λωτός
- Μελισσόχορτο
- Μέντα
- Θυμαρί
- Κρόκος
- Χαμόμηλο
- Βαλεριάνα
- Λεβάντα
- Κάλαμος
- Πασσιφλόρα
- Νυμφαία

ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ ΕΝΤΕΡΩΝ:

- Θυμαρί

ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ ΚΟΙΛΙΑΣ:

- Βασιλικός

ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ ΝΕΥΡΩΝ:

- Βαλεριάνα

ΑΝΤΙΣΠΑΣΤΙΚΑ ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΩΝ:

- Τσουκνίδα

ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΑ:

- Θυμαρί

ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΩΝ ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ:

- Πατάτα
- Πλάτανος
- Δεντρολίβανο
- Δυόσμος
- Μαρούλι

ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΘΟΥΣ:

- Μαϊντανός

ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΑ ΑΡΤΗΡΙΩΝ:

- Λάχανο

ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΑ ΚΙΡΣΩΝ:

- Αμαμελίσ

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΤΙΚΑ:

- Κολοκυθάκια

ΑΠΟΧΡΕΜΠΤΙΚΑ:

- Μολόχα
- Αγγελική
- Χελιδώνιο
- Μαντζουράνα
- Γλυκάνισο
- Λεύκη
- Μάλαθρο
- Φελλάνδριο
- Ρίγανη
- Σκόρδο
- Φασκόμηλο
- Άνηθος
- Βασιλικός
- Υπερικό
- Καρδαμίνη

ΑΡΘΡΙΤΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ:

- Δυόσμος
- Αχιλλαία

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ:

- Ποδόφυλλο
- Καπούζι
- Τσουκνίδα
- Σκόρδο
- Σέλινο
- Πεπόνι
- Πράσο
- Μελισσόχορτο
- Πορτοκαλιά
- Ελιά
- Θυμαρί
- Χαμόμηλο
- Καρότο
- Μπάμιες
- Φειδόχορτο
- Θρούμπα
- Κέδρος
- Νεκράνθεμο

ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ ΑΠΟ
ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ:

- Κισσός

ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ:

- Πεύκο

- Μάλαθρο

- Ύσωπος

ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΠΙΟΝΟΙ:

- Αρνική

- Φελλάνδριο

- Μελισσόχορτο

- Μαϊντανός

- Δελφίνιο

ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ:

- Μαντζουράνα

- Λάχανο

- Εφέδρα

ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ:

- Αγκινάρα

- Ακόνιτο

- Βίσκο

- Βερονίκη

- Τίλια

- Βεττονίκη

- Πράσο

- Κισσός

- Κρεμμύδι

- Ευκάλυπτος

- Σκόρδο

- Ιτιά

- Κρεμμύδι

ΑΣΘΜΑ:

- Ρίγανη

- Σινάπι

- Σκόρδο

ΑΤΟΝΙΑ ΓΕΝΙΚΩΣ:

- Αχιλλαία

- Δαφνοκερασιά

ΑΤΟΝΙΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

- Κρεμμύδι

- Γλυκάνισος

- Μπελλαντόνα

ΑΥΠΝΙΑ:

- Αγριμόνιο

- Κράταιγος

- Άρον

- Ερίκη

- Βαλεριάνα

- Αγριοτριαντάφυλλο

- Δεντρολίβανο

- Δεντρολίβανο

- Κώνιο

- Παπαρούνα

- Λεβάντα

ΑΥΠΝΙΑ ΓΡΙΠΗΣ:

- Πασσιφλόρα

ΑΥΤΙΩΝ ΒΟΜΒΟΣ:

- Μελισσόχορτο
- Δάφνη
- Πολυκόμπι

ΑΥΤΙΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

- Μαϊντανός

ΑΥΤΙΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Κρεμμύδι
- Μαϊντανός
- Μελισσόχορτο
- Δεντρολίβανο
- Λουΐζα
- Μαντζουράνα
- Εκουΐζετο

ΑΥΤΙΩΝ ΡΟΗ:

- Κομβαλλάρια

ΑΥΤΟΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ:

- Θυμαρί

ΑΦΘΕΣ:

- Πολύγωνο

ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ:

- Σέλινο
- Κουκιά
- Κανέλα

ΑΦΩΝΙΑ:

- Βαλεριάνα

ΒΑΚΤΗΡΙΟΚΤΟΝΑ:

- Θυμαρί
- Κρεμμύδι

ΒΑΡΥΚΟΙΑ:

- Κύμινο

ΒΗΧΑΣ:

- Αγγελική
- Αλθαία
- Αμυγδαλιά
- Κισσός
- Θυμαρί
- Καστανιά
- Κυδώνι
- Μαρούλι
- Μέντα
- Αγριμόνιο
- Άρον
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Μολόχα
- Πορτοκαλιά
- Ταραξάκο
- Ινούλα

ΒΗΧΑΣ ΝΕΥΡΙΚΟΣ:

- Δαφνοκερασιά

- Σπαράγγι

- Σύκο

ΒΗΧΑΣ ΣΠΑΣΜΩΔΙΚΟΣ:

- Κώνειο
- Λάχανο
- Λεβάντα
- Παπαρούνα

- Ύσωπος
- Μαρούλι
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Ελάτη

ΒΛΕΝΝΟΡΡΟΙΑ:

- Κέδρος

- Ποδόφυλλο
- Δαφνοκερασιά

ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ:

- Κενταύριο

- Κρεμμύδι
- Θυμαρί

ΒΛΕΦΑΡΩΝ ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ:

- Άνηθος
- Κενταύριο

- Αγριμόνιο
- Λάχανο
- Πολυτρίχι

ΒΡΑΧΝΑΔΑ:

- Λάχανο
- Μαϊντανός
- Φασκόμηλο

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ ΧΡΟΝΙΑ:

- Φελλάνδριο
- Κουμαριά
- Θυμαρί
- Κριθάρι
- Τεύκριο

ΒΡΕΦΩΝ ΣΠΑΣΜΟΙ:

- Βαλεριάνα

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ:

- Ευκάλυπτος
- Κριθάρι
- Κουμαριά
- Σαμπούκος
- Σινάπι

ΒΡΟΓΧΟΚΗΛΗ:

- Πορτοκαλιά

ΓΑΙΤΡΑΙΝΑ:

- Ιτιά

ΓΑΓΓΡΑΙΝΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑΣ:

- Ευκάλυπτος

ΓΑΓΓΡΑΙΝΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ:

- Λεμόνι

ΓΑΛΑ – ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ:

- Βίσκο
- Καλάμι

ΓΑΛΑ – ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΡΟΗΣ:

- Μαϊντανός
- Μάλαθρο

ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ ΟΞΕΩΣ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ:

- Σέλινο

ΓΑΛΑΚΤΟΠΑΡΑΓΩΓΑ:

- Βαμβακιά
- Γλυκάνισο
- Καρότο
- Λεβίστικο
- Βασιλικός
- Άνηθος

ΓΑΛΑΤΟΣ ΑΠΟΚΟΜΜΑ:

- Μέντα

ΓΑΡΓΑΡΕΣ:

- Αλθαία

ΓΑΣΤΡΑΛΓΙΑ:

- Κρόκος
- Τίλλια

ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΑΝΔΡΩΝ – ΠΡΗΞΙΜΟ:

- Απήγανος
- Δαφνόφυλλα

ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΠΛΥΣΕΙΣ:

- Καρυδιά

ΓΕΝΝΑΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ:

- Βατόμουρο

ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΛΥΣΕΙΣ –

ΓΕΝΙΚΩΣ:

- Αμαμέλις

ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΜΟΛΥΝΣΗ:

- Ύντράστις

ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΤΟΝΩΣΗ:

- Θυμάρι

ΓΗΡΑΤΟΣ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ:

- Καλέντουλα
- Μελισσόχορτο

ΓΛΑΥΚΩΜΑ – ΜΕΙΩΣΗ ΟΦΘΑΛΜΙΚΗΣ

ΠΙΕΣΕΩΣ:

- Πιλόκαρπος

ΓΛΩΣΣΑΣ ΠΑΡΑΛΥΣΗ:

- Χαμόμηλο

ΓΡΙΠΗ:

- Δεντρολίβανο
- Λεβάντα
- Μαρούλι
- Τίλια
- Σαμπούκος
- Μέντα
- Λεμόνι
- Ακόνιτο
- Δίκταμο
- Ευκάλυπτος
- Ιτιά
- Κριθάρι

ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΗ:

- Γεντιανή

ΔΕΡΜΑ "ΑΓΡΙΟ":

- Καλέντουλα

ΔΕΡΜΑ ΓΕΡΑΣΜΕΝΟ:

- Μάλαθρο

ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ:

- Ιτιά
- Δυόσμος
- Φουντουκιά
- Αλθαία

ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ ΧΡΟΝΙΕΣ:

- Αλόη
- Ταραξάκο

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΝΤΙΕΡΕΘΙΣΤΙΚΑ:

- Μάλαθρο

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Αγγούρι
- Μελισσόχορτο
- Σαμπούκος
- Σαροθάμνος
- Αγριμόνιο
- Μαϊντανός

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΤΡΟΦΙΑ:

- Εκουΐζετο
- Τομάτα
- Λάχανο
- Αχιλλαία
- Δεντρολίβανο
- Φασκόμηλο
- Τσουκνίδα
- Πατάτα

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Νυμφαία

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΑ:

- Λεμόνι

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΛΙΠΑΡΟΤΗΤΑ:

- Αχιλλαία

ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ:

- Ταραξάκο

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑ:

- Ελιά
- Μέντα

ΔΙΑΒΗΤΗΣ:

- Αψιθιά
- Σέλινο
- Βατόριζα
- Καρότο
- Ταραξάκο
- Καρπούζι
- Αγριμόνιο
- Βάτος
- Γεράνι
- Καρυδιά
- Τίλιο
- Δεντρολίβανο

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΟΣ:

- Αχιλλαία

ΔΙΑΒΗΤΗΣ – ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ:

- Σέλινο
- Καρυδιά
- Ευκάλυπτος

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΝΕΥΡΩΔΗΣ:

- Βαλεριάνα

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ ΑΛΑΤΩΝ:

- Τσουκνίδα

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ – ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΑ

ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΩΝ:

- Αρνική
- Αφιόνι
- Άνηθος
- Πατάτα

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ ΑΠΟΦΡΑΞΕΩΝ ΜΑΤΙΩΝ:

- Κύμινο
- Λίλιο
- Μελίλωτος

ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ:

- Ύσωπος

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΣ

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Κενταύριο
- Τσουκνίδα
- Βατόμουρο
- Αχιλλαία
- Ταραξάκο

ΔΙΑΡΡΟΙΑ:

- Μουριά
- Εκουΐζετο
- Θυμάρι
- Κράταγος
- Αγριμόνιο
- Άζαρο
- Γεράνιο
- Κουμαριά
- Κυδώνι
- Μαϊντανός
- Φελλάνδριο
- Φραουλιά
- Λουΐζα
- Βατόμουρο
- Ρύζι

ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΧΡΟΝΙΑ:

- Γκέο
- Αρνική

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ:

- Μελισσόχορτο
- Ύσωπος
- Φασκόμηλο
- Κουκιά
- Πεύκο

- Πιπεριά
- Κάρδαμο
- Αγγελική
- Αχιλλαία
- Ινούλα
- Μπετούλα
- Κέδρος
- Υπερικό

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΑ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Αλόη

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ:

- Αγκινάρα
- Καρότο
- Σπανάκι
- Καρπούζι
- Υπερικό
- Πεπόνι
- Σέλινο
- Κολοκυθάκια
- Ταραξάκο
- Κάρδαμο
- Αγριοτριαντάφυλλο
- Αγγούρι
- Σαμπούκος
- Αβρωνιά

- Άνηθος
 - Μάλαθρο
 - Χαμόμηλο
 - Χελιδόνιο
 - Αντράκλα
 - Κώνειο
 - Λάππα
 - Λεβάντα
 - Λευκή
 - Λινάρι
 - Γλυκάνισο
 - Βασιλικός
 - Κουμαριά
 - Κύμινο
 - Μαϊντανός
 - Αχιλλαία
 - Γλυκόριζα
 - Άδωνις
 - Αμυγδαλιά
 - Πεύκο
 - Κρεμμύδι
 - Ελάτη
 - Ερίκη
 - Αψιθιά
 - Ίρις
 - Μελιτζάνα
 - Βρώμη
 - Βερόνικα
 - Λυκίσκος
 - Χελιδόνιο
 - Κρόκος
 - Κενταύριο
 - Αγιόκλημα
 - Σπαράγγι
- ΔΙΦΘΕΡΙΤΙΔΑ:
- Λεμόνι
- ΔΙΨΑ:
- Αγγούρι
 - Λεμόνι
 - Βαλεριάνα
- ΔΟΝΤΙΑ ΧΑΛΑΡΑ:
- Μηνύανθος
- ΔΟΝΤΙΩΝ ΠΙΟΝΟΙ:
- Μουριά
 - Μελισσόχορτο
 - Λεβάντα

ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ:

- Αγγούρι
- Λεμόνι
- Μουριά
- Κολοκύθα
- Κριθάρι
- Φράουλα
- Παντζάρια
- Πράσο
- Ιτιά
- Σέλινο

ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΑ:

- Μπιζέλια
- Φασόλια
- Σπανάκι
- Λεβάντα
- Θυμάρι
- Φασκόμηλο

ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΑ ΦΥΜΑΤΙΚΩΝ:

- Φασόλια

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ:

- Αλθαία
- Γαϊδουράγκαθο
- Δεντρολίβανο
- Υπερικό

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑΣ ΠΟΝΟΙ:

- Μελισσόχορτο

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ:

- Μπελλαντόνα
- Πορτοκαλιά
- Τομάτα
- Πεπόνι

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΣΠΑΣΜΩΔΙΚΗ:

- Ελιά

ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ:

- Αμυγδαλιά
- Φασκόμηλο
- Χαμόμηλο
- Μέντα

ΔΥΣΠΕΨΙΑ:

- Παπάγια
- Ερυθραία
- Ευκάλυπτος
- Κριθάρι
- Θυμάρι
- Αγριμόνιο
- Κυδώνι
- Λυκίσκος
- Δεντρολίβανο

ΔΥΣΠΕΨΙΑ ΑΤΟΝΗ:

- Πιπεριά
- Αλόη
- Δάφνη

ΔΥΣΠΝΟΙΑ:

- Άρκενθος
- Γλυκάνισος
- Ερυθραία

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ:

- Δαφνοκερασιά
- Μελιτζάνα
- Αβρωνιά
- Στύφος
- Λάχανο
- Λίλιο
- Αμυγδαλιά
- Κρεμμύδι
- Σαμπούκος
- Καρότο
- Κολοκύθα
- Πλάτανος
- Μαρούλι
- Βερμπάσκο

ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΔΙΕΓΕΡΣΗ:

- Μαϊντανός

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Αλόη

ΕΚΖΕΜΑ:

- Πτελαία
- Αμυγδαλιά
- Πανσές
- Σαμπούκος
- Υντράστις
- Λάχανο
- Δελφίνιο
- Καλέντουλα

ΕΚΖΕΜΑ ΧΕΡΙΩΝ:

- Κυδώνι
- Λινάρι

ΕΚΧΥΜΩΣΕΙΣ:

- Ύσωπος
- Μαϊντανός
- Βίνκα
- Γλυκάνισο
- Αρνική

ΕΛΚΗ:

- Στύφος
- Κυδώνι
- Νεπέτα
- Δυόσμος
- Μαϊντανός
- Πατάτα
- Αμαμέλις
- Γλυκόριζα
- Λεμόνι
- Χαμόμηλο

ΕΛΚΗ ΑΤΟΝΑ:

- Ερυθραία
- Θυμάρι
- Αψιθιά
- Ιτιά

ΕΛΚΗ ΔΩΔΕΚΑΔΑΚΤΥΛΟΥ:

- Σύμφυτο
- Λάχανο

ΕΛΚΩΝ ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Σκόρδο

ΕΛΚΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Αμυγδαλιά

ΕΛΚΩΣΕΙΣ ΒΑΡΙΑΣ ΜΟΡΦΗΣ:

- Λεμόνι

ΕΜΕΤΙΚΑ:

- Άζαρο
- Μενεξές
- Βρυωνία
- Πανσές
- Κομβαλλάρια
- Ευώνυμος
- Ίρις
- Μάλαθρον
- Τίλιο

ΕΜΕΤΟΚΑΘΑΡΤΙΚΑ:

- Σαμπούκος
- Ίρις

ΕΜΕΤΟΙ ΧΡΟΝΙΟΙ:

- Κυδώνι

ΕΜΜΗΝΑΓΩΓΑ:

- Ύσωπος
- Ρίγανη
- Κύμινο
- Μαϊντανός
- Μάλαθρο
- Αγγελική
- Δεντρολίβανο
- Αλόη
- Δίκταμο

- Γλυκάνισος

ΕΝΤΕΡΩΝ ΖΥΜΩΣΕΙΣ:

- Αψιθιά

- Αχιλλαία

- Βαμβακιά

ΕΝΤΕΡΩΝ ΜΑΛΑΚΤΙΚΑ:

- Καλέντουλα

- Κενταύριο

- Κρεμμύδι

ΕΝΤΕΡΩΝ ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ:

- Κρόκος

- Μαρούλι

- Μηνύανθος

ΕΝΤΕΡΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Υπερικό

- Ιτιά

- Ερυθραία

ΕΝΤΕΡΩΝ ΩΦΕΛΕΙΑ:

- Άνηθος

- Ραδίκι

- Θυμάρι

- Καρότο

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ:

ΕΞΑΜΒΛΩΤΙΚΑ:

- Κράταγος

- Απήγανος

- Πασσιφλόρα

ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΑ:

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ ΟΔΥΝΗΡΗ:

- Ερυθραία

- Σμίλαξ

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑΣ ΡΥΘΜΙΣΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο

- Μαϊντανός

- Μαϊντανός

- Τσουκνίδα

- Αχιλλαία

- Πατάτα

ΕΜΦΥΣΗΜΑ:

- Κρεμμύδι

ΕΠΙΛΗΨΙΑ:

- Βαλεριάνα

ΕΝΤΕΡΙΤΙΔΕΣ:

- Αγριοτριαντάφυλλο

- Μπελαντόνα

- Δάφνη

- Μαντζουράνα

- Βίσκο

ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ ΑΝΤΙΣΠΑΣΜΩΔΙΚΑ:

- Κομβαλλάρια

ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ:

- Μελίλωτος
- Κυδώνι
- Γλυκόριζα

ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΑ:

- Αχιλλαία
- Μελισσόχορτο
- Αβρωνιά
- Λεύκη
- Λινάρι
- Μελίλωτος
- Υπερικό
- Αρνική

ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΑ ΠΛΗΓΩΝ:

- Αγριμόνιο
- Αμπέλι
- Άνηθος
- Βερονίκη
- Γεράνιο
- Δεντρολίβανο
- Δίκταμο
- Ευκάλυπτος
- Υπερικό

ΕΡΠΗΣ:

- Πανσές

ΕΡΥΘΗΜΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

- Μελίλωτος
- Αμυγδαλιά

ΕΡΥΣΙΠΕΛΑΣ:

- Κυδώνι
- Σαμπούκος
- Λάχανο
- Μαρούλι
- Λεμόνι
- Καλέντουλα

ΕΥΚΟΜΙΟΤΗΤΑ:

- Λάππα
- Αλόη
- Άρον
- Μενεξές
- Σαμπούκος
- Μελιτζάνα

ΕΦΙΔΡΩΤΙΚΑ:

- Βασιλικός
- Μελισσόχορτο
- Σαμπούκος
- Καλέντουλα
- Πορτοκαλιά
- Λουΐζα
- Μενεξές

- Ύσσωπος

- Ρίγανη

- Μαϊντανός

- Κώνειο

- Λάππα

- Λεύκη

ΖΑΛΑΔΕΣ:

- Μπελαντόνα

- Δεντρολίβανο

ΗΛΙΟΕΓΚΑΥΜΑΤΑ:

- Σαμπούκος

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ:

- Ακόνιτο

- Μάλαθρο

- Αγριμόνιο

- Βαλεριάνα

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΝΕΥΡΙΚΗ ΚΑΙ ΖΑΛΑΔΕΣ:

- Βασιλικός

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ ΧΡΟΝΙΑ:

- Κομβαλλάρια

ΗΠΑΤΟΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Αγκινάρα

ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΑ:

- Κανέλα

- Χαμόμηλο

- Δεντρολίβανο

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΑΥΞΗΣΗ:

- Μέντα

ΘΛΑΣΣΕΙΣ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ:

- Σύμφυτο

ΘΡΕΠΤΙΚΑ:

- Φασόλια

ΘΡΟΜΒΩΣΕΙΣ:

- Υπερικό

ΙΔΡΩΤΑ ΑΥΞΗΣΗΣ:

- Μέντα

ΙΔΡΩΤΑ – ΚΑΤΑ:

- Μπελαντόνα

ΙΚΤΕΡΟΣ – ΚΑΤΑ:

- Μαρούλι

- Λεμόνι

- Αγριμόνιο

- Πουρνάρι

- Καλέντουλα

- Μαϊντανός

- Σέλινο

- Χελιδόνιο

- Αγκινάρα

- Καρότο

ΙΚΤΕΡΟΣ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑΣ:

- Δεντρολίβανο

ΙΛΑΡΑ:

- Άνηθος

ΙΛΙΓΓΟΣ:

- Μαντζουράνα

ΙΡΙΔΟΣ ΑΠΟΚΟΛΛΗΣΗ:

- Πιλόκαρπος

ΙΡΙΔΟΣ ΔΙΑΣΤΑΛΤΙΚΑ:

- Μπελαντόνα

ΙΡΙΔΟΣ ΠΑΡΑΛΥΣΗ:

- Μπελαντόνα

ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ:

- Ακόνιτο
- Άζαρο
- Μέντα

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ ΑΙΜΑΤΟΣ:

- Ταραξάκο
- Λάππα
- Αγγελική
- Κάρδαμο
- Λεμόνι
- Σαμπούκος
- Καρυδιά
- Δεντρολίβανο
- Αψιθιά
- Κουνουπίδι

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

- Ραδίκι

ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Ερυθραία
- Βερβερίς
- Κενταύριο
- Πανσές
- Πτελαία
- Παντζάρια
- Αβρωνιά
- Άζαρο
- Σινάπι
- Σαπωνάρια
- Αμυγδαλιά
- Βερμπάσκο
- Καρότο
- Μουριά
- Ποδόφυλλο
- Ευώνυμος
- Ταραξάκο
- Κάσσια

ΚΑΘΑΡΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΙΚΑ:

- Αβρωνιά
- Αλόη
- Πεντάνευρο
- Ανθυλλίδα
- Βερβερίς
- Γεντιανή
- Ίριδες
- Καλέντουλα
- Σπάρτιο
- Μηνύανθος
- Δαφνοειδές

ΚΑΘΑΡΤΙΚΑ ΣΚΟΥΛΗΚΙΩΝ:

- Λάππα
- Λινάρι

ΚΑΚΟΣΜΙΑ:

- Αμυγδαλιά

ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ:

- Λάχανο

ΚΑΛΟΙ:

- Καρυδιά
- Μαργαρίτες
- Μολόχα
- Λεμόνι
- Σκόρδο

ΚΑΟΥΡΑ:

- Βαλεριάνα

ΚΑΡΔΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ:

- Στρόφαντος

ΚΑΡΔΙΑΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Πράσο
- Δεντρολίβανο
- Μελισσόχορτο
- Σκόρδο
- Αγγελική
- Απήγανος
- Σπαράγγι

ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΕΤΡΙΑΣΜΟΣ ΠΑΛΜΩΝ:

- Μαρούλι

ΚΑΡΔΙΑΣ ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ:

- Βέρατρο

ΚΑΡΔΙΑΣ ΠΑΛΜΟΙ ΑΠΟ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ:

- Σπαράγγι

ΚΑΡΔΙΑΣ ΠΟΝΟΙ:

- Τίλια
- Σπάρτιο

ΚΑΡΔΙΑΣ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΑΛΜΩΝ:

- Σπαράγγι

ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΑ:

- Άδωνις

ΚΑΡΔΙΟΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Λυκίσκος
- Αγγελική
- Πορτοκαλιά
- Αχιλλαία
- Αγκινάρα
- Φλισκούνη

ΚΑΡΚΙΝΟΣ:

- Ακόνιτο
- Γάλιο

ΚΑΡΚΙΝΙΚΕΣ ΠΛΗΓΕΣ:

- Δαφνοκερασιά

ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΕΙΑ:

- Σέλινο

ΚΑΡΚΙΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός
- Καρότο
- Νεροκάρδαμο
- Τριφύλλι

ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ ΠΟΝΩΝ:

- Γάλιο

ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ:

- Μαϊντανός
- Καρότο

ΚΑΡΚΙΝΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ:

- Μενεξές

ΚΑΣΣΙΔΑ:

- Λάππα

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ – ΘΛΑΣΕΙΣ:

- Σύμφυτο

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑΤΑ:

- Βερβένα
- Βετούλι
- Ίνारी
- Σινάπι
- Σύμφυτο

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Τίλια
- Στύφνος
- Ζυθοβότανο
- Αχιλλαία
- Σπαράγγι
- Μενεξές
- Κυνόγλωσσο
- Κυδώνι
- Μελισσόχορτο
- Κολοκύθα
- Κρόκος
- Σπανάκι
- Λουΐζα
- Άνηθος

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ ΒΡΟΓΧΩΝ ΚΑΙ
ΡΙΝΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ:

- Λουΐζα

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ ΝΕΥΡΙΚΩΝ ΠΟΝΩΝ:

- Σκόρδο

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ ΝΕΥΡΙΚΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

- Πασσιφλόρα

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ ΡΕΥΜΑΤΙΚΩΝ
ΠΟΝΩΝ:

- Σκόρδο

ΚΑΤΑΠΤΩΣΗ ΓΕΝΙΚΗ:

- Ερίκη

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ:

- Μελίλωτος

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ:

- Άνηθος
- Ρίγανη
- Κανέλλα
- Άκορος
- Σαμπούκος
- Κολοκύθα
- Κριθάρι
- Φραγκοστάφυλο
- Μουριά
- Μέντα

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ
ΠΑΘΗΣΕΩΝ:

- Μπάμιες

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΒΡΟΓΧΙΚΟΣ:

- Ινούλα
- Βερόνικα

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΕΠΙΜΟΝΟΣ:

- Σύκο

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΟΞΕΥΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΟΣ:

- Υπεरिकό

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:

- Ινούλα
- Κοχλεάρια
- Μπάμιες
- Αλθαία

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΡΙΝΟΒΡΟΓΧΙΚΟΣ:

- Μπελαντόνα

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΧΡΟΝΙΟΣ:

- Θυμάρι

ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:

- Μπάμιες

ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ:

- Μαρούλι
- Ασπερούλα
- Νυμφαία
- Αντράκλα

ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΑ ΝΕΥΡΙΚΟΥ

ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

- Σκοπόλια

ΚΑΧΕΞΙΑ:

- Αγριμόνιο
- Μελιτζάνα

ΚΑΧΕΞΙΑ ΑΠΟ ΕΛΩΔΕΙΣ ΠΥΡΕΤΟΥΣ:

- Σέλινο

ΚΑΨΙΜΑΤΑ:

- Υπερικό
- Πατάτα
- Μέντα

ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ:

- Μέντα
- Πορτοκαλιά

ΚΗΛΗ:

- Ρετινολαδιά
- Σύμφυτο

ΚΙΡΣΟΙ:

- Καλέντουλα
- Αμαμέλις

ΚΙΤΡΙΝΑΔΑ:

- Υπερικό

ΚΝΗΣΜΟΙ:

- Στύφνος
- Αγκινάρα

ΚΟΙΜΙΑΣ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΑ:

- Αγκινάρα

ΚΟΙΜΙΑΣ ΑΤΟΝΙΑ:

- Μπαντιάνα

ΚΟΙΜΙΑΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Αχιλλαία
- Άνηθος

ΚΟΙΜΙΑΣ ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ:

- Λινάρι

ΚΟΚΚΙΝΙΑΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

- Ραδίκι

ΚΟΚΙΤΗΣ:

- Δεντρολίβανο
- Θυμάρι
- Καστανιά
- Κισσός
- Σύκο
- Κώνειο
- Λεβάντα
- Αρνική
- Μπελαντόνα
- Δαφνοκερασιά
- Σκόρδο

ΚΟΛΙΚΟΙ:

- Μελίλωτος
- Αγριμόνιο
- Μπελαντόνα
- Άνηθος
- Θυμάρι

ΚΟΛΙΤΙΣ:

- Αντράκλα
- Αχιλλαία

ΚΟΠΩΣΗ:

- Τσουκνίδα

ΚΟΥΡΑΣΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ:

- Δεντρολίβανο

ΚΩΦΩΣΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΙΚΗ ΒΛΑΒΗ:

- Ακόνιτο
- Κύμινο

ΚΟΨΙΜΑΤΑ:

- Μαϊντανός
- Αμαμέλις

ΚΡΑΜΠΑ:

- Καρότο
- Άνηθος
- Φασκόμηλο

ΚΡΑΜΠΑ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Δαφνοκερασιά
- Λεμόνι

ΚΡΕΑΤΟΕΛΙΕΣ:

- Σύκο
- Ταραξάκο
- Καλέντουλα
- Χελιδόνιο
- Καρυδιά

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ:

- Βερμπάσκο
- Σαμπούκος
- Μέντα
- Γλυκόριζα
- Φραγκοστάφυλο

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ:

- Αδίαντο
- Βασιλικός
- Σαμπούκος
- Φασκόμηλο

ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΑ:

- Καρυδιά
- Σέλινο

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Τίλια

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗ:

- Αμυγδαλιά

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ ΤΟΝΩΣΗ:

- Μέντα
- Τσουκνίδα

ΚΥΣΤΕΩΣ ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ ΚΑΤΑΡΡΟΗ:

- Κολοκύθα

ΚΥΣΤΕΩΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

- Μπετόνικα

ΚΥΣΤΕΩΣ ΠΕΤΡΕΣ:

- Τσουκνίδα

ΚΥΣΤΕΩΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Γάλιο
- Ελάτη
- Νυμφαία
- Τσουκνίδα
- Πεπόνι
- Μπάμιες
- Παριετάρια
- Μέντα

ΚΥΣΤΕΩΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ:

- Κουμαριά
- Αραβόσιτος

ΚΥΣΤΕΩΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Λεύκη
- Λινάρι
- Αρενάρια

ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ:

- Αγριάδα
- Λινάρι

ΛΑΓΝΕΙΑΣ ΚΑΤΕΥΝΑΣΜΟΣ:

- Μαρούλι

ΛΑΙΜΟΥ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Βακκίνιο
- Φασκόμηλο

ΛΑΙΜΟΥ ΠΛΗΓΕΣ:

- Φραγκοστάφυλο
- Φασκόμηλο

ΛΑΙΜΟΥ ΠΟΝΟΙ:

- Πράσο

ΛΑΙΟΥ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Σύκο
- Φασκόμηλο
- Παριετάρια

ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ:

- Λεβάντα
- Μέντα
- Πράσο
- Κρεμμύδι
- Βερμπάσκα
- Σκόρδο

ΛΑΡΥΓΓΟΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Θυμάρι

ΛΑΡΥΓΓΟΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Μέντα

ΛΕΙΧΗΝΕΣ:

- Λινάρι
- Ραδίκι
- Στύφνος
- Βερμπάσκο
- Καρυδιά
- Πανσές
- Χελιδόνιο
- Πεντάνευρο
- Βιόλα

ΛΕΥΚΑΝΤΙΚΑ:

- Σαμπούκος
- Τίλια
- Λεμόνι

ΛΕΥΚΟΡΡΟΙΑΣ:

- Αγριοτριαντάφυλλο
- Θυμάρι
- Κουμαριά
- Φασκόμηλο
- Ελάτη
- Ευκάλυπτος
- Καρυδιά

ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΣ ΕΛΑΤΤΩΣΗ:

- Πεντάνευρο

ΛΙΘΙΑΣΗ:

- Αραβόσιτος
- Πεπόνι
- Πράσο
- Κουκιά
- Μαϊντανός
- Σέλινο

ΛΙΘΟΙ ΚΥΣΤΕΩΣ:

- Άρον
- Τσουκνίδα
- Κάρβι

ΛΙΘΟΙ ΝΕΦΡΩΝ:

- Αγκινάρα
- Τσουκνίδα

ΛΙΘΟΤΡΙΠΤΙΚΑ:

- Κουμαριά

ΛΟΞΙΓΚΑΣ:

- Βαλεριάνα
- Δυόσμος

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ:

- Παντζάρι
- Λεμόνι
- Δεντρολίβανο

ΔΟΥΜΠΙΑΓΚΟ:

- Τίλια
- Θυμάρι
- Πεύκο
- Νεροκάρδαμο

ΜΑΓΟΥΛΛΑΔΕΣ:

- Κισσός
- Μηνύανθος

ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ:

- Άρκευθος
- Πιττόσπορο
- Σκόρδο
- Φασκόμηλο
- Καλέντουλα

ΜΑΛΑΚΤΙΚΑ:

- Παντζάρια
- Μολόχα
- Ρύζι
- Παπαρούνα
- Κυδώνι
- Κυνόγλωσσο
- Λινάρι
- Μαϊντανός
- Πατάτα
- Σύμφυτο

- Στύφνος
- Βερμπάσκο
- Καρότο
- Κριθάρι
- Αλθαία
- Άκανθος
- Αμυγδαλιά
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Μπάμιες
- Σαμπούκος

ΜΑΛΛΙΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ – ΜΕ ΞΕΠΛΥΜΑ:

- Φασκόμηλο
- Δεντρολίβανο
- Τίλια
- Μάλαθρο
- Τσουκνίδα
- Αχιλλαία
- Καρυδιά

ΜΑΛΛΙΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ:

- Πατάτα
- Πράσο
- Καρότο
- Πολυτρίχι
- Νεπέτα

ΜΑΣΤΩΝ ΕΜΦΡΑΞΗ:

- Σέλινο
- Γεράνιο
- Γλυκάνισο

ΜΑΣΤΩΝ ΣΚΑΣΙΜΑΤΑ:

- Κυδώνι
- Σύμφυτο
- Ύντραστις

ΜΑΤΙΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Ευφράζια

ΜΑΤΙΩΝ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ:

- Τανάτσετο

ΜΑΤΙΩΝ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Κενταύριο
- Αγγελική
- Σαμπούκος
- Ευφράζια
- Μάλαθρο
- Εκουΐζετο
- Βερνίκη
- Βερμπένα
- Νεροκάρδαμο

ΜΑΤΙΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Μάλαθρο

ΜΑΤΙΩΝ ΠΡΗΞΙΜΟ:

- Υοσκύαμος

ΜΑΤΙΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Ευφράζια

ΜΑΤΙΩΝ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Ευφράζια

ΜΕΘΗ:

- Λάχανο

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ:

- Πασσιφλόρα

ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΣ:

- Σκόρδο

ΜΗΤΡΑΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:

- Γεράνιο
- Αμαμέλις

ΜΗΤΡΑΣ ΔΙΑΒΡΩΣΗ ΛΑΙΜΟΥ:

- Ύντραστις

ΜΗΤΡΑΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΣΥΣΠΑΣΕΩΝ:

- Βαμβακιά

ΜΗΤΡΑΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Βερμπάσκο

ΜΗΤΡΑΣ ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Βιβούρνο
- Μέντα

ΜΗΤΡΑΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Ευκάλυπτος

ΜΗΤΡΑΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Κανέλα

ΜΗΤΡΙΤΙΔΑ:

- Ρετινολαδιά
- Λάχανο

ΜΗΤΡΟΡΡΑΓΙΑΣ ΑΙΜΟΣΤΑΤΙΚΑ:

- Αμαμέλις
- Λάχανο

ΜΝΗΜΗΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο
- Ευφράζια

ΜΥΡΜΗΓΚΙΕΣ:

- Σύκο
- Σύμφυτο
- Ταραξάκο

ΜΥΤΗΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:

- Δάφνη
- Μπετόνικα
- Τσουκνίδα
- Αμαμέλις

ΜΥΤΗΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Μέντα

ΜΥΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Αρνική

ΜΥΩΝ ΤΟΝΩΣΗ:

- Ερίκη

ΜΩΛΩΠΕΣ:

- Σέλινο
- Αμυγδαλιά
- Αρνική
- Παντζάρι
- Υπερικό
- Δίκταμο

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ:

- Δεντρολίβανο
- Σκοπόλια
- Στύφνο

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΕΛΑΦΡΑ:

- Νυμφαία
- Κυνόγλωσσο
- Κώνειο
- Λεβάντα
- Λυκίσκος
- Μαρούλι
- Κρόκος

ΝΑΥΤΙΑ:

- Μπελαντόνα
- Αμυγδαλιά
- Λεμόνι
- Αλόη

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ:

- Ντατούρα
- Πεύκο
- Ακόνιτο
- Κώνειο
- Μέντα
- Βερμπενά
- Μαϊντανός
- Λάχανο

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ ΓΛΩΣΣΑΣ:

- Δελφίνιο

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ:

- Βέρατρο

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:

- Λάχανο
- Δελφίνιο

ΝΥΧΙΑ ΕΥΘΡΑΥΣΤΑ:

- Εκουΐζετο

ΝΕΥΡΑΣΘΕΝΕΙΑ:

- Πασσιφλόρα
- Φασκόμηλο

ΝΕΥΡΙΚΗ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ:

- Λουΐζα

ΝΕΥΡΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ:

- Λουΐζα

ΝΕΥΡΙΚΟΙ ΣΠΑΣΜΟΙ ΜΥΩΝ:

- Δαφνοκερασιά

ΝΕΥΡΙΚΟΣ ΒΗΧΑΣ:

- Δαφνοκερασιά

ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΑ:

- Πασσιφλόρα
- Βαλεριάνα
- Αρνική
- Αγριοτριαντάφυλλο

ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Λεβάντα
- Μαρούλι
- Ύσωπος
- Βρώμη

ΝΕΥΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Δεντρολίβανο
- Ερίκη
- Μελισσόχορτο
- Γάλιο
- Βερμπενά

ΝΕΥΡΩΝ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Καρότο
- Λεβάντα
- Σκόρδο

ΝΕΥΡΩΝ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Κουμαριά
- Καρότο
- Σέλινο
- Μαρούλι
- Κρεμμύδι
- Πράσο
- Σπανάκι

ΝΕΥΡΩΣΗ:

- Ακόνιτο

ΝΕΥΡΩΣΗ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Λεβάντα

ΝΕΦΡΙΤΙΔΑ:

- Παριετάρια
- Πεπόνι
- Αλθαία

ΝΕΦΡΙΤΙΔΑ ΛΕΥΚΩΜΑΤΙΚΗ:

- Πεπόνι

ΝΕΦΡΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

- Μπετόνικα

ΝΕΦΡΩΝ ΛΙΘΟΙ:

- Αγκινάρα
- Σέλινο

ΝΕΦΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Νυμφαία
- Αγκινάρα
- Αγριμόνιο
- Μενεξές
- Πράσο
- Λάχανο
- Λινάρι

ΝΕΦΡΩΝ ΠΟΝΟΙ:

- Μπελαντόνα
- Αγκριάδα
- Αραβόσιτος
- Μπετούλα

ΝΕΦΡΩΝ ΤΟΝΩΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:

- Αχιλλαία

ΝΤΕΛΙΡΙΟ ΤΡΕΜΕΝΣ:

- Νυμφαία
- Σκοπόλια

ΝΥΧΙΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Εκουΐζετο

ΞΕΓΔΑΡΜΑΤΑ:

- Υπερικό

ΞΕΦΛΟΓΙΣΤΙΚΑ:

- Αλθαία
- Σέλινο

ΞΙΝΙΑΕΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Κυδώνι
- Μελίλωτος
- Αγγελική
- Πατάτα

ΟΓΚΟΙ ΚΑΛΟΗΘΕΙΣ:

- Μελισσόχορτο

ΟΔΟΝΤΟΠΟΝΟΙ:

- Ακόνιτο
- Θυμάρι
- Κολχικό
- Μουριά
- Ρίγανη
- Δελφίνιο

ΟΔΟΝΤΟΠΟΝΟΙ ΠΕΡΙΟΣΤΕΟΥ:

- Σαμπούκος

ΟΔΟΝΤΟΦΥΛΙΑ:

- Κρόκος

ΟΞΕΑ ΟΥΡΩΝ:

- Μαϊντανός

ΟΡΑΣΕΩΣ ΤΟΝΩΣΗ:

- Καρότο
- Άνηθος
- Ευφράζια

ΟΡΑΣΕΩΣ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Μπετόνικα
- Μάλαθρο

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ:

- Γεντιανή

ΟΡΕΚΤΙΚΑ:

- Μάλαθρο
- Χαμόμηλο
- Μηνύανθος
- Πιπεριά
- Κάρδαμο
- Λεμόνι
- Λωτός
- Ραδίκι
- Βερονίκη
- Γεντιανή
- Ερυθραία
- Αχιλλαία
- Δάφνη
- Μαϊντανός
- Μαντζουράνα
- Αψιθιά
- Άνηθος
- Κάρδαμο
- Καστανιά

ΟΡΧΕΩΝ ΕΜΦΡΑΞΗ:

- Κύμινο

ΟΡΧΕΩΝ ΠΡΗΞΙΜΟ:

- Κουκιά

ΟΥΛΙΤΙΑΑ:

- Πορτοκαλιά

ΟΥΛΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Μηνύανθος

ΟΥΛΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΗ:

- Αμαμέλις

ΟΥΛΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

- Καλέντουλα

ΟΥΛΩΝ ΣΤΕΡΕΩΣΗ:

- Κοχλεάρια
- Λεβάντα

ΟΥΛΩΝ ΤΟΝΩΣΗ:

- Πολύγωνο
- Λεμόνι

ΟΥΛΩΝ ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΠΛΗΓΕΣ:

- Κυδώνι
- Σύκο

ΟΥΡΑΙΜΙΑ:

- Πιλόκαρπος

ΟΥΡΗΘΡΑΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Ευκάλυπτος
- Πεπόνι

ΟΥΡΗΘΡΑΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Κολοκύθα

ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ:

- Τίλια
- Σέλινο
- Τσουκνίδα

ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ:

- Τούγια

ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Παριετάρια

ΟΥΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Ροδιά
- Ντατούρα

ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΕΩΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Μπάμιες

ΟΥΡΩΝ ΑΚΡΑΤΕΙΑ:

- Γάλιο
- Εκουϊζετο
- Μπελαντόνα

ΟΥΡΩΝ ΑΥΞΗΣΗ:

- Ελιά
- Μέντα

ΟΥΡΩΝ ΚΡΑΤΗΣΗ ΣΠΑΣΜΩΔΙΚΗ:

- Πιλόκαρπος

ΟΦΘΑΛΜΙΤΙΣ ΠΥΩΔΗΣ:

- Μαϊντανός

ΟΦΘΑΛΜΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Χελιδόνιο

ΟΦΘΑΛΜΩΝ ΠΛΥΣΕΙΣ:

- Γεράνιο

ΟΦΘΑΛΜΩΝ ΡΟΗ:

- Κομβαλλάρια

ΟΦΘΑΛΜΩΝ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Τριανταφυλλιά
- Καστανιά

ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΡΔΙΑΣ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ:

- Μέντα

ΠΑΛΜΩΝ ΚΑΡΔΙΑΣ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ:

- Δαφνοκερασιά
- Τανάτσετο

ΠΑΝΑΔΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:

- Κάρδαμο

ΠΑΡΑΛΥΣΕΙΣ:

- Αρνική
- Βαλεριάνα
- Σκοπόλια
- Τσουκνίδα
- Δεντρολίβανο
- Λάχανο

ΠΑΡΑΛΥΣΗ ΓΛΩΣΣΑΣ:

- Θυμάρι

ΠΑΡΑΣΙΤΟΚΤΟΝΑ:

- Άνηθος
- Λεβάντα
- Μάλαθρο
- Αγριοτριαντάφυλλο
- Ιτιά
- Αψιθιά

ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ:

- Ντατούρα

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:

- Αμπέλι
- Κομβαλλάρια
- Ταραξάκο
- Μπάμιες
- Άνηθος
- Αψηθιά
- Βαλεριάνα
- Λουΐζα

ΠΕΡΙΤΟΝΙΤΙΑ:

- Ρετσίνολαδιά

ΠΕΤΡΑ ΚΥΣΤΕΩΣ:

- Τσουκνίδα
- Άρον
- Κάρβι

ΠΕΤΡΑ ΝΕΦΡΩΝ:

- Τσουκνίδα

ΠΕΨΕΩΣ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Αγγελική
- Άρκευθος
- Ασπερούλα
- Θυμάρι
- Ραδίκι
- Τανάτσετο
- Αρνική
- Ταραξάκο

ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ:

- Μαϊντανός
- Σκόρδο
- Ελιά
- Βίσκο
- Τσουκνίδα
- Σέλινο
- Καψέλλα

ΠΙΤΥΡΙΑΔΑ:

- Παντζάρια
- Δεντρολίβανο

ΠΛΕΥΡΙΤΙΔΑ:

- Πιλόκαρπος
- Αλθαία
- Λάχανο
- Γλυκόριζα
- Σκόρδο
- Αγγελική

ΠΛΗΓΕΣ:

- Ελιά
- Καλάμι
- Καλέντουλα
- Κοχλεάρια
- Κυδώνι
- Λεύκη
- Λίλιο
- Λινάρι
- Ύσωπος
- Δαφνοκερασιά
- Καρυδιά
- Λάππα
- Τσουκνίδα
- Τριγωνέλλα
- Μαϊντανός
- Πατάτα

ΠΛΗΓΕΣ ΑΤΟΝΕΣ:

- Κανέλα

ΠΛΗΓΕΣ ΓΑΓΓΡΑΙΝΩΔΕΙΣ:

- Δεντρολίβανο
- Δίκταμο

ΠΛΗΓΕΣ ΠΥΟΡΡΟΥΣΕΣ:

- Σκόρδο

ΠΛΗΓΩΝ ΕΠΟΥΛΩΣΗ:

- Νυμφαία
- Λύθρο
- Μαντζουράνα

ΠΛΗΓΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

- Μαϊντανός

ΠΛΗΘΩΡΙΚΟΤΗΤΑ:

- Κρεμμύδι
- Φράουλα

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ:

- Νυμφαία

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ:

- Σέλινο

ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ:

- Άζαρο
- Δαφνοκερασιά
- Μενεξές
- Γλυκόριζα
- Λομπέλια

ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ ΟΞΕΙΑ:

- Σύκο
- Δαφνοκερασιά

ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:

- Κρεμμύδι

ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ:

- Αγριμόνιο
- Αλθαία
- Γλυκόριζα
- Σαμπούκος

ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ ΧΡΟΝΙΟΣ:

- Αγγελική
- Άζα
- Κοχλεάρια
- Ευκάλυπτος
- Δεντρολίβανο

ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Μαϊντανός

ΠΟΔΙΩΝ ΕΦΙΔΡΩΣΗ:

- Εκουΐζετο

ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΚΟΣΜΙΑ:

- Πικραμύδαλα

ΠΟΔΙΩΝ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ:

- Καλέντουλα
- Σινάπι
- Λεμόνι

ΠΟΛΥΟΥΡΙΑ:

- Βαλεριάνα
- Μπελαντόνα

ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ:

- Λεβάντα
- Θυμάρι
- Μελισσόχορτο
- Ρίγανη

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ ΝΕΥΡΙΚΟΙ:

- Δεντρολίβανο

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ:

- Δυόσμος
- Λάχανο
- Λεβάντα
- Αγγελική
- Αμυγδαλιά
- Βασιλικός
- Τίλιο

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ΑΠΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ:

- Θυμάρι
- Μέντα

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ:

- Βατόμουρο
- Κράταιγος
- Ύσωπος

ΠΟΝΩΝ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΑ:

- Ζυθοβότανο

ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ:

- Αγριμόνιο
- Δεντρολίβανο
- Μελίλωτος
- Στύφνο
- Καρότο

ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο
- Τίλια
- Μέντα

ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΧΡΩΜΑ:

- Άνηθος
- Δεντρολίβανο

ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Μέντα

ΠΥΡΕΤΟΣ:

- Γεντιανή
- Φασκόμηλο
- Αγριοτριανταφυλλιά
- Αθανασία
- Άκορος
- Αψιθιά
- Βαμβακιά
- Βερβένα

ΠΥΡΕΤΟΙ ΔΙΑΛΕΙΠΟΝΤΕΣ:

- Άκορος
- Αρνική
- Βαλεριάνα
- Βερβερίς
- Ευκάλυπτος
- Μπετόνικα
- Υντράστις
- Αγκινάρα
- Καρυδιά

ΠΥΡΕΤΟΣ ΕΛΩΔΗΣ:

- Υπερικό
- Ιτιά

ΠΥΡΕΤΟΣ ΜΕ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Βερβερίς

ΠΥΡΕΤΟΣ ΤΥΦΟΕΙΔΗΣ:

- Αρνική

ΠΥΡΕΤΟΣ ΤΡΙΗΜΕΡΟΣ:

- Κράταιγος

ΠΥΡΩΤΙΚΑ:

- Φασκόμηλο

ΡΑΧΙΤΙΣΜΟΣ:

- Θυμάρι
- Αγριμόνιο

ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Πανσές
- Πατάτα
- Τσουκνίδα
- Μπετούλα

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ:

- Απήγανος
- Φειδόχορτο
- Σπαράγγι
- Αχιλλαία
- Αψιθιά
- Βιόλα
- Γάλιο
- Δάφνη
- Θρούμπα
- Σινάπι

ΡΕΥΜΑΤΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ:

- Βέρατρο
- Δάφνη
- Αχιλλαία
- Μπετόνικα
- Δυόσμος
- Ιτιά
- Σκόρδο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΑΚΡΩΝ:

- Βερμπάσκο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ:

- Δεντρολίβανο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΧΡΟΝΙΟΙ:

- Θυμάρι
- Κολχικό
- Αγκινάρα
- Κανέλλα
- Σπαράγγι
- Τομάτα
- Σέλινο

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΕΠΙΠΟΝΟΙ:

- Ονωρίς

ΡΙΝΙΚΗ ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ:

- Μαντζουράνα

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ:

- Τσουκνίδα

ΡΥΤΙΔΕΣ:

- Τίλια
- Μάλαθρο
- Σαμπούκος

ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΕΛΑΤΤΩΣΗ:

- Γεράνιο
- Ευκάλυπτος
- Σέλινο

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ:

- Τσουκνίδα

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ ΕΛΑΤΤΩΣΗ:

- Ζυθοβότανο

ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Αγριμόνιο
- Καρότο
- Κάρδαμο
- Κρεμμύδι
- Μαϊντανός
- Αχιλλαία
- Κοχλεάρια
- Ραδίκι
- Αγκινάρα
- Μαντζουράνα
- Μαρούλι
- Ταραξάκο
- Ερυθραία
- Υπερικό
- Σπάρτο
- Μέντα
- Ροδιά

ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΑΝΕΠΙΡΚΕΙΑ:

- Αγκινάρα
- Ερύγγιο

ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΚΙΡΡΩΣΗ:

- Κρεμμύδι

ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΠΟΝΟΙ:

- Ελιά
- Μπελαντόνα

ΣΥΚΩΤΙ ΧΟΝΔΡΟ:

- Δεντρολίβανο
- Ταραξάκο

ΣΚΑΣΙΜΑΤΑ:

- Πατάτα

ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ:

- Κριθάρι
- Σέλινο
- Πιττόσπορο
- Σινάπι
- Λεμόνι
- Λάχανο
- Πορτοκαλιά

ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ ΣΤΟΜΑΤΟΣ:

- Κοχλεάρια

ΣΚΩΛΗΚΟΚΤΟΝΑ:

- Κρεμμύδι
- Σκόρδο
- Αψιθιά
- Ιτιά
- Μέντα

ΣΠΑΣΜΟΙ:

- Υοσκούαμος

ΣΠΑΣΜΟΙ ΒΡΕΦΩΝ:

- Βαλεριάνα

ΣΠΑΣΜΟΙ ΝΕΥΡΙΚΟΙ ΤΩΝ ΜΥΩΝ:

- Δαφνοκερασιά
- Δυόσμος

ΣΠΥΡΙΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

- Ταραξάκο
- Μαϊντανός
- Μελιτζάνα
- Τομάτα

ΣΠΕΡΜΑΤΟΡΡΟΙΑ:

- Μπελαντόνα

ΣΠΛΑΧΝΩΝ ΕΜΦΡΑΞΗ:

- Σμίλαξ

ΣΠΛΗΝΑ ΕΞΟΓΚΩΜΕΝΗ:

- Ταραξάκο

ΣΠΛΗΝΑΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Αγριμόνιο

ΣΤΑΦΥΛΙΤΙΔΑ:

- Φασκόμηλο

ΣΤΕΙΡΟΤΗΤΑ:

- Γεράνιο

ΣΤΗΘΑΓΧΗ:

- Άζα
- Ρεπάνι
- Αλθαία
- Βατόμουρο
- Βερβερίς
- Βίνκα
- Σαμπούκος
- Φράουλα
- Κυδώνι
- Λεμόνι
- Δαφνοκερασιά
- Αρνική

ΣΤΗΘΑΓΧΗ – ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ:

- Παριετάρια
- Πιλόκαρπος

ΣΤΗΘΙΚΑ ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΑ:

- Μαϊντανός

ΣΤΗΘΟΥΣ ΕΛΚΩΣΕΙΣ:

- Μουριά

ΣΤΗΘΟΥΣ ΕΞΟΓΚΩΜΑΤΑ:

- Κουκιά

ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Βερβερίς
- Γλυκόριζα
- Τριαντάφυλλο

ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΟΝΟΙ:

- Πολύγωνο
- Μαντζουράνα

ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΡΗΞΙΜΟ:

- Δυόσμος

ΣΤΗΘΟΥΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗ:

- Ταραξάκο

ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Τριαντάφυλλο

ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Κυδώνι
- Βερμπάσκο
- Μαντζουράνα

ΣΤΟΜΑΧΙΚΑ:

- Άρκευθος
- Μελισσόχορτο
- Κολοκυθάκια
- Καρότο
- Πορτοκαλιά
- Άκορος
- Αψιθιά
- Δεντρολίβανο
- Μέντα
- Καρυδιά
- Κορίανδρο
- Χαμόμηλο

- Κύμινο
- Λεβίστικο
- Λουΐζα
- Μάλαθρο
- Καστανιά
- Ταραξάκο
- Πιττόσπορο
- Σέλινο
- Αλθαία
- Γλυκόριζα
- Κανέλα
- Κάρβι
- Γεντιανή
- Λυκίσκος
- Δάφνη
- Φασκόμηλο

ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΑΤΟΝΙΑ:

- Βερονίκη
- Κάρβι
- Νεπέτα

ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΚΡΑΜΠΙΑ:

- Χαμόμηλο

ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΠΑΡΑΣΙΤΑ:

- Βαλεριάνα

ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΠΟΝΟΙ:

- Μπελαντόνα

ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΤΟΝΩΤΙΚΑ:

- Ρίγανη
- Σκόρδο
- Ύσωπος
- Φασκόμηλο
- Ιτιά
- Σέλινο
- Ταραξάκο

ΣΤΡΑΒΟΛΑΙΜΙΑΣΜΑ:

- Ρίγανη
- Θυμάρι

ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑ:

- Αγριμόνιο
- Ύσωπος

ΣΤΥΠΤΙΚΑ:

- Αμπέλι
- Ασπερούλα
- Βατόμουρο
- Βίνκα
- Θυμάρι
- Καστανιά
- Πτελαία
- Τριαντάφυλλο
- Ροδιά

ΣΥΓΚΑΜΑΤΑ:

- Αγριοτριαντάφυλλο

ΣΥΜΦΟΡΗΣΕΙΣ ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΩΝ:

- Πιπεριά

ΣΥΜΦΟΡΗΣΕΙΣ ΦΛΕΒΩΝ:

- Αμαμέλις

ΣΥΝΑΧΙ:

- Τριαντάφυλλο

ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ:

- Αχιλλαία
- Βατομουριά
- Τσουκνίδα
- Ταραξάκο
- Κενταύριο
- Άνηθος

ΣΩΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑ:

- Τσουκνίδα

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΓΕΝΙΚΑ:

- Μηνύανθος
- Βασιλικός
- Δίκταμο
- Λεμόνι
- Άρκενθος
- Λουΐζα
- Λυκίσκος

- Μελισσόχορτο

- Μελιτίς

- Μέντα

- Πτελαΐα

- Χαμόμηλο

- Τριαντάφυλλο

- Ροδιά

- Σαπωνάρια

- Σέλινο

- Σινάπι

- Σπανάκι

- Καλέντουλα

- Κάρβι

- Κρεμμύδι

- Γεντιανή

- Δάφνη

- Αγγελική

- Άκορος

- Αρνική

- Ασπερούλα

- Αχολλαία

- Γκέο

- Βατόμουρο

- Αμπέλι

- Δεντρολίβανο

- Λάχανο
- Αγκινάρα
- Μαϊντανός
- Άνηθος
- Ινούλα
- Ιτιά
- Πολύγωνο
- Ίρις
- Καστανιά
- Ταραξάκο
- Πουρνάρι
- Μάλαθρο
- Καρότο
- Νεπέτα
- Ερυθραία
- Μπετούλα

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΒΡΟΓΧΩΝ:

- Ίρις

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

- Κανέλα

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΕΓΚΥΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

- Τριγωνέλλα

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΕΝΤΕΡΩΝ:

- Φασκόμηλο
- Ιτιά

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ:

- Ύσωπος
- Ευκάλυπτος

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΙΣΤΩΝ:

- Εκουΐζετο

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΑΙΜΑΤΟΣ:

- Κανέλα

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

- Βιβούρνο

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

- Κανέλα
- Αψιθιά

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΣΤΟΜΑΧΟΥ:

- Άνηθος

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΨΥΧΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ:

- Τριγωνέλλα

ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΙΣΧΥΡΟ ΓΕΝΙΚΟ:

- Μαϊντανός

ΤΡΑΧΕΙΑΣ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Μέντα

ΤΡΕΜΟΥΛΑ:

- Υοσκάμος

ΤΡΕΜΟΥΛΑ ΓΕΡΟΝΤΙΚΗ:

- Σκοπόλια

ΤΡΙΧΩΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- Δεντρολίβανο
- Τίλια

ΤΡΙΧΩΝ ΠΤΩΣΗ:

- Καρυδιά
- Λεμόνι
- Αχιλλαία

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ:

- Μαϊντανός
- Υπερικό
- Αμαμέλις
- Λεμόνι
- Κρεμμύδι

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΜΕΛΙΣΣΩΝ:

- Κρεμμύδι

ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΣ:

- Βαλεριάνα

ΤΥΦΟΕΙΔΗΣ ΠΥΡΕΤΟΣ:

- Σκόρδο

ΥΔΡΩΠΙΚΙΑ:

- Σπάρτο
- Ταραξάκο
- Κομβαλλάρια
- Θυμάρι
- Άνηθος
- Αγριμόνιο

- Βερβέρις
- Σαμπούκος
- Σαροθάμνος

- Σέλινο
- Χελιδόνιο
- Λεβίστικο
- Μαϊντανός

- Αγκινάρα
- Αλόη
- Παριετάρια
- Αψιθιά

ΥΠΑΤΙΚΑ:

- Ραδίκι
- Σινάπι
- Αλόη
- Αραβόσιτος
- Βερβερίς
- Γλυκόριζα
- Βερμπάσκο
- Ελιά
- Ευώνυμος
- Αγγούρι
- Ταραξάκο
- Σαμπούκος

ΥΠΕΡΤΑΣΗ:

- Βίσκο
- Σκόρδο
- Ελιά
- Μαϊντανός
- Σέλινο
- Τσουκνίδα
- Καψέλλα

ΥΠΕΡΧΛΩΡΥΔΡΙΑ:

- Μπελαντόνα

ΥΠΝΟΥ ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ:

- Θυμάρι

ΥΠΝΩΤΙΚΑ:

- Τίλια
- Ασπερούλα
- Αφιόνι
- Βαλεριάνα
- Υοσκύαμος
- Χελιδόνιο
- Μαρούλι
- Ζυθοβότανο

ΥΠΟΧΟΝΤΡΙΑ:

- Τίλια

ΥΣΤΕΡΙΑ:

- Τανάτσετο
- Τίλια
- Υοσκύαμος
- Χαμόμηλο
- Πορτοκάλι
- Άζα
- Βαλεριάνα
- Γάλιο
- Δεντρολίβανο
- Κρόκος

ΥΣΤΕΡΟΥ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ:

- Μελισσόχορτο

ΦΑΓΟΥΡΑ:

- Σκροφουλάρια

ΦΑΚΙΔΕΣ:

- Τίλια
- Σαμπούκος

ΦΑΛΛΑΚΡΑ:

- Κάρδαμο
- Κρεμμύδι
- Νεπέτα

ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ ΧΡΟΝΙΑ:

- Αγριμόνιο
- Πράσο
- Σκόρδο

ΦΘΕΙΡΙΑΣΗ:

- Βέρατρο
- Παντζάρια
- Πιττόσπορο

ΦΛΕΒΩΝ ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ:

- Αμαμέλις

ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Μενεξές

ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ:

- Σαμπούκος
- Παριετάρια
- Καλέντουλα

ΦΛΟΓΩΣΕΙΣ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

- Κολοκύθα

ΦΛΥΚΤΑΙΝΕΣ:

- Καρυδιά

ΦΡΕΝΟΒΛΑΒΕΙΑ:

- Σκοπόλια

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗΣ ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΑ:

- Φασόλια

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ:

- Θυμάρι
- Ευκάλυπτος
- Σκόρδο

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ:

- Παριετάρια
- Σπαράγγι

ΦΩΝΗΣ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ:

- Πράσο

ΧΕΙΛΙΩΝ ΣΚΑΣΙΜΟ:

- Κυδώνι

ΧΕΡΙΩΝ ΣΚΑΣΙΜΑΤΑ:

- Αχιλλαία

ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ:

- Πουλμονάρια
- Σέλινο

- Πατάτα

- Καρυδιά

ΧΛΩΡΩΣΗ:

- Ρίγανη
- Τανάτσετο
- Δεντρολίβανο
- Πορνάρι
- Ταραξάκο

ΧΟΛΑΓΩΓΑ:

- Τίλια
- Αγκινάρα
- Αλόη
- Δεντρολίβανο
- Καρότο

ΧΟΛΑΓΩΓΑ ΣΤΗ ΛΙΘΙΑΣΗ ΧΟΛΗΣ:

- Ελιά

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ ΕΛΑΤΤΩΣΗ:

- Αγκινάρα
- Λεμόνι
- Ταραξάκο

ΧΟΛΗΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΕΩΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Αχιλλαία

ΧΟΛΗΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ:

- Δυόσμος
- Ταραξάκο
- Μέντα

ΧΟΛΗΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ:

- Φράουλα
- Πεπόνι
- Αγρόπυρο
- Αγριάδα
- Αντράκλα
- Λινάρι
- Πικραλίδα
- Ραδίκι
- Σπάρτο

ΧΟΛΟΚΥΣΤΙΤΙΔΑ ΧΡΟΝΙΑ:

- Δεντρολίβανο
- Κουκιά

ΧΟΛΟΛΙΘΙΑΣΗ:

- Αγρόπυρο
- Αντράκλα
- Ταραξάκο
- Σπάρτο
- Μαϊντανός
- Πιττόσπορο
- Μέντα

ΧΩΝΕΥΤΙΚΑ:

- Άνηθος
- Λεβίστικο
- Άζα
- Κοχλεάρια
- Τίλια
- Χαμόμηλο
- Βερονίκη
- Μαϊντανός
- Κρεμμύδι
- Λυκίσκος
- Πιπεριά
- Βασιλικός
- Πράσο
- Αψιθιά
- Φασκόμηλο
- Μπετούλα

ΦΘΕΙΡΟΚΤΟΝΟ:

- Δελφίνιο
- Νεφρίδιο

ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΠΕΡΔΙΕΓΕΡΣΕΩΣ:

- Βαλεριάνα

ΨΩΡΙΑΣΗ:

- Ρούμεξ
- Ινούλα
- Θυμάρι
- Καρπούζι
- Δελφίνιο
- Καρυδιά

ΩΟΘΗΚΙΚΗ ΦΛΟΓΩΣΗ:

- Βιβούρνο

ΑΛΛΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΟΠΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
Αγαποβότανο	Τεύκτριο το Κρητικό	Teucrium Creticum
Αγγέλαμος	Βρόμη η γενειοφόρος	Avena Barbata
Αγιαννίτης	Ελελίφασκος ο ερυθρανθής	Salvia sclarea
Αγιόκλημα	Αιγίοκλημα το κοινό	Lonicera Caprifolium
Αγκούτσακας	Απιδέα η αμυγδαλοειδής	Pyrus amigdaliformis
Άγκρουστος	Κυνόδοντο το δάκτυλο	Cynodonton dactylon
Αγλήγορας	Σηνέκιο το κοινό	Senecio vulgaris
Αγριαγγουριά	Εκβάλιο το ελατήριο	Ecballium elaterium
Αγριορίζαρο	Ερυθρόδανο το άγριο	Rubia selvatica
Αγριοφασουλιά	Ανάγυρης ο δύσσομος	Anagyris faetida
Αδίσκουαμος	Νοσκούαμος	Hyoscyamus
-	Αθαμάνθα η Κρητική	Athamantia Cretensis
Αθάνατος	Αγάνη η Αμερικανική	Agave Americana
Άθαφτος	Κνίκος η ιεράκανθα	Cnicus beneticus
-	Αιγιαλόφιλος η Κρητική	Aegialophila Cretica
-	Αιθιόνημα το Κρητικό	Athionema Creticum
Ακονυζά	Κόνυζα	Inula
-	Ακόνιτο	
Αλαδανιά	Κίστος ο Κρητικός	Cistus Creticus
Αλληλούια	Σφαιριάνθος η καρδιόφυλλος	Clobularia Cordiofolia
-	Άλισμα	Alisma
Αλουτσά	Γλοβοθλαρία η φρυγανώδης	Globularia Alypum
Αμάραντα	Αμάραντο το βλήτο	Amarantus Bletus
-	Αμμόφυλλο το αρπάριο	Ammophilla Arpario
-	Ανδρόσεμο το Τράγιον	
Ανεμόχορτο	Ελξίνη η Κρητική	Parietaria Cretica
Ανωίδα	Ονωρίς	Ononis
Αρκουδόβατος Αγριόβατος	ή Σμίλαξ	Smilax
Αρμυρήθρα	Κρήσσα	Cressa
Αρμπέτα	Καρδιαγωγό το Κρητικό	Borrago Creticum
Άρθηκας	Νάρθηξ	Ferula
Ασκελοτούρα	Σκίλλα η θαλασσία	Scilla Maritima
Ασπάλαθος	Καλυκοτόμος	Calycotomus
-	Ασπερούλη η Ιδαία	Asperoula Idaeae
Αστοιβίδα	Ποτήριο το ακανθώδες	Poterium Spinoso
Αστύρακας	Στύραξ	Styrax
Ασφένταμος	Σφένδαμος ο Κρητικός	Acer Creticus
Ασφεντηλιά	Ασφόδελος	Asphodelos
Ατεκνόχοτρο	Βάριο ή Δίαιο	Biarum
Ατζιγκνίδα	Κνίδη	Utrica

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

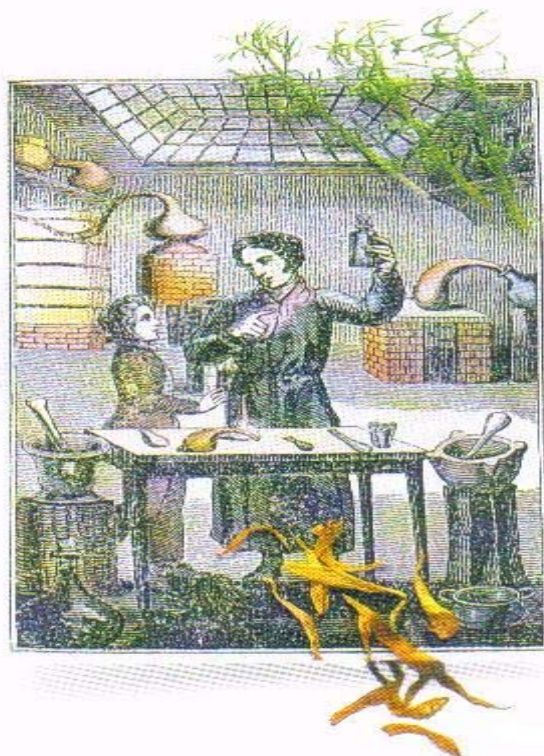
Ατριβόλοι	Τρίβολος	Tribelus
Ατσαμαλιά	Κράταιγος ο Ανατολικός	Crataegus Orientalis
Βαγιά	Φοίνιξ	Phoenix
Βάτος	Βάτος η θαμνώδης	Rubus fruticosus
-	Βερόνικα η Καβούσιος	
Γαλαστοιβίδα	Ευόρβιο το φωσφορίζον	Euphorbium Phosphorosa
Γλυκομάνα	Βήχιο το Κάρχαρο	Tussilago Farfala
Γογγύλη	Αγρόστεμα το κοινό	Agrostema Gittato
Γούλα	Κράμβη η νάπυς	Brasca Napus
Γουλόχορτο	Σέδον το Κρητικό	Sedum Creticum
Δακράκι	Ηρανθές	Primula
Δεματόχορτο	Θρύον	Imperata
Ζαφορά	Κρόκος	Crocus
Ζοχαδόχορτο	Συκόρριζα η μεγανθής	Ficaria Crandiflora
-	Ζυγόφυλλο το λευκό	Zygophyllum Album
-	Θλάσπι το Διάτρητο	Tlaspi Perfoliatum
Ιθιά	Ιτέα η εύθραυστος	Salix Fragilis
-	Ίνουλα η λεμονιόφυλλος	Inula Limoniofollia
Καλάμι	Κάλαμος ο Δόναξ	Arundo Donax
-	Καλαμιθίνη η Άλπειος	Calamintha Alpina
Καλοκοιμηθιά	Ελίχρυσο το Ιταλικό	Helichrisum Italicum
Καμηλάκι	Ματρικαρία το Χαμαίμηλον	Matricaria Camomilum
Καρδιόχορτο	Λαγοικία η κυμνοειδής	Lagoecia cuminoides
Καρεμφύλλι	Αθανασία η βαλσαμώδης	Tanacetum balsamita
Κεντανές	Κρόμμυον το πράσσον	Allium Porrum
Κέντρος	Αρκενθός η μακρόκαρπος	Juniperus marcocarpa
Κλαδόφυλλο	Οξύμυρσίνη	Ruscus
Κοκκονόχορτο	Ανθυλίσ η τραυματική	Anthylis vulneraria
Κομπόχορτο	Ύσσωπος ο Κρητικός	Hyssopus Creticus
Κοργιός	Κορίαντρον	Coriandrum
Κορκοσίτερο	Αραβόσιτος	Zea mais
Κουλούμπακας	Ηλιοτρόπιο το Εθρωπαϊκό	Heliotropium Europeum
Κουτσουπιά	Κερκίς	Cercis silicestrum
Κριθάρι	Κρίθη	Horteum
Λαγοκοιμηθιά	Ελίχρυσο	Helichrisum
Λαγουδοπαξιμάδο	Γλήχωμα ο Χαμαίκισσος	Glechoma Hederacea
Λεύκα	Λεύκη	Populus
Ληοπρίνι	Ελαιόπρινος ο οξύφυλλος	Llex aquifolium
Λουμπούνια	Θέρμος	Lupinum
Λούτσα	Βερβέρις	Berberis
Λυγιά	Άγνος	Vitex Agnos
Μοσχόχορτο	Τεύκτριον το ξανθό	Teuctrium flavum
Μουναρίδα	Υποχοιρίς η Κρητική	Hypocheris Cretica
Μουρτζά	Κράταιγος η οξυάνθα	Crataegus Oxyacantha
Νείρα	Αίρα	I. olium
Νεβρίδα	Πολύγωνον το Ιδαίον	Polygonum Idaeum
Νούφαρο	Νυμφαία η λευκή	Nymphaea Alba
Ντάρι	Σόργον το Χαλέπιον	Sorghum Halepensis

Νυχάκι	Μελίλωτος ο φαρμακευτικός	Melilotus Officinalis
Όρνος	Ερινεός	Caprificus
Παναγίτσα	Ηρανθές το εύοσμο	Primula Suaveolens
Πεντάνευρο	Αρνόγλωσσος ο κορωνόπους	Plantago Coronopus
Πεντάφυλλο	Πενταδάκτυλο	Potentilla
Περδικάκι	Ελξίνη η φαρμακευτική	Parietaria Officinalis
Πηγουνιά	Παιωνία η Κρητική	Paeonia Cretica
-	Πιμπινέλλα η πλατύφυλλος	Pimpinella depressa
Πολύκαρπος	Θαψιά	Thapsia
Ποντόχορτο Πλευριτόχορτο	ή Όσυρις η λευκή	Ossyris alba
Ρείκι	Ερείκι	Erica
Σαρκόχορτο	Γναφάλιο το Ελληνικό	Gnaphalium Grecum
Σινιάυρι	Σινάπι	Sinapi
Σιτάρι	Σίτος	Triticum
Σκάρφη	Ελλέβορος	Helleborus
Σκίνος	Σχίνος	Pistacia Lentiscus
Σκουλόχορτο	Πράσιο το κοινό	Marrubium Vulgare
Σκυλόγλωσσο	Κυνόγλωσσο	Cynoglossum
Σπάρτος	Σπάρτιο το κοινό	Spartium Junceum
Σπληνόχοτρο	Σκολοπένδριο ο ημιονίτις	Scoloperdium Hemionitis
Σταμναγκάθι	Κιχώριο το ακανθώδες	Cichorium Spinosum
Σφάκα	Νήριο το εύοσμο	Nerium odoratum
Ταγή	Αβένη η ήμερη	Avena Sativa
Τζαρτζεφύλλι	Ζυγγίβερις	
Τσόχος	Σόγχος ο λαχανώδης	Sochus oleraceus
Φράξο	Μελία η υψικάρηνος	Fraxinus Excelsior
Φτελιά	Πτελέα η πεδινή	Ulmus campestris
Χηρόχορτα	Ελμινθία η εχινοειδής	Helminthia Echinoidea
Ψημένος	Υπερικό το διαμπερές	Hypericum Perfoliatum
Ψηρόχορτο	Αστεροκέφαλος ο Κρητικός	Scabiosus Creticus

ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

"...Δια τα όμοια νόσος γίνετα και δια τα όμοια προσφερόμενα εκ νοσευόντων υγιαίνονται...".

Ιπποκράτης "Περί τόπων των κατ' Άνθρωπον."



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

Η ομοιοπαθητική είναι ένα πλήρες σύστημα ιατρικής που σκοπό έχει να βελτιώσει τη γενική υγεία ενισχύοντας τις φυσικές θεραπευτικές ικανότητες του σώματος. Η ομοιοπαθητική δεν παρέχει θεραπείες για αρρώστιες, αλλά φάρμακα για άρρωστους ανθρώπους.*

Επενεργεί εντελώς διαφορετικά από τη συμβατική ιατρική, που οι ομοιοπαθητικοί ονομάζουν αλλοπαθητική ή εναντιοπαθητική. Αλλοπαθητική σημαίνει "διαφορετική από την πάθηση". Τα φάρμακα που χορηγούνται ενεργούν αντίθετα από την αρρώστια και τα συμπτώματα της. Γι' αυτό χρησιμοποιεί φάρμακα "αντι-", όπως αντιβιοτικά, αντικαταθλιπτικά, αντιφλεγμονώδη κλπ.

* Δρ. Χάμοντ Κ. Πλήρης οικογενειακός οδηγός Ομοιοπαθητικής. Αθήνα: Μαλλιάρης.

Η ομοιοπαθητική είναι ένα σύστημα θεραπείας που βασίζεται στη φράση του Ιπποκράτη «Όμοια Ομοίων Εισί Ιάματα». Η ομοιοπαθητική είναι μια επαναστατική μέθοδος θεραπείας. Σύμφωνα με αυτήν η ασθένεια είναι απλά η έκφραση κάποιας διαταραχής που υπάρχει στο ενεργειακό σύστημα του ανθρώπου ή του ζώου.

Η πραγματική αιτία της ασθένειας δεν βρίσκεται στα όργανα που νοσούν, ούτε στα μικρόβια ή τους ιούς αλλά σε ένα βαθύτερο, εσωτερικό, ενεργειακό επίπεδο του οργανισμού.

Σε αυτό το επίπεδο, σύμφωνα με την ομοιοπαθητική, η διαταραχή της λεγόμενης Ζωτικής Ενέργειας (Vital force), δηλαδή της ενεργειακής ισορροπίας, αποτελεί και την πραγματική αιτία των ασθενειών.

Τα φάρμακα της ομοιοπαθητικής απλά ενεργοποιούν τις αμυντικές δυνάμεις του οργανισμού. Παρασκευάζονται από αγνές, φυσικές ουσίες και δεν παρουσιάζουν καθόλου παρενέργειες.

Ομοιοπαθητική σημαίνει "όμοια με την πάθηση". Τα φάρμακα που χρησιμοποιεί έχουν στην πραγματικότητα την ικανότητα να προκαλούν στον υγιή άνθρωπο συμπτώματα όμοια με αυτά που εμφανίζει ο ασθενής.

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι πολύ αραιωμένα μέσα στο σκεύασμα και η δράση τους δεν μπορεί να εξηγηθεί τόσο απλά. Μπορούμε να πούμε ότι τα φάρμακα αυτά λειτουργούν στο επίπεδο της ενέργειας και όχι της ύλης. Η μέθοδος παρασκευής των φαρμάκων αυτών και ο τρόπος της ενέργειας τους δεν είναι απαραίτητα για την κατανόηση της ομοιοπαθητικής. Στην ομοιοπαθητική ενδιαφέρει γιατί δίνεται κάτι και όχι το τι δίνεται. Δεν υπάρχει ομοιοπαθητικό φάρμακο για το κρύωμα πχ ή για την αρθρίτιδα.

Η ασθένεια δεν εμφανίζεται σε δυο διαφορετικά άτομα με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, ακόμη κι αν η ασθένεια έχει το ίδιο όνομα. Μια ουσία γίνεται ομοιοπαθητική μόνο όταν ταιριάζει στο συγκεκριμένο ασθενή σύμφωνα με το νόμο των Ομοίων. Όσο βρίσκεται στο ντουλάπι ή στο φαρμακείο, δεν είναι ομοιοπαθητικό φάρμακο, αλλά απλώς ένα δυναμοποιημένο
θεραπευτικό
σκεύασμα.



*Επί αιώνες η αφαίμαξη
εθεωρείτο από τους γιατρούς το
φάρμακο των περισσότερων
ασθενειών.*

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ

Το ομοιοπαθητικό σύστημα Θεραπευτικής αναπτύχθηκε στα τέλη του 18^{ου} αιώνα από τον Γερμανό γιατρό Σάμουελ Χάνεμαν και έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε αμέτρητους ανθρώπους για περίπου 200 χρόνια, σε οξείες ή χρόνιες ασθένειες.*

Ωστόσο, ακόμα και σήμερα αντιμετωπίζεται σαν "εναλλακτικό" σύστημα, μερικές φορές μάλιστα με καχυποψία, παρόλο που μερικές από τις θεωρίες του έχουν μακροβιότητα και σεβαστή ιστορία.

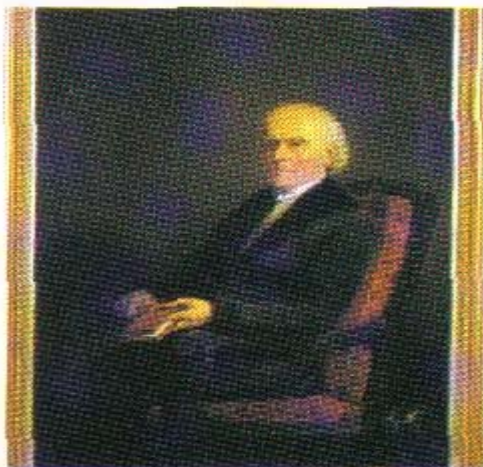
Τον καιρό της εμφάνισης της ομοιοπαθητικής δεν μπορούσε παρά να αποτελεί ριζοσπαστική ρήξη με τον τρόπο που εφαρμοζόταν η ιατρική στην Ευρώπη επί αιώνες.

Η ορθόδοξη ιατρική πρότεινε τη χρήση της βδέλλας, της βεντούζας και της συχνής αφαίμαξης, σχεδόν για κάθε αρρώστια, καθώς και δυνατά καθαρτικά, εμετικά και άλλα ισχυρά φάρμακα φυτικής ή ορυκτής προελεύσεως, τα οποία δίνονταν σε εξαιρετικά υψηλές δόσεις και υπό μορφή πολύπλοκων μειγμάτων. Τόσο η αρρώστια από μόνη της, όσο και ο τρόπος της ακολουθούμενης θεραπευτικής αγωγής μπορούσε να επιφέρει τον θάνατο στον ασθενή.

*Μυγιάκης Λ. Ομοιοπαθητική, Τι είναι; Ερωτήσεις και Απαντήσεις.: Alter Similia.

Ο Χάνεμαν είχε τρομοκρατηθεί σε τέτοιο βαθμό από τις αμφίβολες μεθόδους του επαγγέλματος του, που έπαψε να εργάζεται ως γιατρός. Ωστόσο, δεν έπαψε να

ενδιαφέρεται βαθύτατα για την ιατρική θεωρία και το 1790 ανακάλυψε την ομοιοπαθητική αρχή ότι το όμοιο μπορεί να θεραπευθεί με το όμοιο. Μια σύντομη ανασκόπηση της δυτικής ιατρικής μπορεί να δείξει σε ποια σημεία διαφώνησε ο Χάνεμαν και πόσο οι θεωρίες του ήταν νέες αλλά και πόσο αποτελούσαν μέρος της παλαιότερης παράδοσης.



*Ο Χάνεμαν ξεσήκωσε την
οργή του ιατρικού
κατεστημένου
υποστηρίζοντας τα
ομοιοπαθητικά φάρμακα,
που έρχονταν σε αντίθεση
με τη συμβατική αγωγή.*

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ

Ο Σάμουελ Κρίστιαν Φρίντριχ Χάνεμαν, γιός ζωγράφου πορσελάνης, γεννήθηκε το 1755 στο Μάισεν της Σαξονίας. Ήταν πολύ έξυπνο παιδί και ο πατέρας του ενθάρρυνε την έμφυτη του ευφυΐα ακονίζοντας την με διάφορους τρόπους, στο σχολείο μάλιστα φοιτούσε δωρεάν ύστερα από απόφαση των δασκάλων του, για να μπορέσει να συνεχίσει τις σπουδές του. Στην ηλικία των 12 ετών δίδασκε ήδη ελληνικά στους άλλους μαθητές, ενώ στα 20 κατείχε οκτώ γλώσσες. Σπούδασε ιατρική, πρώτα στη Λειψία και μετά στη Βιέννη και στο Ερλάνγκεν, απ' όπου και αποφοίτησε το 1779. άρχισε να εργάζεται στη Δρέσδη, αλλά άλλαξε πολλούς τόπους κατοικίας.

Παντρεύτηκε νέος και έγινε νωρίς πατέρας, πράγμα που ήταν ένας από τους λόγους της απογοήτευσης του από την ιατρική, καθώς ανακάλυπτε ότι, όταν τα παιδιά του

αρρώστειαν, "δεν μπορούσε να τους προσφέρει μια σίγουρη ανακούφιση". Είχε από νωρίς αποκτήσει τη φήμη ευσυνείδητου γιατρού.

Συχνά αρνιόταν να δεχθεί αμοιβή, παρά τη φτώχεια του. Στη διάρκεια των σπουδών του είχε δουλέψει ως μεταφραστής και δάσκαλος γλωσσών, για να βελτιώσει κάπως τα οικονομικά του, συνεχίζοντας τις μεταφραστικές εργασίες και αργότερα. Τελικά σταμάτησε να εργάζεται ως γιατρός και στράφηκε στη μελέτη της χημείας, βιοποριζόμενος διδάσκοντας ξένες γλώσσες.

Το 1789 μετακόμισε στη Λειψία, όπου εργάστηκε ως μεταφραστής ιατρικών συγγραμμάτων. Εκεί, το 1790, ανακάλυψε την ομοιοπαθητική αρχή ότι τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια. Από τότε αφοσιώθηκε στη δοκιμή ομοιοπαθητικών φαρμάκων και μετά από έξι χρόνια, έχοντας πεισθεί επαρκώς για την αξία τους, δημοσίευσε ένα άρθρο σε κορυφαίο ιατρικό περιοδικό, κάνοντας υπαινιγμούς για την ομοιοπαθητική αρχή. Ταυτόχρονα άρχισε να εφαρμόζει την ομοιοπαθητική. Δημοσίευσε μια μελέτη για την ομοιοπαθητική με τίτλο "Όργανον Ορθολογικής Θεραπευτικής" (1810) και την "Materia Medica" (Ιατρική Ύλη – Φαρμακολογία 1811-21), που ήταν το αποτέλεσμα των συστηματικών δοκιμών του στα φάρμακα.

Ο Χάνεμαν άρχισε να προκαλεί την εχθρότητα των φαρμακοποιών και των γιατρών: Οι πρώτοι γιατί θίγονταν από έναν γιατρό που έφτιαχνε μόνος του τα φάρμακα του και τους μείωνε τη δουλειά, ενώ οι δεύτεροι γιατί η ομοιοπαθητική θεωρία απεδείκνυε την ανοησία των δικών τους θεωριών. Το 1820, με υποκίνηση των φαρμακοποιών, η κυβέρνηση εξέδωσε διαταγή που απαγόρευσε στον Χάνεμαν να χορηγεί τα φάρμακα του. Όμως, πριν τεθεί σε ισχύ η διαταγή, ο Χάνεμαν νοσήλευσε τον πρίγκιπα Κάρλ Σβάρτσενμπεργκ της Αυστρίας, φέρνοντας τον στην Λειψία, γιατί στην Αυστρία η ομοιοπαθητική ήταν ήδη απαγορευμένη. Ο πρίγκιπας, μετά τη ραγδαία βελτίωση της υγείας του, έγραψε στο βασιλιά Φρειδερίκο της Αυστρίας, προτείνοντας τον να άρει την απαγόρευση. Δυστυχώς, ο πρίγκιπας πέθανε τον Οκτώβριο του 1820, έχοντας ακολουθήσει "ορθόδοξη" ιατρική αγωγή και έχοντας κάνει κατάχρηση οινοπνεύματος. Έτσι ο Χάνεμαν κατηγορήθηκε εντελώς άδικα, το έργο του λοιδορήθηκε και τα βιβλία του κάηκαν δημόσια.

Το 1821, σε ηλικία 65 ετών, ο Χάνεμαν κατέφυγε στο Κόθεν, όπου εργάστηκε ως αυλικός γιατρός του Δούκα του Άνχαλτ – Κόθεν, που υπήρξε παλαιότερα ασθενής του. Έκτοτε πολλοί μαθητές και οπαδοί του καταδιώχθηκαν από την ορθόδοξη ιατρική. Στα 14

χρόνια που έμεινε στο Κόθεν ο Χάνεμαν έκανε μια μακροχρόνια μελέτη των χρόνιων νοσημάτων, της οποίας ο πρώτος τόμος δημοσιεύθηκε το 1828.

Η σύζυγος του πέθανε το 1830 και ο Χάνεμαν παντρεύτηκε δεύτερη φορά το 1835 μια Γαλλίδα και μετακόμισε στο Παρίσι. Εκεί είχε μια λαμπρή σταδιοδρομία, νοσηλεύοντας φτωχούς και πλούσιους αδιακρίτως κάθε μέρα στο διαμέρισμα του στην οδό Μιλάνου. Πέθανε το 1843 σε ηλικία 88 ετών.



Ο Χάνεμαν, που ίδρυσε την Ομοιοπαθητική το 1790, χρησιμοποιούσε αυτό το διακοσμημένο αγγείο για την αποθήκευση των φαρμάκων του.

ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΒΟΛΕΣ

Μέχρι την εμφάνιση του ορθολογισμού κατά τον 5^ο αιώνα πΧ. πιστευόνταν ότι η αρρώστια προέρχεται από εξωτερικές, υπερφυσικές δυνάμεις (άποψη ευρύτατα διαδεδομένη ακόμη και σήμερα σε πρωτόγονες κοινωνίες). Ο άρρωστος είχε προσβάλει τους θεούς ή ήταν θύμα της μαγείας κάποιου κακοποιού δαίμονα. Η ίαση μπορούσε να επέλθει μόνο με τον εξευμενισμό των θεών ή το λύσιμο της μαγείας. Έτσι, η ιατρική ήταν μια απόκρυφη τέχνη, περιορισμένη στους ιερείς και τους ιατρομάγους.

Οι πρώτοι Έλληνες διανοητές άρχισαν να βλέπουν ότι δεν ήταν απαραίτητες οι υπερφυσικές δυνάμεις στην ερμηνεία της φύσης του ανθρώπου και της αρρώστιας. Ο Ιπποκράτης, ο πρώτος Έλληνας γιατρός και "πατέρας της ιατρικής" ανέπτυξε τη θεωρία, την εφαρμογή και την μελέτη της ιατρικής ταυτόχρονα σε τέχνη και επιστήμη και ο ίδιος

και οι μαθητές του έγραψαν πολλά σχετικά έργα. Προσπαθώντας να ερμηνεύσουν την ανθρώπινη υγεία και ασθένεια με φυσικούς και όχι υπερφυσικούς όρους, υιοθέτησαν τη θεωρία των φιλοσόφων για τα τέσσερα στοιχεία που βρίσκονται μέσα σε καθετί: γη, αέρας, φωτιά και νερό. Κατά την θεωρία τους, σ' αυτά αντιστοιχούν οι τέσσερις σωματικοί χυμοί: αίμα, φλέγμα, μαύρη χολή και κίτρινη χολή. Οποιαδήποτε διαταραχή ισορροπίας των χυμών αυτών εμφανίζεται με κάποια μορφή ασθένειας. Τέχνη του γιατρού είναι η αποκατάσταση της ισορροπίας.

Παρόλο που η ίδια η θεωρία των χυμών μοιάζει λίγο μαγική, η Ιατρική πρακτική ακολούθησε τροχιά γνήσιας επιστημονικής έρευνας και μελετήθηκε η σχέση αιτίου και αποτελέσματος. Η πορεία λοιπόν ήταν εκείνη της ανθρωπιστικής ενασχόλησης, με δεδομένο το ενδιαφέρον του γιατρού για την ανακούφιση του ασθενή.

Η Ιπποκρατική ιατρική κυριάρχησε σ' όλη την αρχαιότητα, αλλά οι ιατρικές απόψεις στη Δύση άρχισαν να αλλάζουν με την επικράτηση του χριστιανισμού. Τον 1^ο αιώνα μΧ. ο Ερωτιανός έκανε ένα λεξικό των ιπποκρατικών όρων, ενώ ο διάσημος γιατρός του 2^{ου} αιώνα Γαληνός θεωρούσε ακόμη το έργο του πολύ σημαντικό. Ωστόσο, ο ίδιος διέφερε πολύ από τον Ιπποκράτη.

Ενώ ο Ιπποκράτης πίστευε ότι ο γιατρός βοηθά το σώμα να θεραπευθεί, ο Γαληνός πίστευε στην αντίθετη θεραπεία, που θα εξανάγκαζε την ασθένεια να φύγει και χορηγούσε άφθονα φάρμακα. Ο Γαληνός κυριάρχησε στην ιατρική ολόκληρου του χριστιανικού Μεσαίωνα – η διατύπωση αντίθετης άποψης ισοδυναμούσε με αίρεση! – ενώ η ιατρική σιγά-σιγά κυριαρχήθηκε από τον δογματισμό και τις προλήψεις.

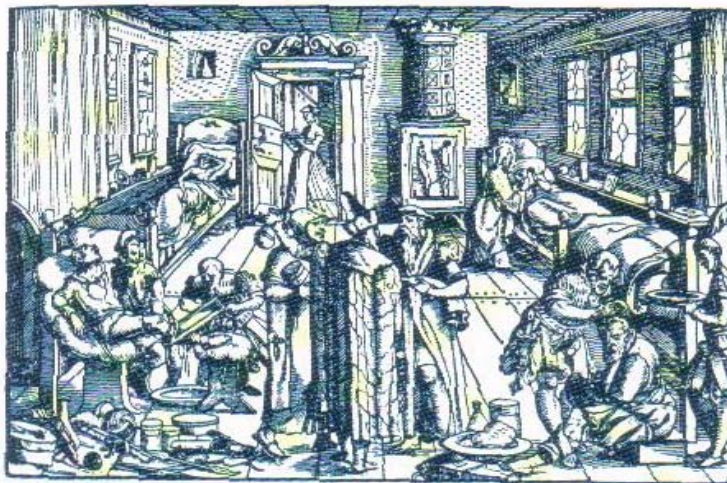
Η θρησκεία διακήρυσσε ότι το ανθρώπινο σώμα είναι φαύλο και χωρίς αξία σε σύγκριση με την ψυχή, πράγμα που οδηγούσε στην περιφρόνηση του σώματος και από τη ιατρική. Ξαναεπικράτησε η άποψη ότι η αρρώστια είναι κάτι που έρχεται από ψηλά και θεωρήθηκε δείγμα της δυσαρέσκειας του Θεού ή ένα φορτίο που πρέπει να σηκώσει ο άνθρωπος. Το σώμα – για να μην μιλήσουμε για τον ασθενή ως άτομο – δεν παρουσίαζε κανένα ενδιαφέρον για το γιατρό. Αντίθετα ο γιατρός εξέταζε τα σωματικά εκκρίματα για να διαπιστώσει εννορατικά τη φύση της ασθένειας.

Η ελληνική ιδέα των τεσσάρων χυμών οδήγησε στις εκτεταμένες αφαιμάξεις για "εξισορρόπηση" των χυμών και η παραγωγή του πύου, που θεωρείτο αναγκαία για τη θεραπεία, συχνά προκαλούνταν με διάνοιξη και επαναμόλυνση των πληγών. Η θεραπεία,

που η πραγματική ελληνική σημασία της είναι "φροντίδα", κατέληξε να σημαίνει τη βίαια εκδίωξη της αρρώστιας.

Με το τέλος της μακράς μεσαιωνικής περιόδου η Αναγέννηση ενθάρρυνε την επιστημονική μελέτη και ανανέωση το ενδιαφέρον για την κλασική γνώση. Όμως, παρά τις κάποιες ανυπότακτες φωνές, όπως του Παράκελσου, στην ιατρική συνέχισαν να κυριαρχούν οι προλήψεις και οι επικίνδυνες αγωγές.

Με την πρόοδο του ερευνητικού πνεύματος, οι ιδέες του γάλλου φιλόσοφου Ρενέ Ντεκάρτ (1596 – 1650) και άλλων ορθολογιστών διανοητών απώθησαν βαθμιαία τις μεσαιωνικές αντιλήψεις και προήγαγαν την ιατρική θεωρία, αλλά κατά κάποιο τρόπο δημιούργησαν νέο δόγμα. Η μελέτη του ανθρώπινου σώματος περιοριζόταν από το γεγονός ότι ο Χριστιανισμός δεν επέτρεπε την ανατομή του, με αποτέλεσμα η έρευνα να καταλήγει μερικές φορές σε λανθασμένα συμπεράσματα. Η θεωρία του δυϊσμού, βασισμένη στην καρτεσιανή ιδέα ότι το πνεύμα είναι κάτι διάφορο από το σώμα, που κατοικεί μέσα σ' αυτό, επηρέασε την ιατρική να συγκεντρώσει το ενδιαφέρον της στη θεραπεία μόνο του σώματος, αποθαρρύνοντας την επιστροφή στην αντιμετώπιση του ασθενούς ως συνολικής προσωπικότητας. Εκτός αυτού, λίγα είχαν γίνει αντιληπτά σχετικά με την υγιεινή.



Νοσοκομείο του 1566. Ένας χειρουργός κάνει ακρωτηριασμό, ένας άλλος περιποιείται ένα τραύμα στο κεφάλι. Τρεις γιατροί εξετάζουν ένα δείγμα ούρων.

Η

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΤΑ ΧΑΝΕΜΑΝ

Αυτή ήταν η παράδοση που βρήκε ο Χάνεμαν όταν αποφοίτησε από την ιατρική το 1779. Κατά την άσκηση του επαγγέλματος του σύντομα κατάλαβε ότι μέθοδοι όπως η αφαίμαξη μείωναν τις θεραπευτικές δυνάμεις του σώματος, χωρίς να έχουν κάποια πειστική θεωρητική βάση, ενώ η χορήγηση πολλών δυνατών φαρμάκων, πάλι χωρίς θεωρητική ή εμπειρική τεκμηρίωση, προκαλούσε βλάβες στο σώμα. Έτσι, εγκατέλειψε την άσκηση της ιατρικής από φόβο, όπως έλεγε, μήπως προκαλέσει ζημιές και άρχισε να δουλεύει ως μεταφραστής. Και, καθώς μετάφραζε τη Φαρμακολογία του Άγγλου Σκότ Κάλεν, εμπνεύσθηκε τις αρχές της Ομοιοπαθητικής..

Η νέα θεωρία περί θεραπευτικής αγωγής, που υποστήριξε ο Τζων Μπράουν, σύγχρονος του Χάνεμαν (1735-1888) ήταν ότι η ασθένεια απέμενε από έλλειψη ερεθισμάτων και ότι μόνο "ηρωικές" δόσεις φαρμάκων μπορούσαν να διεγείρουν το σώμα για να επανέλθει στην υγεία. Οι απόψεις του Χάνεμαν ήταν εντελώς αντίθετες: Τα φάρμακα και οι θεραπείες πρέπει να χρησιμοποιούνται ήπια για να διεγείρουν τις φυσικές θεραπευτικές ικανότητες, χωρίς να προκαλούν βλαβερές παρενέργειες, οι οποίες καταλήγουν σε μεγάλες βλάβες. Πρέπει να χορηγούνται οι μικρότερες δυνατές μόνο ένα φάρμακο κάθε φορά, ώστε να μην καταβάλλεται ο οργανισμός από την πολυπλοκότητα των φαρμάκων.

Η λέξη "ομοιοπαθητική", που εφηύρε ο Χάνεμαν για να περιγράψει το θεραπευτικό του σύστημα, προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις "όμοιον + πάθος". Η άποψη που εκφράζει είναι ότι οι ουσίες που προκαλούν συμπτώματα μιας ασθένειας σε ένα υγιές άτομο, μπορούν να θεραπεύσουν έναν ασθενή που παρουσιάζει τα ίδια συμπτώματα. Την ιδέα αυτή την εμπνεύσθηκε από την πληροφορία σε ένα βιβλίο του Κάλεν, ότι ο "περουβιανός φλοιός" (*Cinchona officinalis*), από τον οποίο παράγεται η κινίνη, χρησιμοποιείτο για την θεραπεία της ελονοσίας.

Ο Κάλεν ισχυριζόταν ότι η δράση της ουσίας οφειλόταν στο ότι ήταν πικρή. Ο Χάνεμαν δεν ικανοποιήθηκε από την άποψη αυτή και αποφάσισε να δοκιμάσει το φλοιό στον εαυτό του: εμφανίστηκε πυρετός, πράγμα που επαλήθευσε τις υποθέσεις του. Τα όμοια μπορούν να θεραπεύσουν τα όμοια. Η ιδέα προερχόταν από τη διδασκαλία του Ιπποκράτη και προέκυψε από την άποψη ότι τα συμπτώματα ήταν η προσπάθεια του οργανισμού να νικήσει την αρρώστια.

Επομένως, αν ενισχύονταν τα συμπτώματα, αυτό θα βοηθούσε την προσπάθεια. Υπήρχε μια φράση του Ιπποκράτη μεταφρασμένη στα Λατινικά "similia similibus

curantur'' (Όμοια ομοίοις εισίν ιάματα). Ο Χάνεμαν, με τη μεγάλη γλωσσική του γνώση, άλλαξε ελαφρά το ρητό : '' ''similia similibus curentur'' (''Τα όμοια να θεραπεύονται με τα όμοια'').



*Ο Χάνεμαν χρησιμοποιούσε αυτή
την ξύλινη θήκη για την
διατήρηση εκατοντάδων
φαρμάκων σε μικρά γυάλινα
μπουκαλάκια. Τα περισσότερα τα
δοκίμαζε πρώτα στον εαυτό του.*

«Όλα τα πράγματα είναι δηλητήρια.

Η δόση είναι που τα καθιστά μη δηλητηριώδη».

Παράκελσος.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ

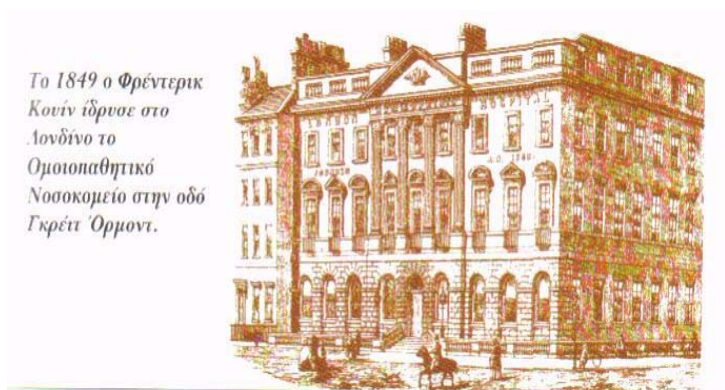
Ο Χάνεμαν είχε δημιουργήσει μια θεωρητική βάση για μια γνωστή θεραπεία. Θεωρητικά, μπορούσαν έτσι να βρεθούν θεραπείες για πολλά συμπτώματα, εφόσον ανακάλυπτε κάποια ουσία που να προκαλεί τα ίδια συμπτώματα σε υγιή άτομα.

Με γνήσιο ερευνητικό πνεύμα πειραματίστηκε με γενναίο φρόνημα πάνω στον ίδιο του τον εαυτό. Ο ζήλος του ήταν τέτοιος, που βρήκε πολλούς άλλους εθελοντές, όχι μόνο από την οικογένεια του αλλά και ανάμεσα σε νεαρούς γιατρούς με ανοιχτό μυαλό, που αναζητούσαν ασφαλείς και ορθολογικές θεραπείες.

Τα πειράματα αυτά είναι γνωστά ως αποδείξεις και η πρώτη σειρά διήρκησε περίπου έξι χρόνια. Οι πειραματόνθρωποι έπαιρναν ελάχιστες ποσότητες ουσιών και τα προκλητά συμπτώματα καταγράφονταν με μεγάλη λεπτομέρεια. Καταγράφονταν οποιαδήποτε μεταβολή της υγείας και της λειτουργίας του σώματος, οι ψυχοδιανοητικές αλλαγές, οι συνθήκες υπό τις οποίες προέκυπταν, ακόμη και η ακριβής ώρα.

Ταυτόχρονα έγινε εξαντλητική έρευνα των αναφορών δηλητηριάσεων που υπήρχαν στα ιατρικά αρχεία διαφόρων χωρών και για διάστημα μερικών αιώνων. Καθώς συσσωρευόταν και αφομοιωνόταν ένας όγκος πληροφοριών και ο ορίζοντας άρχισε να ξεδιαλώνει, έγινε τελικά εφικτή η απόδειξη της θεραπευτικής επίδρασης των ουσιών πάνω σε ασθενείς με μεγάλη επιτυχία.

ΤΟ ΚΛΗΡΟΔΟΤΗΜΑ



Αργότερα, κατά τον 18^ο αιώνα η ανακάλυψη των βακτηριδίων συντέλεσε στην επιβεβαίωση της θεωρίας ότι η ασθένεια οφείλεται σε εξωσωματικές δυνάμεις (αν και όχι πλέον σε δαίμονες) και οδήγησε ξανά τη θεραπεία στην προσπάθεια εκδίωξης των αιτιών από το σώμα, χωρίς πάλι να λαμβάνεται υπόψη η συνολική αντιμετώπιση της προσωπικότητας του ασθενούς και η ενίσχυση των θεραπευτικών δυνατοτήτων του ίδιου του σώματος.

Η αντίληψη της υλικής αιτιολογίας της νόσου κυριάρχησε στην ιατρική, ενώ η ομοιοπαθητική, πάρα τους πολλούς οπαδούς της, πέρασε σε δεύτερη μοίρα. Ωστόσο, σήμερα γίνεται σαφές ότι τα μικρόβια αποκτούν αντίσταση στα αντιβιοτικά και η συμβατική θεραπευτική αγωγή έχει συχνά σοβαρές παρενέργειες. Έτσι ώρα υπάρχει νέο ενδιαφέρον για την ομοιοπαθητική ως ήπια και αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδο για ένα πλήθος ασθενειών.

ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ

Οι βασικοί νόμοι της ομοιοπαθητικής είναι:

- Ο νόμος των ομοίων
- Ο νόμος της κατεύθυνσης της θεραπείας
- Ο νόμος του ενός φαρμάκου
- Ο νόμος της ελάχιστης δόσεως

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Τα Ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι ουσίες που προέρχονται από την φύση (φυσικής, ζωικής ή ορυκτής προέλευσης), και παρασκευάζονται με φυσικό τρόπο και δεν έχουν καμία σχέση με τα χημικά φάρμακα. Ενεργούν πάνω σε ολόκληρο τον οργανισμό, ενισχύοντας τον αμυντικό του μηχανισμό με αποτέλεσμα την θεραπεία και ανανέωση του οργανισμού και κατά συνέπεια την εξαφάνιση των επί μέρους συμπτωμάτων. Τα Ομοιοπαθητικά φάρμακα διατίθενται σε πολλά φαρμακεία και είναι αναγνωρισμένα από τον Ελληνικό Οργανισμό Φαρμάκων (Ε.Ο.Φ.) από το 1994, σύμφωνα με τη σχετική Ευρωπαϊκή οδηγία.

ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΤΑ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Ποτέ και σε καμία περίπτωση. Κατά τη διαδικασία παρασκευής τους έχουν αραιωθεί σε τέτοιο βαθμό ώστε να καταργηθεί οποιαδήποτε πιθανότητα παρενέργειας, ενώ αντίθετα έχει ενταθεί η θεραπευτική τους ικανότητα. Γι αυτό το λόγο τα ομοιοπαθητικά φάρμακα δίνονται και σε περιπτώσεις που άλλα φάρμακα αντενδείκνυνται, όπως η κύηση, η ηπατίτιδα, η βρεφική ηλικία κ.α.

ΠΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Το ομοιοπαθητικό σκεύασμα είναι ουσία φυσικής προέλευσης φυτικής, ορυκτής ή σπανιότερα ζωικής, που έχει αραιωθεί πάρα πολύ και έχει υποστεί ομοιοπαθητική δυναμοποίηση δηλ. το ομοιοπαθητικό διάλυμα κατά τη διαδικασία της αραιώσης του έχει υποστεί και μια σειρά από κρούσεις (δονήσεις). Αυτή είναι λοιπόν όλη η ιστορία. Έχουμε δηλ. ένα διάλυμα με απειροελάχιστη δόση ουσίας φυσικής προέλευσης που έχει υποστεί δονήσεις. Δεν είναι ούτε προσμίξεις χημικών φαρμακευτικών ουσιών, ούτε προσμίξεις μιγμάτων βοτάνων, ούτε τίποτε άλλο. Πρόκειται για μία απόλυτη φυσική κατεργασία μιας φυσικής ουσίας. Μέσω της διαδικασία της δυναμοποίησης ακόμη και ουσίες που στη φυσική τους μορφή είναι δηλητηριώδεις όπως π.χ. συμβαίνει με ορισμένα φυτά, μετά την ομοιοπαθητική κατεργασία τους έχει απομακρυνθεί κάθε πιθανότητα τοξικής δράσης στον οργανισμό. Και αυτό δεν είναι μία απλή εικασία. Είναι παρατήρηση με ιστορία 200 χρόνων, είναι παρατήρηση που έγινε στα εκατομμύρια ασθενείς που ακολούθησαν ή ακολουθούν ομοιοπαθητική αγωγή.

ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΑ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Ένα μικρό ποσοστό ασθενών, τις πρώτες ημέρες της αγωγής, πιθανόν να παρουσιάσει εντονότερα κάποιο από τα συμπτώματα που ήδη είχε, σε όρια τελείως ακίνδυνα για τον οργανισμό. Αυτό αποτελεί ένδειξη ισχυρή ότι έχει αρχίσει η ενδυνάμωση του οργανισμού άρα και η θεραπεία του. Ωστόσο, μόνον ο ομοιοπαθητικός γιατρός είναι σε θέση να εκτιμήσει αν πρόκειται για την θεραπευτική επιδείνωση ή κάτι άλλο όπως π.χ. ένα τυχαίο κρυολόγημα, μια διάρροια από τροφική δηλητηρίαση κ.τ.λ. συνεπώς αυτόν και πρέπει να συμβουλευονται σε κάθε περίπτωση οι ασθενείς.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

1. Εκτός άλλης οδηγίας του γιατρού, η λήψη του ομοιοπαθητικού φαρμάκου να γίνεται το πρωί 10 λεπτά πριν από το φαγητό.
2. Να αποφεύγεται η φύλαξη του ομοιοπαθητικού φαρμάκου σε σημεία εκτεθειμένα στον ήλιο, την υγρασία, στο ψυγείο ή σε έντονες οσμές.
3. Κατά τη διάρκεια της λήψης ομοιοπαθητικών φαρμάκων αλλά και για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη θεραπεία να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση κατά το δυνατόν:

- **Ισχυρών φαρμάκων** (αντιβιοτικά, κορτιζόνη, ορμόνες, μείζονα ηρεμιστικά κ.α.).
- **Καμφοράς** (ναφθαλίνης, καμφορούχων αλοιφών και πολύ δυνατών οσμών).
- **Μέντας** (τσίχλες, καραμέλες με μέντα, οδοντόκρεμες επιτρέπονται οι οδοντόκρεμες που δεν έχουν μέντα, όπως οι παιδικές, όσες έχουν γλυκάνισο ή δυόσμο).
- **Καφέ** (επιτρέπονται και διατίθενται στα φαρμακεία υποκατάστατα του ελληνικού και του στιγμιαίου καφέ από κριθάρι, ρεβίθι, κιχώρι, σύκα κ.α. Ο καφές όπως και οι υπόλοιπες ουσίες που αναφέρονται εδώ, αντιδοτούν την ομοιοπαθητική θεραπεία, δηλαδή αδρανοποιούν την θεραπευτική επίδραση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων. Ο **ντεκαφεϊνέ** δεν επηρεάζει την ομοιοπαθητική θεραπεία, όπως και το **τσάϊ**, εφόσον γίνεται μικρή κατανάλωση).
- **Coca-cola** (περιορίστε την σε ένα κουτάκι την ημέρα).
- **Γαρύφαλλο ή ευγενόλη** που χρησιμοποιούν οι οδοντίατροι (καλά θα είναι πριν την έναρξη της ομοιοπαθητικής θεραπείας να τακτοποιούνται οι οδοντιατρικές εκκρεμότητες).

ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Είναι προτιμότερο στο διάστημα που ένας ασθενής ακολουθεί κάποια άλλη θεραπευτική αγωγή (φάρμακα, βελονισμό κ.λ.π.), να διακόπτει την ομοιοπαθητική για αυτό το διάστημα και να συνεχίζει μετά, συνεννοούμενος και με τον ομοιοπαθητικό γιατρό του. Κι αυτό όχι γιατί υπάρχει κίνδυνος παρενέργειας, αλλά επειδή τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι ευαίσθητα, αδρανοποιούνται και είναι σαν να μην τα παίρνει ο ασθενής.

ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΖΕΙ ΕΝΑΣ ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Είναι δυνατόν ένας ασθενής μετά από μια επιτυχή ομοιοπαθητική θεραπεία κάποια στιγμή να υποτροπιάσει.*

Αυτό εξαρτάται από:

1. Το πόσο υγιής είναι ο οργανισμός .
2. Το είδος και τη χρονιότητα της αρρώστιας που είχε.
3. Τις ταλαιπωρίες, ψυχικές ή σωματικές, που έδρασαν επάνω του κατά τον χρόνο που είναι βελτιωμένος από την αρχική του αρρώστια.
4. Το πόσο σωστά τηρεί τις συστάσεις του γιατρού μετά τη διακοπή των φαρμάκων.

* Ελληνική Εταιρία Ομοιοπαθητικής Ιατρικής. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.homeopathy.gr/homgreek.htm>

ΣΥΝΕΝΕΤΕΥΞΕΙΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Έχετε ακούσει ποτέ για τα βότανα;
2. Πιστεύετε στη θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων;
3. Ποιος σας ενημέρωσε για τη χρήση των βοτάνων;
4. Έχετε κάνει ποτέ χρήση κάποιου βοτάνου;
5. Ποια βότανα έχετε χρησιμοποιήσει;
6. Με ποιο τρόπο τα χρησιμοποιήσατε;
7. Για ποιο σκοπό κάνατε τη συγκεκριμένη χρήση;
8. Έχετε δει αποτελέσματα από τη χρήση;
9. Τα βότανα που χρησιμοποιείτε, τα συλλέγετε μόνοι σας ή τα προμηθεύεστε από κάποιο κατάστημα;
10. Κάνετε συνδυασμό βοτάνων και διατροφής;
11. Προτιμάτε τη χρήση βοτάνων από κάποιο φαρμακευτικό σκεύασμα;
12. Κάνετε συνδυασμό βοτάνων και φαρμάκων;
13. Τα φάρμακα έχουν παρενέργειες, έχετε σκεφτεί ότι ίσως να συμβαίνει το ίδιο και με τα βότανα, ή πιστεύετε πως είναι ακίνδυνα;
14. Κάποια φάρμακα προκαλούν εξάρτηση μετά από μακροχρόνια χρήση, πιστεύετε ότι συμβαίνει το ίδιο και με τα βότανα;
15. Θα παροτρύνετε τις νέες γενιές να γνωρίσουν και να χρησιμοποιήσουν τα βότανα;

* ΟΙ ΣΥΝΕΝΕΤΕΥΞΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΡΘΗΚΑΝ ΑΠΕΥΘΗΝΘΗΚΑΝ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ, ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΗΛΙΚΙΑΣ 16-76 ΕΤΩΝ!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 1

ΟΝ/ΜΟ: Γ.Π.

ΕΤΩΝ: 51

ΦΥΛΛΟ: APPEN

Είμαι ενημερωμένος σχετικά με τα βότανα και γνωρίζω ότι έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Επειδή έχω μεγαλώσει σε χωριό βρέθηκα πολλές φορές σε οικογενειακές συζητήσεις σχετικά με τα βότανα και έχω ακούσει για τη χρήση τους.

Έχω χρησιμοποιήσει πολλές φορές τα βότανα μέχρι τώρα και συνεχίζω ακόμα αλλά συνήθως σαν αφέψημα για διάφορους σκοπούς. Προτιμώ να χρησιμοποιώ τη φασκομηλιά, τον έρωντα, τη μαντζουράνα, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και τη θρούμπα για διαταραχές του στομάχου, κρυολογήματα, πονόλαιμο και ως χαλαρωτικά.

Όσα βότανα έχω χρησιμοποιήσει σε όλα έχω δει αποτελέσματα και μάλιστα πολύ ικανοποιητικά. Όταν βγαίνω στα χωράφια για τις αγροτικές μου δουλειές συναντώ αρκετά βότανα που φυτρώνουν εκεί και τα μαζεύω μόνος μου για προσωπική μου χρήση.

Πολύ σπάνια θα συνδυάσω τα βότανα με τη διατροφή μου, συνήθως δηλαδή δεν το κάνω. Αλλά η αλήθεια είναι ότι προτιμώ να φτιάξω κάποιο ρόφημα από βότανα για μια ασθένεια απ' ότι να πάρω κάποιο χάπι γιατί πιστεύω πως είναι πιο καλά. Όταν όμως πρόκειται για μια πιο σοβαρή και προχωρημένη ασθένεια θα πάρω τα χάπια που χρειάζομαι, ίσως μάλιστα να κάνω συνδυασμό και των δυο.

Η γνώμη μου είναι ότι τουλάχιστον τα βότανα που χρησιμοποιώ εγώ είναι ακίνδυνα, δεν πιστεύω ότι έχουν παρενέργειες, ούτε ότι προκαλούν εξάρτηση λόγω του ότι δεν γίνεται καθημερινή χρήση. Θα παρότρυνα σίγουρα τις νέες γενιές να μάθουν να χρησιμοποιούν τα βότανα και έχω ήδη ξεκινήσει από τα παιδιά μου.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 2

ΟΝ/ΜΟ: Α.Κ.

ΕΤΩΝ: 50

ΦΥΛΟ: ΘΗΛΥ

Όχι μόνο γνωρίζω για τα βότανα αλλά πιστεύω πολύ και στην θεραπευτική τους ιδιότητα. Για τη χρήση των βοτάνων έχω ενημερωθεί από το φιλικό μου περιβάλλον και τους συγγενείς μου που τα γνωρίζουν πολύ καλά.

Εκτός ότι έχω ακούσει πολλά για τα βότανα έχω χρησιμοποιήσει και κάποια από αυτά. Βράζω πολύκομπο, βασιλικό, αγριάδα, μαϊντανό και πίνω το αφέψημα τους για τις πέτρες στα νεφρά. Επίσης έχω χρησιμοποιήσει αφέψημα δίκταμου ή δυόσμου για το στομάχι και αφέψημα φασκομηλιάς για το σάκχαρο. Ακόμη βράζω τα σπαράγγια και πίνω το ζουμί τους ως διουρητικό για καθαρισμό των νεφρών.

Αυτά τα βότανα έχω χρησιμοποιήσει, τα περισσότερα από τα οποία τα μαζεύω μόνη μου αλλά αγοράζω και μερικά από αυτά. Σπάνια θα συνδυάσω τα βότανα με τη διατροφή μου, συνήθως χρησιμοποιώ τα βότανα χωρίς να περιορίσω κάτι στη διατροφή μου.

Επίσης προτιμώ τη χρήση βοτάνων για να αντιμετωπίσω κάποιο πρόβλημα από ότι να πάρω κάποιο χάπι. Για παράδειγμα λυτών είχα ανεβασμένη χοληστερίνη ο γιατρός μου, μου έδωσε ένα χάπι αλλά προτίμησα να χρησιμοποιήσω κάποιο βότανο και το χάπι δεν το πήρα καθόλου. Καμιά φορά όμως κάνω συνδυασμό και των δυο για να έχω πιο γρήγορα και καλύτερα αποτελέσματα. Αυτό το κάνω περισσότερο με αφεψήματα που πιστεύω ότι δεν προκαλούν κίνδυνο για την υγεία μου.

Δεν έχω σκεφτεί ποτέ βέβαια ότι τα βότανα μπορεί να έχουν παρενέργειες, πιστεύω πως είναι ακίνδυνα και φυσικά δεν πιστεύω ότι προκαλούν εξάρτηση. Γι' αυτό θα συνιστούσα και θα παρότρυνα τους νέους να γνωρίσουν και να χρησιμοποιούν τα βότανα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 3

ΟΝΟΜΑ: Α.Τ.

ΕΤΩΝ: 44

ΦΥΛΛΟ: ΘΗΛΥ

Για τα βότανα πρώτη φορά άκουσα από τους γονείς μου, από συζητήσεις παλαιότερων και από βιβλία με βότανα που διάβασα αργότερα. Φυσικό είναι λοιπόν να πιστεύω στη θεραπευτική τους ιδιότητα και να κάνω χρήση αρκετά συχνά.

Τα βότανα που χρησιμοποιώ είναι το χαμομήλι, η φασκομηλιά, η μαντζουράνα, η αγριάδα, το βάλσαμο, ο βασιλικός και το θυμάρι, σε μορφή αφεψήματος πάντα, για φουσκώματα, πίεση, στομαχόπονο και πονόλαιμο.

Αυτές είναι οι χρήσεις που κάνω συνήθως και είμαι αρκετά ικανοποιημένη από τα αποτελέσματα γι' αυτό συνεχίζω...Επειδή λοιπόν μένω σε επαρχία μου είναι εύκολο να τα συλλέγω μόνη μου αφού έχω εύκολη πρόσβαση σε αυτά.

Σχεδόν πάντα συνδυάζω τη διατροφή μου με τα βότανα λόγω της καταγωγής μου αλλά δεν θα τα χρησιμοποιούσα για πολύ σοβαρές ασθένειες, μόνο για καταστάσεις απλές που δεν χρειάζεται η παρέμβαση του γιατρού.

Θα μπορούσα να πω πως κάνω συνδυασμό βοτάνων και φαρμάκων αν σε αυτό συμπεριλαμβάνεται το γεγονός ότι το βράδυ εκτός από τα χάπια μου πίνω κι ένα τσάι.

Η γνώμη μου είναι πως τα βότανα είναι ακίνδυνα αρκεί να ξέρεις να τα χρησιμοποιείς σωστά και χωρίς υπερβολές, αφού όταν τα βότανα χρησιμοποιούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα γίνονται βλαβερά για τον οργανισμό όπως για παράδειγμα το χαμομήλι που κατεβάζει το σίδηρο σε παρατεταμένη χρήση.

Επίσης θέλω να αναφέρω ότι έχω ήδη αρχίσει κι εγώ και ο σύζυγος μου να παροτρύνουμε τα παιδιά μας να χρησιμοποιούν τα βότανα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 4

ΟΝΟΜΑ: Ε.Κ.

ΕΤΩΝ: 42

ΦΥΛΛΟ: ΘΗΛΥ

Πιστεύω στη θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων! Τη χρήση των βοτάνων τη γνωρίζω από την εμπειρία μου στη δουλειά μου (αρωματοθεραπεία, αισθητική, αντανακλαστικό μασάζ) και από σεμινάρια που έχω παρακολουθήσει σχετικά με τη δουλειά μου.

Έχω κάνει χρήση πολλών βοτάνων για διάφορους σκοπούς. Έχω χρησιμοποιήσει αλόη σε μορφή κρέμας λόγω της αναπλαστικής ιδιότητας που έχει αλλά και για καθαρισμό προσώπου. Το πράσινο τσάι και τη λουίζα σαν αφεψήματα για αδυνάτισμα, έλαιο δεντρολίβανου μαζί με κισσό κάνοντας τοπικό μασάζ κατά της κυτταρίτιδας. Αφέψημα ρίγανης σαν αντιεμετικό, έλαιο δάφνης κάνοντας μασάζ στο κεφάλι για δυνάμωμα των μαλλιών, με έλαιο καλέντουλας κάνοντας μασάζ στο πρόσωπο μετά από καθαρισμό για κατευναστική χρήση. Χρησιμοποιώ αφέψημα θυμαριού σαν αντιβηχικό, αφέψημα τσουκνίδας κατά της χοληστερίνης και αφέψημα παπαρούνας (αφιόνι) λόγω της ηρεμιστικής ιδιότητας που έχει και το χρησιμοποιώ σαν υπνωτικό. Τέλος ο ωμός μαϊντανός χρησιμοποιείται για πρόληψη του καρκίνου ως αντιοξειδωτικό όπως επίσης το σκόρδο και το κρεμμύδι.

Όλα τα βότανα που ανέφερα τα έχω χρησιμοποιήσει είτε στον εαυτό μου είτε σε άλλους εξαιτίας της δουλειάς μου και έχω δει πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα, διότι το βότανο δεν είναι ικανό να θεραπεύσει αλλά να είναι ικανό να αντιμετωπίσει τα πρόβλημα.

Κάποια από τα βότανα που έχω χρησιμοποιήσει τα έχω βρει έτοιμα σε καταστήματα και άλλα μπορώ να τα συλλέγω μόνη μου από τη φύση. Ο συνδυασμός βοτάνων και διατροφής πιστεύω πως είναι απαραίτητος για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα. Παρόλα αυτά βασικό ρόλο παίζει ο σωστός συνδυασμός και των δυο για να έχουμε το εφικτό αποτέλεσμα.

Όσο πιστεύω στο συνδυασμό διατροφής και βοτάνων τόσο αντίθετη είμαι στο συνδυασμό βοτάνων και φαρμάκων επειδή και τα δυο έχουν θεραπευτικές ιδιότητες.

Φυσικά πιστεύω επίσης ότι εκτός από τα φάρμακα, παρενέργειες έχουν και τα βότανα αλλά μικρότερης ισχύς. Ίσως ελάχιστα βότανα να προκαλούν εξάρτηση αλλά μετά από πάρα πολύ καιρό χρήσης σε σχέση με τα φάρμακα.

Τη χρήση των βοτάνων θα τη συνιστούσα ανεπιφύλακτα στους νέους με την προϋπόθεση ότι θα έχουν πλήρη γνώση για τις ιδιότητες αλλά και τις παρενέργειες τους με σκοπό να μην έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 5

ΟΝΟΜΑ: Δ.Π.

ΕΤΩΝ: 17

ΦΥΛΛΟ: APPEN

Γενικά για τα βότανα γνωρίζω κάποια πράγματα που τα έχω μάθει από τη γιαγιά μου η οποία τα χρησιμοποιεί και πιστεύει πολύ σ' αυτά. Εγώ πάλι πιστεύω ότι μπορεί να έχουν θεραπευτικές ιδιότητες αλλά όχι ότι είναι ικανά να θεραπεύσουν όλες τις παθήσεις.

Άλλωστε έχω χρησιμοποιήσει και εγώ κάποια βότανα όπως είναι η μαντζουράνα, το χαμομήλι και η αμπερόζα κυρίως σαν ροφήματα για απλές χρήσεις όπως για πόνους στη κοιλιά. Ομολογώ πάντως ότι για τις χρήσεις που έχω κάνει δεν έχω παράπονο, είδα αποτελέσματα.

Τα βότανα αυτά σίγουρα δεν τα αγοράζω αλλά δεν τα συλλέγω και εντελώς μόνος μου αφού είμαι σχετικά μικρός για να τα γνωρίζω, έχω τη βοήθεια του πατέρα μου στη συλλογή τους αλλά με βοηθάει να τα γνωρίζω καλύτερα ως προς την εμφάνιση και τις ιδιότητες τους.

Δεν κάνω τόσο μεγάλη χρήση ώστε να τα συνδυάζω με τη διατροφή μου και προτιμώ να χρησιμοποιώ τα φάρμακα από τα βότανα αφού έχουν γρηγορότερη δράση. Γι' αυτό το λόγο δεν συνδυάζω φάρμακα και βότανα, είτε το ένα είτε το άλλο, αν και συνήθως προτιμώ τα φάρμακα όπως είπα παραπάνω.

Πιστεύω ότι τα βότανα είναι ακίνδυνα αλλά δεν μπορώ να το πω με σιγουριά, δεν το ξέρω. Ίσως να έχουν παρενέργειες αλλά ίσως και όχι! Πάντως δεν έχω δει και δεν έχω ακούσει κάτι τέτοιο.

Προς το παρόν δεν είμαι ο κατάλληλος για να ενημερώσω άλλους για τα βότανα αλλά μεγαλώνοντας και γνωρίζοντας καλύτερα τα βότανα νομίζω πως θα το κάνω.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 6

ΟΝΟΜΑ: Χ.Κ.

ΕΤΩΝ: 63

ΦΥΛΛΟ: APPEN

Πιστεύω στην θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων και έχω χρησιμοποιήσει πολλά από αυτά τα οποία τα έχω μάθει από φίλους, γνωστούς και συγγενείς που έχουν κάνει χρήση.

Έχω χρησιμοποιήσει αφέψημα από κορυφές βάτου για τα τριγλυκερίδια από το οποίο είδα μείωση των τιμών τους πρώτους 5-6 μήνες αλλά μετά είτε έπινα από το αφέψημα είτε όχι, δεν έβλεπα διαφορά. Για τον ίδιο σκοπό είχα χρησιμοποιήσει τη φασκομηλιά, την έβραζα, έβαζα το ζουμί της στο ψυγείο και έπινα ένα ποτήρι κάθε πρωί. Όταν έκανα χρήση της φασκομηλιάς αρχικά είχα δει αποτελέσματα αλλά επειδή εκτός από τα τριγλυκερίδια έριχνε και τη πίεση, το σταμάτησα γιατί η καθημερινή χρήση για πολύ καιρό μπορεί να φέρει και θάνατο. Για την άμμο στα νεφρά έβραζα και έπινα ρίζα αγριάδας και βάτο όπως επίσης και αφέψημα βασιλικού για τον ίδιο σκοπό. Ομολογώ ότι είχα δει θεαματικά αποτελέσματα αφού καθημερινά έβλεπα άμμο στα ούρα μου.

Επίσης η δάφνη είναι ένα βότανο με πολλές χρήσεις, όχι τόσο το βότανο όσο το απόσταγμα της. Κόβουμε τη δάφνη σε μικρά κομμάτια τη βάζουμε σε ένα καζάνι και από κει βγαίνει το απόσταγμα της που λέγεται «καραμπάσι» και το πίνεις για τα σκουλήκια του εντέρου αλλά μπορείς να κάνεις και επάλειψη με αυτό κάτω από το στήθος για τους πόνους σε εκείνη την περιοχή, βράδυ γίνεται συνήθως και το πρωί δεν πονάς πια. Ακόμη έχω κάνει χρήση αλόης και συγκεκριμένα, του υγρού που βγάζει όταν κόψεις το φύλλο της στη μέση, για τους πόνους στα πόδια.

Για κάποια περίοδο της ζωής μου, όταν ήμουν νέος, έκανα καθημερινά εμετούς και είχα καούρες στο στομάχι αλλά όταν μάσησα ωμά φύλλα θυμαριού τα οποία έτσουζαν λίγο, σταμάτησαν τα συμπτώματα αμέσως μετά τη χρήση. Όλα τα βότανα που ανέφερα έχω ψάξει, τα έχω βρει εκεί που φυτρώνουν και τα μάζεψα μόνος μου.

Δεν έχω κάνει ποτέ συνδυασμό βοτάνων και διατροφής, χρησιμοποιούσα μόνο τα βότανα χωρίς να δίνω προσοχή στη διατροφή μου. Έκανα όμως συνδυασμό βοτάνων και φαρμάκων. Αρχικά έπινα μόνο χάπια και δεν έβλεπα διαφορά, μόλις ξεκίνησα όμως να χρησιμοποιώ ταυτόχρονα και τα βότανα, μόνο τότε είδα αποτελέσματα.

Φυσικά πιστεύω ότι τα βότανα έχουν παρενέργειες αφού είπα παραπάνω ότι η φασκομηλιά μπορεί να προκαλέσει μέχρι και θάνατο γι' αυτό η χρήση πρέπει να γίνεται με μέτρο. Αν και πιστεύω ότι τα βότανα έχουν παρενέργειες, δεν πιστεύω όμως ότι μπορούν να προκαλέσουν εξάρτηση.

Εννοείτε πως θα παρότρυνα τους νέους να μάθουν να χρησιμοποιούν τα βότανα γιατί είναι πολύ καλύτερα από τα φάρμακα και πιο καλά για την υγεία μας.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 7

ΟΝΟΜΑ: Ε.Τ.

ΕΤΩΝ: 45

ΦΥΛΛΟ: ΘΗΛΥ

Ακούω συχνά για τα βότανα και πιστεύω στην θεραπευτική τους ιδιότητα. Έχω ενημερωθεί σχετικά με τα βότανα από διάφορα βιβλία που έχω διαβάσει και από συζητήσεις πιο έμπειρων ανθρώπων πάνω στα βότανα.

Γενικά συνηθίζω να χρησιμοποιώ τα βότανα σαν αφεψήματα κατά κύριο λόγο. Τα βότανα αυτά είναι η φασκομηλιά, η μαντζουράνα, το θυμάρι, ο βασιλικός, το μελισσόχορτο και άλλα. Συνήθως ο σκοπός που τα χρησιμοποιώ είναι για κρυολογήματα, για χαλάρωση, για πόνους του στομάχου και έχω να πω πως έχω δει θεαματικά αποτελέσματα. Τα βότανα που χρειάζομαι για προσωπική μου χρήση τα συλλέγω μόνη μου.

Μέχρι σήμερα δεν έχει χρειαστεί να συνδυάσω τη διατροφή μου με τα βότανα αλλά αν χρειαζόταν θα το έκανα αφού θα προτιμούσα να χρησιμοποιήσω ένα βότανο για κάποιο πρόβλημα που έχω από το να πάω στο γιατρό και να μου δώσει κάποιο φάρμακο να πίνω. Σε περιπτώσεις δηλαδή που θα είχα τη δυνατότητα αντιμετώπισης του προβλήματος μου με ένα βότανο, θα το έκανα, χωρίς δεύτερη σκέψη. Αν βέβαια έβλεπα ότι μόνο με τα βότανα δεν είχα το επιθυμητό αποτέλεσμα, θα έπαιρνα το αντίστοιχο φάρμακο για την ασθένεια μου και ίσως να έκανα συνδυασμό και των δύο.

Σίγουρα προτιμώ τα βότανα από τα χάπια γιατί πιστεύω ότι είναι ακίνδυνα αν γνωρίζεις πώς να τα χρησιμοποιείς, σε αντίθεση με τα φάρμακα. Επίσης πιστεύω ότι δεν υπάρχει πιθανότητα εξάρτησης από τα βότανα όπως μπορεί να συμβεί με τα φάρμακα.

Φυσικά και θα παρότρυνα τους νέους να χρησιμοποιούν τα βότανα γιατί τα πολλά φάρμακα δεν κάνουν καλό στον οργανισμό και όταν μπορούμε να τα αποφύγουμε, καλό είναι να το κάνουμε και να χρησιμοποιήσουμε τα βότανα.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 8

ΟΝΟΜΑ: Ε.Β.

ΕΤΩΝ: 45

ΦΥΛΛΟ: APPEN

Με τα βότανα σχολούμε εδώ και πολλά χρόνια. Μπορείς να πεις ότι είναι κάτι σαν χόμπι. Κάνω αρκετά συχνά χρήση βοτάνων γιατί πιστεύω στην θεραπευτική τους ιδιότητα αλλά και γιατί μου αρέσει πολύ η γεύση και το άρωμα τους. Αρκετές φορές μάλιστα μου αρέσει να κάνω συνδυασμό πολλών βοτάνων μαζί με ιδιαίτερα γευστικό αποτέλεσμα.

Καθώς είμαι κάτοικος της Κρήτης που είναι γνωστή για την βλάστηση και την χλωρίδα της, από μικρός θυμάμαι τους παλαιότερους να μιλούν για αυτά και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Αργότερα μάλιστα, άρχισα να ενδιαφέρομαι περισσότερο και τώρα έχω μια συλλογή από βιβλία βοτανολογίας.

Τα βότανα που συνήθως χρησιμοποιώ σε μορφή αφειήματος, για τις διάφορες θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι και αυτά που είναι γνωστά στον περισσότερο κόσμο όπως η φασκομηλιά, το χαμομήλι, η μαντζουράνα, το μελισσόχορτο, η λουίζα, το θυμάρι, η θρούμπα, ο βασιλικός, ο μαϊντανός, ο έρωντας και το γοργογιάννη.

Φυσικά και έχω δει αποτελέσματα και μάλιστα πολύ ικανοποιητικά γι' αυτό ασχολούμαι πολύ μαζί τους, όταν είμαι στην εξοχή τα συλλέγω αλλά κάποια από αυτά τα καλλιεργώ και μόνος μου.

Η αλήθεια είναι ότι δεν κάνω ακριβώς συνδυασμό βοτάνων και διατροφής αλλά προσέχω σχετικά τις διατροφικές μου συνήθειες. Αλλά ούτε τα βότανα τα χρησιμοποιώ σε καθημερινή βάση.

Τα βότανα τα εμπιστεύομαι αλλά δεν είμαι τόσο σίγουρος ότι σε μια αρκετά σοβαρή ασθένεια που χρήζει ιατρικής περίθαλψης θα τα χρησιμοποιήσω αντί για φάρμακα καθώς και δεν κάνω και συνδυασμό αυτών των δυο.

Η γνώμη μου είναι ότι τα βότανα δεν είναι ικανά να προκαλέσουν εξάρτηση στον ανθρώπινο οργανισμό αλλά έχουν κάποια επικινδυνότητα όπως ακριβώς συμβαίνει και με την αλόγιστη χρήση των φαρμάκων.

Τέλος, εννοείται ότι θα παρότρυνα τις νέες γενιές να χρησιμοποιούν τα βότανα όπως ακριβώς το κάνω και με τα παιδιά μου, που όχι μόνο τους μιλάω για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες αλλά τους μαθαίνω πώς να τα αναγνωρίζουν, να τα συλλέγουν, να τα αποξηραίνουν και να τα αποθηκεύουν.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 9

ΟΝΟΜΑ: Κ.Β.

ΕΤΩΝ: 16

ΦΥΛΛΟ: ΘΗΛΥ

Τα βότανα τα γνωρίζω από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου αφού οι γονείς μου ασχολούνται πολύ με αυτά αλλά έχω παρακολουθήσει και τηλεοπτικές εκπομπές σχετικά με τέτοια θέματα.

Η αλήθεια είναι πως πιστεύω στην θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων αλλά όχι για σοβαρές παθήσεις. Αν και είμαι λίγο μικρή σε ηλικία ακόμα για να ασχολούμαι με αυτά, έχω χρησιμοποιήσει κι εγώ κάποια βότανα για απλές καταστάσεις.

Τα βότανα που έχω κάνει χρήση είναι η λουίζα, το χαμομήλι και η φασκομηλιά, σαν αφεψήματα για κρυολογήματα, πονόλαιμο και για τον στομαχόπονο. Μπορώ να πω πως ότι χρήση έχω κάνει μέχρι τώρα έχω δει αποτελέσματα απ' όλα τα βότανα.

Εγώ προσωπικά δεν προμηθεύομαι βότανα...τα βρίσκω στο σπίτι που τα αγοράζουν οι γονείς μου από διάφορα καταστήματα που πουλάνε βότανα. Επειδή τα βότανα τα προτιμώ μόνο για απλές ασθένειες δεν τα συνδυάζω με τη διατροφή μου, όπως και όταν έχω κάποιο πιο σοβαρό πρόβλημα προτιμώ να παίρνω τα αντίστοιχα φάρμακα για την ασθένεια μου! Όπως καταλαβαίνετε, δεν θα μπορούσα να συνδυάσω τα φάρμακα με τα βότανα.

Αν και τα βότανα πιστεύω πως έχουν θεραπευτικές ιδιότητες, δεν πίστευε ότι έχουν παρενέργειες, αντίθετα νομίζω πως είναι ακίνδυνα. Από την άλλη πλευρά, γνώμη μου είναι ότι ίσως μπορούν να προκαλέσουν εξάρτηση από την άποψη ότι αν κάποιος έχει συνηθίσει να πίνει ένα τσάι κάθε βράδυ και μια μέρα δεν πιεί, ο οργανισμός του θα το ζητάει.

Αν έχω την ευκαιρία να παροτρύνω κι άλλους για τη χρήση των βοτάνων, θα το έκανα με ευχαρίστηση.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 10

ΟΝΟΜΑ: Α.Χ.

ΕΤΩΝ: 76

ΦΥΛΛΟ: ΘΗΛΥ

Γνωρίζω τα βότανα και πιστεύω στη θεραπευτική τους ιδιότητα εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Αλλά τον τρόπο χρήσης τους τον έμαθα από τα βιβλία που έχω διαβάσει σχετικά με τα βότανα.

Έχω κάνει χρήση πολλών βοτάνων αλλά το πιο συχνό είναι το σπαθόχορτο που λέμε εμείς εδώ και πιο επιστημονικά το «υπερικόν το διάτρητον» όπως τα γράφουν τα βιβλία. Με το σπαθόχορτο λοιπόν, φτιάχνω ένα λάδι βάζοντας το βότανο σε ένα μπουκάλι μαζί με λάδι και το αφήνω 10-15 μέρες στον ήλιο, όταν είναι έτοιμο χρησιμοποιώ το λάδι αυτό για πολλούς σκοπούς. Το βάζω πάνω σε πληγές και τη επόμενη μέρα βλέπω ήδη αποτελέσματα.

Μια γνωστή μου είχε χτυπήσει και χρειάστηκε να κάνει εγχείρηση και στα δυο πόδια για να αφαιρέσει το αίμα που είχε μείνει μέσα. Τις εγχειρήσεις τις έκανε, έμεινε ένα μήνα στο νοσοκομείο αλλά οι πληγές από τις εγχειρήσεις δεν έκλειναν. Αφού πέρασε καιρός από τότε, τις αλλαγές στα πόδια της τις έκανε μόνης της στο σπίτι. Όταν την επισκέφτηκα της πήγα λίγο από το λάδι για να το χρησιμοποιήσει στις πληγές της. Εκείνη αρχικά φοβόταν και δεν ήθελε να το δοκιμάσει αλλά τελικά έβαλε στο ένα πόδι για δοκιμή κατά την διάρκεια της αλλαγής και την επόμενη μέρα που έκανε ξανά την αλλαγή είδε την πληγή να έχει γιατρευτεί. Δεν πίστευε στα μάτια της! Έπειτα το έκανε και στο άλλο πόδι, οι πληγές της από το χειρουργείο έκλεισαν χωρίς να αφήσουν σημάδι.

Επίσης το έχω χρησιμοποιήσει σε εγκαύματα μέχρι δευτέρου βαθμού και σε δυο ώρες το μόνο που είχε μείνει από το έγκαυμα ήταν μια ελαφριά κοκκινίλα που και αυτή σιγά-σιγά εξαφανίστηκε και δεν έμεινε τίποτα. Ακόμη όταν έπασχα από φοβερή ισχιαλγία έκανα τοπική εντριβή με το λάδι καθημερινά και από τότε δεν με ξαναενόχλησε. Τέλος το χρησιμοποιώ και για τις αιμορροΐδες που έχω, όταν με πονάνε βάζω λίγο από το λάδι σε ένα βαμβάκι, το ακουμπάω στις αιμορροΐδες και αμέσως ανακουφίζομαι από τον πόνο.

Έχω χρησιμοποιήσει και άλλα βότανα εκτός από το σπαθόχορτο όπως είναι η μαντζουράνα, την οποία την βάζω σε βραστό νερό και την αφήνω για 10 λεπτά, έπειτα το πίνω και το σάκχαρο πέφτει. Το συγκεκριμένο για το σάκχαρο το έχω πει και άλλους, το έχουν χρησιμοποιήσει και μου έχουν πει πως είχαν δει πολύ καλά αποτελέσματα και πως είχαν φτάσει μέχρι και την υπογλυκαιμία.

Ένα άλλο βότανο που έχω χρησιμοποιήσει είναι η αγριοκαρδαμούρα. Όταν ήμουν 42 χρονών, είχα φοβερή αιμορραγία και όταν πήγα στο γιατρό μου είπε πως έχω πολλά ινομοιώματα και θα χρειαστώ οπωσδήποτε εγχείρηση. Εκείνο τον καιρό όμως δεν μπορούσα να αφήσω τα παιδιά μου και να μπω στο χειρουργείο γι' αυτό πήρα αγριοκαρδαμούρα, την έβρασα και την έπινα για ένα μήνα ίσως και λιγότερο. Η αιμορραγία σταμάτησε και ο κύκλος μου σταθεροποιήθηκε. Μετά από 10 χρόνια που πήγα να ξανακάνω την εξέταση ο γιατρός μου είπε ότι βρήκε ένα ινομοίωμα στη μήτρα μου πολύ μικρό και ξαφνιάστηκε όταν τον ενημέρωσα πως πριν από 10 χρόνια ήμουν γεμάτη.

Επίσης όταν είχα πόνους στα γόνατα χρησιμοποίησα τσουκνίδα. Όπως τη μάζεψα την έτριψα στα γόνατα μου, ένιωσα τρομερή φαγούρα και έβγαλα κάτι πολύ μικρές φούσκες αλλά άξιζε τον κόπο γιατί ο πόνος πέρασε πολύ γρήγορα. Για τον ίδιο σκοπό έχω κάνει χρήση του υγρού που βγάζει η αλόη από τα φύλλα της, με εντριβή πάνω στα γόνατα και τα αποτελέσματα είναι το ίδιο ικανοποιητικά.

Ένα βότανο που χρησιμοποιώ αρκετά συχνά είναι ο βασιλικός του οποίου το αφέψημα είναι δραστικό στον πονοκέφαλο. Δεν χρειάζεται να πω ούτε depon ούτε κάποιο άλλο παυσίπονο αφού το αφέψημα του βασιλικού έχει τα καλύτερα αποτελέσματα στον πονοκέφαλο.

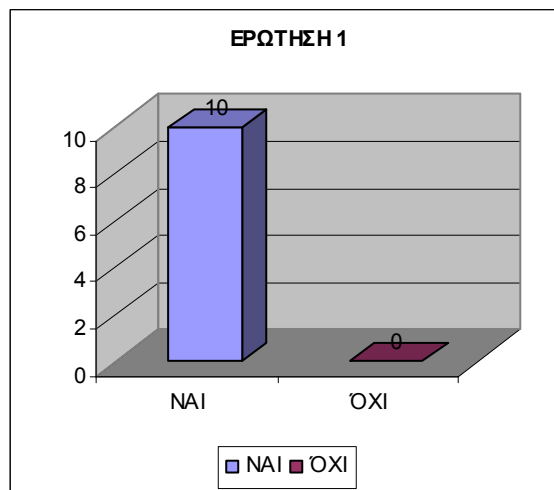
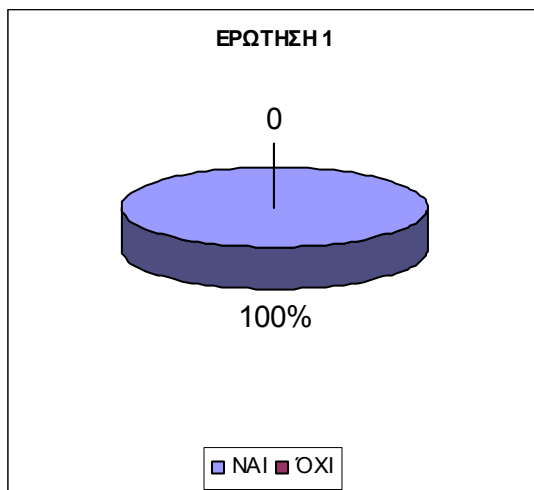
Όλα τα βότανα που έχω χρησιμοποιήσει τα καλλιεργώ και τα συλλέγω μόνη μου από τον κήπο. Συνδυασμό βοτάνων και διατροφής, για να πω την αλήθεια, δεν έχω κάνει ποτέ. Για παράδειγμα, για το σάκχαρο που χρησιμοποίησα την μαντζουράνα ενώ την έπινα δεν σταμάτησα να τρώω τα γλυκά τα οποία μου αρέσουν πολύ. Όπως επίσης δεν κάνω συνδυασμό βοτάνων και φαρμάκων γιατί φέρνουν τα ίδια αποτελέσματα. Χρησιμοποιώ ή το ένα ή το άλλο. Όταν έχω χρόνο θα φτιάξω να πω ένα ρόφημα με βότανα αλλά όταν δεν προλαβαίνω πίνω το χάπι μου. Αν και θα προτιμούσα μα είχα περισσότερο χρόνο έτσι ώστε να μην χρειάζεται να πίνω καθόλου χάπια γιατί τα βότανα είναι πολύ καλύτερα από τα φάρμακα και πιστεύω πως δεν έχουν καθόλου παρενέργειες.

Επίσης πιστεύω ότι οι νεότερες γενιές θα πρέπει να μάθουν να χρησιμοποιούν τα βότανα και εγώ προσπαθώ να τους μεταφέρω τις γνώσεις μου ξεκινώντας από τα παιδιά μου.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΕΡΩΤΗΣΗ 1:

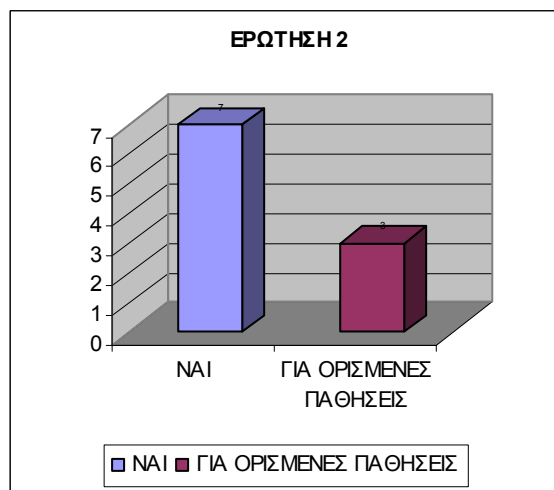
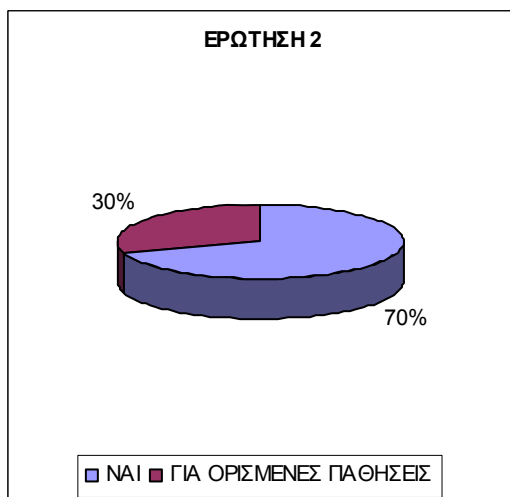
Έχετε ακούσει ποτέ για τα βότανα;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	100%	10
ΌΧΙ	0%	0

ΕΡΩΤΗΣΗ 2:

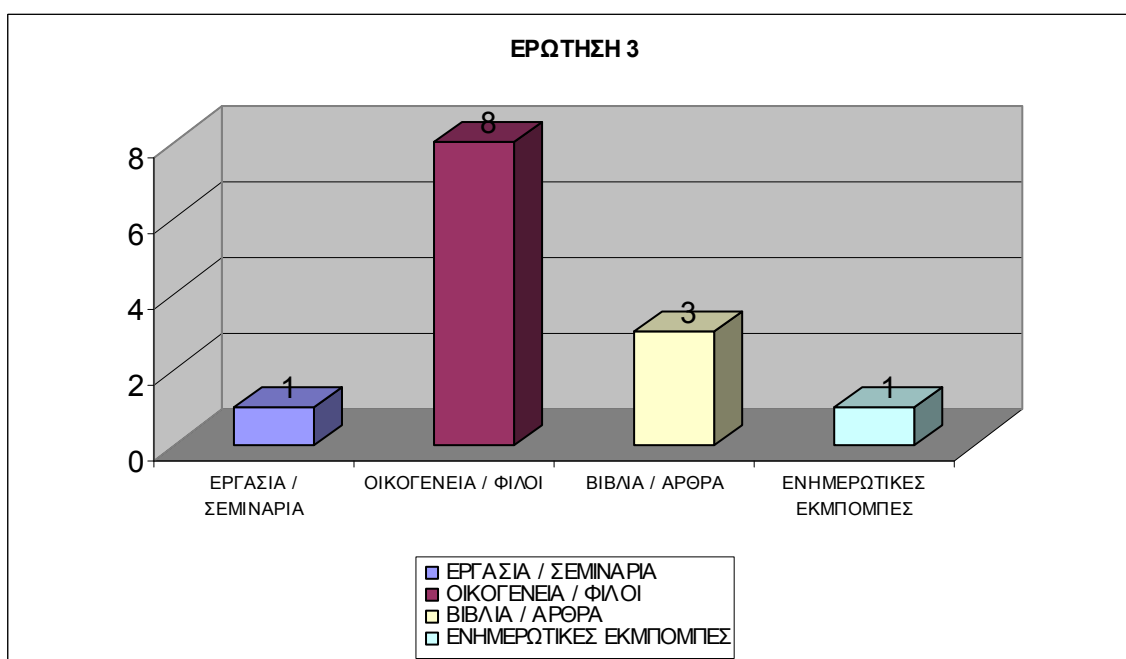
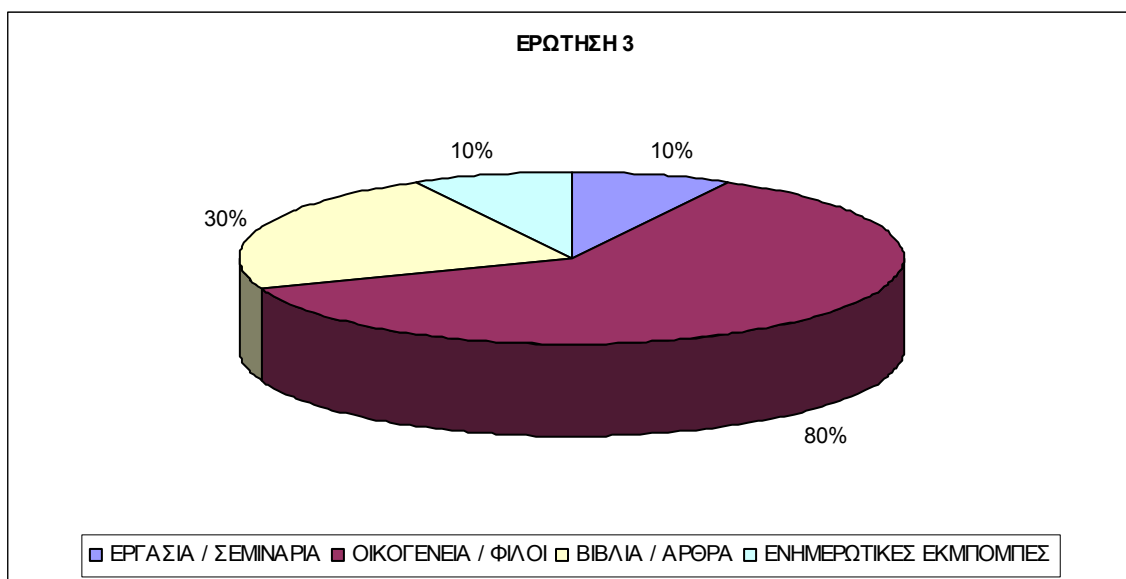
Πιστεύετε στη θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	70%	7
ΓΙΑ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ	30%	3

ΕΡΩΤΗΣΗ 3:

Ποιος σας ενημέρωσε για τη χρήση των βοτάνων;

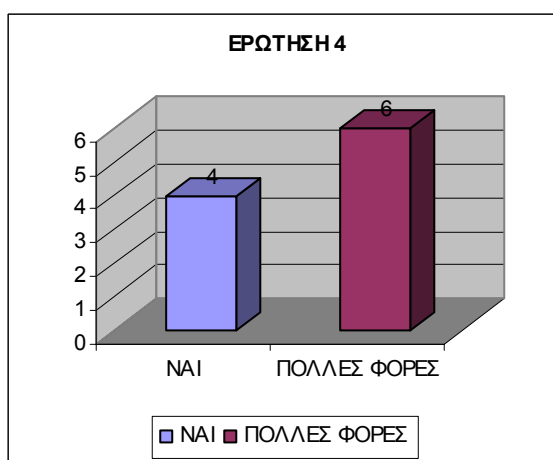
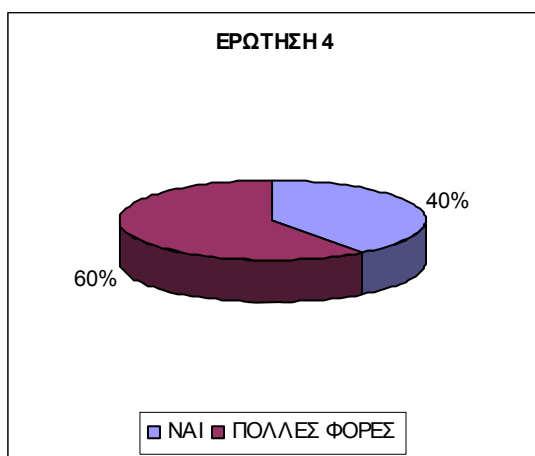


ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΕΡΓΑΣΙΑ / ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ	10%	1
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ / ΦΙΛΟΙ	80%	8
ΒΙΒΛΙΑ / ΑΡΘΡΑ	30%	3
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΕΚΠΟΜΠΕΣ	10%	1

Οι ερωτηθέντες είχαν την δυνατότητα να δώσουν παραπάνω από μια απαντήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΗ 4:

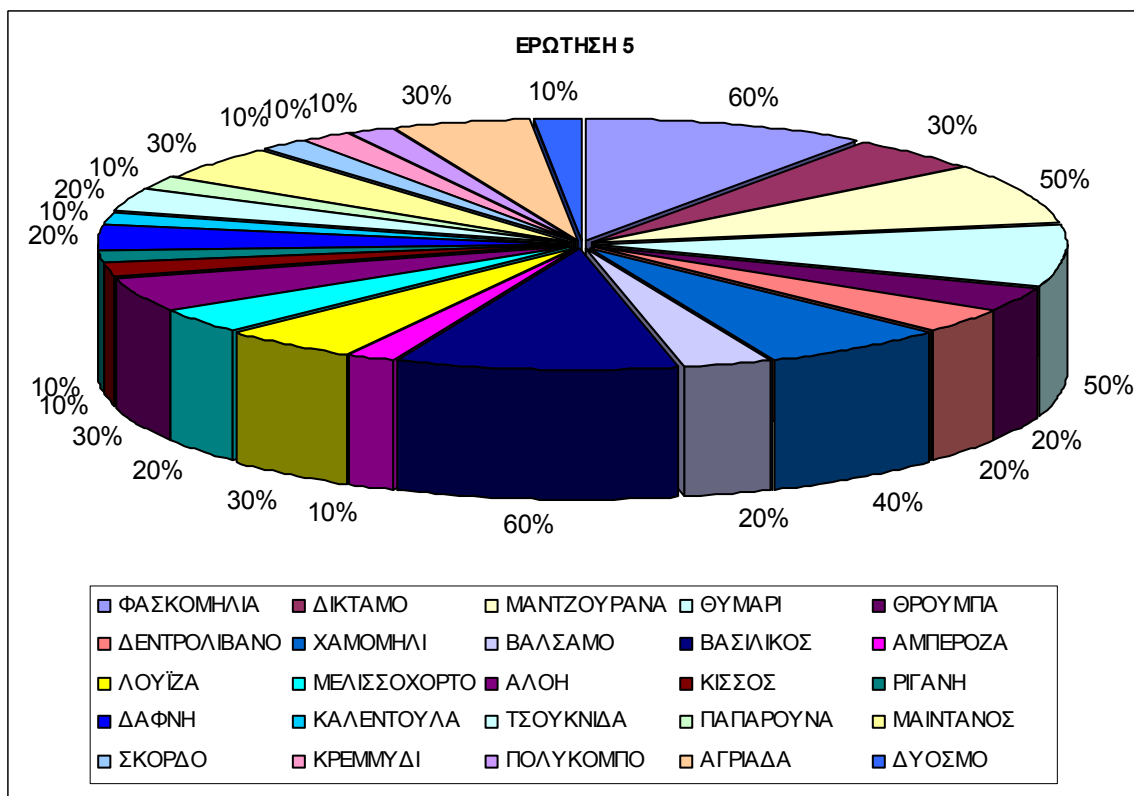
Έχετε κάνει ποτέ χρήση κάποιου βοτάνου;

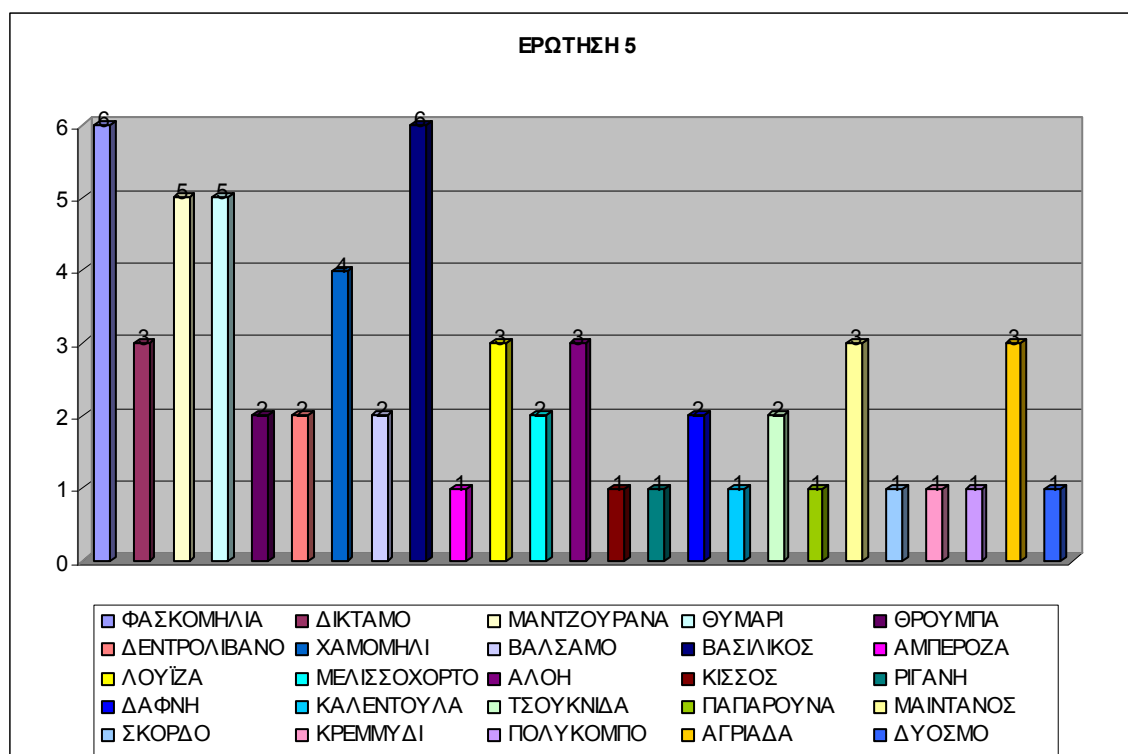


ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	40%	4
ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ	60%	6

ΕΡΩΤΗΣΗ 5:

Ποια βότανα έχετε χρησιμοποιήσει;



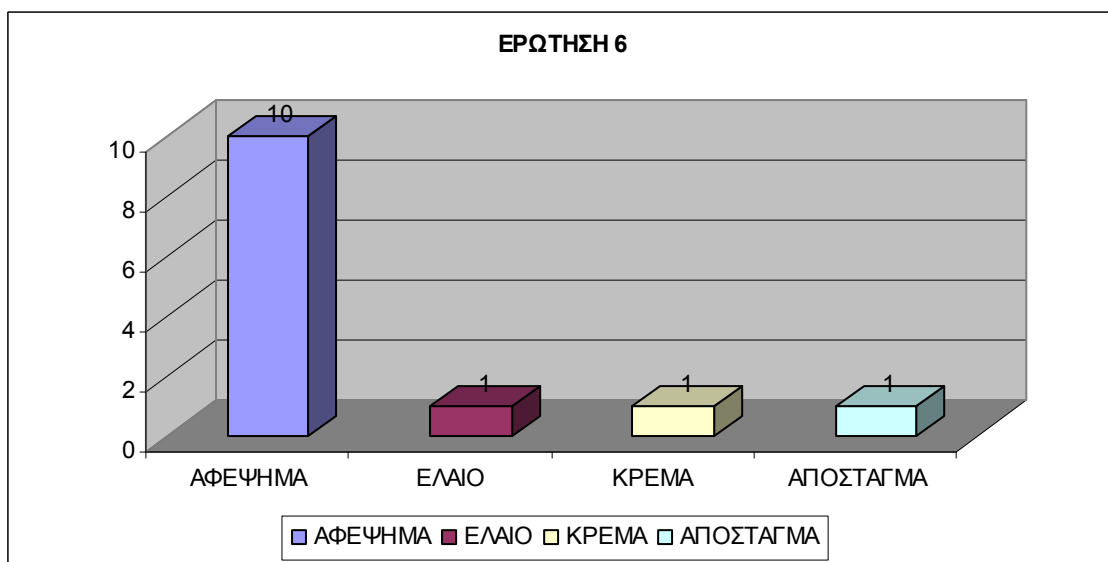
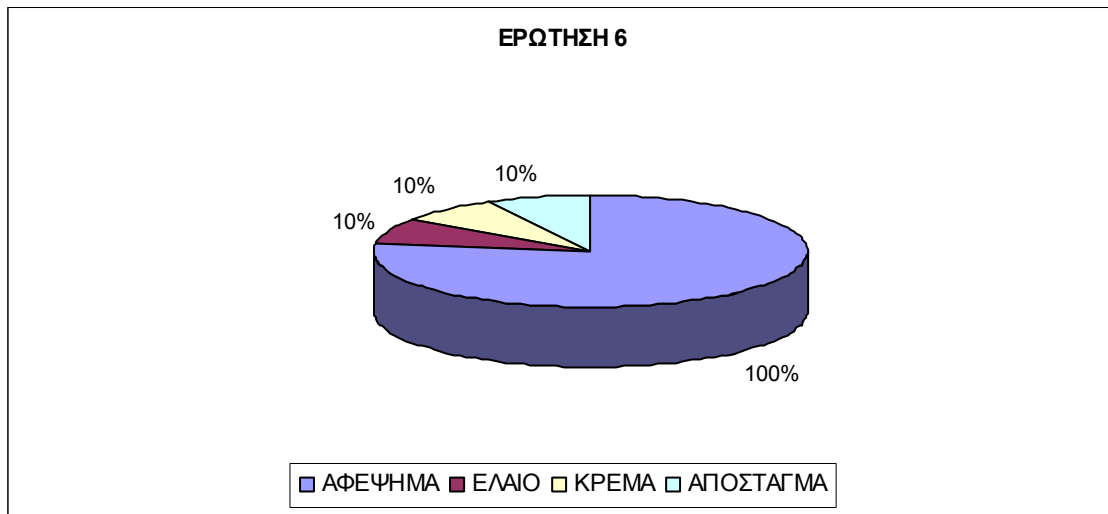


ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	N.10
ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ	60%	6
ΔΙΚΤΑΜΟ	30%	3
ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ	50%	5
ΘΥΜΑΡΙ	50%	5
ΘΡΟΥΜΠΑ	20%	2
ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ	20%	2
ΧΑΜΟΜΗΛΙ	40%	4
ΒΑΛΣΑΜΟ	20%	2
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ	60%	6
ΑΜΠΕΡΟΖΑ	10%	1
ΛΟΥΪΖΑ	30%	3
ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ	20%	2
ΑΛΟΗ	30%	3
ΚΙΣΣΟΣ	10%	1
ΡΙΓΑΝΗ	10%	1
ΔΑΦΝΗ	20%	2
ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ	10%	1
ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ	20%	2
ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ	10%	1
ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ	30%	3
ΣΚΟΡΔΟ	10%	1
ΚΡΕΜΜΥΔΙ	10%	1
ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ	10%	1
ΑΓΡΙΑΔΑ	30%	3
ΔΥΟΣΜΟΣ	10%	1

Οι ερωτηθέντες είχαν την δυνατότητα να δώσουν παραπάνω από μια απαντήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΗ 6:

Με ποιο τρόπο τα χρησιμοποιήσατε;

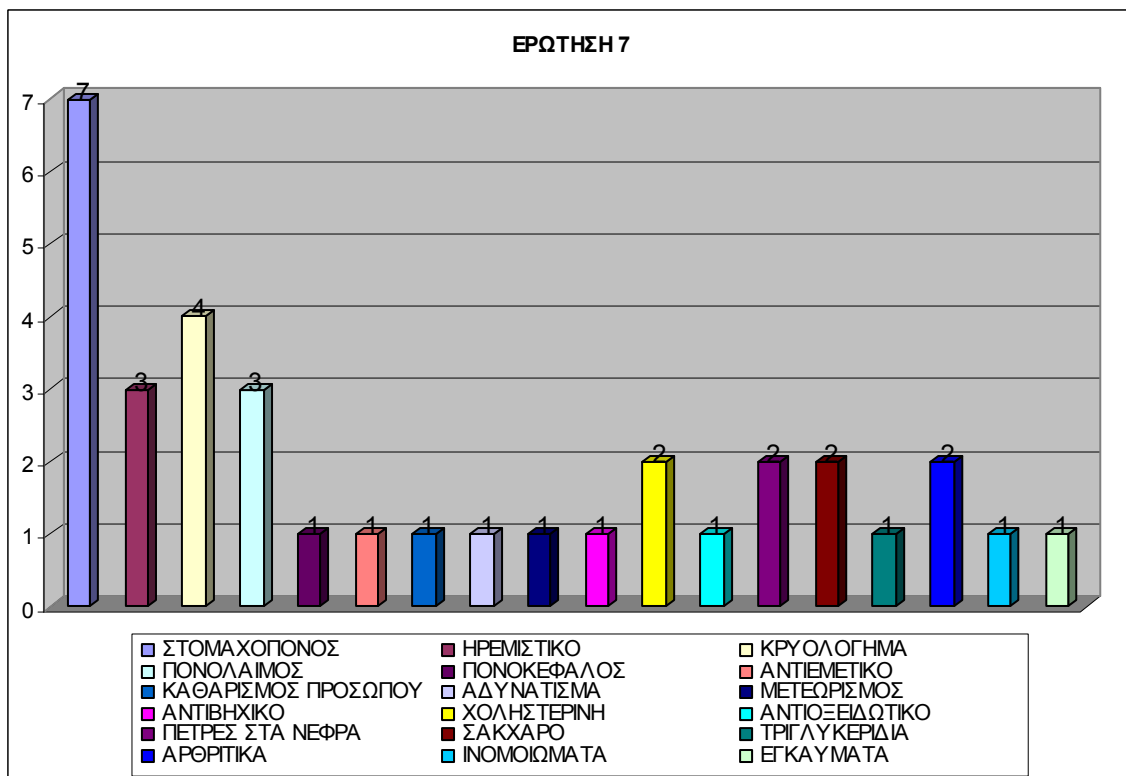
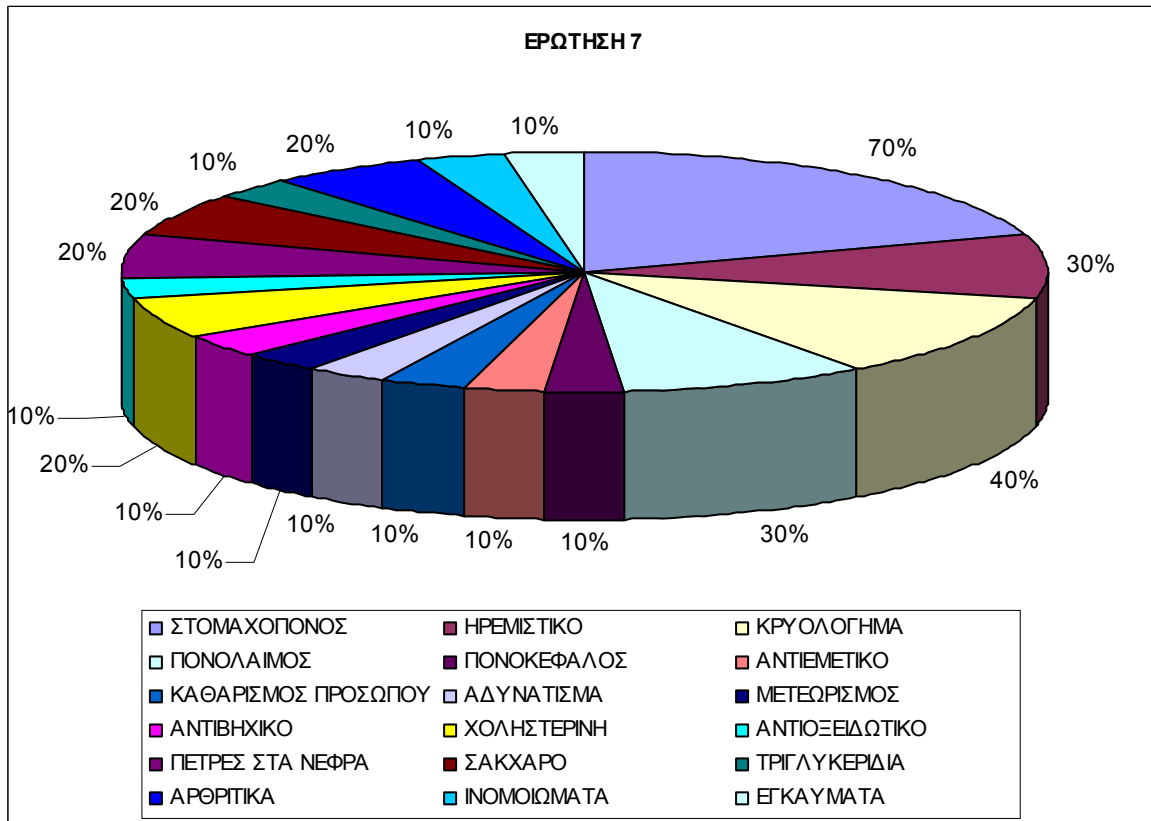


ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΑΦΕΨΗΜΑ	100%	10
ΕΛΑΙΟ	10%	1
ΚΡΕΜΑ	10%	1
ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ	10%	1

Οι ερωτηθέντες είχαν την δυνατότητα να δώσουν παραπάνω από μια απαντήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΗ 7:

Για ποιο σκοπό κάνατε τη συγκεκριμένη χρήση;

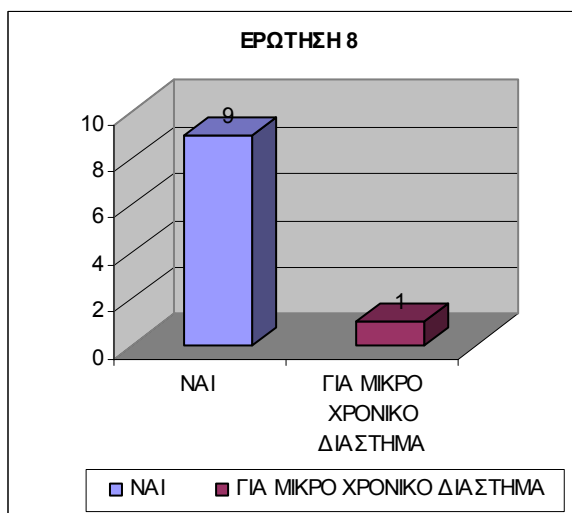
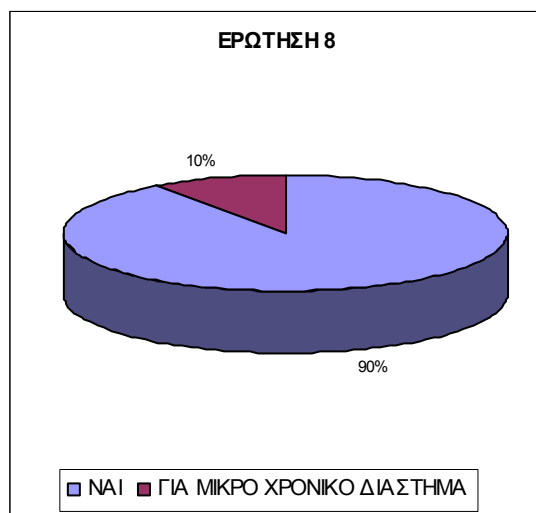


ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΣΤΟΜΑΧΟΠΟΝΟΣ	70%	7
ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΟ	30%	3
ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ	40%	4
ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ	30%	3
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ	10%	1
ΑΝΤΙΕΜΕΤΙΚΟ	10%	1
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ	10%	1
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ	10%	1
ΜΕΤΕΩΡΙΣΜΟΣ	10%	1
ΑΝΤΙΒΗΧΙΚΟ	10%	1
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	20%	2
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ	10%	1
ΠΕΤΡΕΣ ΣΤΑ ΝΕΦΡΑ	20%	2
ΣΑΚΧΑΡΟ	20%	2
ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ	10%	1
ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ	20%	2
ΙΝΟΜΟΙΩΜΑΤΑ	10%	1
ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ	10%	1

Οι ερωτηθέντες είχαν την δυνατότητα να δώσουν παραπάνω από μια απαντήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΗ 8:

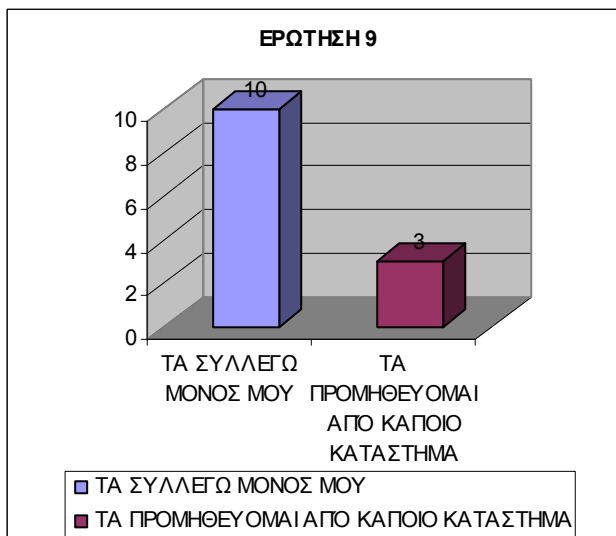
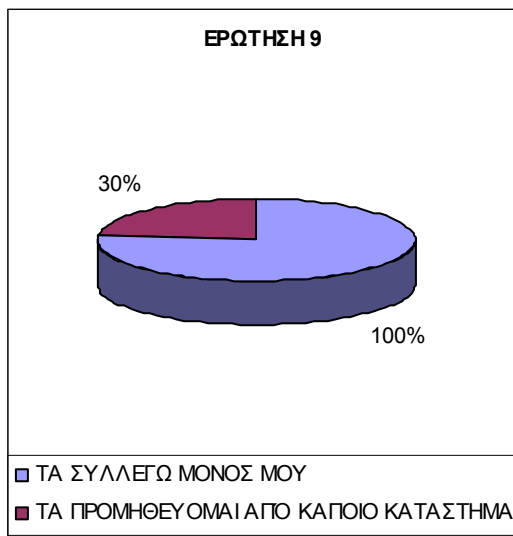
Έχετε δει αποτελέσματα από τη χρήση;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	90%	9
ΓΙΑ ΜΙΚΡΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ	10%	1

ΕΡΩΤΗΣΗ 9:

Τα βότανα που χρησιμοποιείτε, τα συλλέγετε μόνοι σας ή τα προμηθεύεστε από κάποιο κατάστημα;

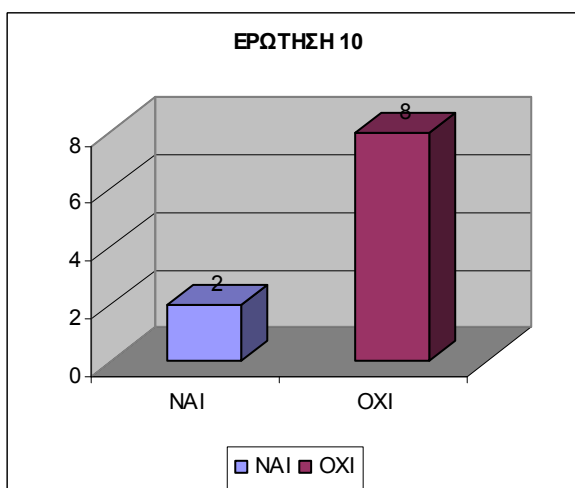
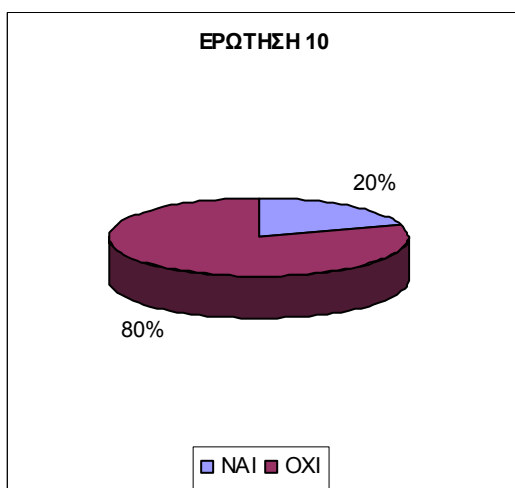


ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	N.10
ΤΑ ΣΥΛΛΕΓΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	100%	10
ΤΑ ΠΡΟΜΗΘΕΥΟΜΑΙ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ	30%	3

Οι ερωτηθέντες είχαν την δυνατότητα να δώσουν παραπάνω από μια απαντήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΗ 10:

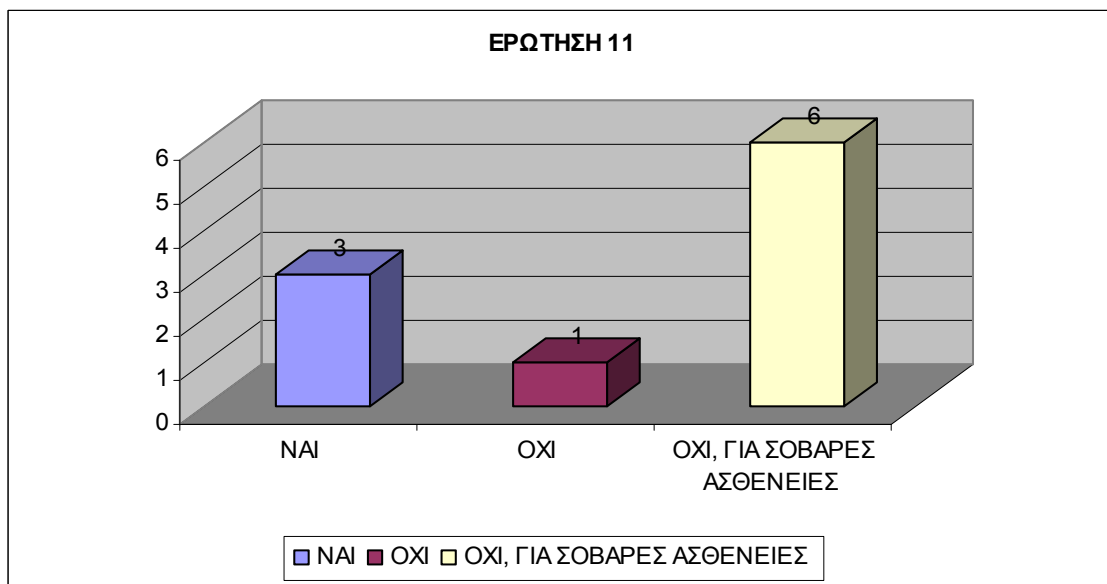
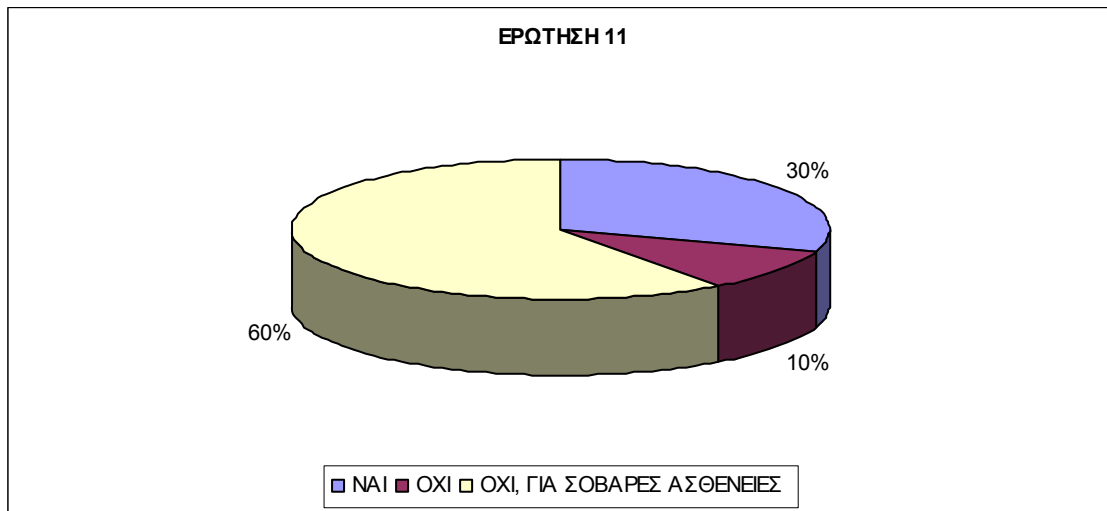
Κάνετε συνδυασμό βοτάνων και διατροφής;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	20%	2
ΟΧΙ	80%	8

ΕΡΩΤΗΣΗ 11:

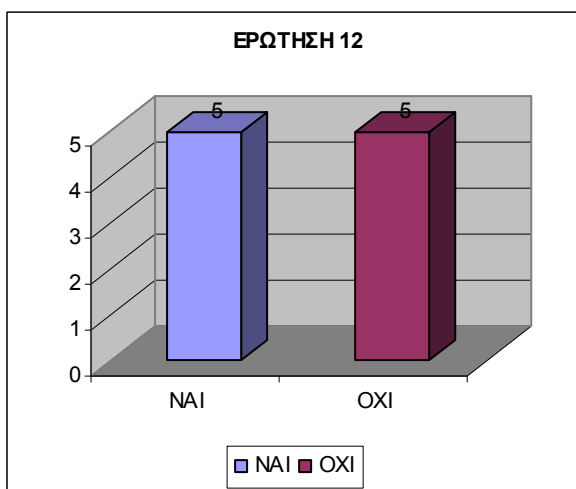
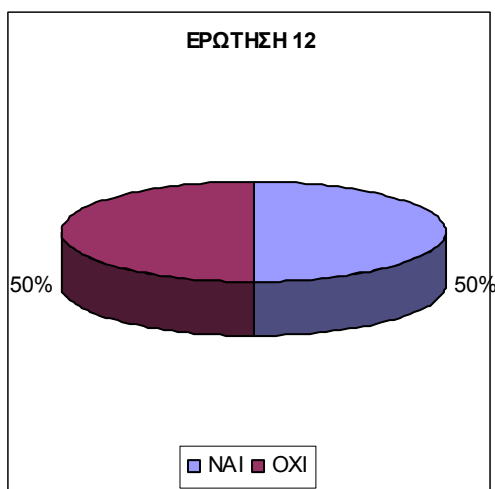
Προτιμάτε τη χρήση βοτάνων από κάποιο φαρμακευτικό σκεύασμα;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	30%	3
ΟΧΙ	10%	1
ΟΧΙ, ΓΙΑ ΣΟΒΑΡΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ	60%	6

ΕΡΩΤΗΣΗ 12:

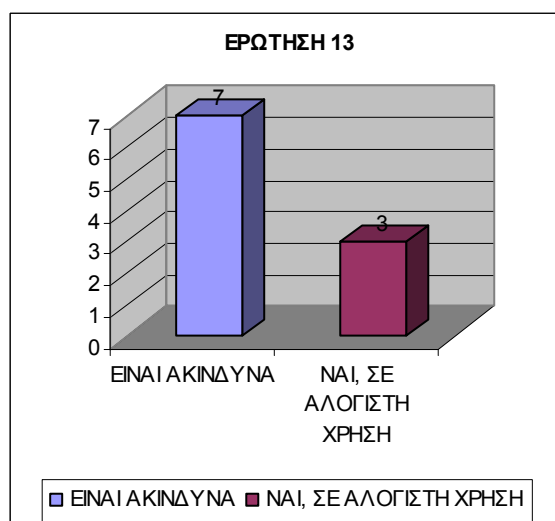
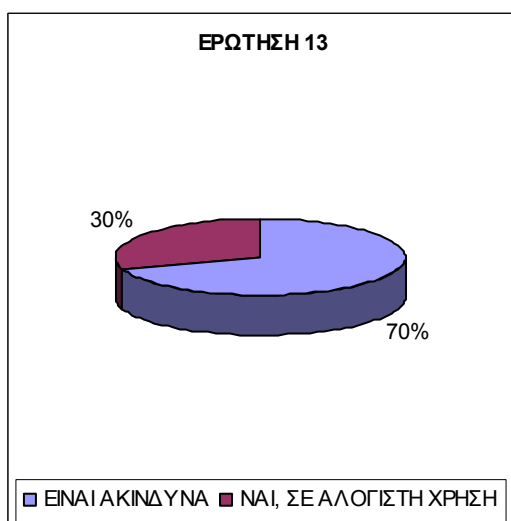
Κάνετε συνδυασμό βοτάνων και φαρμάκων;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	50%	5
ΟΧΙ	50%	5

ΕΡΩΤΗΣΗ 13:

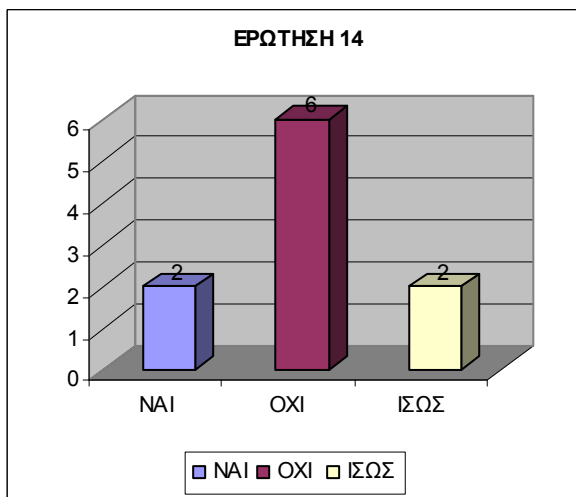
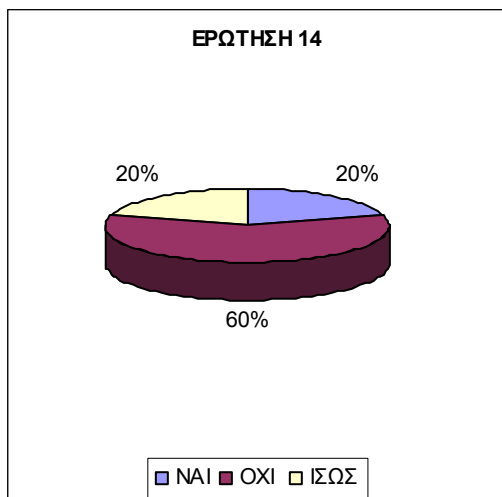
Τα φάρμακα έχουν παρενέργειες, έχετε σκεφτεί ότι ίσως να συμβαίνει το ίδιο και με τα βότανα, ή πιστεύετε πως είναι ακίνδυνα;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΕΙΝΑΙ ΑΚΙΝΔΥΝΑ	70%	7
ΝΑΙ, ΣΕ ΑΛΟΓΙΣΤΗ ΧΡΗΣΗ	30%	3

ΕΡΩΤΗΣΗ 14:

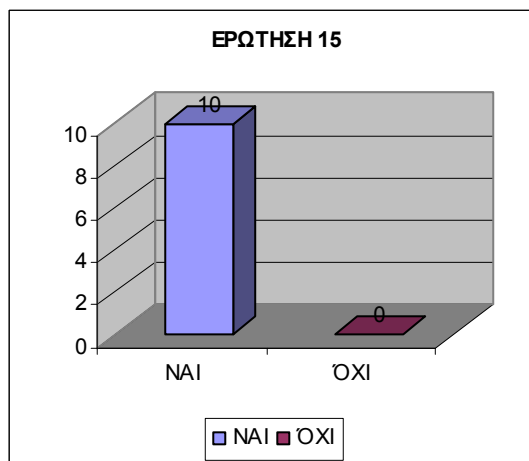
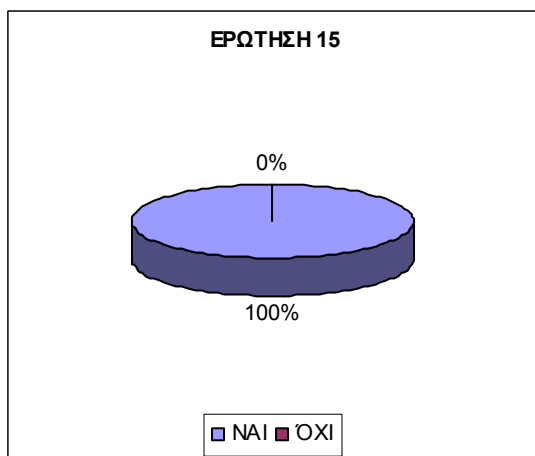
Κάποια φάρμακα προκαλούν εξάρτηση μετά από μακροχρόνια χρήση, πιστεύετε ότι συμβαίνει το ίδιο και με τα βότανα;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	20%	2
ΟΧΙ	60%	6
ΙΣΩΣ	20%	2

ΕΡΩΤΗΣΗ 15:

Θα παροτρύνετε τις νέες γενιές να γνωρίσουν και να χρησιμοποιήσουν τα βότανα;



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ	Ν.10
ΝΑΙ	100%	10
ΟΧΙ	0%	0

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Πάρθηκε ένα μικρό δείγμα δέκα ανθρώπων από κατοίκους διαφόρων περιοχών της Κρήτης το οποίο περιελάμβανε τέσσερις άνδρες και έξι γυναίκες ηλικίας 16-76 ετών. Βασικός στόχος των ερωτήσεων ήταν να μας πληροφορήσουν για τη “σχέση” τους με τα βότανα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 1

Ολόκληρο το ποσοστό των ερωτηθέντων απάντησε θετικά ότι γνωρίζει γενικά για τα βότανα. Ενώ στη θεραπευτική τους ιδιότητα πιστεύει το 70% και ένα ποσοστό 30% πιστεύει ότι θα ήταν χρήσιμα μόνο για ορισμένες παθήσεις.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 2

Ένα μεγάλο ποσοστό (80%) γνωρίζει τα βότανα από το οικογενειακό του περιβάλλον και τους φίλους του, ακολουθεί ένα ποσοστό 30% το οποίο ενημερώθηκε από βιβλία και άρθρα, ενώ μόλις το 10% από σεμινάρια και ενημερωτικές εκπομπές.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 3

Το 100% των ερωτηθέντων έχει κάνει χρήση κάποιου βοτάνου κατά τη διάρκεια της ζωής του, από το οποίο το 60% δηλώνει ότι κάνει συχνή χρήση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 4

Τα πιο συχνά βότανα που αναφέρθηκαν ανάμεσα σε άλλα είναι η Φασκομηλιά και ο Βασιλικός με ποσοστό 60%, ακολουθεί το Δίκταμο και η Μαντζουράνα με ποσοστό 50%. Ενώ με ποσοστό 40% ακολουθεί το Χαμομήλι.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 5

Αναμενόμενο ήταν πως και το 100% των ατόμων κάνει χρήση των βοτάνων σε μορφή αφεψήματος, ενώ ένα 10% έχει κάνει χρήση των βοτάνων και σε μορφή ελαίου, κρέμας ή αποστάγματος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 6

Παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (70%) χρησιμοποιεί τα βότανα για στομαχόπονο και το 40% για κρυολογήματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 7

Το 90% υποστηρίζει ότι έχει δει αρκετά ικανοποιητικά αποτελέσματα ενώ μόλις το 10% αναφέρει ότι έχει δει αποτελέσματα για μικρό χρονικό διάστημα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 8

Άξιο προσοχής είναι πως το 100% δηλώνει ότι τα βότανα τα συλλέγει μόνο του ενώ ένα ποσοστό 30% αναφέρει ότι κάποια βότανα τα προμηθεύεται από καταστήματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 9

Το μεγαλύτερο ποσοστό (80%) αναφέρει ότι δεν έχει κάνει ποτέ συνδυασμό βοτάνων και διατροφής, ενώ το 20% συνδυάζει τα βότανα με τη διατροφή του.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 10

Το 60% των ερωτηθέντων δηλώνει ότι δεν θα προτιμούσε τη χρήση βοτάνων από κάποιο φαρμακευτικό σκεύασμα για σοβαρές ασθένειες, το 30% δείχνει θετικό στη χρήση των βοτάνων ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό της τάξεως του 10% θα χρησιμοποιούσε μόνο φάρμακα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 11

Το 50% των ατόμων δηλώνει ότι θα έκανε συνδυασμό βοτάνων και φαρμάκων για πιο γρήγορα αποτελέσματα ενώ οι υπόλοιποι (50%) δεν συνδυάζει φάρμακα με βότανα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 12

Ένα μεγάλο ποσοστό της τάξεως του 70% υποστηρίζει ότι τα βότανα είναι ακίνδυνα ενώ το 30% πιστεύει ότι τα βότανα έχουν παρενέργειες αλλά μόνο μετά από αλόγιστη χρήση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 13

Επίσης το μεγαλύτερο ποσοστό (60%) ισχυρίζεται πως τα βότανα δεν μπορούν να προκαλέσουν εξάρτηση, ενώ το 20% αναφέρει ότι προκαλούν εξάρτηση ή ίσως να προκαλούν εξάρτηση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 14

Όλοι οι ερωτηθέντες (100%) ανταποκρίθηκαν θετικά για την ενημέρωση της νέας γενιάς σχετικά με τη χρήση των βοτάνων.

ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Από τις συνεντεύξεις που πάρθηκαν παρατηρήθηκε ότι όλοι γνωρίζουν και πιστεύουν στα βότανα και στις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Παρόλα αυτά δεν είμαστε σίγουροι ότι οι άνθρωποι θα εμπιστευτούν τα βότανα σε μια σοβαρή ασθένεια. Σ' αυτούς συμπεριλαμβάνεται και η νέα γενιά που είναι περισσότερο επιφυλακτική στη χρήση των βοτάνων και πιθανόν να προτιμούσαν κάποιο φαρμακευτικό σκεύασμα.

Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας εμπιστεύονται με μεγαλύτερη ευκολία τα βότανα αφού πιστεύουν ότι είναι ακίνδυνα και δεν προκαλούν εξάρτηση, το οποίο ίσως να οφείλετε στην έλλειψη γνώσεων.

Αντίθετα, η νέα γενιά κρατάει μεγαλύτερες επιφυλάξεις αφού δεν γνωρίζει για τις παρενέργειες και δεν είναι σίγουρη για το αν μπορούν να προκαλέσουν εξάρτηση. Ίσως λοιπόν αυτός να είναι και ο λόγος που δεν έχουν αφηθεί ακόμα στην χρήση των βοτάνων ακόμα.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ – ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ

“Τα βότανα της Κρήτης και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες.” Ίσως το θέμα αυτό σε ορισμένους να ακούγεται παράξενα και όχι τόσο σχετικό με τη νοσηλευτική αλλά στην πραγματικότητα κάτι τα συνδέει μεταξύ τους.

Επειδή ακριβώς πιστεύουμε στην θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων, θέλαμε να δείξουμε ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι θεραπείας εκτός των φαρμάκων οι οποίοι είναι απλοί, καθημερινοί και μπορούμε να τους συναντήσουμε μπροστά μας.

Αρχικά θα θέλαμε να ενισχύσουμε την πίστη των ανθρώπων προς τα βότανα καθώς επίσης και να τους ενθαρρύνουμε να τα χρησιμοποιούν. Ακόμα θα θέλαμε να ενημερώσουμε ότι τα βότανα, όπως και τα φάρμακα, είναι ικανά να προκαλέσουν παρενέργειες και θα πρέπει να μάθουν να τα χρησιμοποιούν σωστά χωρίς να κάνουν αλόγιστη χρήση. Το ευχάριστο είναι ότι διαπιστώσαμε πως οι άνθρωποι πιστεύουν στην θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων και μάλιστα είναι πρόθυμοι να περάσουν τις γνώσεις τους στις επόμενες γενιές. Σε αυτό μας βρίσκουν σύμφωνους και θα κάνουμε ότι μπορούμε για να στηρίξουμε αυτή τη προσπάθεια.

Τέλος, το μήνυμα που θέλουμε να περάσουμε είναι ότι όταν οι άνθρωποι βλέπουν ένα φυτό ακόμη και στην άκρη του δρόμου δεν θα πρέπει να μένουν μόνο στην εξωτερική ομορφιά και τα πράσινα φύλλα, αλλά να σκέφτονται ότι ίσως να κρύβει πολλά μυστικά.

«Όλα τα πράγματα είναι δηλητήρια.

Η δόση είναι που τα καθιστά μη δηλητηριώδη».

Παράκελσος.


ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΑ:

- ✎ Ανάσης Ε. Τα φαρμακευτικά βότανα της Ελλάδος. 1^η εκδ. Τόμος Α. Αθήνα: Μακρή, 1978.
- ✎ Δαβάρα Ι. 230 βότανα για την υγεία, την ομορφιά, την ανανέωση. Αθήνα: Tele-Press Εγκυκλοπαιδικές.
- ✎ Ζαχαρόπουλος Ι. Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με βότανα. 3^η εκδ. Αθήνα: Ψυχάλου.
- ✎ πάτερ Λαυριώτης Γ. 369 συνταγές του καλόγερου Θεραπεία με βότανα. Αθήνα: Λέων, 1975.
- ✎ Λαμπράκη Μ. βότανα και φρούτα, Γεύσεις ζωής. 2^η εκδ. Αθήνα.
- ✎ Μεσεγκέ Μ., Κυπραίου Λ. (Μετ.). Τα βότανα και η υγεία μας. Αθήνα: Αθ. Ψυχογιός, 1983.
- ✎ Μπαζαίος Κ. 100 βότανα 1000 θεραπείες. 1^ο μέρος. Αθήνα: Μπαζαίος, 1982.
- ✎ Μπαζαίος Κ. 100 βότανα 1000 θεραπείες. 2^ο μέρος. Αθήνα: Μπαζαίος, 1982.
- ✎ Μυγιάκης Λ. Ομοιοπαθητική, Τι είναι; Ερωτήσεις και Απαντήσεις.: Alter Similia.
- ✎ Penelope ody MNIMH. The Herb Society's Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων. : Γιαλλέλης.
- ✎ Παπούλιας Θ. Τα άγρια φαγώσιμα χόρτα του βουνού και του κάμπου. Αθήνα : Ψυχάλου.
- ✎ Χαβάκης Ι. Φυτά και βότανα της Κρήτης. Αθήνα: Ζήτα.
- ✎ Δρ. Χάμοντ Κ. Πλήρης οικογενειακός οδηγός Ομοιοπαθητικής. Αθήνα: Μαλλιάρης.
- ✎ Γκούμας – Κωτσιόπουλος Ο. Ε. (Επιμ.). Βοτανοθεραπεία. Αθήνα: Δομική, 2002.
- ✎ Stein G., Κόρνη Β. Θεραπευτικά βότανα υγείας και ομορφιάς, Δεντρολούλουδα στο σπίτι με τη φροντίδα σας. Αθήνα: Στρουμπάκης Κ.
- ✎ Ψιλάκη Μ., Ψιλάκης Ν. Τα βότανα στη κουζίνα. Ηράκλειο: Καρμανώρ.
- ✎ Εκπαιδευτική Ελληνική εγκυκλοπαίδεια. Φυτολογία. Τόμος 10. Αθήνα: Αθηνών.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

- 🖥️ Η βοτανοθεραπεία στους αρχαίους Έλληνες ιατρούς. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.karaberopoulos.gr/karaberopoulos/ergasies/51.asp>
- 🖥️ Χαρακτηριστικά του Μεσογειακού τρόπου διατροφής. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.teicrete.gr/meddiet/>
- 🖥️ Τα γαιτροσόφια της γαργιάς. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://ionianet.gr/content.php>
- 🖥️ Τα βότανα της Κρήτης. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://valentine.gr/botana.htm>
- 🖥️ Τα φαρμακευτικά φυτά του τόπου μας. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://3dim-kater.pie.sch.gr/farmakeftika.htm>
- 🖥️ Herbs. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.creta-ltd.gr/products/herbs.asp>
- 🖥️ Θεραπεία με βότανα. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.geocities.com/artofwise/HealingHerbs.html>
- 🖥️ Βότανα και θεραπείες. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.kairatos.com.gr/afieromata/votanatherapies.htm>
- 🖥️ Τα βότανα της Μεσογείου. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: http://www.valentine.gr/mediterranean_herbs_gr.htm
- 🖥️ Βότανα αρωματικά και καταπραϋντικά από την κρητική ύπαιθρο. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.aretousa.gr/botana.htm>
- 🖥️ Βότανα: “ιάματα”...της φύσης. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www-org.euro2day.gr/articles/99188/>
- 🖥️ Φυσικές θεραπείες και όχι φάρμακα. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://users.forthnet.gr/ath/geohatzi/health/health.html>
- 🖥️ Η αλόη. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.myworld.gr/browse/1283>
- 🖥️ Βότανα: Αλόη Βέρα, το φυτό που κάνει θαύματα. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.noikokyra.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=361>
- 🖥️ “ΑΛΟΕ VERA- ΤΟ ΙΑΜΑΤΙΚΟ ΦΥΤΟ”. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.aloe-hellas.gr/aloevera.htm>

 Ελληνική Εταιρία Ομοιοπαθητικής Ιατρικής. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:
<http://www.homeopathy.gr/homgreek.htm>



Η Αγία Αναστασία με τα βότανα και το φαρμακευτικό μπουκάλι στα χέρια της. Εικόνα του Τάκη Μόσχου

☞ Η Αγία των Βοτάνων

Η Αγία των βοτάνων εικονίζεται συχνά στη βυζαντινή τέχνη με μπουκαλάκια φαρμάκων και βότανα στο χέρι. Ονομάζεται Αναστασία, έζησε στα χρόνια του Αυτοκράτορα Διοκλετιανού και η ορθόδοξη εκκλησία τιμά τη μνήμη της στις 22 Δεκεμβρίου, παραμόνες των Χριστουγέννων. Την είπαν «φαρμακολύτρα» (ή και «φαρμακολύτειρα), δηλαδή εκείνη που σώζει τους ανθρώπους με φάρμακα. Σύμφωνα με τους Συναξαριστές, η Αναστασία έτρεχε στις φυλακές όπου ήταν φυλακισμένοι οι βασανιζόμενοι Χριστιανοί και θέραινε τις πληγές τους με βότανα και φάρμακα. Στην Ελλάδα θεωρείται Αγία-ιατρός! Σε μερικά χωριά της βόρειας Ελλάδας, μάλιστα, συνθηθίζουν να ζυμώνουν ειδικά φωμιά με βότανα για τη γιορτή της. Και αλλού πηγαίνουν βότανα στην εικόνα της!

