



Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης  
Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας  
Τμήμα Φυτικής Παραγωγής

Ηράκλειο, Νοέμβριος 2006

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ

ΣΑΜΙΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ

ΣΤΑΘΗ ΙΑΣΜΗ



Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης  
Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας  
Τμήμα Φυτικής Παραγωγής

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

**Αθανάσιος Σάμιος**

### Εισηγήτρια

Στάθη Ιάσμη  
Βιολόγος M.Sc.

### Εξεταστική Επιτροπή

Δρ Δραγασάκη Μαγδαληνή  
Γεωπόνος

Δρ Βραχνάκης Θεόδωρος  
Γεωπόνος

Ηράκλειο Οκτώβριος, 2006

Σε όσους αγαπούν  
την Κυθηραϊκή φύση και  
δουλεύουν για την  
προστασία της

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	9
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b> .....	12
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΥΘΗΡΑ</b> .....	15
ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ.....	15
ΓΕΩΛΟΓΙΑ .....	18
ΚΛΙΜΑ.....	20
ΧΛΩΡΙΔΑ.....	21
ΒΛΑΣΤΗΣΗ .....	23
Α) ΠΑΡΑΚΤΙΑ ΖΩΝΗ.....	26
Β) ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ (ΖΩΝΗ ΜΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΒΙΟΤΟΠΩΝ).....	26
1. ΜΑΚΙΑ ΒΛΑΣΤΗΣΗ .....	27
2. ΦΡΥΓΑΝΑ.....	27
3. ΕΛΑΙΩΝΕΣ .....	28
4. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ .....	28
6. ΔΑΣΗ ΠΕΥΚΟΥ ΚΑΙ ΔΡΥΟΣ.....	28
7. ΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΑΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ .....	28
5. ΡΕΜΑΤΙΕΣ ΚΑΙ ΦΡΥΓΑΝΑ .....	29
Γ) ΖΩΝΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΙΣ ΔΟΥΡΥΦΟΡΙΚΕΣ ΝΗΣΙΔΕΣ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ .....	31
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΦΥΤΑ</b> .....	32
ΤΟΠΙΚΑ ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΥΘΗΡΩΝ .....	32
ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΥΘΗΡΩΝ ΚΑΙ ΝΟΤΙΑΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ .....	33
ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ (ΠΟΥ ΦΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΑ ΚΥΘΗΡΑ) .....	33
ΑΛΛΑ ΣΠΑΝΙΑ ΕΙΔΗ.....	34
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ</b> .....	36
ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	37
ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ.....	41
ΣΥΛΛΟΓΗ .....	43
ΧΡΗΣΗ .....	46



<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ</b> .....	50
<b>ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ</b> .....	51
Οικογένεια ADIANTACEAE	
<i>Adiantum capillus-veneris</i> (Αδίαντο, κόμη της Αφροδίτης, πολυτρίχι, μαλλόχορτο, σκορπίδι, φύτσι του νερού) .....	52
Οικογένεια ASPLENACEAE	
<i>Ceterach officinarum</i> (κέτεραχ το φαρμακευτικό, χρυσόχορτο, σκορπίδι) .....	54
Οικογένεια EquisitACEAE	
<i>Equisetum ramosissimum</i> (πολυκόμπι, κοντυλόχορτο) .....	55
Οικογένεια POLYPODIACEAE	
<i>Polypodium vulgare</i> L (πολυπόδιο το κοινό, πολυπόδι) .....	56
<b>ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ: ΓΥΜΝΟΣΠΕΡΜΑ</b> .....	57
Οικογένεια CUPRESSACEAE	
<i>Juniperus phoenicea</i> L. (κέδρος, θαμνοκυπάρισσο) .....	58
Οικογένεια EPHEDRACEAE	
<i>Ephedra fragilis</i> ssp. <i>camryroda</i> (πολυκόμπι, κρεμαστήρα) .....	59
<b>ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ: ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ</b>	
<b>ΔΙΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ</b> .....	61
Οικογένεια ANACARDIACEAE	
<i>Pistacia lentiscus</i> L. (σκίνος, σχίνος) .....	62
Οικογένεια ARALIACEAE	
<i>Hedera helix</i> (L) (κισσός) .....	63
Οικογένεια ARISTOLOCHIACEAE	
<i>Aristolochia sempervirens</i> (μπεκρολαδόχερο, αριστολόχεια, αμπελοκλάδι, ποδαράκι του λαγού) .....	65
Οικογένεια BORAGINACEAE	
<i>Alkanna tinctoria</i> (L.) (βαφόριζα) .....	67
<i>Borago officinalis</i> (L.) (αγγουρίτσα, μποράντζα) .....	68
Οικογένεια BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)	
<i>Brassica cretica</i> (Lam) (αγριολάχανο, κράμβη) .....	70

<i>Nasturtium officinale</i> R BR. (νεροκάρδαμο).....	71
<i>Raphanus raphanistrum</i> (L.) (άγρια ραπάνια, ραπανίδα).....	72
<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) (βρούβα, σκυλόβρουβα) .....	73
Οικογένεια CAPPARIDACEAE	
<i>Capparis rypestris</i> (Sibth) (κάππαρη) .....	75
Οικογένεια CARYOPHYLLACEAE	
<i>Stellaria media</i> (L.) ssp. <i>media</i> (στελλάρια).....	76
Οικογένεια CHENOPODIACEAE	
<i>Beta vulgaris</i> ssp. <i>maritima</i> (L.) (τεύτλα, παντζάρια, κοκκινογούλι, σακχαρότευτλο) .....	77
<i>Salsola kali</i> (L.) (καλιά).....	78
Οικογένεια CISTACEAE	
<i>Cistus villosus</i> (L.) (λαδανιά) .....	79
Οικογένεια COMPOSITAE	
<i>Anthemis chia</i> L. (άγρια μαργαρίτα).....	81
<i>Bellis annua</i> L. (άστρο).....	82
<i>Calendula arvensis</i> L. (καλέντουλα, πετεινόχορτο, νεκρολούλουδα, μοσκαρδίσι) .....	83
<i>Cichorium intybus</i> L. Var. <i>Glabratum</i> (Presl.) (ραδίσι, πικραλίδα, πίκρα, πικρόκολλα, πικρομάρουλο, πικροράδιχο) .....	84
<i>Inula candida</i> (L.) Cass. Ssp. <i>Limonifolia</i> (Sibth. Et Sm.) (γκρεμόχορτο, ώμονο) .....	85
<i>Lactuca saligna</i> L. (αγριομάρουλο).....	86
<i>Matricaria chamomilla</i> L. (χαμόμηλο, καμηλάκι) .....	87
<i>Pullicria odora</i> (L.) <i>dysenterica</i> (αγριοχαμόμηλο) .....	88
<i>Senecio vulgaris</i> L. (ριγέροντας, μαρτιάτικο, αγγίγορας) .....	89
<i>Sonchus oleraceus</i> L. (ζοχός, τσοχός) .....	90
<i>Taraxacum megalorrhizon</i> (Forsk.) (πικραλίδα, αγριοράδιχο, αγριομαρουλίδες, πικροράδιχο ταραξάκο).....	91
<i>Tragopogon porrifolius</i> L. (σκούλος, πηγουνίτης, του λαγού τα γένια, τραγάκι) .....	92

Οικογένεια CONVULVULACEAE	
<i>Convolvulus arvensis</i> L (περικοκλάδα, περιπλοκάδα, χωνάκι, κομβόλβουλος ο αρουραίος) .....	94
Οικογένεια CUCURBITACEAE	
<i>Bryonia cretica</i> L. (ποντικοστάφυλο, οφιοστάφυλο, θηριόχορτο, φαρμακιά).....	95
<i>Ecbalium elaterium</i> (L.) (πικραγγουριά).....	96
Οικογένεια ERICACEAE	
<i>Arbutus unedo</i> (L.) (κουμαριά) .....	98
Οικογένεια EUPHORBIACEAE	
<i>Mercurialis annua</i> (L.) (σκαρόχορτο, σκαρολάχανο).....	99
<i>Euphorbia peplis</i> (L.) (ευφόρβια η πέπλις).....	100
<i>Euphorbia dendroides</i> (L.) (καρνρέζα, φλόμος ο δενδροειδής) .....	101
<i>Euphorbia helioscopia</i> (L.) (γαλόχορτο) .....	101
Οικογένεια FABACEAE (LEGUMINOSAE)	
<i>Anthyllis vulneraria</i> L. ssp. <i>rubriflora</i> (κοκκωνόχορτο, ανθυλίδα, καπνόχορτο) .....	102
<i>Coronilla scorpioides</i> ( L.) (κορονίλλα η σκορπιοειδής).....	103
<i>Medicago</i> spp (τριφυλλόκλαδο, τριφύλλι άγριο) .....	104
<i>Ononis spinosa</i> var <i>diacantha</i> (Reichend.) (αλωνίδα, Έλληνας, γαλινιά, παλαμωνίδα, αβρωνίδα, ανωνίδα).....	105
<i>Pisum sativum</i> ssp. <i>arvense</i> L (μπιζέλι, αρακάς) .....	106
<i>Spartium junceum</i> (σπάρτο) .....	107
<i>Trigonella graeca</i> (Boiss.et Spruner) (τριγονέλλα η ελληνική).....	108
Οικογένεια GERANIACEAE	
<i>Geranium molle</i> (L.) (βελονάκια) .....	110
Οικογένεια GLOBULARIACEA	
<i>Globularia alypum</i> L. (αλληλούλια, στουρέκια, αλουτσά).....	111
Οικογένεια HYPERICACEAE (GUTTIGERAE)	
<i>Hypericum perforatum</i> (L.) (βότανο του Αι Γιάννη, Προδρόμου βοτάνι, σπαθόχορτο, βαλσαμόχορτο, περίκι, λειχηνόχορτο).....	112

## Οικογένεια LAMIACEAE (LABIATAE)

<i>Lavandula stoechas</i> (L.) (αγριολεβάντα, χαμωλίβανο) .....	114
<i>Lycopus europaeus</i> (L.) (λυκόπους ο ευρωπαϊός) .....	116
<i>Melissa officinalis</i> (L., Sp.PI) var. <i>villosa</i> (Benth., Lab.) (μελισσόχορτο, κιτροβάλσαμο, μελισσοβότανο) .....	117
<i>Origanum heracleoticum</i> (L.) (αγριορίγανη, ρίγανη).....	118
<i>Prasium majus</i> (L.) (λαγουδόχορτο, του λαγού το παξιμάδι, φονόχορτο).....	120
<i>Salvia pomifera</i> (L.) ssp. <i>calycina</i> (μηλοφασκιά, φασκομηλιά, φλασκομηλιά) .....	121
<i>Salvia verbenaca</i> (L.) (γοργογιάννης, ιεροβότανο).....	122
<i>Salvia viridis</i> (L.) (καυλόχορτο, σαρκοθρόφι).....	123
<i>Satureja thymbra</i> (L.) (θρούμπα, γεροντόχορτο, θρούμπι) .....	124
<i>Teucrium divaricatum</i> (Sieder ex Heldr) (δοντοχόρτι).....	125

## Οικογένεια LAURACEAE

<i>Laurus nobilis</i> (λάουρος ο ευγενής, δάφνη του Απόλλωνος, δάφνη, βαγιά).....	126
--	-----

## Οικογένεια LINACEAE

<i>Linum bienne</i> (Miller) (άγριο λινάρι) .....	128
---	-----

## Οικογένεια LYTHRACEAE

<i>Lythrum graefferi</i> (Ten.) (λύθρο, βαρुकόχορτο) .....	129
--	-----

## Οικογένεια MALVACEAE

<i>Lavatera arborea</i> L. (λαβατέρα, Μαλάχη η δενδρώδης, δεντρομολόχα) .....	130
<i>Malva sylvestris</i> (L.) (μολόχα άγρια) .....	131

## Οικογένεια MYRTACEAE

<i>Myrtus communis</i> (L.) (μυτιά, μυρσίνη).....	133
---	-----

## Οικογένεια OLEACEAE

<i>Olea europaea</i> (L.Sp.) ssp. <i>Oleaster</i> (Ελιά).....	135
---	-----

## Οικογένεια PAPAVERACEAE

<i>Paraver rhoeas</i> var <i>strigosum</i> (L.) (παπαρούνα, κουτσουνάδα) .....	136
<i>Fumaria capreolata</i> (L.) (καπνιά, κάπνια, καπνόχορτο, χιονίστρες, στάχτερη, φουμαριά) .....	138

## Οικογένεια PLANTAGINACEAE

<i>Plantago bellardii</i> (All.) (ψυλλόχορτο, μαλλιαρό πεντάνευρο) .....	139
<i>Plantago lagopus</i> (L.) (αρνόγλωσσο, μικρό πεντάνευρο) .....	139
<i>Plantago major</i> (L.) (βουιδόγλωσσα) .....	140
<i>Plantago psyllium</i> (L.) (βεντουροχόρταρο) .....	141

## Οικογένεια PRIMULACEAE

<i>Anagallis arvensis</i> (L.) var. <i>latifolia</i> (αναγαλίδα, περδικούλι, φελόχορτο, τ' ουρανού το λουλούδι) .....	143
---	-----

## Οικογένεια RANUNCULACEAE

<i>Anemone coronaria</i> (ανεμώννα) .....	144
<i>Nigella cretensis</i> (μαυροσήσαμο, κουτσουνλόχορτο) .....	145
<i>Nigella damascena</i> L. (νιγέλλα ή δαμασκηνή, κουτσουνλόχορτο, μαυροκούκι) .....	146
<i>Ranunculus muricatus</i> L. (αβδελόχορτο, σφουρδάκλα, νεραγκούλα) ....	147
<i>Ranunculus asiaticus</i> L. (νεραγκούλα).....	149

## Οικογένεια RESEDACEAE

<i>Reseda lutea</i> (L.) (ώχρα, βρωμούσα, ώχηστρα) .....	150
--	-----

## Οικογένεια ROSACEAE

<i>Pyrus amygdliiformis</i> L. (γκορτσιά, αγριαχλαδιά).....	152
<i>Rosa semperviren</i> (αγριοτριανταφυλλιά) .....	153
<i>Rubus ulmifolius</i> (βάτος, βατομουριά) .....	155

## Οικογένεια RUBIACEAE

<i>Galium aparire</i> L. (κολλιτσόχορτο, κολλιτσίδα) .....	157
--	-----

## Οικογένεια RUTACEAE

<i>Ruta chalepensis</i> (L.) var <i>fumariaefolia</i> (Boiss.) (απήγανος) .....	158
---	-----

## Οικογένεια SALICACEAE

<i>Salix alba</i> (L.) (τιά, σταβαριά, σκλιάρος) .....	160
--	-----

## Οικογένεια SCROPHULARIACEAE

<i>Scrophularia peregrine</i> L. (βρωμόχορτο, βρωμοζάκι).....	162
<i>Verbascum sinuatum</i> L. (φλόμος, μελισσαντρό, βερμπάσκο) .....	163

## Οικογένεια SOLANACEAE

<i>Datura metel</i> (L.) (τάτουλας) .....	164
<i>Hyoscyamus albus</i> (L.) (γέροντας, αδύσκαμος, υοσκύαμος).....	165

<i>Mandragora officinarum</i> L. (μανδραγόρας ).....	166
<i>Solanum nigrum</i> (L.) (στύφνο, στύβνο, στυγνό, στρυφνό, βρομόχορτο, βρωμοβότανο, αγριοντοματιά, μουρόχορτο) .....	168
Οικογένεια UMBELLIFERAE	
<i>Daucus pumilus</i> (Cou.) (καρότο, δαυκί, χαβούτσι, σταφυλίνικας) .....	169
<i>Foeniculum piperitum</i> (DC.) (μάραθο).....	170
Οικογένεια URTICACEAE	
<i>Urtica piluera</i> (L.) (τσουκνίδα, αγκινίδα) .....	171
Οικογένεια VERBENACEAE	
<i>Verbena officinalis</i> (L.) (Σταυροβότανο, γοργοριανή, γοργογιάννης, ιερό βοτάνι, σπληνόχορτο, σπυρόχορτο) .....	173
<i>Vitex agnus-castus</i> (L.) (λυγαριά, αγνή, λυγιά, κοπανίτσα) .....	174
<b>ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ: ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ</b>	
<b>ΜΟΝΟΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ</b> .....	177
Οικογένεια AMARYLLIDACEAE	
<i>Narcissus sertinus</i> L. (νάρκισσος, μανουσάκι, βιολέτα, βιορέτα, ζαμπάκι).....	178
<i>Pancratium maritimum</i> L. (κρίνος της θάλασσας, κρινάκι του Μίνωα) .....	179
Οικογένεια GRAMINACEAE	
<i>Avena sterilis</i> L. (βρώμη) .....	181
<i>Cynodon dactylon</i> Rich (αγριάδα).....	182
Οικογένεια IRIDACEAE	
<i>Crocus boryi</i> J Gay (σαφράνι, ζαφορά, κρόκος) .....	183
Οικογένεια LILIACEAE	
<i>Asparagus aphyllus</i> L. (σπαράγγι).....	185
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot (σσφόδελος, ασκέλα).....	186
<i>Colchicum cupani</i> Guss (κολχικό).....	188
<i>Ruscus aculeatus</i> L. (λαγομηλιά, οξυμυρσίνη, κουρέλια, ρούσκος).....	189
<i>Smilax aspera</i> L. <i>ssp.mauritanica</i> (Desf.) (ακρέβατος, αρκουδόβατος).....	190

## Οικαγένεια ORCHIDACEAE

<i>Ophrys ferrum–equinum</i> Desf. ....	191
<i>Ophrys fuciflora</i> Moench var. <i>maxima</i> Fleischm. ....	191
<i>Ophrys heldreichii</i> Schlechter .....	192
<i>Ophrys lutea</i> Can. var <i>minor</i> Cuss .....	192
<i>Ophrys mammosa</i> Desf. ....	192
<i>Ophrys tenthredinifera</i> Willd .....	193
<i>Orchis coriophora</i> L. var. <i>frgrans</i> (Pollini) .....	193
<i>Orchis italica</i> Poiret in Lam. ....	194
<i>Orchis papilionacea</i> L. var. <i>parviflora</i> Willk. ....	194
<i>Orchis quadripunctata</i> Cyr. ....	195
<i>Orchis tridentata</i> Scop. var. <i>commutata</i> (Tod) .....	195
<i>Serapias cordigera</i> L. ....	196
<i>Serapias lingua</i> L. ....	196
<i>Serapias parviflora</i> Parl. ....	197
<i>Serapias vomeracea</i> (Burm. f.) .....	197

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΩΝ****ΚΥΘΗΡΩΝ ΑΠΟ ΦΥΤΑ .....** 199

Κηραλοιφή.....	199
Αλοιφή της φωτιάς .....	199
Βάμμα υπέρικου .....	200
Γιατρικό κατά του βήχα .....	200

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....** 201**ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ .....** 203**ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΕΙΔΩΝ.....** 205



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της φοίτησής μου στη Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας, στο τμήμα Φυτικής Παραγωγής στο ΑΤΕΙ Κρήτης

Τα αίτια αυτής της εργασίας προήλθαν από την αγάπη μου και το θαυμασμό μου για τη φύση. Είναι φανταστικό, κάνοντας μια βόλτα στη φύση να παρατηρείς τα φυτά, τον τρόπο όπου συμβιώνουν μεταξύ τους, το πώς επιβιώνουν στο χώρο και το χρόνο, πώς πολλαπλασιάζονται και διαιωνίζεται το είδος τους, πως αναπτύσσονται, τα χαρακτηριστικά τους, τα οποία δεν είναι καθόλου τυχαία. Μπορεί να φανεί μαγικό και να παρεξηγηθεί, αλλά η φύση έχει προβλέψει για όλα. Κάθε στιγμή που περπατάς είναι εντυπωσιακό πόσο διαφορετικές είναι οι εικόνες που θα συναντήσεις (βουνά, φαράγγια, ρεματιές, λιβάδια, παραθαλάσσιες περιοχές), αλλά και πώς αλλάζουν τα συναισθήματά σου.

Η αφορμή για την πραγματοποίηση αυτής της εργασίας ήρθε μετά από τη γνωριμία μου με την εισηγήτριά μου, κ. Στάθη Ιάσμη κατά τα τελευταία χρόνια της φοιτητικής μου ζωής και αισθάνομαι πολύ τυχερός που συνέβη. Η ιδέα αυτή δημιουργήθηκε μετά από συζητήσεις για την από κοινού αγάπη μας για τα Κύθηρα, όπου είναι και ο τόπος καταγωγής μας καθώς και για τη μαγεία της φύσης. Γι' αυτό της οφείλω ολόψυχα ένα μεγάλο ευχαριστώ για την βοήθεια που μου προσέφερε. Για τις ατελείωτες ώρες που μου αφιέρωσε από την προσωπική της ζωή ώστε να ολοκληρωθεί αυτή η εργασία και να έχει αυτή τη μορφή. Για τις συζητήσεις μας που με βοήθησαν στο αντικείμενο μελέτης μου όσο και για τις συμβουλές που μου έδωσε και με βοήθησαν στη ζωή μου. Τέλος να την ευχαριστήσω για την άψογη φιλοξενία της.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Μανώλη Αβραμάκη, ερευνητή του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, τόσο για την βιβλιογραφική υποστήριξη που μου προσέφερε όσο για τις τόσο χρήσιμες συμβουλές του, καθώς και για το ότι αγκάλιασε με μεγάλο ενδιαφέρον την προσπάθειά μου να ολοκληρώσω μια αξιόπιστη εργασία.

Στους φίλους μου Αντώνη και Τάσο, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ, που γνωριστήκαμε, δεθήκαμε και διαβήκαμε μαζί το μονοπάτι της φοιτητικής μας ζωής. Η υποστήριξη που μου προσέφεραν ήταν πολύτιμη.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω, επίσης, τον αδερφό μου, Θοδωρή, για τις ώρες που αφιέρωσε βοηθώντας με πρακτικά και ψυχολογικά.

Τέλος να ευχαριστήσω τους γονείς μου που με έκαναν αυτό που είμαι καθώς και για την υπομονή που έδειξαν μέχρι να ολοκληρωθεί αυτή η εργασία καθώς και για την ηθική τους υποστήριξη.

### Σκοπός της εργασίας

Για τα Κύθηρα μέχρι στιγμής δεν υπάρχει κάποια βιβλιογραφική αναφορά που να περιέχει συγκεντρωμένες πληροφορίες για τα φυτά του νησιού και τις εφαρμογές τους. Η παρούσα εργασία ολοκληρώθηκε μετά από κόπο και ανασκόπηση πολλών επιστημονικών βιβλίων, μαρτυρίες παλαιότερων καθώς και προσωπικές μου εμπειρίες. Το αποτέλεσμα δεν ήταν κάποιος ολοκληρωμένος κατάλογος αλλά μια συλλογή φυτών με τις ουσίες που περιέχουν και που βοηθούν τον άνθρωπο. Ήταν μια προσπάθεια να γνωρίσουμε την πλειονότητα των φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών του νησιού, με φωτογραφίες, κοινές και επιστημονικές ονομασίες, με τα χαρακτηριστικά τους, τις ιδιότητες που έχουν καθώς και πως τις χρησιμοποιούμε. Η εργασία μπορεί να καθοδηγήσει, σε μεγάλο βαθμό, στον εντοπισμό τους, στη συλλογή τους και στη χρήση τους, χωρίς όμως να θεωρηθεί ιατρική-φαρμακευτική μελέτη. Πρόκειται για γενικές ιδιότητες των φυτών και δεν είναι προσαρμοσμένες στον κάθε άνθρωπο και στην ιδιαιτερότητα της υγείας του.

ΔΕΝ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ. ΔΕΝ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ ΦΥΤΑ. ΔΕΝ ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Θα συναντήσουμε πολλά φυτά, άλλα τα χρησιμοποιούμε ευρέως και καθημερινά και άλλα λιγότερο συχνά, όποτε τα χρειαστούμε, άλλα είναι εδώδιμα και σε άλλα απλώς χρησιμοποιούμε σπάνια ένα τμήμα τους. Όπως και να έχει, όμως, δεν πάμε στην εξοχή και αρχίζουμε να ξεπατώνουμε ό,τι βρούμε αλλά με σύνεση και μέτρο να μαζέψουμε όσα χρειαζόμαστε.

Θα ήταν ευχής έργο αν κάποια φυτά θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν πριν εξαφανιστούν. Θα ήταν αμαρτία και μεγάλη ντροπή για μας αν αφήσουμε να χαθούν είδη φυτών, διότι στις μέρες μας με την μεγάλη αλαζονεία και αδιαφορία του ανθρώπου είναι πολύ εύκολο. Για παράδειγμα, στην Έμπαρο της Κρήτης γίνεται επιτυχημένη προσπάθεια διατήρησης του Δίκταμου (έρωντα), κάτι που θα μπορούσε να γίνει π.χ. με την *Levandula angustifolia* για τα Κύθηρα.

Το νησί λόγω κλίματος, ανάγλυφου, εδάφους κ.λ.π. προσφέρεται για μια τέτοια καλλιέργεια που μπορεί να είναι επικερδής για μερικούς αγρότες, διότι οι απαιτήσεις

μερικών φυτών αφενός είναι ιδιαίτερα λιγιστές και αφετέρου πολλά αρωματικά φυτά ευνοούνται από τις συνθήκες που επικρατούν (νερό, έδαφος, κλίμα κ.λ.π). Θα μπορούσε, λοιπόν, να είναι μια εναλλακτική καλλιέργεια.

Οφείλουμε στο μέλλον να σταματήσουμε να αλλοιώνουμε και να καταστρέφουμε το περιβάλλον, να μάθουμε να το αγαπάμε και να το θαυμάζουμε γιατί πραγματικά είμαστε τυχεροί που γεννηθήκαμε και ζούμε σε μια τόσο ιδιαίτερη περιοχή του κόσμου.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ



Τα Κύθηρα εκτός από την πλούσια πολιτιστική τους ιστορία διαθέτουν και ένα εξίσου πλούσιο φυσικό περιβάλλον, λόγω του ανάγλυφου και της γεωγραφικής τους θέσης.

Τα Κύθηρα αριθμούν 723 φυτικά είδη, αριθμός αρκετά σημαντικός για νησί τέτοιου μεγέθους. Παρόλα αυτά ο αριθμός των ενδημικών φυτών είναι μικρός, περίπου 0.9%, αναλογικά με τα φυτικά είδη που περιλαμβάνει (π.χ. η Κρήτη έχει 10% ενδημισμό, αριθμός αρκετά μεγάλος).

Η σημερινή εικόνα της βλάστησης του νησιού είναι αποτέλεσμα διαφόρων επιδράσεων του ανθρώπου. Η κύρια βλάστησή του αποτελείται από μακκί, φρύγανα, δάση πεύκου και δρυός καθώς και πλούσιους ελαιώνες. Επίσης, φύονται πολλά βολβώδη και ετήσια ποώδη φυτά.

Όπως όλη η Ελλάδα έτσι και τα Κύθηρα έχουν πολύ ενδιαφέρουσα χλωρίδα με φυτά που παρουσιάζουν εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό, τα λεγόμενα βότανα. Τα βότανα είναι γνωστά από την αρχαιότητα, όπου ο άνθρωπος τα χρησιμοποιούσε για ιατρική χρήση και για καλλωπισμό.



Τα φυτά περιέχουν πολλές ουσίες, άλλες έχουν αναγνωριστεί και χρησιμοποιούνται είτε στη λαϊκή ιατρική είτε μέσω χημικής ανάλυσης στη σύγχρονη επιστημονική ιατρική, ενώ άλλες κρατούν ανέπαφα τα μυστικά τους και μας είναι ακόμα άγνωστες.

Τα φυτά έχουν διαφορετικές δραστικές ουσίες (αλκαλοειδή, βιταμίνες, αντιβιοτικά, αιθέρια έλαια, ετεροσίδια, ρητίνες, γλυκίδια, αλειφατικά οργανικά οξέα κ.ά.) αλλά και διαφορετική περιεκτικότητα σε αυτές. Επίσης, κάθε φυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους και να έχει διαφορετικά αποτελέσματα.

Ακόμα και τα φυτά που ανήκουν στην ίδια οικογένεια, στο ίδιο γένος ακόμα και στο ίδιο είδος μπορεί να έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά, είτε μορφολογικά είτε διαφορετική σύσταση σε δραστικές ουσίες και σε περιεκτικότητα. Αυτό συμβαίνει διότι μπορεί να επηρεάζονται από την ατμόσφαιρα, το κλίμα, το έδαφος, την ηλικία κλπ.

Η συλλογή τους είναι πολύ σημαντική, γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στη σωστή επιλογή του φυτού, στο τμήμα του φυτού που χρειαζόμαστε, στη διαδικασία της συλλογής του, πώς το διατηρούμε στο χρόνο αν μπορεί να διατηρηθεί και τέλος στον τρόπο που θα το χρησιμοποιήσουμε για να είναι ευεργετικό και όχι επιβλαβές για τον

οργανισμό μας. Πρέπει να τονιστεί ότι αυτές οι δύο έννοιες είναι πολύ κοντά μεταξύ τους και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Άλλωστε είναι γνωστό από την παράδοσή μας ότι «το φάρμακο γίνεται εύκολα φαρμάκι». Η διαφορά τους είναι στη δόση.

Στην εργασία αυτή παρουσιάζονται τα κυριότερα φυτά των Κυθήρων που έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες καθώς και ο τρόπος χρήσης τους.

Κάποια φυτά θα μας φανούν περίεργα και μυστήρια και πολλές πληροφορίες ακατανόητες. Πρέπει όμως να γνωρίζουμε ότι τα ίδια φυτά χρησιμοποιήθηκαν χιλιάδες χρόνια πριν και αν αναλογιστούμε και παραδεχτούμε ότι οι αρχαίοι λαοί (Αιγύπτιοι, Έλληνες, Σουμέριοι, Κινέζοι, Ίνκας, Μάγιας κ.ά.), ήταν σοφοί και κατείχαν γνώσεις για τη φύση που εμείς σήμερα δεν έχουμε, αρκεί να τους δείξουμε λίγη εμπιστοσύνη και θαυμασμό και να αρχίσουμε να δοκιμάζουμε και να πειραματιζόμαστε με τα βότανα της πατρίδας μας, πάντα με προσοχή και σεβασμό προς τη φύση και το άγνωστο.

Σε πολλές περιοχές του κόσμου, τα βότανα αποτελούν τη μόνη επιλογή για πολλές αρρώστιες. Υπάρχουν επαγγελματίες βοτανοθεραπευτές που χρησιμοποιούν βότανα ακόμα και για τα βαριά προβλήματα υγείας, ενώ παράλληλα χρησιμοποιούν ένα ευρύ φάσμα ηπιότερων γιατρικών κατάλληλων για τη θεραπεία των συχνών συμπτωμάτων και παθήσεων στο σπίτι.

Πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι τα βότανα δεν είναι μαγικά και δεν κάνουν θαύματα, γι' αυτό χρειάζεται να γνωρίζουμε ότι το καλύτερο για την υγεία μας είναι να τα χρησιμοποιούνται για να προλαμβάνουν, να συντηρούν και να προστατεύουν τον οργανισμό μας. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν ένα πρόβλημα, αλλά πρέπει να είμαστε απόλυτα σίγουροι για να τα χρησιμοποιήσουμε.

Πάντως στις μέρες μας, όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα με την υγεία μας τρέχουμε αμέσως στο γιατρό για μια άμεση και ανώδυνη αντιμετώπιση με χημικά σκευάσματα που δεν είναι πάντα τα καλύτερα για τον οργανισμό μας. Πολλές φορές όμως, αυτό είναι αναγκαίο γιατί σε μια επώδυνη και επικίνδυνη αρρώστια θέλουμε άμεσα αποτελέσματα που τα βότανα δεν είναι δυνατό να μας παρέχουν.

Η προσωπική μου γνώμη και συμβουλή είναι να εμπιστευόμαστε τη φύση, που για όλα έχει μια λύση, ώστε να δυναμώνουμε και να προστατεύουμε τον οργανισμό μας, ώστε να προλάβουμε μια πιθανή προσβολή, παρά να χρειαστεί να τη θεραπεύσουμε με ισχυρά χημικά σκευάσματα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΥΘΗΡΑ

### ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ



Κύθηρα – Πελοπόννησος

Το νησί Κύθηρα, βρίσκεται ανάμεσα σε τρεις ηπείρους και βρέχεται από τρεις θάλασσες, το Ιόνιο το Αιγαίο και το Κρητικό πέλαγος (εικ. 1). Στη θέση του αυτή, κατά κύριο λόγο, οφείλει το πλούσιο και πολύ σημαντικό φυσικό του περιβάλλον.

Τα Κύθηρα είναι ένα νησί ορεινό με επιμήκη μορφή, με μέγιστο μήκος 28 χιλιόμετρα και μέγιστο πλάτος 19 χιλιόμετρα. Το εμβαδόν του είναι 277 τετραγωνικά χιλιόμετρα και η περίμετρός του 90 χιλιόμετρα. Επίσης, περιβάλλεται από ένα σημαντικό αριθμό νησίδων. Στο νησί υπάρχουν δυο οροσειρές, μια στην ανατολική και μια στη δυτική πλευρά. Οι ψηλότερες κορυφές της ανατολικής είναι το Κουτσοκέφαλο 458μ., ο Διγενής 490μ. και η Αγία Μόνη 380μ. Στη δυτική οροσειρά βρίσκονται οι κορυφές Μερμηγκάρι 507μ., Βίγλα 470μ. και Αγία Ελέσα 477μ. Μεταξύ των οροσειρών, κυρίως στο κεντρικό τμήμα του νησιού εξαπλώνεται εκτεταμένο οροπέδιο



αποτελούμενο από πετρώματα διάφορων τύπων και ηλικιών. Στη βορειοδυτική περιοχή των Κυθήρων το οροπέδιο διακόπτεται από χαράδρες και μικρές κοιλάδες. (Γιαννίτσαρος 1969, Κομηγός 1995).



Κύθηρα – Κρήτη



Εικόνα 1. Γεωγραφικός χάρτης Κυθήρων.



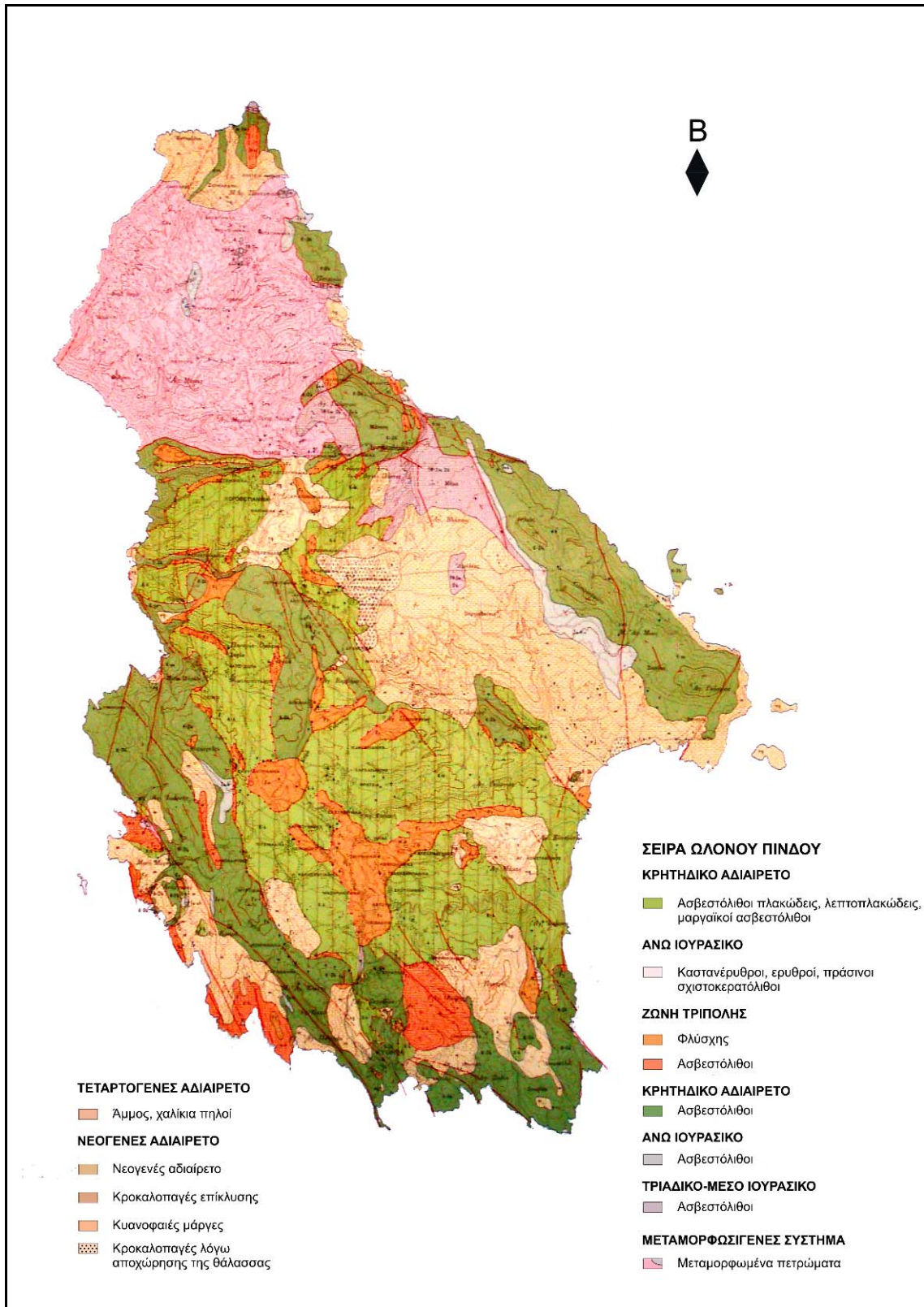
## ΓΕΩΛΟΓΙΑ

Γεωλογικά το νησί αποτελείται από τέσσερις κατηγορίες πετρωμάτων (εικ. 2):

- A) Κρυσταλλοσχιστώδη πετρώματα
- B) Ασβεστόλιθοι της ζώνης Τριπόλεως και Ολονού-Πίνδου
- Γ) Φλύσχεις
- Δ) Νεογενείς αποθέσεις

Την μεγαλύτερη έκταση την καταλαμβάνουν οι ασβεστόλιθοι (Γιαννίτσaros 1969, Κομηνός 1995).



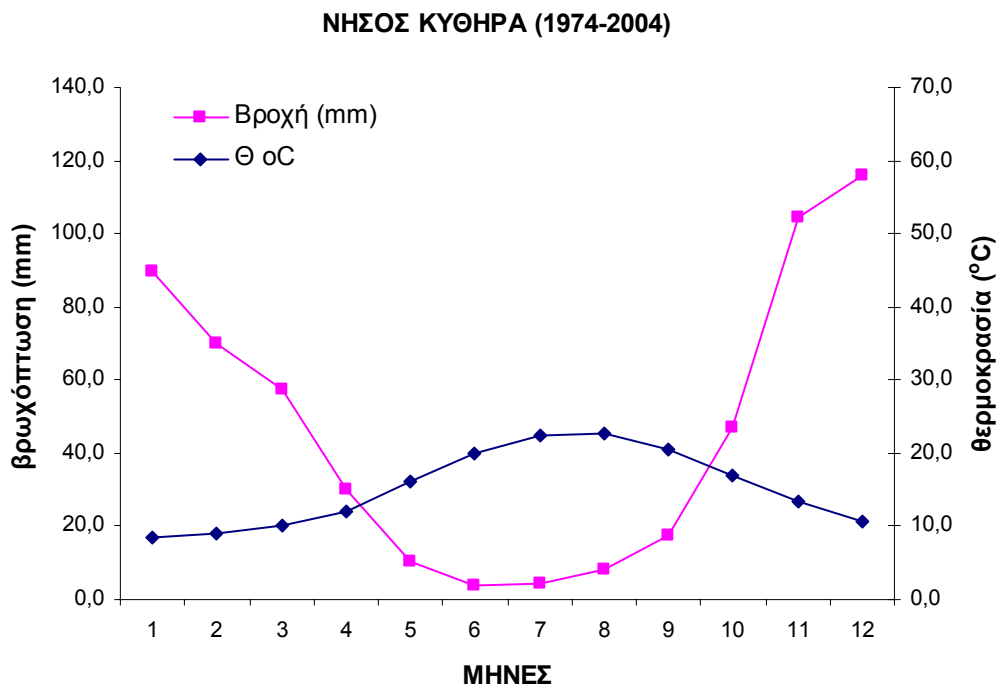


Εικόνα 2. Γεωλογικός χάρτης Κυθήρων (από Ι.Γ.Μ.Ε.).

## ΚΛΙΜΑ

Το κλίμα των Κυθήρων εντάσσεται στο μεσογειακό τύπο με κύρια χαρακτηριστικά τους ήπιους χειμώνες και τα ζεστά καλοκαίρια, τους δυνατούς άνεμους όλο το χρόνο και τις σχετικά λίγες βροχοπτώσεις. Τα φαινόμενα του χιονιού και του παγετού είναι σπάνια, σε αντίθεση με το χαλάζι που είναι αρκετά συχνό. Η μεγαλύτερη θερμοκρασία που έχει μετρηθεί μέχρι σήμερα είναι 41,7 και η μικρότερη -1,8

Στην εικόνα 3 δίνεται το ομβροθερμικό διάγραμμα για το διάστημα από 1974 έως 2004, με βάση τις τιμές θερμοκρασίας και βροχόπτωσης από το Μετεωρολογικό Σταθμό Χώρας Κυθήρων.



**Εικόνα 3.** Ομβροθερμικό διάγραμμα για τη Ν. Κύθηρα, από 1974 έως 2004. (Μετεωρολογικός Σταθμός Χώρας Κυθήρων).

**ΧΛΩΡΙΔΑ**

Η χλωρίδα των Κυθήρων περιλαμβάνει 723 φυτικά είδη. Το μεγαλύτερο ποσοστό των φυτών του νησιού είναι ήδη χαρακτηρισμένα, από φυτογεωγραφική άποψη ως παραμεσογειακά. Έτσι υπάρχουν είδη της ανατολικής μεσόγειου, είδη βαλκανικά, είδη καθαρά ελληνικά και είδη του Αιγαίου. Υπάρχουν είδη που απαντώνται μόνο στην Πελοπόννησο και στα Κύθηρα και είδη που απαντώνται μόνο στην Κρήτη και στα Κύθηρα. Επίσης υπάρχουν είδη που αν και η εξάπλωση τους φτάνει μέχρι τα Κύθηρα δεν παρουσιάζονται στην Πελοπόννησο, παρόλο που έχουν ευρύτερη εξάπλωση προς την ανατολή. Το ίδιο συμβαίνει και από την πλευρά της ηπειρωτικής Ελλάδας, όπου φτάνει μέχρι τα Κύθηρα χωρίς να επεκτείνεται προς την Κρήτη. (Γιαννίσαρος 1969)

Παρακάτω αναφέρονται οι οικογένειες στις οποίες ανήκουν τα φυτά που απαντώνται στο Κύθηρα.

**ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ**

Adiantaceae	Polypodiaceae
Aspleniaceae	Pteridaceae
Equisetaceae	Selefinellaceae
Gymnogrammaceae	Sinopteridaceae
Hypolepidaceae	

**ΓΥΜΝΟΣΠΕΡΜΑ**

Cupressaceae
Ephedraceae

**ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ***Μονοκοτυλήδονα*

Amaryllidaceae	Iridaceae
Araceae	Juncaceae
Cyperaceae	Liliaceae
Dioscoraceae	Orchidaceae
Graminaceae	Typhaceae

*Δικοτυλήδονα*

Acanthaceae	Lythraceae
Aceraceae	Malvaceae
Aizoaceae	Myrtaceae
Anacardiaceae	Oenotheraceae
Apocynaceae	Oleaceae
Araliaceae	Orobanchaceae
Aristolochiaceae	Oxalidaceae
Boraginaceae	Papaveraceae
Brassicaceae	Papilionaceae
Campanulaceae	Plantaginaceae
Capparidaceae	Platanaceae
Caprifoliaceae	Plumbaginaceae
Caryophyllaceae	Polygalaceae
Chenopodiaceae	Polygonaceae
Cistaceae	Portulacaceae
Compositae	Rafflesiaceae
Convolvulaceae	Ranunculaceae
Crassulaceae	Resedaceae
Cucurbitaceae	Rhamnaceae
Dipsacaceae	Rosaceae
Ericaceae	Rubiaceae
Euphorbiaceae	Rutaceae
Fabaceae	Salicaceae
Fagaceae	Santalaceae
Frankeniaceae	Scrophulariaceae
Gentianaceae	Solanaceae
Geraniaceae	Theligonaceae
Globulariaceae	Umbelliferae
Guttiferaceae	Urticaceae
Lamiaceae	Valerianaceae
Lauraceae	Verbenaceae
Linaceae	



## ΒΛΑΣΤΗΣΗ



Η σημερινή εικόνα της βλάστησης των Κυθήρων είναι αναμφίβολα, αποτέλεσμα διάφορων επιδράσεων του ανθρώπου πάνω στη φυσική βλάστηση του νησιού. Παλιότερα στο νησί επικρατούσε θαμνώδη βλάστηση (μακία) η οποία καταστράφηκε από τον άνθρωπο για τη δημιουργία καλλιεργήσιμου εδάφους και κυρίως βοσκότοπων. Η ύπαρξη υπολειμμάτων αυτής της βλάστησης στα όρια των αγρών, ελαιώνων και αλλού μαρτυρεί την κυριαρχία της παλαιότερα, ιδιαίτερα μάλιστα στο κεντρικό τμήμα του νησιού. Τα κυριότερα είδη αυτών των υπολειμμάτων της θαμνώδους βλάστησης είναι ο σκίνος (*Pistacia*

*lentiscus*) και το πουρνάρι (*Quercus coccifera*)

Τα τελευταία πενήντα χρόνια ο περιορισμός της κτηνοτροφίας καθώς και η εγκατάλειψη μεγάλων εκτάσεων από τη γεωργική εκμετάλλευση, από τους κατοίκους του νησιού, έδωσε τη δυνατότητα της επανάκαμψης της θαμνώδους βλάστησης σε αρκετές περιοχές του νησιού έτσι, ώστε σε ορισμένες από αυτές να έχει πάρει τη μορφή μικτού δάσους καλύπτοντας αρκετά μεγάλη έκταση.

Εκτός από τη θαμνώδη βλάστηση, υπάρχουν αρκετές πληροφορίες για την ύπαρξη μεγάλου δάσους στη δυτική και βόρεια πλευρά των Κυθήρων, πιθανώς από δρεις (*Quercus macrolepis*).

Πιο συγκεκριμένα, αρκετά γνωστή κατά την αρχαιότητα ήταν και η περιοχή που βρίσκεται το χωριό Δρυμόνας, η ονομασία του οποίου σχετίζεται άμεσα με τα είδη της των *Quercus*, και όπου γίνονταν υλοτομίες για την κατασκευή караβιών από τους Φοίνικες.

Υπολείμματα δάσους δρυός (*Quercus macrolepis*) υπάρχουν ακόμη στη βόρεια πλευρά του νησιού (γύρω από τα χωρία Γερακάρι, Ποταμό, Καραβά).



Ένας άλλος τύπος βλάστησης που υπάρχει στο νησί και έχει τη μορφή μικτού δάσους είναι η βλάστηση από κέδρους ή θαμνοκυπάρισσα (*Juniperus phoenicea*) που βρίσκεται στην περιοχή της Παναγιάς Ορφανής στη δυτική πλευρά του νησιού. Στην περιοχή αυτή οι κέδροι παίρνουν δενδρώδη μορφή με ύψος 3-5 μέτρα.

Άλλα θαμνώδη είδη είναι η αγριελιά (*Olea europea oleaster*), η χαρουπιά (*Ceratonia siliqua*), η κουμαριά (*Arbutus unedo*), τα ρείκια (*Erica arborea* και *Erica verticillata*), ο σχίνος (*Pistacia lentiscus*), ο ασπάλαθος (*Calycotome villosa*).

Σε περιοχές με ιδιαίτερα αυξημένη υγρασία αναπτύσσονται η μυρτιά (*Myrtus communis*), η λυγαριά (*Vitex agnus-castus*), το σφεντάμι (*Acer sempervirens*), ενώ στα χαμηλότερα σημεία των χαραδρών κυριαρχούν τα πλατάνια (*Platanus orientalis*). Το κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*), εκτός από μεμονωμένα άτομα που φύονται σε όλο το νησί, σε αρκετές περιπτώσεις έχει δημιουργήσει συστάδες που καλύπτουν αρκετά μεγάλη έκταση. Στην περιοχή της Παλαιόπολης, στο Διακόφτι και γενικά σε όλη την παράκτια έκταση των Κυθήρων, σε αμμώδεις παραλίες και σε εκβολές ρεμάτων, αναπτύσσεται σε θαμνώδη μορφή το αρμυρίκι (*Tamarix spp.*).

Εκτός από την παραπάνω αυτοφυή βλάστηση του νησιού, αναδασώσεις του δασονομείου, κατά τις δεκαετίες 1960–1970 στην περιοχή του Ποταμού, στο Γερακάρι και στα Μυρτίδια, δημιούργησαν μικτά δάση από κουκουναριές (*Pinus pinea*), χαλέπιο πεύκη (*Pinus halepensis*) και από διάφορα είδη ευκαλύπτων.

Εκτός από τη θαμνώδη βλάστηση που αναπτύσσεται σε ένα μεγάλο μέρος των Κυθήρων, μεγάλες εκτάσεις καλύπτει και η φρυγανώδης βλάστηση. Η φρυγανώδης βλάστηση αναπτύχθηκε σε αγρούς που παλαιότερα καλλιεργούνταν και τώρα έχουν εγκαταλειφθεί, σε περιοχές που βόσκονταν έντονα, και τέλος σε περιοχές όπου, μετά από μια πυρκαγιά, η βόσκηση δεν άφησε να αναπτυχθεί ξανά η θαμνώδης βλάστηση.

Ένας ακόμη παράγοντας που έπαιξε μεγάλο ρόλο στη δημιουργία φρυγανώδους βλάστησης ήταν και η έντονη ξύλευση που γινόταν παλαιότερα. Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω ήταν να βρίσκουν πρόσφορο έδαφος για να αναπτυχθούν οι αστοιβίδες (*Sarcopoterium spinosum*). Η διαδοχή αυτή είναι χαρακτηριστική των παραμεσόγειων περιοχών. Εκτός από τις αστοιβίδες, που είναι το κυριότερο φρύγανο και το οποίο εγκαθίσταται πρώτο, αλλά είδη είναι τα: θυμάρι (*Thymus capitatus*), λαδανιά (*Cistus creticus* και *Cistus salvifolius*), ασφάκα (*Phlomis flucticosa*), αλογοθύμαρο (*Anthyllis hermanniae*), φασκομηλιά (*Salvia pomifera*), αφάνα (*Genista acanthaclada*), υπέρικο (*Hypericum empetrifolium*), κ.ά.

Ανάμεσα στα φρύγανα φύονται αρκετά είδη ποωδών βολβοφύτων ή κονδυλοφύτων από διάφορες οικογένειες όπως π.χ. *Tulipa goulimy*, *Ornithogalum collinum*, *Allium gomphrenades*, *A. callimischon*, *Colchicum cucori*, κρίκοι *Crocus laerigatus*, *C. boryi*, μανούσια *Narcissus serotinus*, ορχιδέες των γενών *Orchis* και *Ophrys*, *Serapias* κ.ά..



Τα Κύθηρα μπορούν να χωριστούν σε τρεις κύριες ζώνες βλάστησης, που χωρίζονται και αυτές σε επιμέρους βιότοπους. Οι τρεις αυτές ζώνες είναι: α) παράκτια ζώνη, β) εσωτερικό του νησιού και γ) τα δορυφορικά νησιά των Κυθήρων. (Γιαννίσαρος 1969).



### Α) Παράκτια ζώνη



Ζώνη που περιλαμβάνει βραχώδεις και απόκρημνες ακτές που καταλαμβάνουν το 60% της παράκτιας έκτασης του νησιού, καθώς επίσης και ομαλές αμμώδεις ή κροκαλώδεις παράλιες, που έχουν δημιουργηθεί από την επίδραση των νερών, των ρεμάτων και της θάλασσας. Σε αρκετές ακτές της δεύτερης κατηγορίας έχουν δημιουργηθεί μικροί σε έκταση υγρότοποι, εποχιακοί στο μεγαλύτερο ποσοστό τους.

### Β) Εσωτερικό του νησιού (ζώνη με ποικιλία βιοτόπων)

Αν και το εσωτερικό του νησιού αποτελείται από μια ποικιλία βιοτόπων δύσκολα μπορούμε να βρούμε έναν αμιγή βιότοπο. Αυτό είναι αποτέλεσμα κυρίως της ομοιομορφίας των διάφορων βιοτόπων και πολύ περισσότερο της κάλυψης μέρους αυτών από φρύγανα και μακία βλάστηση. Έτσι, σε ένα μεγάλο μέρος του νησιού (όπως οι περιοχές Ποταμού, Μυλοποτάμου, Καραβά, Λιβαδίου) υπάρχουν περιοχές που η μακία βλάστηση, τα φρύγανα, οι καλλιέργειες και τα πευκοδάση αποτελούν ένα ενιαίο οικοσύστημα, χωρίς εμφανή όρια μεταξύ τους. Επτά κατηγορίες βιοτόπων έχουν καταγράψει στο εσωτερικό των Κυθήρων και περιγράφονται παρακάτω.

### 1. Μακία βλάστηση

Τύπος βλάστησης με ποικιλία ειδών που παρατηρείται σε δυο μορφές. Η πρώτη μορφή αφορά μικτό υψηλό δάσος με δέντρα ύψους 4-5μ. και εμφανίζεται κυρίως μέσα σε ρεματιές και γενικά σε περιοχές με σχετικά υψηλή υγρασία. Αυτές είναι περιοχές που δεν δέχτηκαν ιδιαίτερη πίεση από τον άνθρωπο τα τελευταία 20 χρόνια, με αποτέλεσμα η βλάστηση να έχει αναπτυχθεί πολύ. Σε μια περίπτωση μάλιστα έχει δημιουργηθεί στη δυτική πλευρά των Κυθήρων αμιγές δάσος από κέδρους (τα τελευταία όμως 5 χρόνια σε κάποιες περιοχές έχουν υποστεί σοβαρή ζημιά από φωτιές).



Η δεύτερη μορφή παρατηρείται σε πιο ξηρές περιοχές που κατά καιρούς έχουν δεχτεί πίεση από τις φωτιές και τη βόσκηση, με αποτέλεσμα η φυσιογνωμία του χώρου να είναι χαρακτηριστική, ενώ τα διάφορα είδη μακίας να μην ξεπερνούν σε ύψος τα 2 μ.

### 2. Φρύγανα



Πρόκειται για βιότοπο που καλύπτει μια σχετικά μεγάλη έκταση πάνω στο νησί. Παρατηρείται σε εγκαταλειμμένους αγρούς, σε ένα μεγάλο μέρος της βόρειας πλευράς του νησιού, στο κεντρικό τμήμα του νησιού καθώς και σε όλα τα βουνά του, ενώ συνήθως επικαλύπτεται με μακία βλάστηση.

### 3. Ελαιώνες

Ελαιώνες με καλλιέργειες κηπευτικών ανάμεσα τους παρατηρούνται σε όλο το νησί κατά τόπους, κυρίως, στις περιοχές Παλαιόπολη, Λιβάδι, Ποταμό, Καραβά και Κάλαμο.

### 4. Καλλιέργειες

Καλλιέργειες με σιτηρά, κηπευτικά και αμπέλια βρίσκονται με διάσπαρτα δέντρα και αγροικίες σε όλο το νησί.



### 5. Δάση πεύκου και δρυός

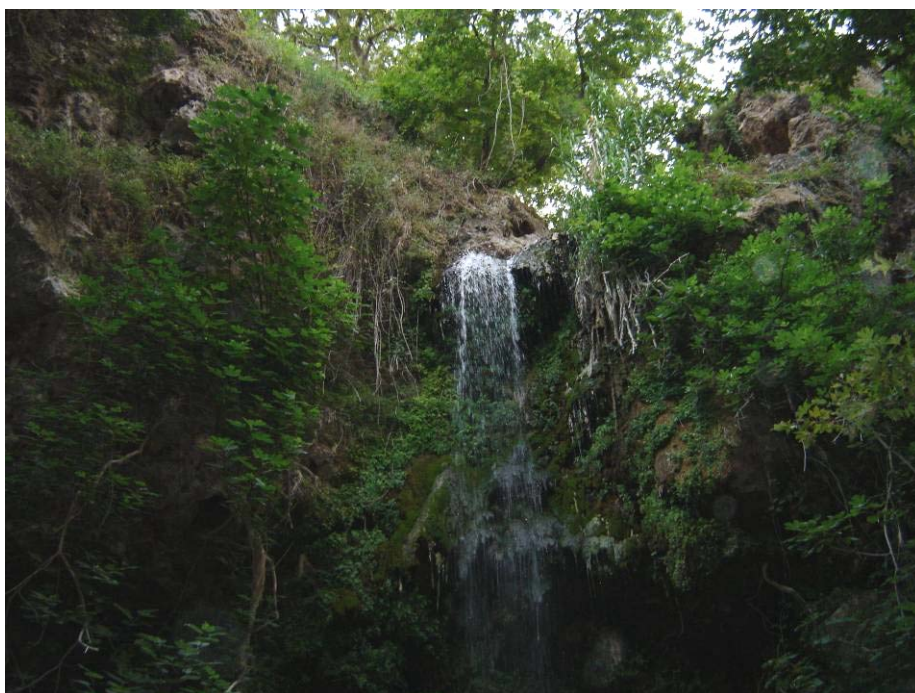
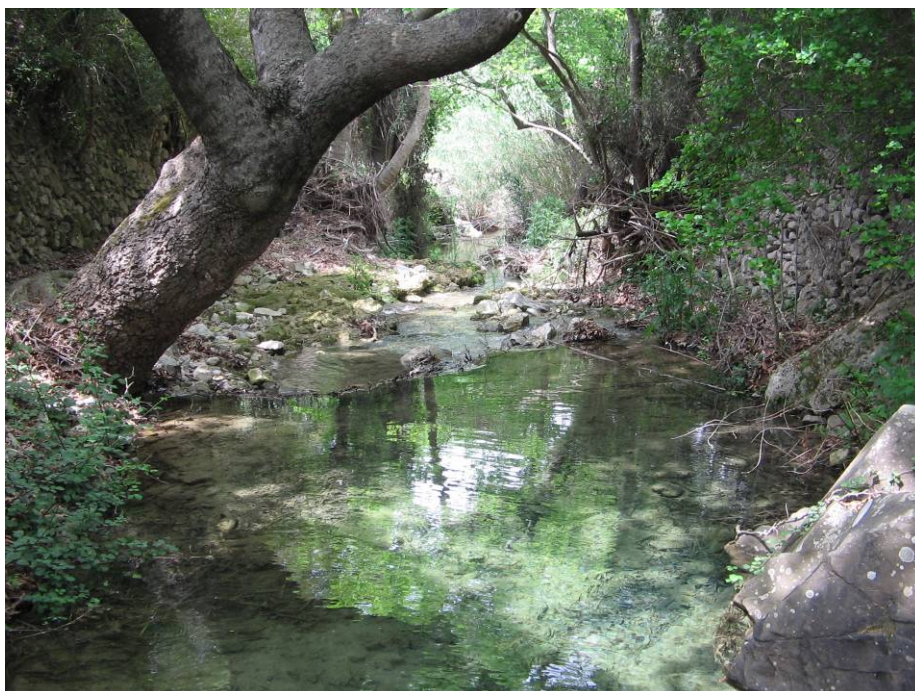
Κατά την διάρκεια των δεκαετιών του 1960 και 1970, το δασονομείο Κυθήρων πραγματοποίησε εκτεταμένες αναδασώσεις με κουκουναριές, πεύκα και διάφορα είδη ευκαλύπτων σε διάφορες περιοχές στη βορειοδυτική πλευρά του νησιού. Στη δεκαετία του 1980 μέρος αυτών των αναδασώσεων κάηκε με αποτέλεσμα η έκτασή τους να έχει περιοριστεί σημαντικά, ιδιαίτερα στην περιοχή γύρω από το Γερακάρι.

### 6. Αστικές και περιαστικές περιοχές

Στις περιοχές των οικισμών υπάρχουν κήποι, περιβόλια, καλλιέργειες με σποροκηπευτικά οριοθετημένα τις περισσότερες φορές με ξερολιθιές καλυμμένες από βάτα (*Rubus* spp.) και σχίνους (*Pistacia lentiscus*).



### 7. Ρεματιές και φαράγγια



Ρεματιές με εποχιακά ή μόνιμα νερά από πηγές ή διαμορφωμένες από νερά των βροχών βρίσκονται κυρίως στο δυτικό τμήμα του νησιού. Λόγω του οροπεδίου έχουν δημιουργηθεί πολλές ρεματιές, ενώ σε ορισμένα σημεία υπάρχουν μεγάλα φαράγγια με πυκνή παραποτάμια βλάστηση, κάθετες ορθοπλαγιές και περιοχές με στάσιμα νερά.

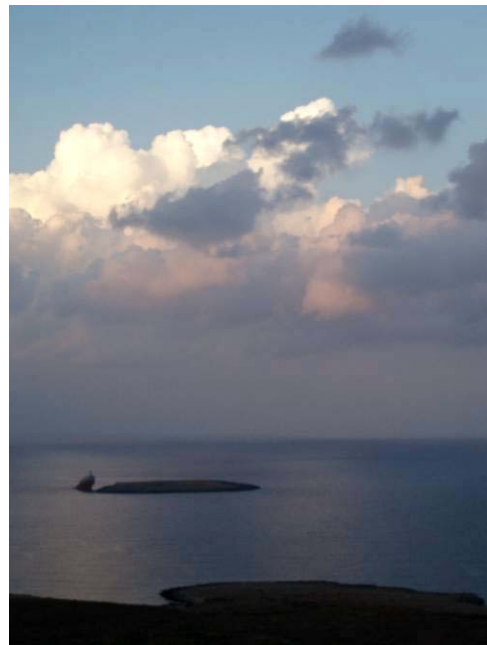
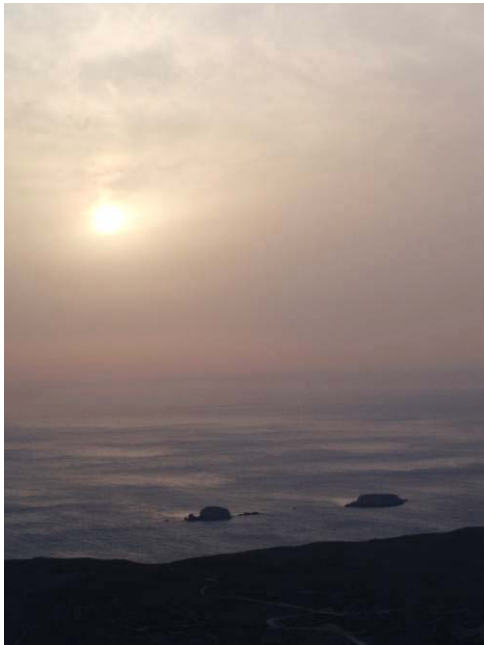




### Γ) Ζώνη που περιλαμβάνει τις δορυφορικές νησίδες των Κυθήρων

Γύρω από τα Κύθηρα υπάρχουν 72 νησάκια, από τα οποία τα 12 είναι τα σημαντικότερα. Η έκτασή τους είναι από μερικές δεκάδες τετραγωνικά μέτρα, μέχρι 400τ.μ. και με υψόμετρο από 10 έως και 20μ.

Η βλάστησή τους αποτελείται από σχίνους και αγριελιές ενώ μεγάλη έκταση καλύπτεται από κάπαρη (*Capparis rupestris*). Επίσης, σε μεγάλο ποσοστό υπάρχει βλάστηση από χαμηλή μακία και φρύγανα που ανάμεσά τους φύονται αρκετά ποώδη φυτά. Τέλος σε πολλά νησάκια παρατηρούνται και πολλά βολβώδη φυτά. (Γιαννίσαρος 1969).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΦΥΤΑ

Η χλωρίδα των Κυθήρων περιλαμβάνει 723 φυτικά είδη, αριθμός αρκετά σημαντικός για νησί τέτοιου μεγέθους. Παρόλα αυτά ο αριθμός των ενδημικών φυτών είναι μικρός, περίπου 0.9%, αναλογικά με τα φυτικά είδη που περιλαμβάνει (η Κρήτη έχει 10% ενδημισμό, ο οποίος είναι αρκετά μεγάλος). Η απουσία υψηλών βουνών και ο σχετικά πρόσφατος αποχωρισμός του νησιού από την Πελοπόννησο δεν ευνόησαν τον ενδημισμό. Γι' αυτό το λόγο τα ενδημικά είδη των Κυθήρων είναι ελάχιστα σε σχέση με άλλες νησιωτικές περιοχές του Αιγαίου. Παρακάτω αναφέρονται τα ενδημικά φυτά που συναντώνται στο νησί (Γιαννίτσαρος 1969, Σφήκας 1997).

### Τοπικά ενδημικά Κυθήρων



*Centaurea cytherea*, *Centaurea cytherea* x *mixta*,  
*Centaurium limoniforme*, *Helianthemum fasciculi*,  
*Scutellaria rubicunda cytherea*, *Campanula saxatilis*  
*cytherea*, *Crepis cytherea kamari*, *Serapias hellenica*.

*Serapias hellenica*



Ενδημικά Κυθήρων και νότιας Πελοποννήσου*Crocus niveus**Tulipa goulimy*

*Allium gomphrenoides*, *Bolanthus fruticosus*, *Crocus niveus*, *Cymbalaria microcalyx ssp. microcalyx*, *Galium peloponnesiacum*, *Galium violacenum*, *Onopordon laconicum*, *Onopordon messeniacum*, *Stachys speitzenhoferi speitzenhoferi*, *Teucrium francisci-wernerii*, *Tulipa goulimy*.

Ενδημικά της Ελλάδας (που φύονται και στα Κύθηρα)*Centaurea argentea*

*Allium callimischon*, *Asperula taygetea*, *Campanula saxatilis cytherea*, *Centaurea argentea*, *Chondrilla ramosissima*, *Crocus boryi*, *Crocus hadriaticus*, *Crocus*

*laerigatus*, *Dianthus fryticosus occidentalis*, *Erysimum corinthium*, *Inula candida candida*, *Limonium ocymifolium*, *Nepeta scordotis*, *Nigella arvensis* ssp *brevifolia*, *Ophrys cretica*, *Ophrys heldreichii*, *Ophrys gottrviediana*, *Phlomis cretica*, *Scorzonera croicifolia*.

### Άλλα σπάνια είδη



*Onosma graecum*

*Allium chamaespthum*, *Onosma graecum*, *Ophrys episcopalism*, *Ophrys reinholii*, *Papaver argemone nigrotinctum*, *Ranunculus asiaticus*, *Symphytum creticum*, *Teucrium brevifolium*, *Viola scorpiuroides*. Επίσης, στο νησί έχουν βρεθεί τουλάχιστον 18 είδη ορχεοειδών που ανήκουν στα γένη *Orchis*, *Ophrys* και *Serapias*.

Ενδημικά φυτά χαρακτηρίζονται επίσης η ποικιλία *Anthemis cretica* var *liguiliflora* και το *Polygala helenea*.

Αξιοσημείωτο είναι ότι τα Κύθηρα και η Πελοπόννησος έχουν 30 κοινά ελληνικά ενδημικά είδη, από τα οποία τα 8 είδη απαντώνται μόνο σε αυτές τις 2 περιοχές (Ιατρού 1986).



Η γλωρίδα των Κυθήρων αποτελεί ένα είδος συνδετικού κρίκου μεταξύ των γλωρίδων της Πελοποννήσου και της Κρήτης, αφού έχει πολλά κοινά στοιχεία και με τις δυο.



*Viola scorpiuroides*

Σύμφωνα με τους Phitos *et al.* (1995), στα Κύθηρα αυτοφύονται πολλά σπάνια φυτά της ελληνικής γλωρίδας και πολλά είδη που κινδυνεύουν, όπως τα:

- Bupleurum greuteri* (Umbelliferae). Τρωτό.
- Helichrysum taenari* (Compositae). Τρωτό.
- Polygala helenae* (Polygalaceae). Τρωτό.
- Tulipa goulimy* (Liliaceae). Τρωτό.
- Campanula saxatilis* (Campanulaceae). Σπάνιο.
- Teucrium francisci-werner* (Lamiaceae). Σπάνιο.
- Viola scorpiuroides* (Violaceae). Σπάνιο.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Φαρμακευτικό φυτό λέγεται κάθε φυτό που περιέχει ένα ή περισσότερα δραστικά στοιχεία τα οποία έχουν την ικανότητα να προλάβουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες.

Μερικά φυτά περιέχουν σειρά ολόκληρη από δραστικά στοιχεία και μπορούν να επιδράσουν πολύ διαφορετικά, ανάλογα με τον τρόπο της παρασκευής τους. Για παράδειγμα, οι σπόροι του λιναριού μπορούν να χρησιμοποιηθούν αλεσμένοι, σε μορφή αλευριού, για καταπλάσματα. Χάρη στις μη διαλυτές βλέννες που περιέχουν, φουσκώνουν σαν κόλλα και σχηματίζουν παχιά πάστα, η οποία όταν είναι ζεστή, αποτελεί εξαιρετικό φάρμακο για τα κρυολογήματα και τους πόνους. Οι ίδιοι αυτοί σπόροι του λιναριού, όταν μαλακώσουν σε κρύο νερό επί μερικές ώρες, και λαμβάνονται ταχτικά το πρωί ή το βράδυ, γίνονται ένα αποτελεσματικό καθαρτικό.

Η θεραπευτική δράση ενός φυτού μπορεί να βασίζεται στη συνδυασμένη δράση δυο δραστικών στοιχείων, όπως για παράδειγμα τα φύλλα της φασκομηλιάς περιέχουν ένα χαρακτηριστικό αιθέριο έλαιο με αντισηπτικές και μυκητοκτόνες ιδιότητες, μία τανίνη με δράση στυπτική και μια πικρή ουσία (πικροσαλβίνη). Η απολυμαντική δράση που έχει το αφέψημα του φασκόμηλου, οφείλεται στη συνδυασμένη ενέργεια του αιθέριου ελαίου και της τανίνης. Χάρη σ' αυτή τη συνεργεία, το τσάι του φασκόμηλου είναι πολύ αποτελεσματικό για γάργαρες στην περίπτωση πονόλαιμου ή πόνου από εξαγωγή δοντιού. Επιπλέον, αν πιούμε αυτό το τσάι του φασκόμηλου, παρουσιάζονται άλλες συνεργικές δράσεις, που έχουν σαν αποτέλεσμα το σταμάτημα των έντονων νυχτερινών ιδρωτών, οι οποίοι προκαλούνται από ορισμένα φάρμακα, ασθένειες ή αναρρώσεις. Ωστόσο, το φασκόμηλο περιέχει επίσης και μια τοξική ουσία, κρυμμένη μέσα στο αιθέριο έλαιο, την τουγιόνη, που είναι μια τερπενική κετόνη. Θα έφθανε να πει μια γυναίκα μεγάλη ποσότητα τσάι φασκόμηλου, ή συνηθισμένες ποσότητες επί μεγάλη χρονική περίοδο, για να προκληθούν σ' αυτήν εμμηναγωγά αποτελέσματα ή ακόμα και αποβολή.

Υπάρχουν φυτά που περιέχουν αλκαλοειδή (π.χ. η εφέδρα), των οποίων το εκχύλισμα είναι πιο αποτελεσματικό από ότι τα ίδια τα φυτά. Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν πόσα πολύπλοκα προβλήματα θέτουν τα φαρμακευτικά φυτά, αφού η επίδραση ενός συστατικού τους δεν είναι κατ' ανάγκη η ίδια με την επίδραση ολόκληρου του αποξηραμένου φυτού.



Η χημική βιομηχανία βοήθησε πολύ στην ανίχνευση και χρήση δραστικών συστατικών από τα φυτά, αφού εστίασε στην αντίστοιχη βασική έρευνα και χρηματοδότησε τον εξοπλισμό πανεπιστημίων με κατάλληλα γι' αυτό το σκοπό εργαστήρια. Η δυνατότητα απομόνωσης, καθαρισμού και κρυστάλλωσης των δραστικών αυτών ουσιών, έδωσε στους χημικούς τη δυνατότητα να γνωρίσουν τη σύστασή τους με μεγάλη ακρίβεια και κατόπιν να τα ξαναφτιάξουν συνθετικά, χρησιμοποιώντας απλά στοιχεία. Οι συνθετικές ενώσεις αποτέλεσαν τη βάση πολλών φαρμάκων, που δοκιμάστηκαν κλινικά και εγκρίθηκαν για τη σωστή τους δράση, η οποία τείνει είτε στη βελτίωση της κατάστασης του ασθενούς (θεραπεία συμπτωμάτων), είτε στην εξάλειψη της αιτίας της ασθένειας (θεραπεία ασθένειας).

Δεδομένου ότι τα φαρμακευτικά φυτά δρουν βραδέως και χωρίς άμεσα αποτελέσματα πάνω στον ανθρώπινο οργανισμό, ο γιατρός δεν θα θεραπεύσει μια πνευμονία με π.χ. τσάι από μενεξέδες, παρά το γεγονός ότι μπορεί να είναι αποτελεσματικό. Στην περίπτωση αυτή, η ευθύνη που έχει τον αναγκάζει να επέμβει ταχέως και να δώσει στον άρρωστο ένα φάρμακο άμεσης επίδρασης, που θα σταματήσει τη λοίμωξη και θα τον γιατρέψει. Αντίθετα, υπάρχουν περιπτώσεις, όπως το κρυολόγημα και ο βήχας ή ορισμένες πεπτικές διαταραχές, όπως η διάρροια και η δυσκοιλιότητα, στις οποίες τα φυτά είναι εξίσου ωφέλιμα και αποτελεσματικά, συχνά μάλιστα ταλαιπωρούν λιγότερο τον οργανισμό.

Σε άλλες ασθένειες, όπως η φυματίωση και ο διαβήτης τα φυτά δίνονται σαν πηγή ανόργανων αλάτων ή σαν διουρητικά μαζί με την κανονική θεραπεία που ορίζει ο γιατρός.

Έπειτα από μια σοβαρή ασθένεια, η χορήγηση αφεψημάτων βοήθα αυτόν που αναρρώνει να αποτοξινωθεί, εξαλείφοντας τα τελευταία ίχνη των παθολογικών ουσιών που βρίσκονται ακόμα στον οργανισμό του ή ανακουφίζοντας από τον ερεθισμό του δέρματος και τη φαγούρα (Μνίμη Ody 2000, McIntyre *et al.* 1999, Ζαχαροπούλου 1990, Πρινέας & Σφακιανάκης 1983, Schauenberg & Paris 1981).

## ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο ανθρώπινος πολιτισμός. Ο άνθρωπος ήταν από την αρχή πληροφορημένος για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα, στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα

λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο σπάνια λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, ενώ η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα.

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις. Στην αρχαιότητα, μερικά φυτά τα θεωρούσαν ιερά, για τις ιαματικές ιδιότητες που τους είχαν αναγνωρίσει. Κανένας δεν αναζητούσε να μάθει το γιατί και το πώς δρούσαν, αλλά αυτό ήταν γεγονός αναμφισβήτητο και φαινόταν μαγικό. Είναι πράγματι εκπληκτικό πως ένα φύλλο, ένα λουλούδι ή μια ρίζα μπορεί να γιατρέψει, ή τουλάχιστον να ανακουφίσει από μια αρρώστια ή από οργανικές διαταραχές.

Με τα φυτά είχαν ασχοληθεί οι Σουμέριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Ασσύριοι, οι Αιγύπτιοι, οι Μάγιας, οι Αζτέκοι, οι Ινδοί και οι Κινέζοι. Η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Οι πρώτες όμως εμπειριστατωμένες μελέτες και οι πρώτες περιγραφές των φυτών προέρχονται από τον 4<sup>ο</sup> και 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. και οφείλονται στον Αριστοτέλη, στον Θεόφραστο, στον Ιπποκράτη, στον Διοσκουρίδη, στον Γαληνό, στον Πλίνιο και στον Κάτωνα.

Στα ομηρικά έπη αναφέρονται πολλές κατηγορίες από βότανα, στα δε συγγράμματα του Ιπποκράτη βρίσκει κανείς γύρω στα εκατόν πενήντα είδη, πολλά από τα οποία έχουν φαρμακευτική χρήση. Είναι γνωστό ότι το επίθετο «βοτανικός» με την ευρύτερη σημασία του, οφείλεται στον Αριστοτέλη (384-322 π.Χ.). Ο Αριστοτέλης μελέτησε τη φυσική ιστορία των φυτών και τη Βοτανική. Από μαθητές του ξέρουμε ότι με την βοτανική ασχοληθήκαν ο Φαινίας, ο Λυσίαρχος και ο Θεόφραστος. Ο Αριστοτέλης και ο Θεόφραστος (371-285 π.Χ.) έθεσαν τις πρώτες επιστημονικές βάσεις της Βοτανικής. Το έργο του Αριστοτέλη «Περί Φυτών» δεν έχει διασωθεί, τα δύο όμως βιβλία του Θεόφραστου «Περί Φυτών Ιστορία» και «Περί Φυτών Αιτία», στα οποία περιγράφει κυρίως τα φυτά της Ανατολής και της λεκάνης της Μεσογείου, θεωρούνται και σήμερα βιολογικά έργα, κλασσικά στο είδος τους και δίκαια ο Θεόφραστος θεωρείται σαν πατέρας της Βοτανικής επιστήμης.

Η λέξη «βότανο», ή καλύτερα «βότανα» είναι η γενική ονομασία μιας ομάδας ειδών του φυτικού κόσμου που έχουν σαν κοινό χαρακτηριστικό ότι είναι φυτά ποώδη,

ετήσια ή πολυετή, που συσχετίζονται καθημερινά με την ανθρώπινη δραστηριότητα. Ο λαός μας, για παράδειγμα, ονομάζει «βότανα» ή «βοτάνια» τα αυτοφυή ποώδη φυτά που φυτρώνουν μέσα στους καλλιεργήσιμους αγρούς, με άλλα λόγια τα ζιζάνια, και επειδή είναι επιβλαβή στις καλλιέργειές του τα καταστρέφει. Έτσι έχουμε και το ρήμα «βοτανίζω», που σημαίνει ξεριζώνω τα αγρία χόρτα. Όμως η λέξη «βότανα» χρησιμοποιείται επίσης και για όλα τα φυτά που τα διάφορα μέρη τους εμφανίζουν ιδιότητες θεραπευτικές και επομένως φαρμακευτικές για τον ίδιο τον άνθρωπο ή για τα οικόσιτα ζώα. Με την έννοια αυτή, η λέξη συναντάται και στα αρχαία ελληνικά, κυρίως σε κείμενα ιατρικά, αφού οι πρώτοι «γιατροί» ήταν στην πραγματικότητα «βοτανολόγοι». Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο Ιπποκράτης, που θεωρείται ο πατέρας της ιατρικής και κατέγραψε 400 περίπου φυτά, όπως το βασιλικό, το φασκόμηλο, τον απήγανο κ.ά., που η χρήση τους για θεραπευτικούς σκοπούς ήταν γνωστή από τον πέμπτο αιώνα π.Χ. Καταχώρησε μαζί με τους μαθητές του το σύνολο των ιατρικών γνώσεων του καιρού του στο έργο «*Corpus Hippocraticum*» όπου για κάθε ασθένεια περιγράφει το φυτικό φάρμακο και την αντίστοιχη θεραπεία.



Μετά τον Ιπποκράτη, το σπουδαιότερο κείμενο που αναφέρεται σ' αυτά τα φυτά είναι το περίφημο έργο του Διοσκουρίδη «*Περί Ύλης Ιατρικής*», γραμμένο τον πρώτο αιώνα μ.Χ., όπου 600 φυτά εμφανίζονται πλέον σε σχέση με τις ιατρικές εφαρμογές που μπορούσαν να έχουν. Ο Διοσκουρίδης εκεί προσπάθησε να διαχωρίσει τις δοξασίες από την πραγματικότητα.

Από τους αρχαίους Έλληνες οι γνώσεις αυτές μεταφερθήκαν στους Ρωμαίους και από εκεί στους υπόλοιπους λαούς της Ευρώπης. Μετά τον Θεόφραστο και για τέσσερις περίπου αιώνες, δεν υπήρχε ενδιαφέρον για την βοτανική, και μόλις κατά τον δέκατο πέμπτο αιώνα άρχισε ξανά η επιστημονική έρευνα στο πεδίο αυτό, ενώ τον δέκατο έβδομο αιώνα η βοτανική πήρε νέα μορφή. Εκείνος που θεωρείται ο ιδρυτής της νεότερης βοτανικής είναι ο Σουηδός βοτανολόγος Κάρολος Λινναίος.

Ένα από τα πιο αγαπημένα φυτά των αρχαίων Ελλήνων υπήρξε η δάφνη του Απόλλωνα στην οποία απέδιδαν θεϊκές ιδιότητες. Με τα φύλλα της έφτιαχναν στεφάνια και στόλιζαν τα κεφάλια των αθλητών ή των δοξασμένων. Στεφάνια επίσης

έφτιαχναν και από άλλα φυτά όπως από μαϊντανό, δυόσμο και μάραθο. Η συνήθεια αυτή πέρασε στους ρωμαίους, οι οποίοι, όμως, θαυμάζοντας το φρέσκο και δροσερό άρωμά τους, τα αξιοποίησαν χρησιμοποιώντας τα στις σαλάτες. Σιγά σιγά άρχισαν να τα προσθέτουν στα φαγητά τους και για να τα συντηρήσουν τα κάπνιζαν. Εκτός όμως από την κουζίνα, τα χρησιμοποίησαν και στο λουτρό τους, όπου έτριβαν τα άνθη τους. Κυρίως χρησιμοποιούσαν τα άνθη της λεβάντας, γι' αυτό το φυτό πήρε στα λατινικά την ονομασία *Lavandula*, από το ρήμα «lavare» που σημαίνει «πλένομαι». Ένα άλλο αγαπημένο φυτό των ρωμαίων υπήρξε το δεντρολίβανο που το χρησιμοποιούσαν τόσο στην κουζίνα όσο και να αρωματίσουν διάφορα υγρά.

Έτσι, σιγά σιγά η αγάπη για τα φυτά περνάει στην Ευρώπη, όπου πια καλλιεργούνται στα μοναστήρια μαζί με τα φαρμακευτικά φυτά. Οι μοναχοί διατηρούν τις παλαιές συνταγές μαζί με καινούριες, θεραπευτικές ή άλλες, που τις κρατούν μυστικές.

Ο Καρλομάγνος το 800 μ.Χ. φτιάχνει μια λίστα από φυτά που τα ονομάζει «επίσημα φυτά» και διατάζει να καλλιεργούνται όλα στους βασιλικούς κήπους.

Στην ιστορική αυτή διαδρομή επέρχεται πλέον ένα μεγάλο μπέρδεμα, αφού αυτές οι θεραπευτικές ιδιότητες αποδίδονται και σε άλλα φυτά που στην πραγματικότητα δεν τις έχουν. Φτάνουν μάλιστα στο σημείο να αποδίδουν στα φυτά και ιδιότητες μαγικές. Κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα και του σκοταδισμού οι προλήψεις σε συνδυασμό με την άγνοια απέδωσαν μαγικές ιδιότητες στα φυτά, μερικές φορές για ασήμαντη αιτία, και ανέπτυξαν ιεροτελεστίες όπου μηχανορραφούσαν για να συντηρήσουν το μυστήριο και την μαγεία. Ο χρυσός αιώνας των βοτάνων είναι ο 15ος, όπου χιλιάδες βιβλία τυπώθηκαν και χιλιάδες φυτά περιγράφηκαν. Ανάμεσα στα βιβλία αυτά, το πιο φημισμένο της εποχής είναι το βιβλίο που εκδόθηκε το 1649 από έναν φαρμακοποιό και αστρολόγο, τον Άγγλο Nicolas Culpeper, ο οποίος περιέγραψε 369 φυτά με τις ιδιότητές τους που δεν ήταν τίποτα άλλο από ένα έξυπνο μείγμα ιατρικής, λαϊκής παράδοσης, αστρολογίας και μαγείας.

Τον 16ο αιώνα κάποιοι Ιταλοί μελετητές, κυρίως από την Φεράρα, αντιστάθηκαν στις παλιές συνήθειες και ξεκίνησαν επίμονα νέες μελέτες για τις δραστικές ουσίες που έχουν τα φυτά. Άρα το κλίμα της εποχής ήθελε να δει σε βάθος τις ιδιότητες των φυτών και να μην παραμείνουν στα φύλλα, στις ρίζες και στα άνθη, αλλά να εμβαθύνουν στην φαρμακολογική δράση του φυτού. Έτσι για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκαν αποστάγματα (αφέψημα ή έγχυμα με νερό ή οινόπνευμα τμημάτων

του φυτού). Σε αυτό το κλίμα ενθουσιασμού για τις βοτανικές μελέτες ξεπρόβαλαν στην Ιταλία τα πρώτα βοτανικά κέντρα. Επίσης, βοτανικοί κήποι ιδρύθηκαν στην Πάδουα, στην Πίζα, στη Φλωρεντία, στη Ρώμη και στην Μπολόνια

Τον 19<sup>ο</sup> αιώνα αρχίζουν να δημιουργούνται εμπορικές πια καλλιέργειες με τέτοια φυτά, τα οποία πωλούνται σε ευρύτερη βάση. Στη διάρκεια όμως αυτού του αιώνα αρχίζει και η αντικατάστασή τους από συνθετικά φάρμακα. Παρόλα αυτά τα φυτά εξακολουθούν να αποτελούν τη βάση για τη δημιουργία φαρμάκων, πράγμα που συμβαίνει ακόμα και σήμερα. Η γνωριμία του ανθρώπου με τον κόσμο των φυτών, από την αρχαιότητα κιόλας, κίνησε την περιέργεια σε πολλούς παρατηρητές και τους έσπρωξε σε συστηματική έρευνα γύρω από την θεραπευτική χρήση των βοτάνων στις διάφορες ασθένειες. Στις μέρες μας, όπου η επιστήμη έχει πρωταρχικό ρόλο στην χημική φαρμακολογία, διακρίνουμε μια επιστροφή μικρή αλλά σταθερή και συνεχώς αυξανόμενη στις θεραπευτικές ιδιότητες και ικανότητες των φυτών.

Η χρήση των φυτών για τη βελτίωση της υγείας και της εμφάνισης ξεκινάει από την αρχαιότητα. Από τότε ο άνθρωπος χρησιμοποιεί φάρμακα και καλλυντικά από βότανα που έχουν δώσει άριστα αποτελέσματα. Τα σύγχρονα καλλυντικά έχουν ολόένα και περισσότερες ξένες χρωστικές και επιβλαβείς ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες και να αποβούν μοιραίες για τον οργανισμό. Έτσι τώρα όλοι ψάχνουν ένα φυσικό τρόπο για να απαλύνουν τον πόνο τους και να φροντίσουν το σώμα τους με τα βότανα και τις ιδιότητές τους.

Τα βότανα, εξάλλου, εκτός από φθηνά και εύκολα στη χρήση, έχουν και πολλά μυστικά. Κάθε βότανο έχει ουσίες και άλλα συστατικά τα οποία είναι σε γενικές γραμμές ωφέλιμα. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι υπάρχουν και πολλά φυτά με επικίνδυνες για τον άνθρωπο ουσίες, γι' αυτό και η ενασχόληση με αυτά θα πρέπει να είναι συστηματική και προσεκτική. (Σφήκας 2002, Γεωργιάδης 2000, Βερυκάκη & Θεοχαρόπουλος, 1997, Ζαχαροπούλου 1997, Pezzalla 1981).

## **ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ**

Τα φυτά με **αλκαλοειδή** περιέχουν βασικές αζωτούχες οργανικές ουσίες που επενεργούν στο νευρικό σύστημα και στα αιμοφόρα αγγεία. Έχουν τοξικές ιδιότητες και η δοσολογία τους έχει μεγάλη σημασία γιατί κάθε κατάχρηση προκαλεί δηλητηριάσεις.



Στα φυτά με **βιταμίνες** υπάρχουν ουσίες απαραίτητες για τη διατήρηση της λειτουργικής ισορροπίας του οργανισμού, που η απουσία της έχει σαν συνέπεια την εμφάνιση αβιταμινώσεων.

Μερικά ανώτερα φυτά περιέχουν **αντιβιοτικά**, που έχουν την ιδιότητα να σταματούν τον πολλαπλασιασμό ορισμένων μικρόβιων ή και να τα σκοτώνουν.

Επίσης κάποια φυτά περιέχουν **ετεροσίδια**, που είναι απλά σάκχαρα ή γλυκίδια, συνδυασμένα με δραστικές ουσίες. Οι δραστικές αυτές ουσίες έχουν σαν ιδιαίτερο γνώρισμα ότι μπορούν να επενεργούν εκλεκτικά στο ανθρώπινο σώμα, πάνω σε ένα ή περισσότερα όργανα. Έτσι, η ομάδα των ανθρακενοσιδίων συγκεντρώνεται, σαν καθαρικό, μόνο στο παχύ έντερο, ενώ η καρδενολιδική ομάδα δρα στην καρδιά και στα νεφρά. Τα φυτά με ετεροσίδια αποτελούν, μαζί με τα φυτά με αλκαλοειδή, το μεγαλύτερο μέρος των φαρμακευτικών φυτών.

Τα φυτά με **αιθέρια έλαια** και **ρητίνες** είναι πολύ γνωστά στο λαό από τα αρώματά τους. Αυτά τα φυτά ανέπτυξαν παρά πολύ τη δραστηριότητα της αφομοίωσης και έχουν την ικανότητα να συνθέτουν αρωματικά πτητικά συστατικά. Σύμφωνα με την άποψη μερικών συγγραφέων, τα πολύτιμα αυτά αιθέρια έλαια είναι απλώς προϊόντα καταβολισμού, που το φυτό πρέπει να αποβάλλει στον αέρα, για να μην καταστραφεί από δηλητηρίαση. Ως προς τις ρητίνες, είναι ως επί το πλείστον οξειδωμένα αιθέρια έλαια. Έχουν πολύπλοκη σύσταση με οργανικά οξέα και σχηματίζονται μέσα στους αδένες και τα αγγεία έκκρισης του φυτού.

Φυτά που περιέχουν **αλειφατικά οργανικά οξέα**, όπως το μηλικό οξύ, το κιτρικό οξύ και το τρυγικό οξύ, δίνουν στα άγουρα φρούτα ξινή γεύση και στα ώριμα φρούτα τη χαρακτηριστική τους γεύση.

Τα **γλυκίδια** (σάκχαρα) είναι το προϊόν της αφομοίωσης του πράσινου φυτού και εκτός του ότι αποτελούν γι' αυτό αποθησαυριστικές ουσίες, του παρέχουν την ενέργεια και τα δομικά στοιχεία που είναι αναγκαία για την αύξηση του. (McIntyre et al. 1999, Ζαχαροπούλου 1990, Bonar & Mac Carthy 1987, Πρινέας & Σφακιανάκης 1983, Schauenberg & Paris 1981)

## ΣΥΛΛΟΓΗ

Η συλλογή των θεραπευτικών φυτών πρέπει να γίνεται κατά την εποχή που τα κύρια στοιχεία των θεραπευτικών τους ιδιοτήτων βρίσκονται στην πλήρη τους ανάπτυξη. Η περίοδος αυτή είναι άλλοτε της βλάστησης και άλλοτε της άνθησης.

Το φυτό που χρησιμοποιείται ειδικά για θεραπευτικούς σκοπούς υπόκειται σε πολλές αλλοιώσεις, όπως από την επίδραση της ατμόσφαιρας, του κλίματος, του εδάφους, από το αν φυτρώνει, μόνο του ή αν καλλιεργείται και από την ηλικία του, αν δηλαδή πρέπει να χρησιμοποιείται νεαρό ή γέρικο.

### Επίδραση της ατμοσφαιρικής καταστάσεως

Τα φυτά είναι απαραίτητο να συλλέγονται όταν ο καιρός είναι ξηρός (φύλλα, άνθη, μίσχοι, πρόσφατοι καρποί) και όχι όταν ο καιρός είναι συννεφώδης, υγρός και ψυχρός, γιατί και η γη κατά τη συλλογή πρέπει να είναι στεγνή. Άλλωστε, όταν τα φυτά συλλέγονται υπό τέτοιες συνθήκες, ξηραίνονται πιο εύκολα και ξηραίνόμενα διατηρούν την δραστηριότητά τους. Η υγρασία μπορεί να τα μουχλιάσει, να τα σαπίσει και τελικά να τα καταστρέψει. Τα φυτά που είναι κάπως σαρκώδη και τα συλλέγουμε για τους μίσχους και για τα άνθη τους, η προσοχή μας πρέπει να είναι περισσότερη και πιο συστηματική.

### Επίδραση του κλίματος

Οι βοτανολόγοι υποστηρίζουν ότι τα φυτά των θερμών κλιμάτων είναι πλουσιότερα σε δραστικά συστατικά από τα φυτά των ψυχρών κλιμάτων. Τα χειλανθή των ήπιων κλιμάτων είναι πλουσιότερα σε αιθέρια έλαια από τα χειλανθή των ορεινών περιοχών με μόνη εξαίρεση τη μέντα την πιπερώδη. Ο ελληνικός καπνός περιέχει μόλις τη μισή ποσότητα νικοτίνης από ότι τα καπνά της Βιργινίας. Ο φλοιός της ρίζας της ροδιάς στην Ισπανία έχει ταινιοκτόνες ιδιότητες που δεν τις έχει σε άλλα μέρη της Ευρώπης. Συμπερασματικά μπορούμε να καταλήξουμε ότι κάθε φυτό, αν καλλιεργείται, πρέπει να καλλιεργείται στην πατρίδα του και βεβαίως να συλλέγεται εκεί.

### Επίδραση του εδάφους

Κάθε φυτό έχει τις δικές του ανάγκες και τις δικές του προτιμήσεις όσον αφορά τη σύσταση του εδάφους, άλλα σε αργιλώδη, ασβεστολιθικά, νιτρούχα, αμμωνιακά, πορώδη, και άλλα σε πυριτικά. Τα σκιαδοφόρα χάνουν τελείως την αρωματικότητά τους στα υγρά εδάφη, ενώ πολλές φορές δε χάνουν μόνο την δραστικότητα των στοιχείων τους αλλά καταντούν και δηλητηριώδη. Τα σολανώδη και τα σταυρανθή είναι πιο δραστικά και πιο πλούσια στις κύριες ουσίες τους όταν στην περιοχή που βλαστάνουν οι ρίζες τους συναντώνται υπογείως με υγρά αποχωρητηρίων, γιατί από αυτά παίρνουν μεγάλη ποσότητα αμμωνίας. Το περδικάκι ευνοείται σε νιτρούχα εδάφη, ενώ η μπελλαντόνα και ο υοσκίαμος προτιμούν ελαφρά και οργανικά χώματα. Τα δέντρα που αναπτύσσονται σε ξερά και πετρώδη εδάφη είναι πιο πλούσια σε χρωστικές ουσίες και όταν κόβονται αναδίδουν ένα άρωμα που δεν θα το είχαν αν αναπτύσσονταν σε λιπαρό και υγρό έδαφος. Γενικά, καταλληλότερα για συλλογή φυτά είναι εκείνα που φύονται φυσιολογικά και με ευρωστία και που διαλέγονται σε τόπους ανοικτούς και ψηλούς και βρίσκονται εκτεθειμένα στην ανατολή και στη μεσημβρία.

### Επίδραση της καλλιέργειας

Η καλλιέργεια πότε ωφελεί τα θεραπευτικά φυτά και πότε τα βλάπτει. Πολλοί βοτανολόγοι, που ασχολήθηκαν ειδικά με το θέμα αυτό παραδέχονται ότι όσον αφορά τα βουνίσια, τα πεδινά, ή τα υδροχαρή φυτά, άλλα χάνουν με την καλλιέργεια πολλά και μάλιστα βασικά στοιχεία, ενώ άλλα αποκτούν περισσότερα. Η διαφορά αυτή παρατηρήθηκε κυρίως στα διετή και ετήσια φυτά, π.χ. στα είδη της οικογένειας των χειλανθών, που για πολλά από αυτά διαπιστώθηκε ότι έχασαν την οσμή τους με την καλλιέργεια, γεγονός που σημαίνει ότι έχασαν ένα μεγάλο μέρος από τα αιθέρια έλαιά τους. Το αντίθετο παρατηρήθηκε με τα σταυρανθή, το μενεξέ, τα αρωματικά σκιαδοφόρα, όπως και με τα μαχαλώδη, που με την καλλιέργεια αποκτούν αρωματικότητα και μεγαλύτερη δραστικότητα.

### Επίδραση της ηλικίας

Η ηλικία ασκεί μεγάλη επίδραση πάνω στις ιδιότητες των φυτών. Με τα νεαρά φυτά συμβαίνει πολλές φορές να μην έχουν αποκτήσει την πρέπουσα αναλογία σε δραστικά στοιχεία και να υστερούν σε κάποιες ιδιότητες. Οι παλιές ρίζες πάλι χάνουν την δραστική τους δύναμη. Τα φυτά κατά το διάστημα της αύξησής τους, από τη

βλάβηση και την αναβλάστηση υφίστανται ουσιαστικές μεταβολές και αλλοιώσεις, όπως π.χ. οι περισσότεροι καρποί στην αρχή είναι στυφοί και στυπτικοί γιατί περιέχουν περισσότερη τανίνη, κατόπιν η τανίνη χάνεται και αναπτύσσεται το σάκχαρο, που τους μεταβάλλει σε σακχαρώδεις κατά την τέλεια τους ωρίμανση.

#### Επίδραση της υγείας

Τα ασθενικά φυτά έχουν αλλοιωμένα τα οργανικά τους στοιχεία και, κατά συνέπεια, περιορισμένα τα δραστικά τους αποτελέσματα. Άρα, αντί να εξυπηρετήσουν τον σκοπό για τον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιηθούν, μπορεί να τον βλάψουν. Χρειάζεται λοιπόν ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα κατά τη συλλογή για την υγεία των φυτών που πρέπει να είναι εύρωστα και με το χρώμα τους φυσιολογικό. Επίσης, οι ρίζες και οι φλοιοί πρέπει να καθαρίζονται καλά από τα χόματα και τα διάφορα παράσιτα και να προσέχουμε να μην έχουν καθόλου υγρασία που αν παραμείνει καταστρέφει.

Στις καλλιέργειες των μεγάλων φαρμακευτικών βιομηχανιών, συγκομίζουν τα φυτά κατά τη στιγμή που η περιεκτικότητά τους σε δραστικά στοιχεία βρίσκονται στο άριστο σημείο τους. Η συγκομιδή γίνεται σε ηλιόλουστη μέρα, για να διευκολυνθεί η αποξήρανση των φυτών, αφού η αποξήρασή τους πρέπει να γίνει σε θερμοκρασία 40-60 οC. Τα φυτά με αιθέρια έλαια συλλέγονται νωρίς το πρωί και αποξηραίνονται στη σκιά, σε θερμοκρασία που δεν ξεπερνά τους 50 βαθμούς.

Για να μη δημιουργηθούν δυσχέρειες στη διατήρηση των φυτών συλλέγεται κάθε μέρα μόνο η ποσότητα που είναι δυνατό να τύχει άμεσης επεξεργασίας, διατηρούνται δε τα δραστικά στοιχεία με τη μορφή βαμμάτων, ρευστών ή ξηρών εκχυλισμάτων γνωστής περιεκτικότητας που θα χρησιμοποιηθούν για τη σύνθεση των «γαληνικών» σκευασμάτων (με βάση τα φυτά), όπως το σιρόπι, τα δισκία ή τα υπόθετα.

Ο ιδιώτης που θέλει να συλλέξει μόνος του μερικά φυτά, πρέπει να ακολουθήσει τους επόμενους κανόνες:

- Τα άνθη πρέπει να συλλέγονται στην αρχή που ανοίγουν, προτού να τα χαλάσουν τα έντομα. Να αποξηραίνονται γρήγορα, πάνω σε καθαρό χαρτί. Αν θέλουμε να διατηρήσουν το χρώμα τους, πρέπει να τα αποξηράνουμε σε σκιερό μέρος. Οι ανθισμένες κορυφές (κενταύριο, αψιθιά) κρεμιούνται σε γιρλάντες σε αεριζόμενο μέρος στην αποθήκη.

- Τα φύλλα συλλέγονται πριν ή μετά την άνθιση και κατόπιν, για να τα αποξηράνουμε, κρεμάμε όσα από αυτά είναι μεγάλα (φύλλα καπνού, καρυδιάς) και απλώνουμε τα πιο μικρά πάνω σε χαρτί ή καλαμωτές σε αεριζόμενο μέρος. Η αποξήρανσή τους δεν παρουσιάζει κανένα πρόβλημα. Για μερικά, που περιέχουν ουκουμπίνη, όπως το πεντάνευρο, είναι αδύνατο να αποφευχθεί το μαύρισμά τους.
- Τα ολόκληρα φυτά πρέπει να καθαρίσουν καλά από τα χώματα, καθώς και από τα τυχόν μαραμένα φύλλα. Η αποξήρανσή τους διαρκεί πολλές φορές επί μερικές μέρες, ακόμα και αν κρεμαστούν αρκετά αραιά.
- Οι καρποί πρέπει να ξεραθούν μέσα σε φούρνο, αλλά όχι σε πολύ μεγάλη θερμοκρασία.
- Οι φλοιοί και οι ρίζες πρέπει πρώτα να πλυθούν και να καθαριστούν από το χώμα και κατόπιν να κοπούν σε μικρά κομμάτια. Τα νέα φυτά παρουσιάζουν πλεονεκτήματα.
- Οι σπόροι, που η φύση τους έχει προικίσει με παράγοντες συντήρησης, έχουν ανάγκη από άπλωμα σε ξερό μέρος επί μερικές μόνο μέρες (Ιατρού, 2997).  
(Μνίμη Ody 2000, McIntyre *et al.* 1999, Bonar & Mac Carthy 1987)

## ΧΡΗΣΗ

Ο καθένας ξέρει λίγο-πολύ την κατάσταση της υγείας του και μπορεί να προβλέψει τι φυτά θα χρειάζεται ανά περιόδους (π.χ το χειμώνα) για τις διάφορες παθήσεις που τυχόν θα υποστεί, π.χ. αφεψήματα για πνευμονία, κρυολογήματα κ.ά.. Είναι σωστό και κανονικό να φροντίσει κανείς να κάνει την προμήθεια των φυτών που χρειάζεται και που θα τον ωφελήσουν ακόμα περισσότερο αφού θα τα έχει συλλέξει μόνος του.

Επίσης, δεν συνίσταται η συλλογή ούτε η διατήρηση φυτών που αναφέρονται σαν δηλητηριώδη (όπως η μπελλαντόνα), γιατί μπορεί για κάποιο λόγο να προκληθούν δυστυχήματα.

Τέλος, μερικά φύλλα χρησιμοποιούνται φρέσκα, όπως ο μαϊντανός και η μέντα, διότι χάνουν το μεγαλύτερο μέρος από τη γεύση τους όταν ξεραθούν.



### Προετοιμασία σκευασμάτων

Ανάλογα με την υφή των φαρμακευτικών φυτών (δρόγες) ή τα στοιχεία που τα συνθέτουν, η παρασκευή τους παρουσιάζει διαφορές. Υπάρχουν τρεις μέθοδοι εξαγωγής των δραστικών συστατικών και τη δημιουργία αφεψημάτων:

1. Μούλιασμα. Τα φαρμακευτικά φυτά που περιέχουν βλεννοπηκτίνες βυθίζονται μέσα σε κρύο νερό, όπως π.χ. σπόροι του λιναριού.
2. Έγχυση. Εκχύλιση με νερό που βράζει, για τα τρυφερά μέρη των φυτών, όπως τα φύλλα και τα άνθη και τους σπόρους.
3. Βράσιμο. Εφαρμόζεται για σκληρά τμήματα των φαρμακευτικών φυτών π.χ. ξύλο, φλοιό, στελέχη και ρίζες.

Για να πετύχουμε ένα καλό αποτέλεσμα, πρέπει να παίρνουμε το αφέψημα ανά ορισμένο χρονικό διάστημα. Η κανονική θεραπεία διαρκεί τρεις εβδομάδες και ακολουθείται από διακοπή, για να αποφευχθεί ο εθισμός. Η μέση δόση είναι τρία φλιτζάνια την ημέρα, μοιρασμένα ανάλογα, τα οποία πίνουνται με μικρές γουλιές. Για να γλυκάνει το αφέψημα, μπορούμε να του βάλουμε εκχύλισμα γλυκόριζας.

### Τύποι παρασκευασμάτων

#### ***Το διαβρεγμα***

Το διαβρεγμα είναι ένα εκχύλισμα σε νερό, που γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου επί 2-12 ώρες. Για ορισμένα αφεψήματα, που αποτελούνται από σκληρά και μαλακά φυτά, ενδείκνυται να τα μουλιάσουμε πρώτα και έπειτα να τα βράσουμε.

#### ***Το έγχυμα***



Ρίχνουμε νερό που βράζει πάνω στα φυτά, μέσα σε δοχείο που το σκέπασμά του κλείνει καλά, για να αποφευχθεί κάθε απώλεια πτητικού αιθέριου ελαίου, και το αφήνουμε να βγάλει τις δραστικές ουσίες επί 5 λεπτά. Κατόπιν φιλτράρουμε. Η κανονική δόση των φυτών είναι 1-3 κουταλάκια του τσαγιού κατά φλιτζάνι νερό. Το ζεστό πρέπει να πίνεται αμέσως.

### *Το αφέψημα*



Το αφέψημα γίνεται με το βράσιμο των φυτών μέσα στο νερό επί 5 έως 20 λεπτά. Αν τα φαρμακευτικά φυτά είναι ψιλοκομμένα, 5 λεπτά φθάνουν. Αν είναι σκληρά ή ξυλώδη, χρειάζονται 20 λεπτά για να γίνει καλή εξαγωγή του συστατικού τους, ιδίως αν τα φυτά είχαν προηγουμένως μουλιάσει μέσα σε κρύο νερό και κατόπιν σιγοβράζονται. Για να φτιάξουμε ένα καλό φλιτζάνι αφεψήματος, βράζουμε 3 κουταλιές φαρμακευτικά φυτά μέσα σε δυο φλιτζάνια νερό. Τα αφεψήματα δεν πρέπει να τα κρατάμε περισσότερο από δώδεκα ώρες

### *Το εκχύλισμα*

Μουλιάζουμε τα φαρμακευτικά φυτά μέσα σε νερό ή οινόπνευμα και κατόπιν γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνουμε, τελικά, ρευστά, πυκνόρρευστα ή στερεά εκχυλίσματα.

Τα υγρά εκχυλίσματα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι συμπυκνωμένα. Αυτά που πούλιούνται σε σκόνη, έχουν υποστεί προηγουμένως εξάτμιση. Για τις μορφές αυτές, υπολογίζουμε ένα κουταλάκι του τσαγιού εκχύλισμα για ένα φλιτζάνι βραστό νερό.

### *Το βάμμα*



Το βάμμα επιτυγχάνεται βυθίζοντας για μεγάλο χρονικό διάστημα ένα φρέσκο ή ξερό φυτό μέσα σε πυκνό διάλυμα οινοπνεύματος. Οι αναλογίες είναι γενικά ένα μέρος φυτών αλεσμένων ή σε σκόνη προς πέντε μέρη οινοπνεύματος 70%. Τα αφήνουμε να μουλιάσουν μέσα σε καλά κλεισμένο βάζο επί 2-6 ημέρες ανάλογα με την περίπτωση, και κατόπιν πιέζουμε και φιλτράρουμε το υγρό.

### ***Το σιρόπι***



Τα εκχυλίσματα των φαρμακευτικών φυτών τα προσθέτουμε σε ένα βασικό σιρόπι που είναι μια διάλυση 200 γραμμαρίων ζάχαρης μέσα σε 100 γραμμάρια ζεστό νερό.

### ***Ο νωπός χυμός***

Ο νωπός χυμός γίνεται με φρέσκα φυτά που κόβονται και συμπιέζονται. Στο εμπόριο υπάρχουν πιεστήρια σε διάφορους τύπους. Ο χυμός που παίρνουμε, τοποθετείται σε κρύο μέρος επί μια μέρα για να κατασταλάξει και κατόπιν φιλτράρεται.

### ***Η σκόνη***



Τα φυτά που έχουν ξεραθεί στη σκιά, ψιλοτεμαχίζονται κι έπειτα κονιορτοποιούνται μέσα σε γουδί. Αυτά τα φυτά, μόνα τους ή μαζί με άλλα, πωλούνται μέσα σε σακουλάκια, για την παρασκευή αφεψημάτων και δεν έχουν ανάγκη από φιλτράρισμα. Μερικοί ασθενείς παίρνουν τη σκόνη των φυτών κατευθείαν πάνω στη γλωσσά τους ή την ανακατεύουν στις τροφές τους.

(Σφήκας 2002, Μνίμη Ody 2000, McIntyre *et al.* 1999, Ζαχαροπούλου 1990, Bonar & Mac Carthy 1987).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ

Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται ανάλυση των κυριότερων αυτοφυών και ημιαυτοφυών φαρμακευτικών φυτών που συναντώνται στα Κύθηρα. Συνολικά περιγράφονται 124 είδη. Για κάθε είδος αναφέρονται η καθολική του γεωγραφική εξάπλωση, οι ακριβείς θέσεις του πάνω στο νησί, όσον αφορά την τοποθεσία και το υψόμετρο, καθώς και οι βιότοποι όπου συναντάται.

Πρέπει να σημειωθεί, ότι η ακριβής θέση των φυτών που αναφέρονται στο νησί προέρχεται, κατά κύριο λόγο, από τη διδακτορική διατριβή του Γιαννίτσαρου (1969), αλλά και από προσωπικές επιτόπου παρατηρήσεις. Υπάρχει βέβαια μεγάλη πιθανότητα, κάποια είδη να βρίσκονται και σε άλλα μέρη του νησιού από αυτά που αναφέρονται. Για να γίνει πληρέστερη και ακριβέστερη καταγραφή, απαιτείται περισσότερη και μακροχρόνια έρευνα.

Οι περιγραφές έγιναν με βάση την παρακάτω βιβλιογραφία:

Αλμπέρτης, 2005, Fielding & Turland 2005, Blamey & Grey-Wilson 2004, Σφήκας, 2002, McIntyre *et al.*, 1999, Μνίμη Ody, 2000, Schultes *et al.* 2001 και Γιαννίτσαρος, 1969.

Οι συντομογραφίες που χρησιμοποιούνται στις περιγραφές ερμηνεύονται ως εξής::

Κν. Κοινό όνομα

Γ.Ε. Γεωγραφική Εξάπλωση

Τα σημεία του ορίζοντα αναγράφονται με τα αρχικά τους.

# ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ





**Οικογένεια ADIANTACEAE*****Adiantum capillus-veneris***

Κν. Αδίαντο, κόμη της Αφροδίτης, πολυτρίχι, μαλλόχορτο, σκορπίδι, φύτσι του νερού



**Γ.Ε:** Εύκρατες και υποτροπικές περιοχές του παλιού και του νέου κόσμου.

**Κύθηρα:** Β του Καραβά 100-120μ., Φόνισσα 270μ., Ν του Παλαιοκάστρου 200μ., δίπλα στην εκβολή του χειμάρρου Σκαφίδι 20μ., ΝΔ του Ποταμού 280μ., παρά τα Μπαγιάνικα 60 μ.



**Βιότοπος:** Πάνω σε υγρούς τοίχους, σπηλιές και υγρούς βράχους, και κυρίως σε ασβεστολιθικά πετρώματα.

**Περιγραφή:** Πολυετές ποώδες ημικρυπτόφυτο. Φύλλα σύνθετα, μέχρι 60 εκ. μήκους, ανθεκτικά στο χειμώνα, με μίσχους καστανόμαυρους, γεμάτους λέπια

στη βάση. Φυλλάρια με έλασμα σε ζωηρό πράσινο χρώμα, κυκλικά, σφηνοειδή στη βάση, με ελαφριά σχισίματα στις άκρες, παρόμοια με μικρές βεντάλιες. Οι μικροσκοπικοί σπόροι του ωριμάζουν τον Ιούλιο-Αύγουστο.

**Δραστικές ουσίες:** Βλεννώδεις ουσίες, τανίνη και πικρές ουσίες που ακόμη δεν έχουν μελετηθεί.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Μας είναι γνωστό από την εποχή του Διοσκουρίδη με το όνομα «μαλλιά της Αφροδίτης». Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν για τις λοιμώξεις του αναπνευστικού και τη πτώση των μαλλιών. Γνωρίζουμε ότι οι αντιβηχικές και καταπραυντικές του ιδιότητες βρίσκονται περισσότερο στα φύλλα του (αφέψημα). Μπορούμε να πιούμε μέχρι τρεις κουταλιές την ημέρα και να το δώσουμε άφοβα στα

παιδιά που πάσχουν από κρυολόγημα. Μια κουταλιά φύλλα σε ένα ποτήρι θα μας δώσει ένα ευχάριστο ρόφημα. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν καλλωπιστικό σε ένα πιάτο, αρκεί να έχει συνέχεια νερό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Έγχυση: 50-60 γραμ. ξερά ή 15-30 γραμ. νωπά φύλλα μέσα σε ένα λίτρο νερό. Αιθέριο έλαιο και σιρόπι.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Όλο το εναέριο τμήμα.

**Εποχή συλλογής:** Από Μάιο μέχρι Οκτώβριο.

**Ιστορικά:** Από την αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν σαν τονωτικό των μαλλιών. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε για τη θεραπεία του άσθματος.

**Οικογένεια ASPLENIACEAE*****Ceterach officinarum***

Κν. Κέτεραχ το φαρμακευτικό, χρυσόχορτο, σκορπίδι



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Δ Ευρώπη, Κριμαία, Καυκάσια, Ιμαλάια.

**Κύθηρα:** Παρά τον Καραβά 120μ., Φόνισσα 270μ., ΝΑ του Παλαιοκάστρου 200μ., Αγία Ελέσα 470μ., ΝΔ του Ποταμού 320μ., παρά τα Μπαγιάνικα 60 μ., παρά του Αγίου Γεωργίου 250μ., Βίγλα 470μ., παρά τη θέση Ανάφυσος 100μ., Μανιτοχώρι 180μ., Α των Σταθιάνικων 340μ., Δ του Κάστρου 140μ.

**Βióτοπος:** Φυτό αρκετά διαδεδομένο στις ρωγμές των βράχων και στις σχισμές των παλιών τοίχων.

**Περιγραφή:** Ημικρυπτόφυτο. Ποώδης πολυετής φτέρη που σχηματίζει μικρές τούφες. Φύλλα στενά, βαθυπράσινα, μήκους 5-15 εκ., με πτεροειδείς λοβούς, που φέρουν στην κάτω επιφάνεια ένα πυκνό πύλημα από λέπια. Χρώμα ανοικτό καστανό.

**Δραστικές ουσίες:** Τανίνη και οργανικά οξέα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Καταπραϋντικό, αποχρεμπτικό και εφιδρωτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Το σιρόπι του Κέτεραχ χρησιμοποιείται μερικές φορές σαν φάρμακο κατά των πνευμονικών παθήσεων, αλλά το Κέτεραχ είναι λιγότερο δραστικό από τον αδιάντο.



**Οικογένεια EQUISITACEAE*****Equisetum ramosissimum***

Κν. πολκόμεπι, κοντυλόχορτο



**Γ.Ε.:** Ν και Κ. Ευρώπη, Ασία, Αφρική, Αμερική (σε εύκρατες και υποτροπικές περιοχές).

**Κύθηρα:** Παρά τα Μπαγιάνικα

**Βιότοπος:** Φυτρώνει σε υγρότοπους. Δίπλα στις όχθες ρυακιών, σε πετρώματα μεταμορφωσιγενή. Είναι κατακτητικό φυτό.

**Περιγραφή:** Πολυετές ποώδες, ημικρυπτόφυτο

**Δραστικές ουσίες:** Περιέχει πυρίτιο. Επίσης, περιέχει και εκουιζετονίνη, η οποία είναι σαπωνοσίδιο καθώς και ίχνη αλκαλοειδών (νικοτίνη).

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Διουρητικό, αιμοστατικό, επουλωτικό και πηγή αλάτων για τον οργανισμό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Στη λαϊκή βοτανοθεραπευτική, το πολκόμεπι

χρησιμοποιείται σε γαργάρες και σε πλυσίματα στόματος εναντίον των στοματικών παθήσεων. Επίσης, το δίνουν και σε περίπτωση ρινορραγιών και εσωτερικής αιμορραγίας. Το φυτό χρησιμοποιείται σε αφέψημα, σαν πηγή αλάτων, κατά τη θεραπεία της πνευμονικής φυματίωσης, καθώς και σαν διουρητικό.

**Ιστορικά:** Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύσουν τις πληγές. Το φυτό αυτό χρησιμοποιείται σαν φαρμακευτικό από τον 16<sup>ο</sup> αιώνα.

**Οικογένεια POLYPODIACEAE*****Polypodium vulgare* L**

Κν. Πολυπόδιο το κοινό, πολυπόδι



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Δ Ευρώπη.

**Κύθια:** Ν του Καραβά 100-120μ., Β του Καραβά 120μ., ΝΔ του Ποταμού 320μ., Παλιόχωρα 200μ. Σε τοίχους και μεταμορφωσιγενείς βράχους, κυρίως σε σκιερές και υγρές θέσεις.

**Βιότοπος:** Πολύ κοινό στους σκιαζόμενους βράχους, στη βάση τοίχων και κορμών δένδρων.

**Περιγραφή:** Πολύ κοινή φτέρη με φύλλα πτεροειδή. Φυτό μάλλον αειθαλές, με ποικίλο μέγεθος από 5 έως 35 εκ. Ρίζωμα έρπον, παχύ, σκεπασμένο από καστανά λέπια.

**Δραστικές ουσίες:** Το ρίζωμα περιέχει μια πικρή ρητινώδη ουσία, ένα αιθέριο έλαιο και σακχαρούχες βλέννες.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Ανθελμικό, χολαγωγό, καθαρικό, αντιβηχικό.

**Εφαρμογές-Παρασκευή:** Το χρησιμοποιούν σε αφέψημα, στις περιπτώσεις παθήσεων των αναπνευστικών οδών, σαν χολαγωγό και καθαρικό.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Το ρίζωμα.

**Εποχή συλλογής:** Μάρτιος- Απρίλιος, Σεπτέμβριος-Οκτώβριος.

**Ιστορικό:** Το πολυπόδιο μνημονεύεται για πρώτη φορά από τον Θεόφραστο.



# ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ

## ΓΥΜΝΟΣΠΕΡΜΑ



**Οικογένεια CUPRESSACEAE*****Juniperus phoenicea* L.**

Κν. Κέδρος, θαμνοκυπάρισσο

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.**Κύθηρα:** Μονή Μυρτιδίων 120μ., ΒΔ της Χώρας 170μ., Β, ΒΑ των Λουραντιάνικων 230μ., μεταξύ Χώρας και Καψαλιού 70μ. παρά την Παναγιά Ορφανή 50-200μ, Κάστρο 150μ., ΝΔ του χωριού Διακόφτι 10μ., μεταξύ Λουραντιανικών και Καλάμου, μεταξύ Χώρας και Αγίας Ελέσας,**Βιότοπος:** Σε ασβεστολιθικά πετρώματα. Σε πετρώδη και αμμώδη εδάφη κοντά στη θάλασσα,.**Περιγραφή:** Δέντρο ύψους 1-10μ. Φύλλα (βελόνες) μέχρι 25 χιλ. Άνθη πολύ διακριτικά, σχεδόν απαρατήρητα. Καρποί ράγες διαμέτρου 12-15 χιλ. σκούροι καφετιοί ή μαύροι καλυμμένοι με ένα κηρώδες επίχρισμα. Οι καρποί ορισμένων δέντρων είναι εδώδιμοι και έχουν γεύση χουρμά.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι ράγες του χρησιμεύουν ακόμη και σήμερα για τις λοιμώξεις του ουροποιητικού και την αποτοξίνωση του οργανισμού σε περίπτωση αρθρίτιδας ή ποδάγρας.

Επιπλέον θεραπεύουν τους κολικούς, το μετεωρισμό (τυμπανισμό), βοηθούν στη χώνευση, αμβλύνουν τις συσπάσεις της μήτρας την ώρα του τοκετού και βοηθούν στην αποσυμφόρηση του αναπνευστικού συστήματος. Η αντοχή του στη σήψη είναι τόσο

μεγάλη, που χρησιμοποιήθηκε στην κατασκευή σπιτιών, στην επιπλοποιία και την γλυπτική.

**Ιστορικά:** Στην αρχαιότητα πίστευαν ότι η χρήση αυτού του φυτού σε ρόφημα ήταν φορέας ζωτικότητας και μακροζωίας. Το συμπεριελάμβαναν επίσης στο τελετουργικό του καθαρμού και γι' αυτό το έκαιγαν στους ιερούς χώρους. Αργότερα, το λάδι των καρπών του θεωρούνταν πανάκεια, ειδικά για τον τύφο, τη χολέρα, τη δυσεντερία και την ταινία.

### Οικογένεια EPHEDRACEAE

#### *Ephedra fragilis ssp. campyropa*

Κν. Πολυκόμπι, κρεμαστήρα



**Γ.Ε:** Αν. Παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθηρα:** Παρά την Παναγιά Ορφανή 200μ., Α του Μανιτοχωρίου 180μ. Σε θαμνώδεις τόπους και σε ασβεστολιθικά πετρώματα.

**Βιότοπος:** Βράχοι και μακκία βλάστηση, από τη θάλασσα μέχρι την ορεινή περιοχή.

**Περιγραφή:** Πολυετής θάμνος, αναρριχώμενος, με πολλές διακλαδώσεις. Βλαστοί σκληροί, αρθρωτοί, εύθραυστοι και μακριοί μέχρι 4μ., σε χρώμα πρασινογάλαζο που μοιάζουν με μαστίγια. Φύλλα αντίθετα, μικροσκοπικά, λεπιοειδή. Άνθη μικρά, κιτρινοπράσινα. Καρπός μικρός, σαρκώδης, κόκκινος.

**Δραστικές ουσίες:** Η έφεδρα περιέχει ένα αλκαλοειδές: την εφεδρίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Πρόκειται για ένα αλκαλοειδές συγγενικό με την αδρεναλίνη



αλλά βραδύτερης ενέργειας και μεγαλύτερης διάρκειας. Ενεργεί ως τονωτικό, ως αντισταμινικό, κατά της συμφόρησης και ως αγγειοσυσταλτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε ρόφημα το χρησιμοποιούμε για το άσθμα, το συνάχι, το βήχα, τον αλλεργικό πυρετό, την ανεπάρκεια των νεφρών και τον κατευνασμό του νευρικού συστήματος. Επιφέρει μια απαλή αλλά σταθερή διέγερση που διαρκεί και βοηθά σε στιγμές κατάπτωσης. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποίησε ως αποχρεμπτικό.

Λόγω των δραστικών ουσιών που περιέχει, χρησιμοποιείται επίσης στη παρασκευή αντιαφροδισιακών φαρμάκων, ειδικά κατά της βλεννόρροιας και της σύφιλης. Τέλος, είναι κατάλληλο και για καλλωπιστικό φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Από την Άνοιξη έως το Φθινόπωρο.

**Ιστορικά:** Η ειδική δράση της *Ephedra* εναντίον του άσθματος είναι γνωστή στους Κινέζους εδώ και 5.000 τουλάχιστον χρόνια. Γνωρίζουν αυτό το βότανο από την δυναστεία του Μα Χουάνγκ. Η εφεδρίνη μελετήθηκε από ένα κινέζο χημικό, ενώ το γερμανικό χημικό εργοστάσιο Merck πραγματοποίησε την τεχνητή παραγωγή της το 1926.



# ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ

## ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ

### ΔΙΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ





**Οικογένεια ANACARDIACEAE*****Pistacia lentiscus* L.**

Κν. σκίνος, σχίνος



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Σε ποικίλα πετρώματα. Σε φρυγανότοπους, μακκία βλάστηση και δάση.

**Περιγραφή:** Αειθαλής θάμνος, σπάνια μικρό δέντρο, μέχρι 3μ. ύψος, σκουροπράσινος ακόμη και καταμεσής του καλοκαιριού. Φύλλα πτεροσχιδή, αρτιόληκτα, με 8-12 φυλλάρια λογχοειδή μέχρι 5 εκ. και μίσχο πτερυγωτό. Αρσενικά άνθη με ανθήρες σκουροκόκκινους και θηλυκά πρασινωπά.

Καρποί δρύπες με διάμετρο περίπου 4 χιλ., αρχικά κόκκινοι και αργότερα μαύροι.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι θεραπευτικές του ιδιότητες οφείλονται στα στυπτικά στοιχεία που περιέχονται στις ρίζες και στα τρυφερά φύλλα. Το κρασί που φτιάχνεται με διάβρεξη κλαδιών σκίνου μέσα σε μούστο, ανακουφίζει το στομάχι και σταματά τις διάρροιες. Η ρητίνη χρησίμευε για τους πονόδοντους και

τους ρευματισμούς και την ποδάγρα. Χρησιμεύει ακόμη στη παρασκευή βερνικιών.

Το ξύλο του με τις ωραίες νευρώσεις χρησιμοποιείται στην επιπλοποιία και την ασβεστουργική. Χρησιμοποιήθηκε επίσης στην κατασκευή οδοντογυφίδων.

**Ιστορικά:** Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι εξαφανίζει τις φακίδες του προσώπου και βοηθά στη συγκόλληση των καταγμάτων.

**Οικογένεια ARALIACEAE*****Hedera helix* (L)**

Κν. Κισσός



**Γ.Ε:** Ευρώπη (πλην της Αρκτικής ζώνης), Β Αφρική, Ασία μέχρι Ιαπωνία.

**Κύθηρα:** Α των Τριφυλλιάνικων 280μ.

**Βιότοπος:** Πολύ κοινό παντού, σε δάση, βράχους, τοίχους. Η μακροζωία του φτάνει τα 100 χρόνια και η ύπαρξή του ανέρχεται σε περισσότερα από 60 εκατομμύρια χρόνια.

**Περιγραφή:** Ξυλώδες, αειθαλές φυτό αναρριχώμενο, που γαντζώνεται με τις εναέριες ρίζες του. Φύλλα ποικίλα σε σχήμα, βαθυπράσινα, δερματώδη, λαμπερά. Άνθη μικρά, πράσινα, σε σκιάδια. Ο καρπός είναι μαύρη ράγα.

**Δραστικές ουσίες:** Όλο το φυτό περιέχει μια σαπωνίνη, το

χεδεροσακίδιο. Περιέχει επίσης χεδεραγενίνη και ένα οξύ.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα φύλλα του περιέχουν ρητίνη, οξέα κόμμι και αιθέρια έλαια, έχουν μια γεύση πικρή, άνοστη έως και ναυτιώδη. Παλιότερα χρησιμοποιούσαν τα φύλλα και τους καρπούς για το κίτρινο πυρετό (ελονοσία), ως αντισυλληπτικό και αντιπηκτικό. Σε έγχυμα έχει πολύ θετικά αποτελέσματα για τις παθήσεις του αναπνευστικού. Έχει επίσης διεγερτικές, εμμηναγωγές και διαλυτικές ιδιότητες. Οι λαϊκοί θεραπευτές το θεωρούσαν αποτελεσματικό για τη φυματίωση των εντέρων, τη

δυσεντερία (άνθη κισσού μέσα σε κρασί ανά δυο φορές τη ημέρα), τα εγκαύματα (αλοιφή παρασκευασμένη από άνθη, φύλλα και κερι κοπανισμένα όλα μαζί), τη χρόνια ρινίτιδα, τα μικροέλκη και δερματικές παθήσεις. Στα απομακρυσμένα χωριά χρησιμοποιούσαν τα φύλλα του ως γάζα για τις πληγές.

Για εξωτερική χρήση (κατάπλασμα) ο κισσός αποτελεί από τα καλύτερα φάρμακα. Είναι τονωτικός, αντιπυρετικός, εφιδρωτικός, ρυθμιστής περιόδου και επαναφέρει στην αρχική τους κατάσταση τους ιστούς που προσβλήθηκαν από έλκη, οιδήματα ή και όγκους! Επί πλέον αποτελεί ένα εξαιρετικό παυσίπονο για τους ρευματισμούς και τους πόνους. Τα νερά φύλλα του είναι αντινευραλγικά και κατά τις κυτταρίτιδας. Μπορούν να λιώσουν το παραπανίσιο λίπος και να ξαναδώσουν κατά κάποιο τρόπο την προγενέστερη ομορφιά στο σώμα.

Ο Διοσκουρίδης το θεωρούσε πανάκεια.

**Ιστορικά:** Μαγικό φυτό και σύμβολο αθανασίας από τα πανάρχαια χρόνια, ο κισσός ήταν αφιερωμένος στο Διόνυσο (ή Βάκχο στους Ρωμαίους). Με τα κλαδιά και τα φύλλα του έφτιαχναν στεφάνια για τις εορτές. Αποτελούσε μαζί με την άμπελο τα σύμβολα της μέθης. Στην Αρχαιότητα έβλεπαν στα σφικταγγαλιάσματά του τις παθιασμένες περιπτώξεις των εραστών.

**Εποχή άνθησης:** Σεπτέμβριος-Οκτώβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα νεαρά φύλλα.

**Εποχή συλλογής:** Αύγουστος-Σεπτέμβριος.

**Οικογένεια ARISTOLOCHIACEAE*****Aristolochia sempervirens***

Κν. Μπεκρολαδόχερο, αριστολόχεια, αμπελοκλάδι, ποδαράκι του λαγού.



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθηρα:** Παρά τα Μπαγιάννικα 60μ., ΝΔ του Ποταμού 500μ., Α των Σταθιάνικων, Β του Καραβά 100μ. Σε υγρούς και θαμνώδεις τόπους κοντά σε όχθες ποταμών, σε μεταμορφωσιγενή πετρώματα.

**Βιότοπος:** Φυτρώνει διάσπαρτο στα υλοτομούμενα δάση και τους φράχτες, κοντά στις ανθρώπινες κατοικίες. Καλλιεργούνταν στα πολύ παλιά χρόνια και τώρα ημιαυτοφύεται.

**Περιγραφή:** Πολυετής πόα. Ημικρυπτόφυτο που σχηματίζει

αποικίες. Τα μεγάλα φύλλα της, που έχουν ωχρό πράσινο χρώμα, είναι καρδιάσχημα και λεία και αναδίδουν δυσάρεστη οσμή. Άνθη ωχροκίτρινα, με μακρύ σωλήνα, ενωμένα στη βάση των φύλλων.

**Δραστικές ουσίες:** Το ρίζωμα και το στέλεχος περιέχουν αριστολογικό οξύ και μια κρυσταλλική ένωση, την αριστολοχίνη, ένα αιθέριο έλαιο και διάφορες άλλες ουσίες, που δεν είναι τόσο γνωστές.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Πιστεύεται ότι οι αριστολόχειες είναι ικανές να βοηθήσουν τις γυναίκες την ώρα του τοκετού και να αποτρέψουν οποιαδήποτε περιπλοκή ήθελε να προκύψει. Εξάλλου, το όνομά τους είναι χαρακτηριστικό: άριστο+λοχεύειν (=γεννώ).

Η γεύση τους είναι αρωματική, καυστική και πολύ πικρή, όμοια με αυτήν του κινίνου. Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι οι ανθικοί βλαστοί, οι ρίζες και οι σπόροι, που πρέπει να αποξηραθούν και να διατηρηθούν μέσα σε γυάλινα δοχεία.





Οι αριστολόχιες έχουν αντιβιοτικές ιδιότητες κι έτσι μπορούν να καθαρίσουν και να θεραπεύσουν τραύματα, να σταματήσουν αιμορραγίες, να φέρουν στην επιφάνεια αγκάθες και σκλήθρες που εισχώρησαν βαθιά, να απαλύνουν τους πόνους, να απομακρύνουν το δηλητήριο που άφησαν φίδια και έντομα, να γιατρέψουν τον ίκτερο, την αναιμία και τη χλώρωση, να τονώσουν τις συσπάσεις εξώθησης της μήτρας την ώρα της γέννας, να επουλώσουν δερματικά καρκινώματα, να σταματήσουν την ανάπτυξη κακοηθών όγκων, να ενεργοποιήσουν λεμφατικούς αδένες και να δώσουν μεγαλύτερη ζωντάνια στα διάφορα κύτταρα.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε εκχύλισμα, συνίστανται τρεις κουταλιές την ημέρα για ένα μήνα. Για το αφέψημα, βράζουμε 25 γραμ. βλαστούς, φρέσκα φύλλα και ρίζες σε ένα λίτρο νερό, κρασί ή ξύδι και πίνουμε ανά τρία φλιτζάνια την ημέρα. Για την κατασκευή της αλοιφής, κοπανίζουμε ρίζες μέσα σε ένα γουδί και τις ανακατεύουμε με ζωικό λίπος.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος – Σεπτέμβριος.

**Ιστορικά:** Η αριστολόχια είναι αρχαίο φαρμακευτικό φυτό. Στην αρχαία Αίγυπτο την τοποθετούσαν πάνω στα δαγκώματα των φιδιών. Ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποιούσε στους τοκετούς.

**Προσοχή:** πρόκειται για φυτά δηλητηριώδη εξαιτίας των αλκαλοειδών στοιχείων που περιέχουν. Το εκχύλισμα από τις ρίζες τους, σε μεγάλη δόση, μπορεί να προκαλέσει ναυτία, τρομερούς πονοκεφάλους, συμφόρηση, διανοητικές ταραχές, επιάλτες και αυξημένες γενετικές ικανότητες. Για τα παιδιά και τα μωρά μια δόση πιο δυνατή μπορεί να αποβεί μοιραία.

Από ιατρικής άποψης μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα από τα καλύτερα φάρμακα, εάν η χρήση του γίνεται με σύνεση.



**Οικογένεια BORAGINACEAE*****Alkanna tinctoria* (L.)**

Κν. Βαφόριζα



**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, (μέχρι Ουγγαρία και Ρουμανία), Β Αφρική, Μικρά Ασία, Παλαιστίνη.

**Κύθηρα:** 500μ. ΒΑ των Λουραντιάνικων 230μ.

**Βióτοπος:** Σε αμμώδεις καλλιεργημένους ή ακαλλιεργητους αγρούς.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό ύψους 10-30 εκ., τριχωτό, ακιδωτό, γκριζολευκωκό. Φύλλα ωοειδή-προμήκη, τα κατώτερα έμμισχα τα ανώτερα επιφυή, περίβλαστα. Ακραίες ταξιανθίες αρχικά κοντές και πυκνές και αργότερα επιμηκυνόμενες. Άνθη 6-8 χιλ., μπλε ή πορφυρά με μερικές τρίχες στο εσωτερικό της στεφάνης. Κάλυκας με 5 λοβούς αθερώδεις, καλυμμένους από σκληρές τρίχες. Βράκτια ελαφρώς μεγαλύτερα από τον κάλυκα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Η ρίζα της ανακατεμένη με λάδι δίνει ένα κόκκινο χρώμα που χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, στη φαρμακευτική, στην αρωματοποιία και στην απόσταξη. Οι κάτοικοι των Κυθήρων το χρησιμοποιούν το Πάσχα για να βάψουν τα αυγά.

Επίσης χρησιμοποιείται για το χρωματισμό του οινοπνεύματος των θερμομέτρων. Τα υπόγεια μέρη του είναι στυπτικά και χρησιμοποιούνται στις γαστρεντερικές παθήσεις.

***Borago officinalis* (L.)**

Κν. Αγγουρίτσα, μποράντζα

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.**Κύθηρα:** Δ του Ποταμού 330μ., Φράτσια 350 μ., Φριλιγκιάνικα. 300μ.**Βióτοπος:** Σε χαμηλό υψόμετρο, ανάμεσα σε σκουπίδια και μπάζα.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό ύψους 20-70 εκ., γεροδεμένο, καλυμμένο με σκληρές τρίχες, με δυνατό άρωμα αγγουριού. Φύλλα τεράστια μέχρι 20 εκ., ωσειδή-λογχοειδή, έμμισχα ρυτιδωτά. Άνθη κυρτά, πάνω σε μακριούς ποδίσκους. Στεφάνη 2-3 εκ. διαμέτρου, με πέταλα απλωτά, χρώματος μπλε-βιολετί λαμπερό. Κάλυκας πολύ κοντός. Το σύνολο των ανθών δημιουργεί ένα προεξέχοντα κώνο στη μέση του άνθους.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει βλέννες, τανίνη και ίχνη αιθέριου ελαίου.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Προέρχεται από τη Συρία και περιέχει διάφορα νιτρικά

συστατικά που διαλύονται μέσα σε οινόπνευμα. Περιέχει ακόμα φυτικά, ασβεστούχα και καλιούχα άλατα διαλυόμενα μέσα σε νερό. Είναι αρωματική, μελιτογόνος και εδώδιμη. Χρησιμοποιείται για τις φλεγμονές, τις παθήσεις του συκωτιού και του αναπνευστικού συστήματος, την οστρακιά, την ιλαρά, την ανεμοβλογιά, τους οξείς ρευματισμούς και τους αρθρικούς πόνους.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Πίνεται σε αφέψημα, 10 γραμ. άνθη σε 1 λίτρο νερό και σε έγχυμα, 25 γραμ. προσθέτοντας προαιρετικά ζάχαρη ή μέλι ή πετιμέζι. Πάντοτε σε ρόφημα, τα φύλλα και τα άνθη της έχουν διουρητικές, εφιδρωτικές, μαλακτικές, αντιπυρετικές, αντιβηχικές ιδιότητες.



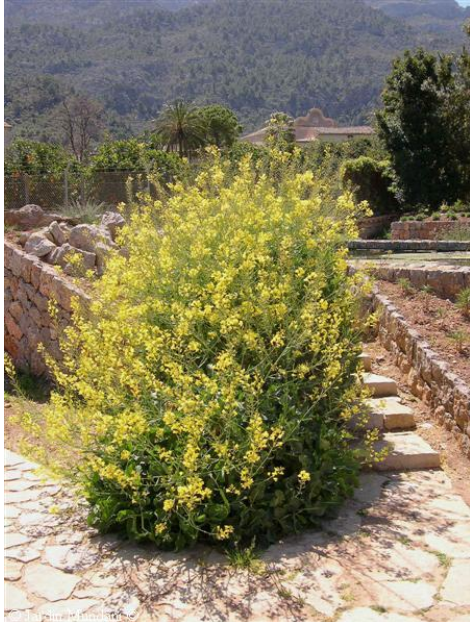
**Ιστορικά:** Ο Πλίνιος πίστευε ότι τα άνθη της εμβρεγμένα σε κρύο κρασί «δίνουν χαρά στου ανθρώπους». Σύγχρονες έρευνες απέδειξαν ότι το φυτό ερεθίζει τους επινεφρίδιους αδένες που παράγουν αδρεναλίνη και γι' αυτό το λόγο, προσδίδει θάρρος στις δύσκολες περιστάσεις.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Σεπτέμβριος.



**Οικογένεια BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)*****Brassica cretica* (Lam)**

Κν. Αγριολάχανο, κράμβη

**Γ.Ε:** Ελλάδα.**Κύθια:** Κάστρο 160μ., Αγία Ελέσα 450μ., Μανιτοχώρι 230μ., Παλιόκαστρο 200μ., όρμος Μουδαρίου 5-20μ.**Βιότοπος:** Φύεται στους βράχους των φαραγγιών και των γκρεμών μέχρι την ορεινή ζώνη και κυρίως σε ασβεστολιθικά πετρώματα.**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό μέχρι 1 μ., με φύλλα σαρκώδη, γλαυκοπράσινα. Φύλλα βάσης 10-15 εκ., λυροειδή και βλαστού επιφυή με ωτίδια. Άνθη ωχροκίτρινα για το υποείδος *ssp.cretica***Ιδιότητες, χρήσεις:** Αντιδρά θετικά σε νευρικές αϋπνίες, ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, ισχιαλγία, πληγές όλων των ειδών, φλεγμονές, αποστήματα, καλόγερους, εγκαύματα, δερματικές παθήσεις, λέπρα, ποδάγρα, χρυσή (ίκτερος) και δυσεντερία.**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε αφέψημα, χρησιμοποιείται ως αντίδοτο για τη δηλητηρίαση από μανιτάρια. Σε κατάπλασμα, βοηθά τους τραγουδιστές να ξαναβρούν τη φωνή τους και καταπολεμά τις φλεγμονές των γεννητικών οργάνων, όπως ορχίτιδες και παραμητρίτιδες. Τα φύλλα όταν τα πατήσουμε με ζεστό σίδηρο, αποτελούν ένα

καλό κατάπλασμα για τα έλκη και τα δερματικά τραύματα. οι γυναίκες μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν μαλακωμένα στο σίδηρο, ακόμη και πάνω στο στήθος τους για τη μαστίτιδα ή οποιαδήποτε άλλο πρήξιμο. Εξαιτίας της αντιφλεγμονικής τους ικανότητας, οι χωρικοί χρησιμοποιούσαν τα φύλλα και τους κοπανισμένους σπόρους για τα δαγκώματα από τα σκυλιά και τους ποντικούς καθώς επίσης και για τα οιδήματα και τους πόνους των αρθρώσεων.

Η λαχανόσουπα είναι διουρητική, απαλύνει το βήχα και βοηθά στη θεραπεία των παθήσεων των ματιών.

Τα λάχανα ανεφοδιάζουν τον οργανισμό μας με το απαιτούμενο θειάφι και αποτελούν ένα εξαιρετικό καθαρτικό. Αντιπροσωπεύουν ένα θαυμάσιο φάρμακο κατά της απνίας και του εκνευρισμού.

### ***Nasturtium officinale* R BR.**

Κν. Νεροκάρδαμο



**Γ.Ε:** Β.Αφρική, εύκρατες περιοχές της Ευρασίας.

**Κύθηρα:** Β του Καραβά 100-120μ., παρά την Παναγιά Ορφανή 200μ., παρά τα Μπαγιάνικα 60μ.

**Βιότοπος:** Φυτό κοινό στις άκρες των ρυακιών, στις πηγές, στα έλη. Σε στάσιμα και βραδέως ρέοντα ύδατα. Καλλιεργείται.

**Περιγραφή:** Υδρόβιο, ποώδες, πολυετές φυτό, πολύ γνωστό που τρώγεται σε σαλάτα. Στέλεχος έρπον, με ποικίλο μέγεθος, που φθάνει σε ύψος τα 10-30 εκ. Φύλλα πάντοτε πράσινα, λεία, πτεροειδή. Άνθη λευκά μικρά.

**Δραστικές ουσίες:** Το νεροκάρδαμο περιέχει γλυκοναστουρτοσίδη, ιώδιο, και σίδηρο, έλαια, κάλιο, θειάφι, αλάτι, μαγγάνιο, σκορβουτικό οξύ καθώς και μια πικρή ουσία και βιταμίνες C και E.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Διουρητικό, τονωτικό, διεγερτικό και αντιβηχικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Χρησιμοποιείται για το



ραχιτισμό και αποτελεί το ιδεώδες φυτό γι' αυτούς που πάσχουν από ζάχαρο. Έχει ακόμα ιδιότητες καθαρτικές, διουρητικές, τονωτικές, αποφλεγματικές, αντισκορβουτικές μέχρι και αφροδισιακές. Γι' αυτό και συνεχίζουμε να λέμε για κάποιον που ξαναβρήκε τις δυνάμεις του ότι «αυτός καρδάμωσε».

Αφού το κοπανίσουμε χρησιμοποιείται ως κατάπλασμα για τις δερματικές παθήσεις (έλκη, αποστήματα, πρηξίματα) και για να επιταχύνουμε την επούλωση τραυμάτων.

Η επιθέτηση πολτοποιημένου νεροκάρδαμου αναμιγμένου με μέλι εξαφανίζει λένε οι παλαιοί τις φακίδες του δέρματος.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι νέοι βλαστοί.

**Εποχή συλλογής:** Απρίλιος-Σεπτέμβριος.

### *Raphanus raphanistrum* (L.)

Κν. Άγρια ραπάνια, ραπανίδα



**Γ.Ε:** Ευρώπη, Δ Ασία, Β Αφρική, Κανάρια νησιά, Αζόρες, Μαδέρα.

**Κύθρα:** Μεταξύ των χωριών Λιβάδι και Κατούνι 250μ., Ν των Τριφυλλιάνικων 300μ.

**Βιότοπος:** Φυτό πολύ κοινό και διαδεδομένο. Βρίσκεται παντού. Ζιζάνιο των καλλιεργειών.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό ύψους 30-60 εκ. Φύλλα πτεροσχιδή με πλαϊνούς λοβούς ωοειδείς, οδοντωτούς και μεσαίο λοβό πιο μεγάλο. Άνθη 25-30χιλ., με λευκά πέταλα που έχουν ιώδεις γραμμώσεις, καρποί μακριοί μέχρι 80 χιλ., που σχηματίζουν «κομπολόι» και θρυμματίζονται εύκολα.

**Δραστικές ουσίες:** Οι σπόροι περικλείουν ένα γλυκο-αλκαλοειδές, τη σιναλμίνη, που διασπάται με το ένζυμο μυρονάση.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φλογιστικό, τονωτικό, ερεθιστικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Ερεθιστικό φυτό και ανθεκτικό ζιζάνιο. Καταστρέφεται μόνο με βοτάνισμα, πριν την ωρίμανση του σπόρου. Βιοχημικά το φυτό μοιάζει με τη μουστάρδα (*Sinapis*) και έχει ιδιότητες καυστικές, τονωτικές και ορεκτικές.

Η λαϊκή ιατρική το χρησιμοποιεί για τους γαστρικούς πόνους. Φτιάχνουμε μια πολτώδη σούπα με τις γογγυλώδεις ρίζες του, την ανακατεύουμε με λάδι και όπως είναι ζεστή την επιθέτουμε στον κοιλιακό χώρο ως κατάπλασμα. Για τους στοματικούς πόνους βράζουμε 3-4 ρίζες, προσθέτουμε στο αφέψημα 2 κουταλιές της σούπας ξύδι και λίγο αλάτι και κάνουμε γαργάρες. Το ζεστό αφέψημα είναι επίσης καλό για τις οξείες πνευμονικές παθήσεις, τους πονόλαιμους, τη γρίπη, το βήχα ακόμη και για τις νεφρικές παθήσεις.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος–Σεπτέμβριος.

**Προσοχή!** Να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε περίπτωση χαλασμένου δοντιού διότι καταστρέφουν την αδαμαντίνη των δοντιών.

### *Sisymbrium officinale* (L.)

Κν. Βρούβα, σκυλόβρουβα



**Γ.Ε:** Ευρώπη, ΝΔ Ασία, ΒΔ Αφρική.

**Κύθηρα:** ΒΔ του Ποταμού 360μ., Ν του Κατουνίου 240μ.

**Βιότοπος:** Ελαιώνες, αμπέλια, σκουπιδότοποι, μέχρι την ορεινή ζώνη και σε υγρές περιοχές.

**Περιγραφή:** Ετήσιο ή διετές φυτό με κατώτερα φύλλα πτερόλοβα και μεσαίο λοβό μεγαλύτερο. Είναι άοσμο, αλλά έχει καυστική γεύση. Άνθη μικρά, κάτω από 6 χιλ. Κεράτια επίσης μικρά 10-20 χιλ., όρθια, τριχωτά, χοντρά, αιχμηρά, σχεδόν εφαπτόμενα στο βλαστό.

**Δραστικές ουσίες:** Περιέχει θειούχα παράγωγα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Διουρητικό και στομαχικό.



**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε έμβρεγμα ή αφέψημα χρησιμοποιείται ως στυπτικό, αποχρεμπτικό, ειδικά σε περιπτώσεις πνευμονικής συμφόρησης, χρόνιες καταρροές, χάσιμο φωνής και έντονο βήχα (φλεγμονές του φάρυγγα, λαρυγγίτιδα).

Σύμφωνα με τη λαϊκή παράδοση «ένα αφέψημα από φύλλα ξαναδίνει φωνή στον ψάλτη». Σε καταπλάσματα χρησιμοποιούνται οι σπόροι του όπως γίνεται με τη μουστάρδα (*Sinapis*) για τις παθήσεις του δέρματος, έλκη, αποστήματα και φλεγμονές κάθε είδους. Σε σαλάτα, ωμό ή βραστό αποδεικνύεται

ορεκτικό και διουρητικό και συνιστάται σε όσους πάσχουν από προβλήματα του ουροποιητικού.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος–Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Ολόκληρο το φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Μάρτιος–Μάιος.

**Προσοχή!** Τα φύλλα και τα άλλα μέρη του φυτού αν ξεραθούν χάνουν τις ιδιότητές τους.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντώνται άλλα 2 είδη:

***Sisymbrium polyceratium* (L.)** Το όνομά του σημαίνει ότι έχει πολλά κεράτια. Σχεδόν άγνωστο.

***Sisymbrium orientale* (L.)** Ανθίζει Μάρτιο–Ιούνιο και είναι ετήσιο φυτό 30-60 εκ., τριχωτό και διακλαδισμένο. Έχει φύλλα περόλοβα με κεντρικό λοβό βελοειδή. Τα ανώτερα ακέραια άνθη είναι 7 χιλ., κίτρινα – λεμονί. Κεράτια τριχωτά 35-100 χιλ.



**Οικογένεια CAPPARIDACEAE*****Capparis rypestris* (Sibth)**

Κν. Κάππαρη



**Γ.Ε:** Βαlearίδες νήσοι, Σαρδηνία, Σικελία, Μάλτα, βαλκανική χερσόνησος, Μ. Ασία

**Κύθηρα:** Κάστρο 150μ., Ν Χώρας 100μ., Αυλέμονας, 3μ., όρμος Μουδαρίου.

**Βιότοπος:** Σε τοίχους και απόκρημνους βράχους της παραλιακής ζώνης, σε πετρώματα ασβεστολιθικά και ιζηματογενή.

**Περιγραφή:** Θάμνος 0,30-1μ., με κλαδιά απλωτά πάνω στο έδαφος ή κρεμασμένα από τους βράχους. Φύλλα επαλλάσσοντα, ωοειδή, ελαφρώς σαρκώδη, ενίοτε χνουδωτά, με 2 παράφυλλα αγκιστροειδή, αγκαθωτά στη βάση. Άνθη μοναχικά με 4 σέπαλα και 4 πέταλα λευκά και με πολυάριθμους μακριούς στήμονες ακτινωτούς, σε χρώμα βιολετί. Καρποί γνωστοί με το όνομα «αγγουράκια της κάππαρης».

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα πάντα ή σχεδόν τα πάντα τρώγονται από την κάππαρη. Μαγειρεύουμε τους τρυφερούς βλαστούς όπως τα σπαράγγια. Ψήνουμε τα κλαδάκια όπως το σπανάκι, πριν αναπτυχθεί το μασχαλιαίο αγκάθι των φύλλων.

Αυτό που καταναλώνουμε περισσότερο είναι τα μπουμπούκια της. Τα τρώμε εμβρεγμένα μέσα σε ξύδι και αλάτι. Έχουν μια γεύση καυστική, ελαφρά πικρή και διεγείρουν την όρεξη καθώς επίσης και τις λειτουργίες του συκωτιού.

Η ρίζα και τα μπουμπούκια έχουν εμμηναγωγές, διουρητικές, ίσως και αφροδισιακές ιδιότητες. Καθαρίζουν και θεραπεύουν την αρτηριοσκλήρυνση.

**Εποχή άνθησης:** Αύγουστος–Οκτώβριος.

**Οικογένεια CARYOPHYLLACEAE*****Stellaria media* (L.) ssp. *media***

Κν. Στελλάρια

**Γ.Ε:** Σε πολλές περιοχές.**Κύθια:** Ν του Κατουνιού 240 μ., ΝΔ του Ποταμού 300μ.**Βióτοπος:** Πολύ κοινό παντού. Ζιζάνιο των καλλιεργούμενων αγρών.**Περιγραφή:** Έρπον, ετήσιο φυτό. Στελέχη λεπτά, πλαγιασμένα στο χώμα, τριχωτά. Φύλλα ωοειδή, οξύληκτα. Άνθη μικρά με λευκά πέταλα.**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει σαπωνίνη.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον πονόλαιμο, (βήχα, φωνητικές χορδές, κρυολογήματα). Ωμά περιορίζουν τα παχάκια. Παλαιότερα τη χρησιμοποιούσαν ως κατάπλασμα για την επούλωση των πληγών, την

εξαφάνιση των καλόγερων και για να μετριάσουν τους πόνους των αρθρικών ρευματισμών. Πιστεύεται ότι τα φρέσκα φυτά σε ρόφημα αποτελούν ένα ισχυρό μέσο αποτοξίνωσης, ικανό να αποκρίνει την κόπωση και την εξασθένιση. Συστήνεται ακόμη για τις παθήσεις του ουροποιητικού και τις φλεγμονές της κύστης.

**Εποχή άνθησης:** Πρακτικά ανθίζει όλο τον χρόνο.**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Το ανθισμένο φυτό.**Εποχή συλλογής:** Απρίλιος-Σεπτέμβριος.



**Οικογένεια CHENOPODIACEAE*****Beta vulgaris* ssp. *maritima* (L.)**

Κν. Τεύτλα, παντζάρια, κοκκινογούλι, σακχαρότευτλο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Β Αφρική, Ασία.

**Κύθηρα:** Κάστρο 150μ., Καψάλι 5μ., Αγία Πελαγία 3μ., Διακόφτι 5μ.

**Βιότοπος:** Σε παραθαλάσσιες αμμώδης περιοχές.

**Περιγραφή:** Αγρωστώδη φυτά με μακριούς μίσχους και πολυάριθμα φύλλα που καλλιεργούνται ως λαχανικά, καλλωπιστικά ή για τροφή για τα ζώα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα τεύτλα περιέχουν ένα μεγάλο αριθμό βιοχημικών στοιχείων, μεταξύ των οποίων άζωτο, υδατάνθρακες, κυτταρίνη και καθόλου λίπος. Χρησιμοποιούμε συνήθως τα σαρκώδη ριζώματα και τα φύλλα για τις δροσιστικές καταπραυντικές και καθαρτικές τους ιδιότητες. Θεραπεύουν τις λοιμώξεις του τριχωτού της κεφαλής, τη φθειρίαση (δερματική αρρώστια των άκρων) και την κασίδα. Πλένουμε το κεφάλι με χυμό και τρίβουμε το πονεμένο μέρος με πολτό ανακατεμένο με κερί.

***Salsola kali* (L.)**

Κν. Καλιά

**Γ.Ε:** Β Αφρική, Ευρώπη, Ασία.**Κύθθηρα:** Πίσω Γυαλός, Α του Καφαλιού 5 μ., Αγία Πελαγία 3 μ., Όρμος Μουδαρίου 3 μ.**Βιότοπος:** Χαμηλό υψόμετρο κοντά σε ακτές.**Περιγραφή:** Φυτό ύψους 10-100 εκ., σαρκώδες, πολυδιακλαδισμένο, κιτρινωπό ή γκριζο-πράσινο. Κατώτερα φύλλα αντίθετα. Άνθη στη μασχάλη των φύλλων με πέταλα ελεύθερα σε ανοιχτό κίτρινο χρώμα και 2 σέπαλα μικρότερα από τα πέταλα, τελείως αγκαθωτά.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Παλαιότερα τη χρησιμοποιούσαν για την παραγωγή σόδας. Η κατανάλωση τρυφερών βλαστών κατεβάζει την αρτηριακή πίεση. Το φυτό είναι πλέον διουρητικό, ορεκτικό, ανθελμινθικό και αντιελκώδες. Οι σπόροι του αρέσουν πολύ στα πρόβατα.



**Οικογένεια CISTACEAE*****Cistus villosus* var. *incanus* (Rchb.)*****Cistus villosus* ssp. *creticus* (L.)**

Κν. Λαδανιά

**Γ.Ε:** Το είδος: Παραμεσογειακή περιοχή**Κύθηρα:** var. *incanus*: ΒΔ του εξοκλησιού Σωτήρ Πενταρμένης 200μ., Α του Ποταμού 330 μ.ssp. *creticus*: ΒΔ της Χώρας 170μ., ΒΑ των Λουραντιάνικων 230μ.**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι και μακία βλάστηση, σε ασβεστολιθικά και ιζηματογενή πετρώματα.**Περιγραφή:** Πολυετής θάμνος μέχρι 1 μ., αρωματικός, πυκνός. Φύλλα 12-25 χιλ., ωοειδή-λογχοειδή, αντίθετα, πράσινα με άκρες κυματιστές και τρίχες αδενώδεις που εκκρίνουν μια ρητίνη, το αλάδανο. Άνθη μεγάλα 4-6 εκ., στεφάνη σε ζωνρό ροδινο-λιλά χρώμα και κέντρο λευκό, με 5 σέπαλα ωοειδή και 5 πέταλα ελαφρά δίλοβα και ρυτιδωτά. Στύλοι ίσοι με τους χρυσοκίτρινους στήμονες.

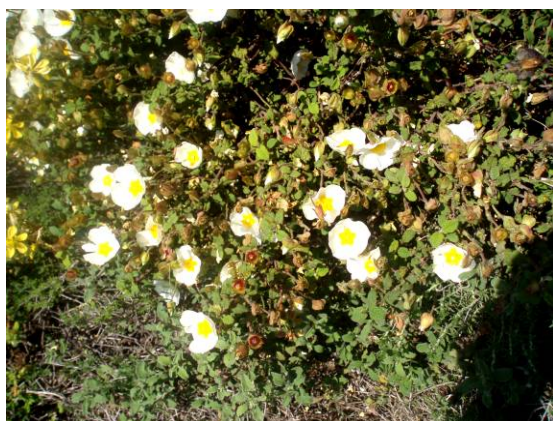
**Ιδιότητες, χρήσεις:** Άλλοτε με τη ρητίνη έφτιαχναν λιβάνι και αλοιφές. Τώρα χρησιμεύει περισσότερο στην αρωματοποιία. Θεωρείται καταπραϋντική στυπτική, θερμαντική, αντικαταρροϊκή, αντισπασμωδική και αποχρεμπτική. Έχει επίσης καλά αποτελέσματα κατά της αϋπνίας, του πονόδοντου και του τέτανου. Με τους καρπούς της λαδανιάς φτιάχνεται ένα βραστάρι που σταματά τη διάρροια και με τα φύλλα της ένα αρωματικό τσάι.

Η λαϊκή παράδοση θεωρεί ότι το ξύλο της προστατεύει από το κακό μάτι και τη γητειά. Για όσους θέλουν να φτιάξουν παξιμάδια σε παραδοσιακό φούρνο, δεν υπάρχει καλύτερο καυσόξυλο από της λαδανιάς.

**Ιστορικά:** Ο Ηρόδοτος μας λέει ότι μάζευαν τη ρητίνη, το αλάδανο από τα γένια και τα πόδια των αιγών πάνω στα οποία προσκολλούσαν. Στο Μεσαίωνα και στις μέρες μας τη μαζεύουμε με τη βοήθεια τσουγκράνας εφοδιασμένης με λαστιχένιους ή τρίχινους ιμάντες. Το μάζεμα γίνεται το μεσημέρι, για να μαλακώνει η ρητίνη και να προσκολλάται ευκολότερα.

**Προσοχή!** Για οποιαδήποτε εσωτερική χρήση χρειάζεται συμβουλή γιατρού.

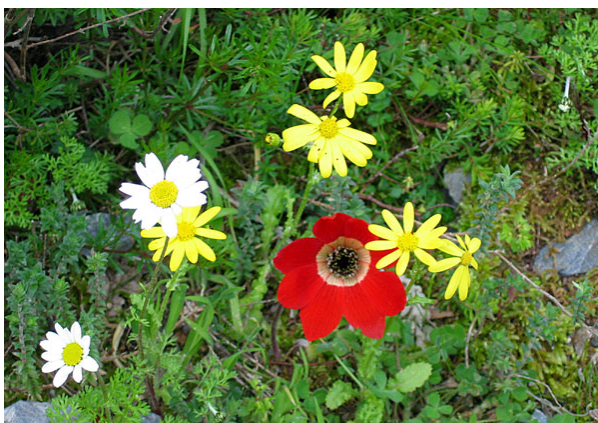
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχουν άλλα 2 είδη: *C. parviflora* (Lam) και *C. salviaefolia* (L.) Το δεύτερο μοιάζει με το *C. creticus* αλλά τα φύλλα του είναι 1-4 εκ., έμμισχα, ωοειδή-ελλειπτικά, τραχειά στη κάτω πλευρά γεμάτα απλωτές τρίχες και στις δυο επιφάνειες. Άνθη 3-5 εκ. διαμέτρου, σε ποδίσκους, λευκά, μοναχικά ή μέχρι 4 μαζί, με 3 σέπαλα στη βάση.





**Οικογένεια COMPOSITAE*****Anthemis chia* L.**

Κν. Άγρια μαργαρίτα



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή μέχρι Παλαιστίνη και Αίγυπτο.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Σε καλλιεργημένους και ακαλλιεργητους αγρούς, σε χαλικώδεις και πετρώδεις περιοχές σε χαμηλό υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Βλαστοί μέχρι 40 εκ., με λίγες τρίχες. Φύλλα δις πτεροσχιδή και λοβούς τριγωνικούς ή ωοειδείς. Κεφάλια μέχρι 45 χιλ. διαμέτρου, πάνω σε μακριούς ποδίσκους. Άνθη με ανθίδια γλωσσοειδή μεγαλύτερα από το δίσκο. Εξωτερικά βράκτια τριγωνικά λογχοειδή, μυτερά, με μεμβρανώδεις άκρες καστανές.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Βράζουμε 25-30 γραμ. αποξηραμένα άνθη μέσα σε 150 γραμ. νερό, προσθέτουμε πίτουρα σιταριού και χρησιμοποιούμε το μίγμα ως κατάπλασμα για τις εξωτερικές φλεγμονές, παθήσεις και λοιμώξεις του δέρματος, έλκη, ραγάδες και αιμορροΐδες.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντώνται άλλα 4 είδη: *A. cota* L., *A. cretica* (L.) var *ligliflora* Hal, *A. tomentosa* L. και *A. peregrine* L. var *heracleotica* Boiss



***Bellis annua* L.**

Κν. Άστρο

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Μαδέρα.**Κύθηρα:** Αγία Πελαγία 5μ.**Βιότοπος:** Σε λιβάδια, γρασίδι και δάση.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με ρόδακα βάσης. Φύλλα μέχρι 4 εκ., σπατουλοειδή ή αντωειδή, όρθια, τριχωτά, μονόνευρα, έμμισχα. Ανθικοί βλαστοί 4-15 εκ., άφυλλοι. Κεφάλια 15-30 χιλ., με πολλά γλωσσοειδή ανθίδια λευκά που φέρουν κόκκινες αποχρώσεις στην κάτω επιφάνεια.

**Δραστικές ουσίες.** Τα κεφάλια είναι πλούσια σε σαπωνίνη. Περιέχουν επίσης ένα αιθέριο έλαιο, βλέννα και μια πικρή ουσία.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Αποτελεί ένα ρόφημα καταπραϋντικό και μαλακτικό, ένα καλό αντισηπτικό για τα τραύματα και τις αμυχές και ένα εξαίρετο υγρό για τη πλύση των γεννητικών οργάνων. Έχει σίγουρα διαλυτικές και απορρυπαντικές ιδιότητες.

**Εποχή άνθησης:** Ιανουάριος–Δεκέμβριος.**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι ταξιανθίες.**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντάται και το είδος *Bellis sylestris* Cyrill.

***Calendula arvensis* L.**

Κν. Καλέντουλα, πετεινόχορτο, νεκρολούλουδα, μοσκαρδίνι



**Γ.Ε:** Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία, Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** Ν της Χώρας 140μ., Ν του χωριού Κατούνι 240μ.

**Βιότοπος:** Κοινό σε αγρούς, αλάνες, αμπέλια κ.α.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό ύψους μέχρι 30 εκ. Βλαστοί διακλαδισμένοι και τριχωτοί. Φύλλα μέχρι 8 εκ., επαλλάσσοντα, μακρουλά, επιφυή. Ακραία κεφάλια διαμέτρου 1,5-2 εκ., πάνω σε κοντούς ποδίσκους με 2 σειρές γραμμοειδή βράκτια με μεμβρανώδεις άκρες. Ανθίδια γλωσσοειδή κίτρινα και σωληνοειδή κίτρινο πορτοκαλί. Καρποί αχαίνια σε τρεις διαφορετικές μορφές.

**Δραστικές ουσίες:** Τα κεφάλια παράγουν ένα αιθέριο έλαιο που περιέχει καροτινοειδείς ενώσεις (καροτίνη, καλεντουλίνη και λυκοπίνη). Περιέχει επίσης μια ρητίνη, μια σαπωνίνη και μια πικρή ουσία.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα άνθη τους είναι εμμηναγωγά, εφιδρωτικά, καταπραυντικά και αντισηπτικά. Τα φύλλα έχουν γεύση πικρή και άνοστη και η οσμή τους είναι απωθητική, ικανή να προκαλέσει εμετούς. Αφού ζεματιστούν, χρησιμοποιούνται ως κατάπλασμα για την ακμή. Σε σκόνη ή αλοιφή θεραπεύουν τις μυρμηγκιές, τους ρόζους τους κάλλους, τις ερεθισμένες θηλές και οποιαδήποτε άλλη δερματική πάθηση.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε διάβρεξη, 15 γραμ. φύλλων σε 400 γραμ. νερό, αποτελούν ένα ρόφημα ικανό για το συκώτι.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Οκτώβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι ταξιανθίες.



***Cichorium intybus* L. var. *glabratum* (Presl.)**

Κν. Ραδίκι, πικραλίδα, πίκρα, πικρόκολλα, πικρομάρουλο, πικροράδικο.



**Γ.Ε.:** Ευρώπη, ΝΔ Ασία, Κανάρια νησιά, Σιβηρία.

**Κύθηρα:** Β της Χώρας 140μ., Δ του Ποταμού 320μ., περιοχή Καραβά 150μ.

**Βιότοπος:** Πολύ κοινό φυτό. Φυτρώνει στους χέρσους τόπους, στις άκρες των δρόμων, σε ξερά μέρη.

**Περιγραφή:** Ποώδες, πολυετές φυτό ύψους έως 1 μ. Στελέχη σκληρά, διακλαδιζόμενα. Φύλλα της βάσης πτεροειδή με λοβούς, ενώ τα ανώτερα είναι λογχοειδή. Ανθοταξία κεφάλια ενωμένα ανά 2 ή 3. Όλα τα άνθη φέρνουν γλωσσίδια και έχουν ωραίο γαλάζιο χρώμα.



**Δραστικές ουσίες:** Η ρίζα και το εναέριο μέρος του φυτού περιέχουν ένα γάλα και μια πικρή ουσία, την ιντυβίνη, καθώς και 20-50% ινσουλίνη.

**Ιδιότητες:** Τονωτικό, χωνευτικό, χολαγωγό και διουρητικό.

**Εφαρμογές, παρασκευή:** Έγχυμα με τα φύλλα ή την αποξηραμένη ρίζα. Χρησιμοποιείται εναντίον της ατονίας των πεπτικών λειτουργιών. Δρα ευνοϊκά στην



έκκριση της χολής. Τα νέα φύλλα τρώγονται ωμά.

**Εποχή ανθήσεως:** Ιούλιος-Σεπτέμβριος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντώνται άλλα 2 είδη: *C. spinosum* L. και *C. pumilum* Jacc.

***Inula candida* (L.) ssp. *limonifolia* (Sibth. Et Sm.)**

Κν. Γκρεμόχορτο, ώμονο

**Γ.Ε:** Κύθηρα, Αντικύθηρα, Δ Κρήτη.**Κύθηρα:** Παρά την Παναγιά Ορφανή 200μ., Κάστρο 150μ., Ν του Παλαιοκάστρου 200μ., Βαρδιόλα 165μ.**Βιότοπος:** Σε βραχώδεις τοποθεσίες χαμηλού υψομέτρου, συνήθως κοντά στη θάλασσα.**Περιγραφή:** Φυτό με λεπτούς βλαστούς, μέχρι 30 εκ., και με φύλλα βάσης ωοειδή ή λογχοειδή 3-9 εκ. κεφάλια μέτρια με πολύ μικρά γλωσσειδή ανθίδια κιτρινωπά.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε τη χρησιμοποίηση αλοιφής από κοπανισμένους σπόρους για την αποφυγή ρυτίδων και για τη διατήρηση της φρεσκάδας του προσώπου.**ΣΗΜΕΙΩΣΗ :** Στα Κύθηρα απαντώνται άλλα 3 είδη: *L. viseosa* (L.), *L. graveolens* (L.) και *L. crithmoides* L.



***Lactuca saligna* L.**

Κν. Αγριομάρουλο

**Γ.Ε:** Ν και Δ Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.**Κύθηρα:** Κάστρο 150 μ.**Βιότοπος:** Έχει μεσογειακή καταγωγή και απαντάται σε καλλιεργημένους αγρούς και σε άκρες δρόμων.**Περιγραφή:** Ετήσιο ή διετές φυτό ύψους μέχρι 180 εκ., με πλούσιο γαλακτώδη χυμό, ελαφρά πικρό. Στη βάση, ρόδακας με στενά φύλλα, τα ανώτερα βελοειδή, με τους δυο λοβούς τους να αγκαλιάζουν το βλαστό. Κεφάλια μικρά με γλωσσοειδή ανθίδια σε κίτρινο ανοικτό χρώμα.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Χρησιμεύει για τους αθριτο-ρευματικούς πόνους, τη βλεννόρροια, τις παθήσεις των ματιών και τις χρόνιες πληγές. Είναι διουρητικό και καθαρτικό. Δεδομένου ότι το φυτό έχει μαλακτικές, καταπραυντικές ηρεμιστικές και ελαφρά ναρκωτικές ιδιότητες, κατευνάζει ακόμη και τις σεξουαλικές εξάρσεις.

Κάνει «θαύματα» με τις αρρώστιες που εκδηλώνονται με σπασμούς όπως το άσθμα, ο κοκίτης, το μόνιμο άγχος, η ταχυκαρδία και η υστερία.

**Ιστορικά:** Ο Πλίνιος αναφέρει ότι κάποιος γιατρός θεράπευσε τον αυτοκράτορα Αύγουστο από μια πάθηση του συκωτιού. Το Μεσαίωνα το συνιστούσαν ως διευκολυντικό του ύπνου.

**Εποχή ανθήσεως:** Ιούνιος-Αύγουστος.

***Matricaria chamomilla* L. (= *M. recutita*)**

Κν. Χαμόμηλο, καμηλάκι



**Γ.Ε:** Ευρώπη, ΝΔ Ασία, Κανάρια νησιά, Αίγυπτο, Συρία, Σιβηρία.

**Κύθηρα:** Ποταμός 320μ., περιοχή Καραβά 150μ., Καψάλι 5μ., Χώρα 150μ.

**Βιότοπος:** Κοντά σε σπίτια, σε χωριά, γενικά σε κατοικημένους τόπους.

**Περιγραφή:** Ετήσιο αρωματικό φυτό διακλαδισμένο, ύψους μέχρι 60 εκ. Φύλλα δις ή τρις πτερόλοβα, με τμήματα γραμμοειδή-νηματοειδή. Κεφάλια πολυάριθμα μέχρι 25 χιλ. διαμέτρου. Ανθίδια γλωσσοειδή, αναδιπλωμένα στις άκρες. Βράκτια με άκρες λευκοπράσινες. Άνθη εύοσμα και ελαφρώς πικρά.

**Δραστικές ουσίες:** Το ελληνικό

χαμόμηλο περιέχει 9,63% αιθέριο έλαιο και θεωρείται από τα καλύτερα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φαρμακευτικές ιδιότητες άπειρες. Στις μέρες μας, σαν αφέψημα, το χρησιμοποιούμε ως χωνευτικό αντισπασμωδικό, για την αεροφαγία, τη βαρυστομαχία, τις κράμπες του στομάχου, την ανορεξία, ως ελαφρύ καθαρτικό, εμετικό, χολαγωγό, ορεκτικό, καταπραϋντικό των κοιλιακών πόνων, για τις νευραλγίες, την υστερία, την υποχονδρία, τους πόνους του τριδυμιαίου, τους ρευματικούς πόνους, τις μυαλγίες, τη δυσμηγόρροια και για να τονώσει την κυκλοφορία του αίματος.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Ως κομπρέσα ή και απλό αφέψημα, γίνεται εξωτερική χρήση για τις φλεγμονές του δέρματος και των ματιών (βρέχουμε βαμβάκι σε χλιαρό αφέψημα και το τοποθετούμε πάνω στο πονεμένο μέρος). Σε γαργάρες χρησιμοποιείται

για οποιαδήποτε μορφή άγχους και για πυώδεις αμυγδαλίτιδες και ως κατάπλασμα για αποστήματα, καλόγερους και άλλες λοιμώξεις του δέρματος.

**Ιστορικά:** Οι αρχαίοι Έλληνες το γνώριζαν και το είχαν αφιερώσει στον Απόλλωνα. Οι νεαρές κοπέλες έπλεναν τα μαλλιά τους με αφέψημα χαμομηλιού για να τους δώσουν ξανθές ανταύγειες.

**Προσοχή!** Μπορεί να αποβεί ολέθριο, εάν το καταναλώνουμε σε μεγάλες ποσότητες. Το αλκαλοειδές που περιέχει μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο πεπτικό σύστημα. Προδιαθέτει τους ενήλικες σε ρευματικούς πόνους, τα δε παιδιά σε εγκεφαλικές υπεραιμίες. Κάνει κακό επίσης στους πληθωρικούς και στις ευαίσθητες γυναίκες, στις οποίες προκαλεί πονοκεφάλους, αϋπνίες και τρέμουλο χεριών.

### *Pulicaria odora (L.) dysenterica*

Κν. Αγριοχαμόμηλο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Β Αφρική.

**Κύθηρα:** Α Σταθιάνικων 320μ., Αγία Πελαγία 10μ., Β του Καραβά 100μ., Κακή Λαγκάδα στη Παλαιόχωρα 180μ.

**Βιότοπος:** Υγρά εδάφη, έλη και γενικά υγρές τοποθεσίες.

**Περιγραφή:** Φυτό με πολυετές ρίζωμα και ετήσιους βλαστούς, τριχωτούς διακλαδισμένους, μέχρι 100 εκ. Φύλλα λογχοειδή. Κεφάλια με μακριούς ποδίσκους. Ανθίδια γλωσσοειδή. Οσμή και γεύση δυσάρεστες.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Σύμφωνα με τον Λινναίο, χρησιμοποιήθηκε με επιτυχία σε μια επιδημία δυσεντερίας. Το ρίζωμα σε αφέψημα έχει απολυμαντικές ιδιότητες.



***Senecio vulgaris* L.**

Κν. Ριγέροντας, μαρτιάτικο, αγλίγορας



**Γ.Ε:** Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία, Συρία.

**Κύθηρα:** Δ του Ποταμού 320μ., Β του χωριού Γερακάρι 320μ., Ν του χωριού Χώρα 120μ., ΝΔ του Παλιόκαστρου 170μ.

**Βιότοπος:** Κοινό ζιζάνιο σε καλλιεργημένες και ακαλλιεργητες περιοχές.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό με βλαστό διακλαδισμένο, μέχρι 30 εκ. και φύλλα λοβωτά. Κεφάλια με ανθίδια σωληνοειδή, κιτρινο-λεμονί. Σπανίως παρουσιάζονται λίγα γλωσσοειδή ανθίδια.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό, και ιδιαίτερα η ρίζα του, περιέχει ένα κύριο αλκαλοειδές την ιακωβίνη και άλλα δυο δευτερεύοντα αλκαλοειδή την ιακωνίνη και την ιακωδίνη. Τα φύλλα περιέχουν ένα φλαβονοειδές γλυκοσίδιο.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Είναι σχεδόν άοσμο και έχει μια γεύση χορτώδη, άνοστη. Θεωρείται καλό καταπραϋντικό, μαλακτικό και διαλυτικό ποικίλων αλάτων. Γι' αυτό το προτείνουν για τους κολικούς των νεφρών, της κύστης και του συκωτιού, τον εμφρακτικό ίκτερο και τη λευκόρροια. Χρησιμοποιήθηκε ακόμη για τις αιμοπτύσεις, τους πόνους της περιόδου και ως αιμοστατικό, διότι βοηθά στη συσταλτικότητα των αιμοφόρων αγγείων. Δίνεται ως αφέψημα ανά 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.



**Εφαρμογή-παρασκευή:** Βρασμένο μέσα σε γάλα ανακατεμένο με φύλλα μολόχας και πίτουρα, το χρησιμοποιούμε ζεστό σε κατάπλασμα, για εξανθήματα, δερματικές φλεγμονές όπως μαστίτιδες, αιμορροΐδες, πρήξιμο που οφείλεται σε τραυματισμούς, αποστήματα, άνθρακα ακόμη και για κοιλιακούς πόνους.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος–Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Ολόκληρο το φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Ιούνιος–Σεπτέμβριος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντώνται άλλα 2 είδη, *S. bicolor* (Willd) και *S. vernalis* (Waldst).

### *Sonchus oleraceus* L.

Κν. Ζοχός, τσοχός



**Γ.Ε:** Κοσμοπολίτικο.

**Κύθηρα:** Δ του Ποταμού 340μ., Ν της Χώρας 140μ., Φόνισσα 270μ., Πίσω Γυαλός 3μ.

**Βιότοπος:** Κοινό σε καλλιέργειες, σε αγρούς και κατά μήκος των δρόμων. Μπορεί να βλαστήσει όλο τον χρόνο εάν το έδαφος είναι υγρό.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό 20-70 εκ., γκριζωπό με γαλακτώδη χυμό. Φύλλα βάσης ακέραια, τα ανώτερα πτερόλοβα πτεροσχιδή όλα με μαλακές αγκάθες. Κεφάλια 20-25 χιλ., με ανθίδια γλωσσοειδή κίτρινα, πλαισιωμένα με άσπρο χρώμα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Όταν τους καταναλώνουμε ωμούς, σύμφωνα με την λαϊκή ιατρική, θεραπεύουν το έλκος του στομάχου. Κομπρέσες από πολτοποιημένους βλαστούς έχουν θεραπευτικές αρετές για τις φλεγμονές των ματιών και το τσίμπημα των σκορπιών.

**Ιστορικά:** Ο Θησέας πριν αντιμετωπίσει το Μινώταυρο λέγεται ότι ζήτησε να γευθεί ένα πιάτο με ζοχούς.

***Taraxacum megalorrhizon* (Forsk.)**

Κν. Πικραλίδα, αγριοράδικα, αγριομαρουλίδες, πικροράδικα ταραξάκο



**Γ.Ε:** Άγνωστη.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε πολλές περιοχές.

**Περιγραφή:** Πρόκειται για ποώδη, χαμωτά φυτά, με χοντρή ρίζα. Ρόδακας με φύλλα, έμμισχα, πτεροσχιδή και τμήματα φύλλων συχνά τριγωνικά, πάντοτε οξύληκτα, πιο μακρόστενα προς την κορυφή. Τα κεφάλια των ανθικών βλαστών έχουν πολυάριθμα γλωσσοειδή ανθίδια κίτρινα που ανοίγουν από το κέντρο προς την περιφέρεια. Ανθίζουν από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη, ανάλογα με τα είδη. Καρποί αχάινια που διανέμονται με το φύσημα του ανέμου.

**Δραστικές ουσίες:** Η ρίζα και ο γαλακτώδης χυμός του στελέχους περιέχουν τανίνες, ινουλίνη και καουτσούκ.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Όλα τα είδη είναι εδώδιμα. Φυτά πλούσια σε κάλιο, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανουρία και όλες τις παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος. Ωμά αναδεικνύονται επί πλέον ορεκτικά και αφροδισιακά.

Σε αφέψημα μεριμνούν για την καλή λειτουργία των αδένων, είναι χωνευτικά και εμμηναγωγά. Πάντοτε σε αφέψημα, αποφαίνονται χρήσιμα για τις χρόνιες δερματίτιδες, την αρθρίτιδα τη διαστολή του συκωτιού και της σπλήνας, για το σκορβούτο, τη διανοητική υπερκόπωση, την υδρωπικία και το χρόνιο έκζεμα.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Ανακατεμένα με τσουκνίδες και αγραψιθιές σε αφέψημα, ξαναδίνουν δύναμη στους εξασθενημένους οργανισμούς ύστερα από μια μακρά αρρώστια ή υπερκόπωση. Για τους ρευματισμούς συνιστάται αφέψημα με ρίζες (10

γραμ. σε 200 γραμ. νερό) ένα ποτήρι την ημέρα. Ο γαλακτώδης χυμός τους χρησιμοποιείται μια φορά ημερησίως για τα σπυράκια, τους κάλλους τις μυρμηγκιές και το πρήξιμο που οφείλεται σε έντομα.

**Ιστορικά:** Οι αρχαίοι Άραβες ιατροί ανέφεραν αυτό το φυτό στα συγγράμματά τους. Οι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες και περιέχεται σε όλα τα βιβλία Βοτανοθεραπευτικής του Μεσαίωνα.

**Εποχή ανθήσεως:** Απρίλιος–Ιούνιος.

***Tragopogon porrifolius* L. (= *T. sinuatum*)**

Κν. Σκούλος, πηγουνίτης, του λαγού τα γένια, τραγάκι



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή (πλην Μικρά Ασία), Δ Ευρώπη, Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** Ν της Χώρας 140μ., Κάλαμος 120μ., Δ του Μανιτοχωρίου 200μ.

**Βιότοπος:** Λιβάδια και αγρούς σε αγρανάπαυση, σε χαμηλό και μέσο υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Διετές φυτό βαμβακώδες, ύψους μέχρι 1,20 μ. Φύλλα γραμμοειδή, πεπλατυσμένα στη βάση. Κεφάλια μεγάλα με ανθίδια γλωσσοειδή ροδινο-λιλά, που φέρουν νευρώσεις πιο σκούρες, σπανίως λευκές.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε ως διουρητικά και καθαρτικά. 20-25 γραμ. σε ένα λίτρο νερό για τις αρθρίτιδες, τους ρευματισμούς και τις δερματικές παθήσεις. Σε μια αναλογία με νερό 1 προς 5 μπορεί να χρησιμοποιηθούν για τους κολικούς των νεφρών (ένα ποτήρι κάθε πρωί και πριν το φαγητό).



**Εφαρμογή-παρασκευή:** Τα φυτά τρώγονται ωμά, σε σαλάτα ή βραστά. Η ρίζα του όταν ψηθεί, έχει γεύση στρειδιού. Μπορεί μάλιστα

να καβουρδιστεί και να χρησιμοποιηθεί ως καφές.

**Ιστορικά:** Ο Θεόφραστος του έδωσε το όνομα που φέρει ακόμη και σήμερα, τραγόπωγον, εξαιτίας της ομοιότητας του λοφίου του με την γενειάδα του τράγου.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Όλα τα μέρη του φυτού.



**Οικογένεια CONVULVULACEAE*****Convolvulus arvensis* L**

Κν. Περικοκλάδα, περιπλοκάδα, χωνάκι, κομβόλβουλος ο αρουραίος



**Γ.Ε:** Κοσμοπολίτικο.

**Κύθηρα:** Ν Χώρας 140μ., Δ του Ποταμού 330μ.

**Βιότοπος:** Εδάφη δροσερά και υγρά, έλη και όχθες ποταμών και ρυακιών.

**Περιγραφή:** Πολυετής πόα έρπουσα ή αναρριχώμενη. Το στέλεχος φθάνει σε μήκος τα 60 εκ. Για να αναρριχηθεί το περιπλεκόμενο στέλεχος περιστρέφεται αντίθετα από τους δείκτες του ρολογιού. Τα φύλλα έχουν σχήμα δόρατος ή βέλους. Τα ωραία άνθη χρώματος ρόδινου, μάλλον ωχρού, έχουν σχήμα χωνιού με διάμετρο 3εκ.



**Δραστικές ουσίες:** Το ρίζωμα περιέχει ένα ρητινώδες γλυκοσίδιο (κομβολβουλίνη) και τανίνη. Τα φύλλα είναι πλουσιότερα σε τανίνη και περιέχουν λιγότερη ρητίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φυτό επολωτικό,

ελαφρά καθαρτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Το χρησιμοποιούν σε έγχυμα. Πάντως η ομοιοπαθητική ιατρική δεν το χρησιμοποιεί καθόλου, γιατί είναι πολύ δύσκολο να υπολογισθεί ακριβώς η απαιτούμενη δόση.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Το ρίζωμα και το ανθισμένο φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Ιούνιος-Ιούλιος.

## Οικογένεια CUCURBITACEAE

### *Bryonia cretica* L.

Κν. Ποντικοστάφυλο, οφιοστάφυλο, θηριόχορτο, φαρμακιά



**Γ.Ε:** Ν Ελλάδα, νησιά Αιγαίου.

**Κύθια:** Δρυμωνάρι 400μ., περιοχή Καραβά 100μ., ΝΔ Ποταμού 320μ., Α Σταθιάνικων 320μ., Αγία Πελαγία 5μ., Όρμος Μουδαρίου 5μ.

**Βιότοπος:** Σε τοίχους, φράκτες, χαντάκια, ρίζες ελιών.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με κονδυλώδεις ρίζες. Βλαστοί μέχρι 4 μ., αναρριχώμενοι, με απλούς έλικες. Φύλλα 5-10 εκ., με λευκές κηλίδες, παλαμόλοβα, καρδιοειδή στη βάση. Άνθη μικρά πρασινωπά, τα αρσενικά αδενώδη, με 3 στήμονες, τα θηλυκά σε διαφορετικούς βλαστούς. Κάλυκας με ακέραιους λοβούς ή ελαφρά οδοντωτούς. Καρπός ράγα κόκκινος.

**Δραστικές ουσίες:** Η ρίζα περιέχει μια ρητίνη, τη βρυρητίνη και ένα πολύ πικρό γλυκοσίδιο, τη βρυωνίνη. Το στέλεχος και τα φύλλα περιέχουν ένα αλκαλοειδές, τη βρυωσίνη και οι τοξικές ράγες περιέχουν μια καροτενοειδή χρωστική, τη λυκοπίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Η ρίζα του είναι πικρή και ναυτιώδης, περιέχει όμως πολύ άμυλο και χρησιμοποιήθηκε σε χαλεπούς καιρούς για την παρασκευή ψωμιού. Καθαρίζει τις φακίδες του προσώπου και έχει διουρητικές και εκτριωτικές ιδιότητες.

**Ιστορικά:** Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε για τα αποστήματα (τα κάνει να ανοίγουν χωρίς χειρουργική επέμβαση), το πρήξιμο, τα οιδήματα, την επιληψία, τα δαγκώματα φιδιών, τα έλκη και τις γαγγραινώδεις μολύνσεις.

Χρησιμοποιείται πολύ στην ομοιοπαθητική.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος–Σεπτέμβριος.

**Προσοχή!** Το φυτό έχει τοξικές ιδιότητες γι' αυτό και απαγορεύεται τελείως υπό οποιαδήποτε μορφή ροφήματος. Ο Διοσκουρίδης μας προειδοποιεί ότι η ανεξέλεγκτη χρήση μπορεί να αποβεί επικίνδυνη.

### *Ecballium elaterium* (L.)

Κν. Πικραγγουριά



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθηρα:** Κάστρο 150μ., Καψάλι 5μ.

**Βιότοπος:** Άκρες δρόμων, κατολισθήσεις, χέρσα εδάφη, σε χαμηλό και μέσο υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Φυτό ύψους μέχρι 1 μ., ελαφρώς σαρκώδες, με πυκνές αδρές τρίχες και έρποντες, κατακείμενους βλαστούς. Φύλλα μέχρι 10 εκ., έμμισχα, καρδιοειδή, τριγωνικά, κυματώδη στις άκρες. Άνθη καμπανοειδή, κιτρινο-λεμονί, τα αρσενικά μέχρι 20 χιλ., σε βότρες, τα θηλυκά απομονωμένα. Καρπός κάψα περίπου 5 εκ., ωοειδής μακρουλός, πολύ τριχωτός. Στην ωρίμανση οι καρποί διαρρηγνύονται στη παραμικρή κίνηση, εκτοξεύοντας τους σπόρους τους και συνάμα ένα παχύρευστο υγρό ερεθιστικό για το δέρμα.





**Ιδιότητες, χρήσεις:** Η γεύση είναι πικρή δυσάρεστη και επιπλέον καυστική. Πρόκειται για βίαιο καθαρτικό και διουρητικό. Είναι ικανό να προκαλέσει τρομερούς εμετούς.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Χρησιμοποιήθηκε υπό μορφή εκχυλίσματος (0,15 γραμ. στη δόση) για την υδρωπικία, τις εντερικές παθήσεις, τους όγκους του στομάχου και των εντέρων, την λευκόροια, την απώλεια αίματος κατά την περίοδο,

τους σκώληκες των εντέρων, τη λευκωματουρία, την οξεία νεφρίτιδα και τη χρυσή. Η αναρρόφηση μιας και μόνο σταγόνας από τον χυμό των καρπών της, προκαλεί φοβερή καταρροή της μύτης, που μπορεί να διαρκέσει μια ολόκληρη βδομάδα και αποσυμφορεί τελείως τη ρινική βλεννογόνο (ιγμορίτιδα).

Ο ίδιος αυτός χυμός αποξηραμένος στον ήλιο, χρησιμοποιούνταν για τις παθήσεις των ματιών, τους πονόδοντους, τους όγκους των αυτιών, την κώφωση και την ψώρα.

**Προσοχή!** Μια δόση μεγαλύτερη των 6 γραμ. μπορεί να προκαλέσει θάνατο.



**Οικογένεια ERICACEAE*****Arbutus unedo* (L.)**

Κν. Κουμαριά

**Γ.Ε:** Β και Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.**Κύθηρα:** Δ του Ποταμού 340μ., Βρουλέα 80μ., από Ποταμό μέχρι Γερακάρι 320-370μ.**Βιότοπος:** Μακία βλάστηση, σε φτωχά ασβεστώδη εδάφη.**Περιγραφή:** Μικρό αειθαλές δέντρο ύψους 1,5-3 μ. Φλοιός με πολλές σχισμές. Φύλλα 1,5-3 εκ., γυαλιστερά λογχοειδή, οδοντωτά, επαλλάσσοντα. Άνθη μέχρι 9 χιλ., λευκοκίτρινα με πράσινες νευρώσεις με στεφάνη σταμνοειδή. Καρποί μέχρι 20 χιλ. διαμέτρου, με φυματιώδη επιφάνεια.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι καρποί της είναι εδώδιμοι, κατάλληλοι για τη δυσκοιλιότητα. Η αλόγιστη κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει ημικρανίες. Το αφέψημα (30 γραμ. φύλλα ή φλοιός, αποξηραμένα, σε ένα λίτρο νερό) είναι στυπτικό. Η απόσταξη των σπόρων δίνει ένα καλό αλκοολούχο ποτό που, ανακατεμένο με μέλι και κανέλα, δίνεται σε αυτούς που υποφέρουν από πνευμονικές ή βλεννογόνες καταρροές.**Ιστορικά:** Σύμφωνα με τον Μακρυγιάννη, έψηναν τους καρπούς μέσα σε κρασί και με το παρασκεύασμα έπλεναν και θεράπευαν τα πολεμικά τραύματα.

**Οικογένεια EUPHORBIACEAE*****Mercurialis annua* (L.)**

Κν. Σκαρόχορτο, σκαρολάχανο



**Γ.Ε:** Κ. και Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.

**Κύθληρα:** Κάστρο 150μ., Αναφυσός 100μ., Ν της Χώρας 130μ., όρμος Μουδαρίου 5-20μ., Ν Κατουνίου 240μ.

**Βιότοπος:** Πολύ διαδομένο παντού: σε καλλιεργούμενα και χέρσα μέρη, αναχώματα και σε κατοικημένες περιοχές.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό ύψους 45 εκ.. Στέλεχος διακλαδισμένο. Φύλλα λογχοειδή, ωχροπράσινα, λεία. Αρσενικά και θηλυκά άνθη πάνω σε διαφορετικά φυτά (δυϊκό), και μερικές φορές πάνω στο ίδιο φυτό (μόνοικο), έχουν χρώμα κίτρινο.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Ζιζάνιο με καθαρτικές, υπνωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται κατά της υδρωπικίας.

Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε σε κατάπλασμα πάνω στα αρσενικά γεννητικά όργανα και εάν μεν το κατάπλασμα είχε φτιαχτεί από αρσενικά φυτά, έπρεπε να

αναμένεται σύλληψη αγοριού, εάν από θηλυκά, σύλληψη κοριτσιού.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Νοέμβριος.

**Προσοχή!** Σύμφωνα με τον Dr. Font Quer, «Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε, είναι να μην το φάμε».

***Euphorbia replis* (L.)**

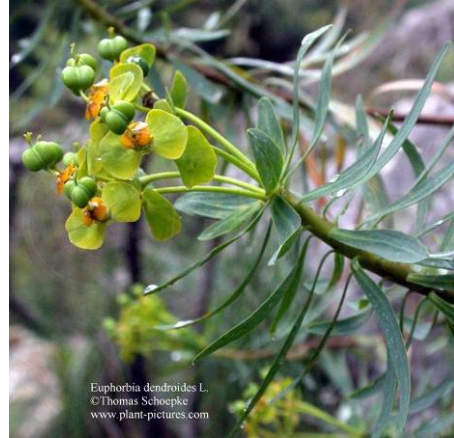
Κν. Ευφόρβια η πέπλις

**Γ.Ε:** Β Αφρική, ΝΔ Ασία, Κ. και Ν Ευρώπη.**Κύθηρα:** Πίσω Γυαλός, Α του Καψαλιού 5μ.**Βιότοπος:** Φυτό διαδεδομένο σε παραθαλάσσια μέρη.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό, χαμωτό, λείο, σαρκώδες, ελαφρά γλαυκό. Βλαστοί 5-30 εκ., κοκκινωποί σε σχηματισμό ρόδακα, πολυδιακλαδισμένοι. Φύλλα πράσινο-μπλε, σαρκώδη, αντίθετα, μακρουλά πολύ ασύμμετρα στη βάση. Άνθη μονήρη, μικρού μεγέθους. Αδένες κυκλικόι-ωοειδείς, καστανό-κοκκινωποί. Κάψουλα λεία με τρεις αμβλείες γωνίες. Σπόροι λείοι.**Δραστικές ουσίες:** Ο γαλακτώδης χυμός (latex) περικλείει μια ρητίνη, η οποία περιέχει ευφορβόνη, καθώς και σαπωνίτη.**Ιδιότητες, χρήσεις:** χρησιμοποιήθηκε παλιότερα για την ποδάγρα, την υδρωπικία και τις πνευμονικές παθήσεις. Η ρίζα του φυτού είναι καθαρτική.**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος-Σεπτέμβριος.



***Euphorbia dendroides* (L.)**

Κν. Καρνέζα, φλόμος ο δενδροειδής



**Περιγραφή:** Μικρό δέντρο μέχρι 3 μ., λείο με γαλακτώδη χυμό. Κλαδιά σε διάταξη κηροπήγιου. Φύλλα λογχοειδή, εύπτωτα σε περίοδο ξηρασίας. Σκιάδια των 5-8 ακτίνων. Κυάθια κιτρινωπά με βράκτια ρομβοειδή του ίδιου χρώματος. Κάψουλα γυμνή.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Έχει παρόμοιες ιδιότητες αλλά είναι περισσότερο τοξικό και έτσι είναι πιο επικίνδυνο.

***Euphorbia helioscopia* (L.)**

Κν. Γαλόχορτο



**Βιότοπος:** Βγαίνει μέσα σε καλλιέργειες.

**Περιγραφή:** Μικρό ετήσιο φυτό, λείο. Φύλλα ωοειδή, χωρίς οδόντες. Σκιάδιο με 5 ακτίνες που σχηματίζει ένα είδος ήλιου. Κυάθια πρασινωπά ή κιτρινωπά.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Είναι ισχυρό καθαρτικό.

**Προσοχή!** Γαλακτώδης χυμός δηλητηριώδης, φύλλα φλυκταινωτικά!

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχουν άλλα 5 είδη που έχουν λίγο διαφορετικά χαρακτηριστικά και τις ίδιες ή λίγο διαφορετικές ιδιότητες: *E. veneta var sibthorpii* (Willd), *E. paralias* (L.), *E. peploides* (Gou), *E. exigua* (L.).



**Οικογένεια FABACEAE (LEGUMINOSAE)*****Anthyllis vulneraria* L. ssp. *rubriflora***

Κν. Κοκκωνόχορτο, ανθυλίδα, καπνόχορτο



**Γ.Ε:** Του είδους: Ευρώπη, Μ. Ασία, Καύκασος, Ιμαλία, Β Αφρική, Αιθιοπία.

**Κύθηρα:** Βρουλέα 80μ., Ν του χωριού Κατούνη 240μ., στην Παλιόχωρα 180μ., Δ του Μανιτοχωρίου 200-230μ., στα Μυρτίδια 360μ., στο Δρυμωνάρι 400μ., στη Μονή της Αγίας Μόνης, στη Μονή της Αγίας Ελέσας 450μ., Δ του χωριού Γερακάρι 380μ.

**Βιότοπος:** Σε πετρώδεις, χαλικώδεις τόπους και ασβεστολιθικά και μεταμορφωσιγενή πετρώματα.

**Περιγραφή:** Ποώδες, πολυετές φυτό ύψους 30 εκ.. Φύλλα πτεροειδή, πράσινα-γκριζωπά, μεταξένια στην αφή.

Το φυτό παρουσιάζει παραλλαγές, ανάλογα με το μέρος που φυτρώνει. Άνθη κίτρινα, διαταγμένα σε πυκνό κεφάλι. Κάλυκας με 5 σέπαλα άνισα και οδοντωτά με πορφυρές άκρες που φουσκώνουν μετά την άνθηση.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό είναι πλούσιο σε σαπωνοσίδια, σε τανίνη και σε φλαβονοειδή.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Σύμφωνα με τη λαϊκή ιατρική, η ανθυλίδα χρησιμοποιείται σε πομάδα για την θεραπεία των ελκών και των πληγών. Επίσης, είναι καθαρτικό και αντιασθματικό. Το λούσιμο των μαλλιών με το ίδιο έμβρεγμα προλαβαίνει την τριχόπτωση.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Σεπτέμβριος

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι ανθισμένες κορυφές.

**Εποχή συλλογής:** Μάιος-Σεπτέμβριος.

***Coronilla scorpioides* (L.)**

Κν. Κορονίλλα η σκορπιοειδής

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Β Ιράν.**Κύθηρα:** Δρυμωνάρι 400μ., ΒΔ της Χώρας 170μ., ΒΔ του χωριού Καψάλι 20μ., Αναφυσός 100μ.**Βίοτοπος:** Σε καλλιεργημένους αγρούς, σε χέρσα αμμώδη, χαλικώδη, πετρώδη εδάφη και σε άκρες δρόμων, σε χαμηλό υψόμετρο.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό μέχρι 40 εκ., λείο, πράσινο-μπλε. Φύλλα επιφυή, ελαφρώς σαρκώδη, τα κατώτερα απλά, τα άλλα με τρία φυλλάρια, δύο πλευρικά νεφροειδή και ένα ακραίο μεγαλύτερο ελλειπτικό μέχρι δισκοειδές. Κεφάλια με 2-5 κίτρινα άνθη 4-5 χιλ. πάνω σε κοντό ποδίσκο. Χέδρωπας 2-6 εκ., πολύ κυρτός,

με 4-6 γωνίες σε σχήμα σκορπιού.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι σπόροι της είναι δηλητηριώδεις. Περιέχουν μια τοξική γλυκοσίδη που χρησιμοποιείται σε μικρή δόση ως αντιασθματική και για καρδιακές παθήσεις.

***Medicago spp.***

Κν. Τριφυλλόκλαδο, τριφύλλι άγριο



Το γένος *Medicago* απαντάται στο νησί σε 14 είδη. Όλα τα είδη έχουν περίπου τα ίδια μορφολογικά χαρακτηριστικά, αναπτύσσονται στο ίδιο περιβάλλον και έχουν περίπου τις ίδιες ιδιότητες, αλλάζει μόνο η περιεκτικότητα. Τα είδη αυτά είναι:

*M. coronata*

*M. orbicularis*

*M. disciformis*

*M. rigidula*

*M. hispida*

*M. rugosa*

*M. litoralis*

*M. scutellata*

*M. marina*

*M. truncatula*

*M. minima var. longiseta*

*M. tuberculata*

*M. murex var. sphaerocarpa*

*M. turbinata var. inermis*

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Ασία, Κανάριοι νήσοι, Ευρώπη, Αφρική.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Σε πλαγιές και άκρες δρόμων, σε λιβάδια, σε πετρώδη και αμμώδη εδάφη και σε ακαλλιέργητες περιοχές. Δεν αντέχει τις χαμηλές θερμοκρασίες.

**Περιγραφή:** Μονοετές θερόφυτο.

**Δραστικές ουσίες:** Τα φύλλα περιέχουν ανόργανα άλατα (ασβέστιο, κάλιο, σίδηρο, φώσφορο), επίσης περιέχουν βιταμίνες C, D, E.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Πρόκειται για μελισσοουργικά φυτά. Τα φύλλα τους είναι διουρητικά και επουλωτικά.



***Ononis spinosa var diacantha* (Reichend.)**

Κν. Αλωνίδα, Έλληνας, γαλινιά, παλαμωνίδα, αβρωνίδα, ανωνίδα



**Γ.Ε:** Του είδους: Δ και Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία μέχρι Ιμαλαΐα.

Της ποικιλίας: Κύθηρα, Κρήτη, Κάρπαθος, Ρόδος.

**Κύθηρα:** Ν Τριφυλλιάνικων 300μ., μεταξύ Τριφυλλιάνικων και Παλιόχωρας 270μ., μεταξύ Χώρας και Αγίας Ελέσας 200μ.

**Βιότοπος:** Φυτό αρκετά διαδεδομένο. Σε αγρούς και ξερά λιβάδια με προτίμηση τα ασβεστώδη και αργιλώδη εδάφη.

**Περιγραφή:** Πολυετής πόα, ενίοτε ξυλώδης. Στελέχη σκληρά 25-40 εκ., με οξύαιχμα αγκάθια. Φύλλα μικρά, τρίφυλλα ή ακέραια, με βαθύ πράσινο χρώμα. Άνθος με ζωηρό ρόδινο χρωματισμό.

**Δραστικές ουσίες:** Η ρίζα περιέχει ένα αιθέριο έλαιο, ένα φλαβονικό γλυκοσίδιο, την ονονίνη, ονοκερίνη, ονονίδα και άλλες ενώσεις.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Διουρητικό, αντιρρευματικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Χρησιμοποιείται ένα έγχυμα στις περιπτώσεις νεφρολιθιάσεως και διαφόρων άλλων παθήσεων των οδών του ουροποιητικού συστήματος.



**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα άνθη και η ρίζα.

**Εποχή συλλογής:** Μάρτιος-Απρίλιος και Σεπτέμβριος-Οκτώβριος (οι ρίζες), Ιούλιος-Σεπτέμβριος (τα άνθη).



***Pisum sativum ssp. arvense* L**

Κν. Μπιζέλι, αρακάς



**Γ.Ε:** Είδος καλλιεργούμενο. Ημιαυτοφύες.

**Κύθηρα:** ΒΔ της Χώρας 170μ., Α και Ν του Μανιτοχωρίου 200-210μ., Ν από το Δρυμωνάρι 400μ.

**Βióτοπος:** Φυτό πολύ κοινό στα ξερά λιβάδια από τα παραθαλάσσια μέρη μέχρι τα ψηλά βουνά.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό, καλλιεργημένο παντού σαν λαχανικό, λόγω της μεγάλης του θρεπτικής αξίας.

Υπάρχουν απειράριθμες καλλιεργούμενες ποικιλίες.

**Δραστικές ουσίες:** Οι νωποί σπόροι περιέχουν ελάχιστες ποσότητες βεταΐνης, χολίνης και αμινονιτρίλια.



**Ιδιότητες:** Έχουν σημειωθεί πολλές δηλητηριάσεις στην Ισπανία και στις θερμές χώρες που οφείλονται στο φυτό αυτό. Οι υπεύθυνοι χημικοί παράγοντες, τα αμινονιτρίλια, μπορούν να αποβούν επικίνδυνες τοξίνες για τον άνθρωπο και τα θηλαστικά. Το είδος αυτό της δηλητηρίασης, γνωστό από πολύ παλιά με το όνομα *λαθυρισμός*, προκαλεί

σοβαρές διαταραχές του νωτιαίου μυελού, (μυϊκές συσπάσεις, τρόμο των άκρων, παραπληγία). Ο ασθενής δυσκολεύεται στο περπάτημα. Μερικές φορές ο λαθυρισμός εκδηλώνεται με απλούς πόνους στα έντερα, συνοδευόμενος από διάρροια.

**Εφαρμογές–Παρασκευή:** Στην ομοιοπαθητική, χρησιμοποιούν ένα βάμμα από ώριμους σπόρους κατά των ασθενειών του νωτιαίου μυελού, της σπαστικής παράλυσης, της μυελίτιδας και της σκλήρυνσης κατά πλάκας.

*Spartium junceum*

Κν. Σπάρτο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή της Ευρώπης, ΝΔ Ευρώπη, ΝΔ Ασία, Αφρική, Κανάριοι νήσοι.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βióτοπος:** Σε θαμνώδεις και πετρώδεις τόπους, μέχρι την ορεινή ζώνη, σχεδόν σε όλα τα εδάφη αλλά κατά προτίμηση σε ασβεστώδη.

**Περιγραφή:** Θάμνος 1-3 μ. ύψους, με κυλινδρικούς κλάδους, όρθιους, λείους, γκριζοπράσινους. Φύλλα μικρά, γραμμοειδή-λογχοειδή, χνουδωτά στο κάτω μέρος. Ταξιανθία σε ακραίους βότρες, με εύοσμα άνθη μέχρι 2,5 εκ., σε αστραφτερό κίτρινο χρώμα. Πέτασος με μαλακές τρίχες, κάλυκας μεμβρανώδης με

5 οδόντες και χέδρωπας 4-8 εκ., πεπλατυσμένος, με 10-18 σπόρους.

**Δραστικές ουσίες:** Αλκαλοειδή την σπαρτεΐνη και απωματικές αμίνες.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Καρδιοτονωτικό, υπερτασικό, αγγειοσυσταλτικό και διουρητικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε έγχυμα, χρησιμεύει άλλοτε ως θεραπευτικό φυτό για τους καρδιακούς πόνους και άλλοτε ως καθαρτικό και εμετικό (ανθικοί ποδίσκοι σε μισό λίτρο νερό, 3 κουταλιές τη ημέρα). Σε έμβρεγμα, 20 γραμ. ξερά άνθη σε 500 γραμ. νερό χρησιμεύει ως καθαρτικό, διουρητικό, εμμηναγωγό, για τη λευκωματουρία και το σακχαρώδη διαβήτη. Λέγεται ότι η περιεκτικότητα του σακχάρου του αίματος πέφτει αμέσως.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Ιούνιος.

**Προσοχή!** Είναι δηλητηριώδης φυτό, εξαιτίας ενός αλκαλοειδούς που περιέχει.



***Trigonella graeca* (Boiss.et Spruner)**

Κν. Τριγονέλλα η ελληνική

**Γ.Ε:** Ελλάδα.**Κύθηρα:** Βρουλέα 80μ., Μονή Μυρτιδίων 120μ., μεταξύ Χώρας και Καψαλιού 50 μ., ΒΔ του εξωκκλησιού Σωτήρ Πενταρμενάς 200μ., Αναφυσός 90μ.**Βióτοπος:** Βραχώδεις ασβεστολιθικές και με νεογενή ιζήματα τοποθεσίες. Ασιατικό φυτό που στην Ελλάδα απαντάται μόνο στη Κρήτη και τα Κύθηρα.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό 10-30 εκ., όρθιο. Φυλλάρια σφηνοειδή, κολοβά στη βάση τους. Βότρες από μικρά κίτρινα άνθη, 7-10 χιλ. διαμέτρου, πεπλατυσμένοι μεμβρανώδεις, φλεβώδεις.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Στις μέρες μας φτιάχνεται ένα τσάι που χαίρει μεγάλης εκτίμησης, για τους πόνους της περιόδου, τις στομαχικές κράμπες και τις διάρροιες που ταλαιπωρούν αυτούς που ταξιδεύουν. Είναι γνωστό από τα πανάρχαια χρόνια ως καταπραϊντικό, αντισηπτικό, για τις παθήσεις του συκωτιού και της κοιλιάς καθώς και γι' αυτές του αναπνευστικού συστήματος (άσθμα, βρογχίτιδα, πνευμονία). Σε έμπλαστρο χρησιμοποιείται για τις φλεγμονές, τα αποστήματα, τους καλόγερους, τις αρθρίτιδες, τα αιματώματα, τα πρηξίματα, τους μώλωπες

και τις εκχυμώσεις.

Οι σπόροι του είναι αφροδισιακοί και αποδεικνύονται πράγματι θερμαντικοί για τα νεφρά και τα όργανα αναπαραγωγής. Αυτός είναι ο λόγος που οι Κινέζοι τους χρησιμοποιούσαν για την ανδρική ανικανότητα. Από τους σπόρους του παράγεται ένα

αλεύρι που ανακατεμένο με αυτό του σιταριού, προσδίδει στο ψωμί μια γλυκιά νοστιμιά.

**Ιστορικά:** «Εάν τρίβεις το σώμα σου με αυτό το φυτό, η επιδερμίδα σου θα γίνει ωραία, απαλλαγμένη από κάθε ελάτωμα» λέει μια αιγυπτιακή συνταγή. Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν ακόμη ως βοήθημα για τον τοκετό και για να αυξήσουν την έκκριση γάλατος.

**Προσοχή!** Για τις εγκύους! Διεγείρει τη μήτρα.



**Οικογένεια GERANIACEAE*****Geranium molle* (L.)**

Κν. Βελονάκια

**Γ.Ε:** Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία, Ιμαλάια.**Κύθηρα:** Δ Χώρας 140μ., μεταξύ Χώρας και Καψαλιού 30μ.**Βιότοπος:** Στη χαμηλή και μεσαία ζώνη, σε κράσπεδα οδών και αγρών.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό, πολύ τριχωτό, αδενώδες, απλωτό, γκριζοπράσινο. Φύλλα βάσης 1,5-4 εκ., κυκλικά, βαθιά διαιρεμένα σε λοβούς που η κορυφή τους διαιρείται και πάλι σε τρεις μικρότερους αβαθείς λοβούς. Άνθη μέχρι 7 χιλ., ρόδινα, με πέταλα δίλοβα στην κορυφή, μεγαλύτερα από τα σέπαλα. Καρποί με μεγάλο ράμφος. Το συνθλιμμένο φυτό αναδίδει οσμή σινικής μελάνης.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Είναι στυπτικό επούλωτικό και διαλυτικό. Χρησιμοποιείται ακόμη σε γαργάρες για τους πονόλαιμους. Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν για την αιμορραγία, τη νεφρίτιδα και τους μώλωπες.**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχουν άλλα 4 είδη που έχουν τις ίδιες ή λίγο διαφορετικές ιδιότητες: *G. columbinum* (L.), *G. dissectum* (L.), *G. rotundifolium* (L.), *G. purpureum* (Vill.).

**Οικογένεια GLOBULARIACEA*****Globularia alypum* L.**

Κν. Αλληλούλια, στουρέκια, αλουτσά



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.

**Κύθηρα:** Μεταξύ των χωριών Καψάλι και Λαμπριάνικα 120μ., Βρουλέα 80μ., Β του χωριού Καψάλι.

**Βióτοπος:** Φρυγανότοποι, σε χαμηλό και μέσο υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό μέχρι 1 μ., πάντοτε πράσινο. Φύλλα σκληρά μικρά αντιλογοχειδή, μυτερά. Κεφάλια 1,5 εκ. διαμέτρου, με άνθη σωληνοειδή μπλε και πολλά μυτερά βράκτια. Στεφάνη με δύο χείλη, το ανώτερο δίλοβο, το κατώτερο τρίλοβο.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει ένα γλυκοσίδιο, όχι ακόμα πολύ γνωστό, τη γλοβουλαρίνη (ρητινώδης ουσία). Τα

φύλλα περιέχουν γλομπυλαρίνη, μια ουσία που τους προσδίδει καθαρτικές ιδιότητες (σε αφέψημα).

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Η αποξήρανση των φύλλων πρέπει να γίνεται στον ήλιο και όχι στον ίσκιο όπως στα περισσότερα φυτά. Τα φύλλα έχουν μια γεύση πικρή, μάλλον δυσάρεστη. Συνιστάται για τους διαλείποντες πυρετούς, τους πονοκεφάλους που οφείλονται σε πεπτικές δυσκολίες, τις νευραλγίες την επούλωση των ελκών του στομάχου και του δωδεκαδάκτυλου.

**Ιστορικά:** Στην αρχαιότητα απέδιδαν αντιπυρετικές, καταπραϋντικές και καθαρτικές αρετές, ειδικά σε ότι αφορά τη χοληδόχο κύστη.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα φύλλα.

**Προσοχή!** Φυτό δηλητηριώδες!

**Οικογένεια HYPERICACEAE (GUTTIGERAE)*****Hypericum perforatum* (L.)**

Κν. Βότανο του Αι Γιάννη, Προδρόμου βοτάνι, σπαθόχορτο, βαλσαμόχορτο, περίκι, λειχινόχορτο



**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Μικρά Ασία, Κύπρος, Β Αφρική.

**Κύθηρα:** ΒΔ της Χώρας 170μ., Κάλαμος 120μ., Ν του Μανιτοχωρίου 200μ., Α του Ποταμού 330μ., Αγία Πελαγία 10μ., μεταξύ Φρίλιγκιάνικων και Μονής Αγίας Μόνης.

**Βióτοπος:** Φυτό πολύ κοινό σε αραιά δάση, λόχμες, κοντά σε θάμνους, στις άκρες των δρόμων και των δασών

**Περιγραφή:** Φυτό μέχρι 80 εκ., με πολυετείς ρίζες, λείο, αλλά με δυο ανάγλυφες ραβδώσεις κατά μήκος των βλαστών. Φύλλα ωοειδή μέχρι γραμμοειδή, επιφυή, με διαφανείς αδένες που μοιάζουν με τρυπίτσες που έχουν γίνει με βελόνα. Άνθη κίτρινα, με πέταλα και σέπαλα μέχρι 20 εκ., που φέρουν μαύρες στίξεις στις άκρες. Στήμονες κοντότεροι από τα πέταλα.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει ίχνη ενός αιθέριου ελαίου, ένα γλυκοσίδιο: την

υπερικίνη, που είναι κόκκινη χρωστική, και ένα φλαβονικό πολυφαιλονικό παράγωγο, την υπεροσίδη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα άνθη, εμβρεγμένα μέσα στο λάδι για τρεις μέρες, μας δίνουν ένα θαυμάσιο φάρμακο για τα εγκαύματα και τις πληγές. Χρησιμοποιείται ακόμη για την υστερία και τις νεφρικές παθήσεις, κατά της δυσεντερίας, της χρυσής, των

παθήσεων του συκωτιού, της θρόμβωσης, της ελονοσίας, της οσφυαλγίας και ως επουλωτικό και αντιπυρετικό. Είναι ακόμη διουρητικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Αν τρίψουμε τα φύλλα με τα δάχτυλά μας αναδίδουν αμέσως μια αρωματική και ρητινώδη οσμή. Το φυτό έχει γεύση πικρή, ανούσια, ελαφρώς αλμυρή και περιέχει δυο χρωστικές ουσίες, την κίτρινη που βρίσκεται μέσα στα πέταλα και διαλύεται στο νερό και την κόκκινη που είναι ρητινώδης και διαλύεται μέσα στο οινόπνευμα και το λάδι. Αυτές οι δύο χρησιμεύουν στη βαφή μαλλιών και μεταξωτών υφασμάτων.

Η χρωστική ουσία που έχει το χρώμα του αίματος και αποκαλείται το «κόκκινο νερό της ζωής» εξάγεται με απόσταξη. Όταν έρθουν σε βράση μέρη του φυτού με το ανάλογο νερό, παράγεται ένα υγρό που όταν εκτεθεί στον ήλιο για 12-15 μέρες μέσα σε γυάλινο δοχείο, μεταμορφώνεται σε κόκκινο λάδι, το βάλσαμο, στο οποίο οφείλονται οι περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού.

Η επιστήμη και οι λαϊκοί θεραπευτές τοποθετούν το βότανο του Αι Γιάννη ανάμεσα στα πιο χρήσιμα βότανα για τον άνθρωπο.

Μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί ως καλλωπιστικό φυτό.

**Ιστορικά:** Το υπερικό, γνωστό από την εποχή του Διοσκουρίδη, έπαιξε σημαντικό ρόλο στις δεισιδαιμονίες του Μεσαίωνα, πίστευαν ότι είχε την δύναμη να διώχνει τους δαίμονες. Στη βυζαντινή εποχή το ονόμαζαν «σπαθόχορτο» γιατί το χρησιμοποιούσαν για τα πολεμικά τραύματα. Ο χυμός του θεωρείται αφροδισιακός (όχι περισσότερο από 10 γραμ.) όπως και το αφέψημα (12 γραμ. ρίζας και μερικοί σπόροι σε 300 γραμ. νερό). Επίσης, στη λαϊκή ιατρική έχει την δυνατότητα να διώχνει την κακή διάθεση, να αναζωογονεί το πνεύμα να κατευνάζει τα νεύρα, να απομακρύνει το στρες και τη συναισθηματική φόρτιση. Αν γεμίσουμε το μαξιλάρι μας με φύλλα του βαλσαμόχορτου θα σταματήσουν οι αϋπνίες.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Ολόκληρο το φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Ιούλιος-Αύγουστος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχουν άλλα 3 είδη: *H. hircinum* (L.), *H. empetrifolium* (Willd) και *H. crispum* (L.).



**Οικογένεια LAMIACEAE (LABIATAE)*****Lavandula stoechas* (L.)**

Κν. Αγριολεβάντα, χαμωλίβανο



Γ.Ε: Παραμεσογειακή περιοχή, Μαδέρα, Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** ΒΔ του χωριού Γερακάρι 370μ., Αναφυσσός 100μ., Δ του Ποταμού 330μ.**Βióτοπος:** Φρυγανότοποι, χέρσες εκτάσεις και μακία βλάστηση. Σε ασβεστολιθικά και μεταμορφωσιγενή πετρώματα.

**Περιγραφή:** Αειθαλής, αρωματικός θάμνος ύψους μέχρι 1 μ. Φύλλα γραμμοειδή, γκριζωπά, εριώδη, με αναδιπλωμένες άκρες. Ταξιανθία μήκους 2-3 εκ., σε πυκνό στάχυ, έμμισχα, με σπονδύλους των 6-10 άνθεων στη μασχάλη τριχωτών ραβδοειδών και καρδιοειδών βρακτίων. Η κορυφή του στάχυ στρέφεται από μεγάλα ωοειδή μακρουλά βράκτια λευκο-βιολετιά. Άνθη 6-8 χιλ., δίχειλα, με χρώμα σκούρο βιολετί. Κάλυκας με 5 οδόντες από τους οποίους οι ανώτεροι είναι μεγαλύτεροι.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Πρέπει να αναφέρουμε ότι όλες οι λεβάντες έχουν περίπου τις ίδιες ιδιότητες. Μελιτογόνο, περιζήτητο για τις δηλητηριάσεις στα παλιά χρόνια. Σε έγχυμα, είναι χωνευτικό, τονωτικό, αντισπασμωδικό και χρησιμεύει στην απολύμανση πληγών και τραυμάτων. Έχει γρήγορα αποτελέσματα σε περιπτώσεις άσθματος, γρίπης, παθήσεως του ήπατος και της σπλήνας, ίκτερου, συμφόρησης, λευκόρροιας και εξασθένησης της όρασης. Ένα λουτρό με λεβάντα ανακουφίζει τους ρευματισμούς και την ουρική αρθρίτιδα και χαλαρώνει τα νεύρα

και τους τεντωμένους μύες. Είναι πράγματι αυτό που χρειαζόμαστε σε περιπτώσεις μολωπισμού, πρηξίματος, διαστρέμματος, εξάρθρωσης και τραβηγμάτων. Σε εισπνοή, επιταχύνεται η θεραπεία του κρυολογήματος, της γρίπης, της στηθάγχης και της βρογχίτιδας. Σε γαργάρες απολυμαίνει τις στοματικές αμυχές και βοηθά σε περίπτωση παράλυσης της γλώσσας ή ακόμα και του τραυλισμού. Σε κομπρέσα πάνω στο συκώτι, το βοηθά να ξαναπαίξει το ρόλο του χημικού εργοστασίου του οργανισμού. Εντριβές του στήθους δυναμώνουν τους πνεύμονες και επισπεύδουν τη θεραπεία της πνευμονίας, της πλευρίτιδας και της πνευμονικής συμφόρησης. Μέσα στις ντουλάπες αρωματίζει τα ρούχα και διώχνει τους σκώρους.

**Ιστορικά:** Οι αρχαίοι Έλληνες τη χρησιμοποιούσαν κυρίως σε εντριβές στις περιπτώσεις δερματικών παθήσεων, ενώ οι Ρωμαίοι τη πρόσθεταν στο νερό του μπάνιου.

**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος–Αύγουστος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα ανοιγμένα άνθη.

**Εποχή συλλογής:** Ιούλιος–Αύγουστος.

***Lycopus europaeus* (L.)**

Κν. Λυκόπους ο ευρωπαϊός

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία**Κύθηρα:** Παρά την Παναγιά Ορφανή 200μ., Φόνισσα 270μ.**Βιότοπος:** Κατά μήκος των ποταμών και στους υγρούς τόπους.**Περιγραφή:** Φυτό ύψους 30-90 εκ. με φύλλα παράλληλα, λογχοειδή, στους άξονες των οποίων τα λευκά άνθη με πορφυρά στίγματα είναι τοποθετημένα κατά ρόδακες.**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει ένα πικρό ετεροσίδιο, τη λυκοπίνη, καθώς και τανίνη και ένα αιθέριο έλαιο.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Αντιθυρεοειδικό.**Εφαρμογή-παρασκευή:** Λόγω της ιδιότητάς του να μειώνει τη δραστηριότητα του ιωδίου, σε περίπτωση υπερθυρεοειδισμού, αυτό το φυτό τράβηξε το ενδιαφέρον των γιατρών επί περίπου έναν αιώνα. Στην ομοιοπαθητική το βάμμα του φυτού χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της βρογχοκήλης, των προκάρδιων παλμών και της γενικής νευρικότητας. Στα φαρμακευτικά ιδιοκατασκευάσματα χρησιμοποιούν το *Lycopus* της βόρειας Αμερικής (*Lycopus*

*virginicus*), αλλά ο καθηγητής Assman απόδειξε ότι το ευρωπαϊκό φυτό έχει κι αυτό τις ίδιες ιδιότητες. Παρόλα αυτά, η χρήση αυτού του φυτού έχει εγκαταλειφθεί σήμερα, μετά την εμφάνιση μιας δημοσίευσης που έκανε την παρατήρηση ότι τα σκευάσματα με βάση το *Lycopus* ήταν αποτελεσματικά μόνο στις ορεινές περιοχές.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.



***Melissa officinalis* (L., Sp.Pl) var. *villosa* (Benth., Lab.)**

Κν. Μελισσόχορτο, κιτροβάλσαμο, μελισσοβότανο

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.**Κύθηρα:** Β του Καραβά 100-130 μ., ΝΔ του Ποταμού**Βιότοπος:** Σε υγρές, σκιερές τοποθεσίες και όχθες ρυακιών**Περιγραφή:** Πολυετής πόα ύψους 40-70 εκ.. Έχει χαρακτηριστική μυρωδιά λεμονιού. Φύλλα ωσειδή, οξύληκτα, οδοντωτά, πράσινα-κιτρινωπά. Άνθη μικρά, λευκά.**Δραστικές ουσίες:** Στο φυτό υπάρχει ένα αιθέριο έλαιο (ΟΙ. Melissae), που περιέχει μια μικρή ποσότητα κιτρονελλάλης, κιτράλη και κυρίως λιναλόλη, γερανιόλη και αλδευδές.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Χωνευτικό, αντιφουσητικό, προκαλεί εφίδρωση, καταπραϋντικό και σπασμολυτικό.**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε αφέψημα 50 γραμ. με άλλα τόσα αψιθιά σε 200 γραμ. νερό για τους καρδιακούς πόνους, ανά ένα ποτήρι την ημέρα για τρεις μέρες. Πάντοτε σε αφέψημα (ένα ποτήρι το πρωί), το μελισσόχορτο είναι αντισπασμωδικό, δηλαδή σταματά τις αλγικές συσπάσεις των οργάνων, ακόμη και αυτές που οφείλονται στο άγχος και την αγωνία, επιδρά στην καρδιά

(ταχυκαρδίες και σφίξιμο) στην κυκλοφορία του αίματος (βούισμα αυτιών και ίλιγγο), στο πεπτικό σύστημα (στομαχικές και εντερικές κράμπες), στο νευρικό σύστημα



(αϋπνίες, συγκοπές, πνευματική κούραση, ημικρανίες και ασυγκράτητα νεύρα) και στο αναπνευστικό (ασθματικές κρίσεις και βήχας).

Σε αφέψημα, ανακατεμένο με φτέρες δίνεται για τις αμοιβάδες και τα εντερικά παράσιτα (ένα ποτήρι κρύο την ημέρα πρωί-βράδυ).

Σε κατάπλασμα για τις νευραλγίες, τους ρευματικούς πόνους, τη ρήξη μυών και τις πληγές.

Τέλος οι μελισσοκόμοι το χρησιμοποιούν για να συγκρατήσουν τα μελίσσια τους.

**Ιστορικά:** Οι Άραβες ήταν οι πρώτοι που αναγνώρισαν τις αρετές του και του έδωσαν το όνομα «φίλος της καρδιάς». Πράγματι βοηθά στην καλή λειτουργία της και σταθεροποιεί τους σφυγμούς.

**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος-Σεπτέμβριος.

### *Origanum heracleoticum* (L.)

Κν. Αγριορίγανη, ρίγανη



**Γ.Ε:** Ελλάδα, Μ. Ασία.

**Κύθηρα:** ΝΔ του Ποταμού 320μ., περιοχή Καραβά 150μ., Ν του χωριού Φράτσια 340μ., 1 γλμ. ΝΑ του χωριού Γερακάρι 320μ.

**Βιότοπος:** Σε πετρώδεις, φρυγανώδεις και θαμνώδεις περιοχές και σε ακαλλιέργητους αγρούς.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό χνουδωτό, ξυλώδες, αρωματικό. Βλαστός μέχρι 80 εκ. Φύλλα προμήκη, έμμισχα, ελαφρώς οδοντωτά. Άνθη λευκά, σπανίως ρόδινα, σε



επάκριους κορύμβους των 5-20 χιλ. που επιμηκύνονται με την ανάπτυξη. Στεφάνη 4-5 χιλ., βράκτια υπό μορφή πυκνών τετραγωνισμένων όγκων.

**Δραστικές ουσίες:** Στο φυτό υπάρχει ένα αιθέριο έλαιο που περιέχει 16% θυμόλη, καρβόλη, οριγανένιο και τανίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τονωτικό, σπασμολυτικό, χωνευτικό, αντιφυσητικό, εφιδρωτικό, αντιβηχικό και αποχρεμπτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Η επιστημονική έρευνα ανακάλυψε αντιβιοτικές αρετές στο φυτό, ειδικά σε ότι αφορά το αιθέριο έλαιο, που το κατατάσσουν στα αντιοξειδωτικά φυτά. Σε έγχυμα ή σε σκόνη, η ρίγανη αναδεικνύεται τονωτική γι' αυτούς που υποφέρουμε από αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου. Προστιθέμενη στο νερό του λουτρού, αναδεικνύεται καταπραϋντική για τις νευροψυχικές διαταραχές. Σε πλύσεις (5-10 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε ένα ποτήρι νερό) είναι ιδανική για τους πονόδοντους. Για τους ρευματισμούς και το στραβολαΐμισμα χρησιμοποιούνται φύλλα ζεσταμένα στο τηγάνι, σε κατάπλασμα. Σε εντριβές το φυτό είναι καλό για τους ρευματισμούς. Σε αφέψημα 2-3 φλιτζάνια του καφέ σταματούν την ευκοιλιότητα.

**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Το ανθισμένο φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Ιούλιος-Οκτώβριος.

***Prasium majus* (L.)**

Κν. Λαγουδόχορτο, του λαγού το παξιμάδι, φονόχορτο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Μαδέρα.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί, σε φρυγανώδεις περιοχές.

**Βιότοπος:** Πετρώδη λιβάδια, φρυγανότοποι, χέρσες εκτάσεις. Σε ασβεστολιθικά πετρώματα.

**Περιγραφή:** Ξυλώδης θάμνος ύψους μέχρι 2 μ., μάλλον λείος, ακανόνιστα διακλαδισμένος. Φύλλα έμμισχα, 2-5 εκ., ωοειδή έως λογχοειδή, με βάση καρδιοειδή και άκρες δαντελωτές. Σπόνδυλοι με 1-2 άνθη 17-23 χιλ., λευκά ή λιλά ανοιχτό, με ανώτερο χείλος κυρτό και κατώτερο τρίλοβο. Κάλυκας με 10 νευρώσεις και δυο χείλη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι τρυφεροί

βλαστοί τρώγονται ωμοί ή ψημένοι, όπως το σπανάκι, σκέτοι ή μαζί με άλλα άγρια χόρτα. Έχει χωνευτικές ιδιότητες, θεραπεύει τα έλκη του στομάχου και του δωδεκαδάκτυλου και ρυθμίζει την έκκριση γαστρικού οξέος.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Υπό μορφή ροφήματος (50 γραμ. φύλλων και άνθων σε ένα λίτρο νερό), αναδεικνύεται αντιπυρετικό, εμμηναγωγό και διεγερτικό. Εξαιτίας των χολαγωγών ιδιοτήτων του, οι λαϊκοί θεραπευτές το συνιστούσαν για τις καρδιακές παθήσεις.



***Salvia pomifera* (L.) ssp. *calycina***

Κν. Μηλοφασκιά, φασκομηλιά, φλασκομηλιά

**Γ.Ε:** Ν Ελλάδα, Κρήτη, Συρία.**Κύθηρα:** Περιοχή Αγίας Μόνης 340μ., Αγίας Ελέσας 450μ., Βαρδιόλα 160 μ., Μονή Μυρτιδίων 360μ., παρά την Παναγιά Ορφανή 200μ., 1 χλμ. ΝΑ Παλιόκαστρου 120μ.**Βιότοπος:** Ξηρές, χέρσες και πετρώδεις τοποθεσίες, σε άκρες δρόμων.**Περιγραφή:** Πολυετής θάμνος ύψους μέχρι 1 μ. Φύλλα απλά ωοειδή, βελούδινα, πρασινωπά ή γκριζο-πράσινα. Σπόνδυλοι με 2-4 άνθη, στις μασχάλες των ανώτερων φύλλων. Στεφάνη 30-35 χιλ., σε μπλε ανοιχτό με λαιμό λευκό και μπλε-βιολετιές κηλίδες, με πάνω χείλος ίσιο ή κυρτό και κάτω τρίλοβο, με μεσαίο λοβό πιο αναπτυγμένο. Κάλυκας με δυο χείλη, το ανώτερο με τρεις οδόντες, το κατώτερο με δυο.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Το όνομά της *pomifera* (=που φέρει μήλα), οφείλεται σε ένα κηκίδιο που παράγεται από ένα έντομο και μοιάζει με μικροσκοπικό μήλο. Οι Άραβες βρίσκουν αυτά τα «μήλα» πεντανόστιμα και λένε ότι σταματούν τη δίψα. Στην Ελλάδα μαζεύονται την 1<sup>η</sup> Μαΐου και φτιάχνονται όπως τα άλλα ζαχαρωτά.



***Salvia verbenaca* (L.)**

Κν. Γοργογιάννης, ιεροβότανο



**Γ.Ε:** ΝΔ και Κ. Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί σε χαλικώδης και πετρώδης περιοχές.

**Βιότοπος:** Ξηρές, χέρσες εκτάσεις, άκρες δρόμων.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό, 10-18 εκ. Βλαστός καλυμμένος από αδενώδεις τρίχες στο πάνω μέρος. Φύλλα με περίμετρο προμήκη, 5-10 εκ., λοβωτά και επιφάνεια ρητιδωτή. Άνθη 6-10 χιλ., σε στάχεις, σε χρώμα μπλε σκούρο έως σκούρο βιολετί. Κάλυκας κωδωνοειδής, πολύ τριχωτός. Ποικιλόμορφο είδος.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Το

θεωρούσαν φάρμακο αντισπασμωδικό και για τη στειρότητα. Το φυτό, λέγεται ότι καθαρίζει το αίμα και καταπραΰνει τις ρευματικές εξάρσεις. Σε περίπτωση πνευμονίας ή βρογχίτιδας, η κατανάλωση του φυτού προκαλεί μεγάλες εφιδρώσεις που ανακουφίζουν τον άρρωστο. Επίσης είναι στομαχικό και τονωτικό.

***Salvia viridis* (L.)**

Κν. Καυλόχορτο, σαρκοθρόφι

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.**Κύθηρα:** Μονή Μυρτιδίων 120μ., ΒΔ της Χώρας 170μ., Β ΒΑ των Λουραντιάνικων 230μ., μεταξύ Παλιόχωρας και των Τριφυλλιανικών 250μ., μεταξύ Χώρας και Καψαλιού 40μ.**Βιότοπος:** Χέρσες και πετρώδεις τοποθεσίες, σε μέσο υψόμετρο.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό 10-15 εκ., τριχωτό. Βλαστός όρθιος, απλός, σπανίως διακλαδισμένος. Φύλλα απλά ωοειδή ή προμήκη, χνουδωτά ελαφρώς οδοντωτά. Άνθη 14-18 χιλ., ρόδινα ή βιολετιά με λεπτές τρίχες, σε στάχυ που φέρει στην κορυφή του βιολετιά, πράσινα ή λευκά βράκτια.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τονωτικό και στομαχικό φυτό. Πιστεύεται ότι οι σπόροι του, βρασμένοι μέσα σε κρασί, επέφεραν ανδρισμό.

***Satureja thymbra* (L.)**

Κν. Θρούμπα, γεροντόχορτο, θρούμπι



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή από Ελλάδα μέχρι Παλαιστίνη, Σαρδηνία.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί σε χαλικώδης και πετρώδης περιοχές.

**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι, συνήθως σε ασβεστώδη εδάφη.

**Περιγραφή:** Πολυετές φρύγανο μέχρι 40 εκ., χνουδωτό, αδενώδες. Φύλλα 9-14 χιλ., αντρωειδή, μυτερά. Σπόνδυλοι αραιοί με πολλά άνθη μοβ, ροζ ή λευκά. Κάλυκας τριχωτός σχεδόν κρυμμένος από εξ ίσου μεγάλα βράκτια.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Εκτός από τα ροφήματα, η χρήση της στη μαγειρική μοιάζει με αυτής της ρίγανης. Οι Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν πολύ. Δυο σταγόνες χυμού μέσα στα αυτιά, βελτιώνει μια ελαττωματική ακοή (βόμβους). Το αφέψημά της, σε γαργάρες, επουλώνει τις πληγές του λάρυγγα και στόματος. Παλαιότερα μάλιστα τη χρησιμοποιούσαν για την καταπολέμηση της φθειρίασης των ζώων. Τα βαρέλια για το κρασί τα ξεπλένουν με αφέψημα θρούμπας για να εξουδετερώσουν τους μύκητες και για να πάρει λίγο άρωμα.

Τη θεωρούσαν αφροδισιακό βότανο και γι' αυτό το λόγο απαγορεύτηκε στους καλόγερους να το φυτεύουν στο κήπο τους. Πράγματι, όταν βραστεί και προστεθεί στο



λουτρό επιφέρει χαλάρωση και αναζωογόνηση της λειτουργίας των γενετικών αδένων (μια χούφτα θρούμπα σε ένα λίτρο νερό και πίνετε 2-4 φλιτζάνια την ημέρα).

***Teucrium divaricatum* (Sieder ex Hledr) ssp. *sieberi* (Cel.)**

***Teucrium divaricatum* (Sieder ex Hledr) var. *hirtum* (Cel.)**

Κν. Δοντοχόρτι



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή από Ελλάδα μέχρι Παλαιστίνη.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι και μακία βλάστηση μέχρι ορεινή ζώνη.

**Περιγραφή:** Μικρός θάμνος ποικιλόμορφος ύψους 10-30 εκ., τριχωτός. Φύλλα 10-25 χιλ., δερματώδη, με μικρούς λοβούς. Άνθη μέχρι 10 χιλ.. Στεφάνη σε σχήμα κουταλιού, σε ζωηρό ρόδινο χρώμα με νευρώσεις πιο σκούρες.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε σε αφέψημα, για τα δαγκώματα από δηλητηριώδη ζώα, καθώς επίσης για τους στομαχικούς πόνους, τους πυρετούς και τα κρυοπαγήματα. Για τα τελευταία συνιστούσε ατμόλουτρα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντώνται άλλα 4 είδη με παρόμοια χαρακτηριστικά και ιδιότητες που πιθανόν να είναι ενδιαφέροντα από βοτανολογικής άποψης: *T. brevifolium* (Schreb.), *T. francisci-wernerii* (Rech. Fil.), *T. majus* (L.), *T. polium* (L.).





**Οικογένεια LAURACEAE*****Laurus nobilis***

Κν. Λάουρος ο ευγενής, δάφνη του Απόλλωνος, δάφνη, βαγιά.



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθια:** Φόνισσα 270μ., Δ του Ποταμού 330μ., Β του Καραβά 100μ. Σε υγρούς τόπους κοντά σε όχθες ποταμών, σε μεταμορφωσιγενή και σε ασβεστολιθικά πετρώματα.

**Βióτοπος:** Κοιλιάδες και γενικά τοποθεσίες σκιερές και δροσερές. Ενίοτε καλλιεργείται ως καλλωπιστικό.

**Περιγραφή:** Θάμνος ή χαμηλό δέντρο (2-6 μ. ύψος), με λείο, τεφρό φλοιό. Αειθαλής. Φύλλα παχιά και δερματώδη, σκουροπράσινα από κάτω και πιο ανοιχτόχρωμα από πάνω, κυματιστά στις άκρες. Άνθη δίοικα με 4 κίτρινα πέταλα. Καρπός ράγα μαύρη, παρόμοια με μικρή ελιά.

**Δραστικές ουσίες:** Οι ράγες περιέχουν 25% λιπαρό έλαιο και μέχρι 3% πτητικό έλαιο, αποτελούμενο από κινεόλη, γερανιόλη και λιναλόλη. Τα φύλλα είναι πλούσια σε πτητικό έλαιο, που περιέχει 45% κινεόλη, μια πικρή ουσία και τανίνη

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Για τη δυσπεψία βράζουμε ξηρά φύλλα και πίνουμε το αφέψημα. Για τους σπασμούς του στομάχου εμβρέχουμε σε 200 γραμ. νερό για ένα τέταρτο. Η δάφνη έχει

διουρητικές, διεργετικές, αντισπασμωδικές, εμμηναγωγές, αποχρεμπτικές και επιδρωτικές ικανότητες. Το αιθέριο έλαιό της, εξαιτίας των συσπάσεων που προκαλεί στα έντερα, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις μετεωρισμού. Η αλοιφή ανακουφίζει από



τους πόνους που οφείλονται σε μυαλγίες και ρευματισμούς. Δαφνόφυλλα μέσα στις κουρούπες αρωματίζουν και προφυλάσσουν τις σταφίδες και τα σύκα από τα έντομα και τα σκουλήκια.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Με την συμπίεση των καρπών, παίρνουμε το δαφνέλαιο, που έχει πηχτή σύσταση. Από τα φύλλα βγάζουν το έλαιο των φύλλων της δάφνης.

**Εποχή άνθησης:** Απρίλιος –Μάιος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι καρποί και τα φύλλα χωρίς τους μίσχους.



**Ιστορικά:** Στην αρχαία Ολυμπία, αρχικά, και στη ρώμη αργότερα έφτιαχναν στεφάνια για τους νικητές αλλά και για τους ποιητές και τους στρατιωτικούς ήρωες.

Η νύμφη Δάφνη, θέλοντας να αποφύγει τον έρωτα του θεού Απόλλωνα, κατέφυγε κοντά στη μητέρα της Γη που τη μεταμόρφωσε σε δέντρο. Ο Απόλλωνας μετανιωμένος, έπλεξε με τα φύλλα της ένα στεφάνι και αποφάνθηκε ότι στο εξής το δέντρο αυτό θα του ήταν αφιερωμένο. Γι’

αυτό το λόγο, η ιέρεια του Απόλλωνα στο μαντείο των Δελφών αποκτούσε μαντική ικανότητα και πρόφερε τον ιερό χρησμό αφού είχε μασήσει φύλλα δάφνης ή είχε εισπνεύσει καπνό από τα δαφνόξυλα που έκαιγαν. Το φυτό προστάτευε από τη μαγεία γι’ αυτό και οι αρχαίοι Έλληνες κρεμούσαν ένα κλαδί πάνω από την πόρτα τους, σε περίπτωση που είχαν κάποιο άρρωστο στο σπίτι τους. Ο Θεόφραστος μας λέει ότι οι προληπτικοί είχαν πάντα ένα φύλλο δάφνης στο στόμα τους, για να αποτρέψουν τη βασκανία και το μάτιασμα.

Οι τονωτικές ιδιότητες της δάφνης είναι γνωστές από τα πολύ παλιά χρόνια. Οι Βεδουίνοι της ερήμου βάζουν στον καφέ τους ένα φύλλο δάφνης για να το αρωματίσουν.

**Προσοχή!** Το φυτό είναι δηλητηριώδες! Παρόλα αυτά όμως τα φύλλα του χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα σε πολλά ελληνικά φαγητά (φακές, σάλτσες, στιφάδο).

**Οικογένεια LINACEAE*****Linum bienne* (Miller)**

Κν. Άγριο λινάρι



**Γ.Ε.:** Ευρώπη, Καύκασος, Ιράν, Ιράκ, παραμεσογειακή περιοχή, Συριακή έρημος.

**Κύθηρα:** Κάλαμος 120μ., Δ Χώρας 140μ., Αγία Πελαγία 10μ.

**Βιότοπος:** Βοσκοτόπια και πετρώδη εδάφη σε χαμηλό υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Ετήσιο ή διετές ή πολυετές φυτό 6-60 εκ., λείο, συχνά διακλαδισμένο από τη βάση του. Φύλλα επαλλάσσοντα, μικρά ακέραια, γραμμοειδή–λογχοειδή με μόνο μια νεύρωση χωρίς παράφυλλα. Άνθη 10-15 χιλ., σε μπλε ανοιχτό χρώμα, με πέταλα εύπτωτα και σέπαλα μυτερά δύο ή τρεις φορές μικρότερα από τα πέταλα. Καρπός σφαιρική κάψουλα, που ανοίγει κατά την ωρίμανση και περιέχει γυαλιστερούς σπόρους από τους οποίους παράγεται το λινέλαιο.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Πρόκειται για το πιο κοινό λινάρι της Μεσογείου. Οι σπόροι του περιέχουν μια γλοιώδη ύλη, ευεργετική για τη σωστή λειτουργία των εντέρων (σταματά τη δυσκοιλιότητα). Το λάδι του είναι πλούσιο σε οξέα και έχει μαλακτικές καταπραυντικές καθαρτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Ο λιναρόσπορος είναι άριστη ζωοτροφή.

**Ιστορικά:** Αρχαιολογικές έρευνες επιβεβαίωσαν την ύπαρξη σπόρων και λινών υφασμάτων στη Βαβυλώνα (7.000 π.Χ.) όπως και στις Άλπεις (5.000 π.Χ.). Από το



λινάρι φτιάχνονταν οι φασκίες για τις Αιγυπτιακές μούμιες και τα σάβανα για τους Εβραίους και τους Έλληνες. Στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό από την ομηρική εποχή ως κλωστικό φυτό με το όνομα «λίνον». Φαίνεται ότι το εισήγαγαν από την Αίγυπτο και την Κολχίδα, όπου, κατά τον Ηρόδοτο, γινόταν αποκλειστική καλλιέργεια και το χρησιμοποιούσαν στην κλωστική και στην υφαντουργία.

### Οικογένεια LYTHRACEAE

#### *Lythrum graefferi* (Ten.)

Κν. Λύθρο, βαρυκόχορτο



**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, ΝΔ Ασία, Β Αφρική, Κανάρια νησιά, Αζόρες, Μαδέρα.

**Κύθθηρα:** Δ της Χώρας 80μ., Β του Καραβά 100-120μ., Φόνισσα 270μ., Παλιόχωρα 170μ.

**Βιότοπος:** Ποικίλα πετρώματα, σε χαντάκια και σε εποχιακά υγρές ή πλημμυρισμένες εκτάσεις.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό 10-60 εκ., με βλαστούς κοκκινωπούς, όρθιους. Φύλλα μάλλον εναλλάσσοντα. Άνθη ρόδινα με 4 μικρά πέταλα 2-3 χιλ.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα άνθη του δίνουν ένα εξαιρετο μέλι. Το φυτό είναι

επουλωτικό, στυπτικό και αντισκορβουτικό.



**Οικογένεια MALVACEAE*****Lavatera arborea* L.**

Κν. Λαβατέρα, μαλάχη η δενδρώδης, δεντρομολόχα



**Γ.Ε:** Δ Ευρώπη, παραμεσογειακή περιοχή

**Κύθηρα:** Χώρα 120μ., Καψάλι 5μ., Ποταμός 330μ.

**Βιότοπος:** Βραχώδεις περιοχές των ακτών. Σε θέσεις απορριμμάτων.

**Περιγραφή:** Εύρωστο, διετές φυτό. Φθάνει μέχρι ύψος 2.5 μ. Ανθικό στέλεχος ξυλώδες στην βάση του, χνουδωτό σε όλο το ύψος του. Φύλλα με οδοντωτή παρυφή που μοιάζουν στο σχήμα με τα φύλλα του κισσού. Άνθη με διάμετρο 5 εκ. και με πέταλα ρόδινα-πορφυρά.

**Δραστικές ουσίες:** Το άνθος περιέχει βλεννώδεις ουσίες και τανίνη.

**.Ιδιότητες, χρήσεις:** Στην περίοδο της οδοντοφυΐας, έδιναν στα μωρά τη ρίζα του φυτού να τη μασουλάνε. Επίσης, είναι ωραίο φυτό που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως καλλωπιστικό.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Σεπτέμβριος.

***Malva sylvestris* (L.)**

Κν. Μολόχα άγρια



**Γ.Ε:** Σε όλη την Ευρώπη, Β Αφρική και Δ Ασία.

**Κύθηρα:** Ν της Χώρας 130 ., Ποταμός 330 ., Καυγάλι 10 ., Μονή Μυρτιδίων 360μ. και Αγία Μόνη 340μ.

**Βιότοπος:** Πολύ κοινή, βρίσκεται παντού, στις άκρες των δρόμων, στα αναχώματα κ.α.

**Περιγραφή:** Ετήσιο ή πολυετές φυτό ύψους μέχρι 150 εκ., ποικιλόμορφο, συχνά απλωτό, με ρίζα περιστρεφόμενη. Φύλλα καρδιοειδή στη βάση με 3-7 λοβούς πριονωτούς. Άνθη ανά δύο σε ανοικτό ροδινο-πορφυρό χρώμα με σκουρότερες φλέβες. Πέταλα 12-20 χιλ., σφηνοειδή, που δεν καλύπτουν το ένα το άλλο, ελαφρώς δίλοβα, 2-3 ελεύθερα υποκαλύκεια βράκτια. Οι καρποί του είναι σύνθετες κάψες, με 2-7 νεφροειδή σπέρματα κιτρινοπράσινα, που μοιάζουν με στρογγυλά τυράκια ή ψωμάκια σε μινιατούρα.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει βλεννώδεις ουσίες, σε όλα του τα όργανα, αλλά κυρίως στα φύλλα και τα άνθη. Το άνθος παίρνει το χρώμα του από την μαλβιδόλη που είναι προϊόν καταβολισμού της ανθοκυανίνης, μιας ιώδους υδατοδιαλυτής χρωστικής ουσίας. Τα φύλλα περιέχουν ίχνη των βιταμινών Α, Β<sub>1</sub>, Β<sub>2</sub> και C.





**Ιδιότητες, χρήσεις:** Μαλακτικό, αποχρεμπτικό, ελαφρώς στυπτικό και τονωτικό του εντέρου. Σε μεγάλες δόσεις είναι καθαρτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Ένα έμπλαστρο από ζεματιστά φύλλα για μια νύχτα μαλακώνει τους κάλλους των ποδιών. Σε τσάι (100 γραμ., αποξηραμένα άνθη σε ένα λίτρο νερό), ανακουφίζει το βήχα και τα φλέγματα και καταπραΰνει τις φλεγμονές του πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος. Ιδανικό αντίδοτο για το

τσίμπημα της τσουκνίδας. Τρίβουμε το ερεθισμένο μέρος με φρέσκα φύλλα μολόχας και ο πόνος εξαφανίζεται.

Η λαϊκή σοφία λέει «Με ένα λαχανόκηπο και μια πρασιά μολόχες υπάρχουν φάρμακα για όλη την οικογένεια».

**Ιστορικά:** Η μολόχα ήταν γνωστή από το 700 π.Χ, σαν φαρμακευτικό φυτό.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Αύγουστος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα άνθη, τα φύλλα και οι ρίζες.

**Εποχή συλλογής:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος. Τα άνθη όταν είναι ακόμα μπουμπούκια, τα φύλλα κατά την άνθηση και οι ρίζες το φθινόπωρο.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχουν άλλα 3 είδη που μπορεί να έχουν τις ίδιες ή και διαφορετικές ιδιότητες: *M. parviflora* (L.), *M. cretica* (Cav.) και *M. nicaeensis* (All.). Η τρίτη μολόχα ή μολόχα της Νίκαιας, διαφοροποιείται, με τα άνθη της να είναι μικρότερα βιολετιά-γαλαζωπά, με πέταλα 10-12 χιλ., πάνω σε κοντούς ποδίσκους. Πρόκειται για μελιτογόνο φυτό, αρωματικό και αντισπασμωδικό. Σε έγχυμα δίνεται για τις παθήσεις του αναπνευστικού. Σε πηκτό χυλό για να αποφευχθούν οι δυσκολίες του τοκετού. Σε κατάπλασμα, ανακατεμένη με λίπος, αποτελεί ένα καλό αναλγητικό για την οσφυαλγία και τους πόνους των αρθρώσεων.

**Οικογένεια MYRTACEAE*****Myrtus communis* (L.)**

Κν. Μυτιά, μυρσίνη

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, ΝΔ Ασία, Β Αφρική.**Κύθηρα:** Μεταξύ Χώρας και Καφαλιού 30μ., λαγκάδι Αγ. Σοφίας Δ των Λαμπριάνικων 120μ., Παναγία Ορφανή 200μ., Βρουλέα 80μ.**Βιότοπος:** Υγρές τοποθεσίες, όχθες ρυακιών. Σε ασβεστολιθικά πετρώματα.**Περιγραφή:** Αειθαλής θάμνος μέχρι 5 μ., αδενώδης, αρωματικός. Φύλλα 3 εκ., αντίθετα, επιφυή, ωοειδή-λογχοειδή, μυτερά, δερματώδη, με την πάνω επιφάνεια λαμπερή και την κάτω στικτή με αδένες. Άνθη μέχρι 3 εκ., μονήρη, πενταμερή, λευκά



με ευχάριστη μυρωδιά, πάνω σε μεγάλο ποδίσκο. Στήμονες πολλοί και μακριοί. Στύλος ινώδης. Ράγα 7-10 χιλ. μπλε-μαύρη κατά την ωρίμανση, με τον εναπομείναντα κάλυκα προσκολλημένο σαν καπέλο.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι ώριμες ράγες τρώγονται ευχάριστα με ξηρά σύκα. Το αιθέριο έλαιό της, που ονομάζεται «νερό των αγγέλων», χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην φαρμακευτική για τις παθήσεις του αναπνευστικού. Από τα φύλλα και τα άνθη της έφτιαχναν την «αλοιφή της κόμισσας» που προορίζονταν για τη φροντίδα του προσώπου (απάλυνε τις ρυτίδες και εξαφάνιζε τα στίγματα του ήλιου). Οι γυναίκες της Ιλλυρίας και της Μακεδονίας σίγουρα τη χρησιμοποιούσαν. Το βαρύ ξύλο με τις ωραίες φλέβες χρησιμοποιείται στη εβενουργία.

**Ιστορικά:** Στην Αρχαιότητα τα φύλλα και οι καρποί της χρησίμευαν στην κατασκευή των μυρσινίτικων κρασιών που τα χρησιμοποιούσαν για την ατονία του πεπτικού συστήματος. Θεωρούσαν μάλιστα τη μυρτιά σύμβολο των ευτυχισμένων εραστών και την είχαν αφιερώσει στην Αφροδίτη.

**Οικογένεια OLEACEAE*****Olea europaea (L.Sp.) ssp. oleaster***

Κν. Ελιά

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.**Βιότοπος:** Σε όλα τα εδάφη.

**Περιγραφή:** Αειθαλές δέντρο ύψους μέχρι 10 μ., με μεγάλη διάρκεια ζωής, φύλλα 4-10 εκ. αντίθετα, λογχοειδή, μυτερά, ακέραια, το πάνω μέρος σκουροπράσινο, το κάτω ασημένιο. Άνθη λευκά πολύ μικρά σε μασχαλιαίες φόβες. Στεφάνη με 4 λοβούς ενωμένους. Καρπός δρύπη ωοειδής μέχρι ελλειπτική, σαρκώδης, πράσινη μέχρι μαύρη με πολύ σκληρό κουκούτσι.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Έχει ευεργετική επίδραση στον οργανισμό. Είναι χολαγωγό, τελείως ανεκτό για όσους υποφέρουν από κολικούς της χολής και χρησιμεύει στην παρασκευή μεγάλου αριθμού εμπλάστρων. Ανακατεμένο με κόκκινο κρασί, γιατρεύει τις πληγές. Σε έγχυμα ο φλοιός των νεαρών κλαδιών (30-60 γραμ. σε ένα λίτρο νερό) αναδεικνύεται ένα καλό αντιπυρετικό. Τα φύλλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τους ρευματισμούς, την αρθρίτιδα και την αρτηριακή υπέρταση.

**Ιστορικά:** Καλλιεργείται από τα πανάρχαια χρόνια, είναι το παλιότερο καρποφόρο της Μεσογείου. Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν πολύ σημαντικό φυτό συμβόλιζε την ειρήνη και την νίκη, μάλιστα δινόταν ένα κλαδί ελιάς στου Ολυμπιακούς αγώνες στο νικητή.



**Οικογένεια PAPAVERACEAE**

Κν. Παπαρούνες

Στα Κύθηρα υπάρχουν 4 είδη παπαρούνας. Οι διαφορές που έχουν μεταξύ τους είναι μικρές, αλλάζει μόνο η περιεκτικότητα στα δραστικά συστατικά. Τα είδη αυτά είναι:

*Papaver rhoeas var strigosum*, *P. dubium*, *P. hybridum* και *P. arulum*.

Εμείς θα αναπτύξουμε την *Papaver rhoeas var strigosum*

**24. *Papaver rhoeas var strigosum* (L.)**

Κν. Παπαρούνα, κουτσουνάδα



**Γ.Ε:** Ευρώπη, Δ Ασία, Β Αφρική, Κανάρια νησιά, Αζόρες, Μαδέρα.

**Κύθηρα:** Ν της Χώρας 130μ., Κάστρο 150μ., ΒΑ των Λουραντιάνικων 230μ., Α των Σταθιάνικων 330μ. και Δ του Ποταμού 320μ.

**Βιότοπος:** Άφθονη στα χέρσα εδάφη, στις πλαγιές, στα αναχώματα και στους καλλιεργημένους αγρούς

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό μέχρι 90 εκ., καλυμμένο με σκληρές τρίχες. Φύλλα πτερόλοβα, με λοβούς οδοντωτούς και μεσαίο λοβό. Άνθη 70-100 χιλ., με 4 πέταλα δισκοειδή, σε κόκκινο άλικο χρώμα και συχνά



μια μαύρη κηλίδα στη βάση. Ανθήρες με νήματα μαύρο-μπλε. Κάψα στρογγυλευμένη στη βάση και λεία.



**Δραστικές ουσίες:** Ο οπός της (γάλα) περιέχει αλκαλοειδή. Το άνθος είναι πλούσιο σε βλεννώδεις ουσίες και περιέχει ανθοκυανίνες (κυανιδόλη).

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Καταπραϋντικό, μαλακτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Τα νεαρά φυτά ανακατεμένα με άλλα χόρτα του βουνού, μαγειρεύονται όπως το σπανάκι. Μάλιστα για τους αρχαίους Έλληνες ήταν μια εξαιρετική

λιχουδιά. Άλλοτε χρησιμοποιούσαν τα πέταλα ανακατεμένα με τσάι (5-10 γραμ. ανά λίτρο νερού) ή σιρόπι (2 κουταλιές την ημέρα) ως αντιβηχικό. Τα πέταλα σε έγχυμα διευκολύνουν τον ύπνο.

**Ιστορικά:** «Κόρη των αγρών» την αποκαλούσαν οι Ασσύριοι, ενώ οι Έλληνες τη θεωρούσαν το άνθος της Δήμητρας, θεά της βλάστησης. Σύμφωνα με τη χριστιανική παράδοση, φύτρωσε από το αίμα του Χριστού και γι' αυτό το λόγω δίνει ένα ανεξίτηλο χρώμα. Σύμφωνα με τον καθηγητή Σπ. Μαρινάτο χρησιμοποιήθηκε ως μοντέλο ζωγραφικής από τους Μινωικούς χρόνους.

**Εποχή άνθησης:** Απρίλιος–Μάιος.

**Προσοχή!** Οι καρποί του είναι δηλητηριώδεις.



***Fumaria capreolata* (L.)**

Κν. Καπνιά, κάπνια, καπνόχορτο, χιονίστρες, στάχτερη, φουμαριά.



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Κ. και Δ Ευρώπη, Καύκασος.

**Κύθια:** Ν της Χώρας 130μ., περιοχή Καραβά 150μ.

**Βιότοπος:** Φυτό πολύ κοινό και διαδεδομένο στους αμπελώνες, τα χέρσα εδάφη, τους κήπους και τις πλαγιές. Ενίοτε φυτρώνει κατά μεγάλες αποικίες.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό μέχρι 100 εκ., λείο πράσινο-μπλε, με βλαστούς αναρριχόμενους. Φύλλα εναλλάσσοντα δισ-πτερόλοβα, με άκρες προμήκειες ή ωοειδείς, συχνά οδοντωτά που τυλίγονται συνήθως γύρω από τα πλαϊνά φυτά με τους συνεστραμμένους μίσχους τους ή ακόμα και με φυλλάκια μεταμορφωμένα +/- σε έλικες. Ταξιανθία σε βότρες με 10-30 άνθη, λευκά ή ρόδινα. Τα άνθη αποτελούνται από 2 σέπαλα και 4 πέταλα, εκ των οποίων τα δυο πλαϊνά και το ανώτερο φέρουν σκουροκόκκινες ανταύγειες. Καρποί σφαιρικοί.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει αλκαλοειδή, από τα οποία κυριότερο είναι η φουμαρίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Σε έγχυμα (30-50 γραμ. φυτού σε ένα λίτρο νερό ή κρασί), χρησιμοποιείται για την αϋπνία, τις παθήσεις του

πεπτικού συστήματος, ακόμη και για τις δερματικές παθήσεις (λειχήνες, σκορβούτο, ελεφαντίαση, έρπητες και σύφιλη).

**Ιστορικά:** Η φουμαριά ήταν γνωστή από τον Πλίνιο και το Διοσκουρίδη και αναφέρεται στα βιβλία βοτανοθεραπευτικής του Μεσαίωνα (Αβικέννιος).

**Οικογένεια PLANTAGINACEAE*****Plantago bellardii* (All.)**

Κν. Ψυλλόχορτο, μαλλιαρό πεντάνευρο



**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.

**Κύθηρα:** ΒΔ του χωριού Γερακάρι 370μ.

**Βιότοπος:** Σε αμμώδη και πετρώδη εδάφη.

**Περιγραφή:** Ετήσιο, χαμηλό φυτό ύψους 5-10 εκ., με φύλλα που σχηματίζουν ρόδακα, 1-5 χιλ. φάρδους, όρθια γραμμοειδή-λογχοειδή, με τρεις κύριες νευρώσεις, σκεπασμένα από μαλακές τρίχες. Ανθικοί βλαστοί 1-7, πολύ μαλλιαροί. Ταξιανθία 1-2 εκ., πυκνή, άφυλλη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φυτό στυπτικό, επουλωτικό, κατάλληλο για οφθαλμικά κολλύρια.

***Plantago lagopus* (L.)**

Κν. Αρνόγλωσσο, μικρό πεντάνευρο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή προεκτεινόμενο ανατολικά. μέχρι Ιράν, και δυτικά μέχρι Μαδέρα και Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** Ν Χώρας 140μ., Κομινιάνικα 340μ., Διακόφτι 10μ., Κάστρο 160μ.

**Βιότοπος:** Ακαλλιέργητα χωράφια, λιβάδια, άκρες δρόμων.

**Περιγραφή:** Διετές φυτό ύψους 30-40 εκ., με φύλλα μέχρι 30 εκ., που σχηματίζουν ρόδακα βάσης, λογχοειδή. Σπάνια αναπτύσσεται βλαστός με επαλλάσσοντα φύλλα. Ανθικοί βλαστοί ραβδωτοί, 2-4 φορές μεγαλύτεροι από τα φύλλα. Διακριτικά άνθη, σε

πυκνούς, ωοειδείς ή στρογγυλούς στάχεις, με 4 πέταλα λεία, οξύληκτα, 4 μεμβρανώδη σέπαλα σκεπασμένα από μακριές απαλές τρίχες και 4 στήμονες.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι νεαροί ρόδακες τρώγονται βραστοί ως σαλάτα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα επίσης απαντάται το *Plantago lanceolata* (L.).

Διαφέρει του προηγούμενου από το μεγαλύτερο ύψους του. Πρόκειται για κτηνοτροφικό φυτό που έχει ανάλογες ιδιότητες με το παρακάτω είδος.

### *Plantago major* (L.)

Κν. Βουιδόγλωσσα



**Βιότοπος:** Φυτρώνει σε χαμηλό υψόμετρο, μέσα σε βουρκώδη εδάφη και στάσιμα νερά.

**Περιγραφή:** Είναι πολύ μεγαλύτερο από τα δυο προηγούμενα. Έχει τεράστια παράρριζα φύλλα, πλατιά, ωοειδή ελλειψοειδή, μακρόμισχα, με 3-11 νευρώσεις. Από το κέντρο του ρόδακα υψώνονται επιμήκεις ποδίσκοι που φέρουν κυλινδρικούς στάχεις με πολύ πρασινωπά άνθη, με στεφάνη κυπελλοφόρα με 4 λοβούς και 4 στήμονες.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Σύμφωνα με τους αρχαίους, το φυτό θεράπευε τις δερματικές παθήσεις (πληγές, άνθρακα, χοιράδες, καλόγερους). Σε κομπρέσες από κονιορτοποιημένα νωπά φύλλα,

αποφαίνεται στυπτικό, αντιδιαβητικό, αποσυμφορητικό, επουλωτικό και αιμοστατικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε αφέψημα (30 γραμ. σε ένα λίτρο νερό) χρησιμοποιείται για το αναπνευστικό, για τις πλύσεις ματιών και για γαργάρες. Σε διάβρεξη, μια κουταλιά μαύροι σπόροι σε μια κούπα ζεματιστό νερό είναι ότι πρέπει για τη





δυσκοιλιότητα. Ο χυμός από νωπά φύλλα καταπραΰνει τις φλεγμονές του ουροποιητικού και μαλακώνει το βήχα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ :** Στα Κύθηρα απαντώνται επίσης άλλα 3 είδη με παρόμοια χαρακτηριστικά και ιδιότητες: *P. cretica* (L.) , *P. albicans* .(L., PI) και *P. coronopus* .(L., PI) *ssp. commutata*

***Plantago psyllium* (L.) (= *Plantago afra*)**

Κν. Βεντουροχόρταρο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθηρα:** Μαντοχώρι 180μ., Α των Σταθιάνικων 330μ., περιοχή Καραβά 130μ., Ν Χώρας 140μ.

**Βιότοπος:** Ακαλλιέργητα εδάφη, φρυγανότοποι.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό ύψους μέχρι 40 εκ., με πλούσιο φύλλωμα και τρίχες. Φύλλα 3-8 εκ., αντίθετα, επιφυή, γραμμοειδή μέχρι λογχοειδή. Τα άνθη διακριτικά, μασχαλιαία, περιβαλλόμενα από ισομεγέθη βράκτια, σχηματίζουν πυκνούς στάχεις,



σφαιρικούς μέχρι ωοειδείς, πάνω σε μακριούς ποδίσκους. Στεφάνη με πέταλα ωοειδή-λογχοειδή, μυτερά 2 χιλ. Σπόροι 2,5-5 χιλ. με σκούρο καφέ κόκκινο χρώμα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι σπόροι του, εξαιτίας της περιεκτικότητας τους σε γλοιώδη ύλη, χρησιμοποιούνται ως καθαρτικό. Παρασκευάζονται ακόμη καταπραΰντικά κολλύρια. Η ρίζα και τα φύλλα του είναι στυπτικά και επούλωτικά. Πουλιέται στα φαρμακεία.

**Οικογένεια PRIMULACEAE*****Anagallis arvensis* (L.) var. *latifolia***

Κν. Αναγαλίδα, περδικούλι, φελόχορτο, τ' ουρανού το λουλούδι



**Γ.Ε:** Κοσμοπολίτικο.

**Κύθρα:** ΒΔ του Ποταμού 340μ., Α των Σταθιάνικων 330μ., περιοχή Καραβά 130μ., Αγία Πελαγία 5μ.

**Βιότοπος:** Είναι πολύ κοινό στα καλλιεργούμενα εδάφη αλλά και στα ακαλλιέργητα, μέχρι την ορεινή ζώνη.



**Περιγραφή:** Ετήσιο, έρπον, πολύ χαμηλό φυτό. Τα στελέχη του έχουν τετραγωνική τομή. Τα φύλλα είναι άμισχα, ωσειδή. Άνθη μικρά, κόκκινα άλικά, πορφυρά στο κέντρο τους. Υπάρχουν μερικές φορές και άνθη ρόδινα σαρκόχροα, καστανά ή ιώδη. Υπάρχει και μια ποικιλία με άνθη κυανά.

**Δραστικές ουσίες:** Το εναέριο μέρος περικλείει διάφορες σαπωνίνες και ένα ένζυμο.

Η ρίζα είναι πλούσια σε κυκλαμίνη, μια σαπωνίνη κρυσταλλοποιήσιμη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φυτό στυφό, επουλωτικό και στυπτικό. Χρησιμοποιήθηκε κατά της φυματίωσης και για την εξαγωγή ακίδων και σκλήθρων.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Η αναγαλίδα χρησιμοποιούνταν παλαιότερα σαν φαρμακευτικό φυτό (*Herba Anagallidis*). Σήμερα κυκλοφορεί ως βάμμα, που χρησιμοποιείται μόνο στην ομοιοπαθητική. Με το νωπό φυτό, παρασκευάζουν ένα βάμμα, που χρησιμοποιείται για να θεραπευθούν τα σπυριά του δέρματος, καθώς και τα έλκη. Επίσης, το βάμμα χρησιμοποιείται σαν διουρητικό και χολαγωγό.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Οκτώβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Ολόκληρο το φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Το καλοκαίρι.

**Οικογένεια RANUNCULACEAE*****Anemone coronaria***

Κν. Ανεμώννα

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.**Κύθηρα:** Κάστρο 160μ., Παλιόχωρα, Παλιόκαστρο 120μ., ΝΔ Ποταμού 280μ., Ν του χωριού Κατούνι, Μπαγιάνικα 80μ.**Βióτοπος:** Σε χλοώδης και χαλικώδης τόπους. Προτιμά ασβεστολιθικά πετρώματα. Επίσης θα τη συναντήσουμε σε καλλιεργημένα εδάφη και φρυγανότοπους.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό μέχρι 45 εκ. Φύλλα βάσης τριμερή, έμμισχα, με φυλλάκια λοβωτά. Βλαστός με ένα άνθος περιβαλλόμενο από τρία βρακτιόμορφα, σπονδυλωτά φύλλα, τεμαχισμένα σε στενούς ιμάντες. Άνθη 3,5-3,6 εκ. διαμέτρου, με 5-8 ελλειπτικά πέταλα, κόκκινα, μπλε, βιολετιά, κρεμ ή λευκά χωρίς σέπαλα, με μπλε στήμονες.**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σύμφωνα με το Διοσκουρίδη, ο χυμός από τις ρίζες της, εισπνεόμενος, «καθάριζε» το μυαλό. Αποξηραμένη είναι ευεργετική για τις ψυχονευρωτικές παθήσεις και τις νευραλγίες. Επιφέρει ελαφρύ ύπνο στους πάσχοντες από αϋπνίες, ανακουφίζει τους πόνους της περιόδου και σταματά το βήχα

σε περιπτώσεις βρογχοπνευμονίας.

Πολλοί τις μαζεύουν στο σπίτι τους και άλλοι τις καλλιεργούν στο κήπο τους.

**Εποχή άνθησης:** Μάρτιος-Απρίλιος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα νωπά φύλλα.

**Εποχή συλλογής:** Μάιος-Ιούλιος

**Ιστορικά:** Οι αρχαίοι Έλληνες τις ονόμασαν έτσι εξαιτίας του ανέμου που πίστευαν ότι εξασκούσε μεγάλη ερωτική επιρροή πάνω τους και τις έκαναν να ανοίγουν. Σύμφωνα με τη μυθολογία, γεννήθηκαν από το αίμα του Άδωνη και της Αφροδίτης. Άλλοι υποστηρίζουν ότι προέρχονται από τα δάκρυα της Περσεφόνης ή της μητέρας της Δήμητρας.

**Προσοχή!** Όλες οι ανεμώνες, νωπές, μέσα στα λιβάδια, είναι δηλητηριώδεις και επικίνδυνες για τα ζώα. Η τοξική τους ουσία παρέχεται με την αποξήρανση.

*Nigella cretensis* (= *Nigella arvensis*)

κν Μαυροσήσαμο, κουτσουλόχορτο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Δ Ευρώπη, Κριμαία, Καυκασία, Ιμαλαΐα.

**Κύθηρα:** Αυλέμωνας 5μ., στην περιοχή της εκβολής του χειμάρρου Σκαφίδι 3μ.

**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι και χέρσοι αγροί, σε χαμηλό υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Μονοετές θερόφυτο. Φυτό μέχρι 40 εκ., εύθραυστο. Φύλλα με μακρουλούς λοβούς ή ακέραια. Άνθη μικρά, πρασινογάλαζα, με πέταλα ωσειδή



κροσσωτά στη βάση και καταλήγοντας σε όνυχα. Καρπός αποτελούμενος από 5 καρπίδια με ραμφοειδείς άκρες ενωμένα μέχρι τη μέση.

**Δραστικές ουσίες:** Περιέχει αιθέρια ελαία και αλκαλοειδή.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι σπόροι του χρησιμεύουν ως άρτυμα στην παρασκευή ψωμιού. Σε έγχυμα, το φυτό αναδεικνύεται εμμηναγωγό και γαλακτογόνο.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Ιούλιος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι σπόροι.

**Εποχή συλλογής:** Αύγουστος-Σεπτέμβριος.

### *Nigella damascena* L.

#### Νιγέλλα ή δαμασκηνή

Κν. Κουτσουλόχορτο, μαυροκούκι



**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, ΒΔ. Αφρική, Καύκασος, Μ. Ασία, Κύπρος, Δ Συρία, Ιράν.

**Κύθηρα:** Παρά το Δρυμωνάρι 400μ., Αγία Πελαγία 6μ., μεταξύ Τριφυλλιάνικων και Παλιόχωρας 250μ. Σε πετρώδεις, χαλικώδεις και αμμώδεις τόπους.

**Βιότοπος:** Αγροί καλλιεργούμενοι ή σε αγρανάπαυση. Σε πετρώδεις και αμμώδεις τόπους.

**Περιγραφή:** Μονοετές θερόφυτο. Κομψό φυτό, μέχρι 50 εκ., όρθιο, λείο, ελάχιστα διακλαδισμένο. Φύλλα διαιρεμένα σε στενούς και μυτερούς ιμάντες. Άνθη 1,5-3 εκ. διαμέτρου, μεγάλα, μπλε-γαλάζια, περιβαλλόμενα από υπάνθιο με τριχοειδή βράκτια. Στεφάνη με 5 πέταλα ελλειπτικά πάνω σε κοντό ποδίσκο, πολυάριθμους στήμονες και ωθήκη με 5 στύλους.



Κάγουλα σφαιρική, περιβαλλόμενη από βράκτια. Αυτό το φυτό είναι πολύ γνωστό



στους ερασιτέχνες ανθοκαλλιεργητές. Οι σπόροι και τα φύλλα, όταν τρίβονται, αναδίδουν δυνατή οσμή φράουλας

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό αυτό περιέχει σαπωνίνη, ένα αιθέριο έλαιο και ένα αλκαλοειδές, τη δαμασκενίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Η δαμασκενίνη είναι υποτακτική, επειδή προκαλεί χαλάρωση του λείου μυϊκού τοιχώματος

των αγγείων. Επίσης, είναι αντιπυρετική. Η νιγέλλα χρησιμοποιείται και σαν αρτυματικό (μπαχαρικό).

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Οι σπόροι του, κονιορτοποιημένοι, χρησιμοποιούνται για να επιφέρουν φτάρνισμα. Σε έγχυμα μέσα σε κρασί είναι τονωτικοί διεγερτικοί και διουρητικοί. Επίσης καλλιεργείται συχνά ως καλλωπιστικό φυτό για τα ωραία του άνθη.

**Εποχή άνθησης:** Μάιος- Ιούλιος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι σπόροι.

**Εποχή συλλογής:** Αύγουστος-Σεπτέμβριος.

### *Ranunculus muricatus* L.

Κν. Αβδελόχορτο, σφουρδάκλα, νεραγκούλα.



**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Κριμαία, Μ. Ασία, Καύκασος, Β Ιράν, Δ Συρία, Κύπρος, Αίγυπτος.

**Κύθηρα:** Νότια του χωριού Κατούνι 240 μ., ΒΔ του Ποταμού 360 μ., ΝΔ Ποταμού 300 μ., Α Σταθιανικών 340 μ., ΒΔ Χώρας 170 μ., Βρουλέα 80 μ., Καψάλι 10 μ.

**Βióτοπος:** Στις όχθες ρυακιών, σε υγρές τοποθεσίες, χαντάκια και καλλιεργούμενες εκτάσεις.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό, μέχρι 50 εκ., διακλαδισμένο, λείο. Κατώτερα φύλλα νεφροειδή,

πολύ οδοντωτά, τρίλοβα, με μεγάλο μίσχο. Ανώτερα φύλλα προμήκη με κοντό μίσχο. Άνθη μικρά, μέχρι 15 χιλ. διάμετρο, με 5 πέταλα λευκοκίτρινα, λίγο μεγαλύτερα από τα 5 σέπαλα. Καρπός με αχάινια (καρπίδια) γυαλιστερά, με πολλές αγκυλωτές προεξοχές.

**Δραστικές ουσίες:** Ολόκληρο το φυτό περιέχει πρωτοανεμονίνη και ανεμονίνη

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Όταν βράσουμε τα βολβίδια σε λίγο νερό και τα περιχύσουμε με λιωμένο βούτυρο, αποτελούν ένα πιάτο σπάνιας και εκλεπτυσμένης νοστιμιάς.



Για το Γαληνό, το φυτό διαλύει και τους πιο σκληρούς κάλλους και μαλακώνει και τα πιο σκληρά νύχια.

**Εποχή άνθησης:** Είναι από τα φυτά που προαναγγέλλουν την Άνοιξη.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα βολβίδια.

**Προσοχή!** Το φυτό είναι δηλητηριώδες μέχρι και θανατηφόρο! Η δηλητηρίαση σύμφωνα με τον Πausανία εμφανίζεται με νευρικά συμπτώματα, συνεχίζεται με σαρδόνιο γέλιο και τελειώνει με κώμα και θάνατο.

***Ranunculus asiaticus L.***

Κν. Νεραγκούλα



Έχει πολλές ομοιότητες με το *Ranunculus muricatus*, διαφέρει, λίγο στη μορφολογία και στην περιεκτικότητα σε δραστικές ουσίες.

**Γ.Ε:** Κρήτη, Κάρπαθος, Ρόδος, Ν Τουρκία, Κύπρος, Συρία, Παλαιστίνη, Δ Ιράν, Β Ιράκ, Β Αφρική.

**Κύθηρα:** Μανιτοχώρι 180μ., Α Σταθιανίκων 330μ., Κουμάρος, Αγία Ελέσα 450μ., περίπου 1 χλμ ΝΑ του χωριού Γερακάρι 320μ.

**Βιότοπος:** Σε πετρώδεις θέσεις και στα κράσπεδα αγρών.

**Περιγραφή:** Έχει μεγαλύτερα και πιο φανταχτερά άνθη από τις άλλες νεραγκούλες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν καλλωπιστικά φυτά.



**Οικογένεια RESEDACEAE*****Reseda lutea* (L.)**

Κν. Ωχρα, βρωμούσα, ώχηστρα



**Γ.Ε:** Ευρώπη, ΝΔ Ασία, Δ Αφρική.

**Κύθηρα:** ΒΔ της Χώρας 170μ., Ν της Χώρας 100μ., ΒΔ του Καφαλίου 30μ., ΒΑ του χωριού Λουραντιάνικα 230μ., Μανιτοχώρι 180μ., παρά της Μονής της Αγίας Ελέσας 450μ., Α του Ποταμού 330μ., ΝΑ του χωριού Γερακάρι 340μ., Ν του χωριού Μητάτα 290μ.

**Βιότοπος:** Σε κράσπεδα οδών και αγρών, ακαλλιέργητους αγρούς, χαλικώδεις τόπους, ερείπια, σε πλαγιές, σε χαμηλό και μέσο υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Μονοετές ή πολυετές φυτό, που φθάνει μέχρι ύψους 20-70 εκ., Βλαστός όρθιος, διακλαδισμένος με φύλλα επαλλάσσοντα, άμισχα, τα κατώτερα ακέραια, τα ανώτερα πτεροσχιδή. Έχει επιμήκεις επάκριους στάχεις που αποτελούνται από πολλά μικρά άνθη κιτρινο-πράσινα που έχουν 6 σέπαλα, 7 πέταλα βαθιά χωρισμένα, 9 στήμονες με κοκκινωπούς ανθήρες, και έναν ύπερο με 5 στύλους. Ο καρπός είναι φουσκωτή κάψα, διαρρηκτή με πολυάριθμα μικρά μελανά σπέρματα.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει μια φλαβόνη, τη λοντεολίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Παλιότερα το χρησιμοποιούσαν ως επούλωτικό, διουρητικό και εφιδρωτικό. Αν κοπανάσουμε τη ρίζα του, αναδίδει μια οσμή παρόμοια με αυτή του

ραπανιού. Το τρυφερό φυτό πριν αρχίσει η άνθιση, τρώγεται βραστό σε σαλάτα μαζί με άλλα χόρτα του βουνού.

Από το φυτό εξάγεται μια κίτρινη χρωστική ουσία, η λουτεολίνη, που χρησιμοποιείται στη βαφή του μεταξιού.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος–Σεπτέμβριος.

**Οικογένεια ROSACEAE*****Pyrus amygdaliformis*(= *P. spinosa* L.)**

Κν. Γκορτσιά, αγριαχλαδιά

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Μ. Ασία.**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.**Βιότοπος:** Βραχώδεις τοποθεσίες, αραιό δάσος, μέχρι την ορεινή ζώνη και σε ποικίλα πετρώματα.**Περιγραφή:** Μικρό φυλλοβόλο δέντρο μέχρι 6 μ. Κλαδιά συχνά αγκαθωτά στις άκρες. Φύλλα στενά, λογχοειδή ή αντωσειδή, αρχικά τριχωτά. Ταξιανθία σε σκιάδια με 8-12 άνθη με 5 σέπαλα και 5 λευκά πέταλα ελλειπτικά. Ωοθήκη υποφυής. Καρποί 2-3 εκ., κιτρινωποί, σχεδόν σφαιρικοί, βρώσιμοι τον Οκτώβριο-Νοεμβριο**Ιδιότητες, χρήσεις:** Δέντρο γνωστό από τα πανάρχαια χρόνια. Για τους κατοίκους του Άργους αντικαθιστούσε το ψωμί. Τα νωπά φύλλα και οι

καρποί του, μασημένα ή σε έγχυμα, χρησιμοποιούνται ως καταπλάσματα για τα δαγκώματα φιδιών και σκορπιών. Τέλος, στις μέρες μας χρησιμοποιείται ως υποκείμενο της ήμερης αχλαδιάς.

**Εποχή άνθησης:** Απρίλιος–Μάιος.

***Rosa sempervirens***

Κν. Αγριοτριανταφυλλιά



**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, ΒΔ Αφρική, Παραμεσογειακή Ασία.

**Κύθηρα:** Δ του Ποταμού 320μ.

**Βióτοπος:** Φράχτες, θάμνοι μέχρι την ορεινή ζώνη.

**Περιγραφή:** Φυλλοβόλο φυτό μέχρι 3 μ. ύψος, ποικιλόμορφο. Βλαστοί κατακείμενοι με αγκάθες καμπυλωτές. Φύλλα πτεροσχιδή με 3-7 φυλλάκια 15-40 χιλ., αντωειδή ή ελλειπτικά, οδοντωτά, λεία. Άνθη 45-50 χιλ., ρόδινα ή λευκά με ελεύθερους στύλους, 5 σέπαλα που πέφτουν λίγο πριν την ωρίμανση των καρπών. Καρπός ράγα 12-20 χιλ., κόκκινη, λεία σε σχήμα μπουκαλιού. Λέγεται ότι τα συνθλιμένα φύλλα αναδίδουν μια γλυκιά μυρωδιά «κομπόστας μήλου».

**Δραστικές ουσίες:** Τα πέταλα των άνθων περιέχουν ένα αιθέριο έλαιο, τανίνη και γλυκοσίδια.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Είναι φυτό αντισκορβουτικό, περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C (3 ράγες ισοδυναμούν με ένα πορτοκάλι), ανθελμινθικό και στυπτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε τσάι (50-60 γραμ. ανά λίτρο) ηρεμεί τους ερεθισμούς του δέρματος και ανακουφίζει τις χρόνιες παθήσεις των ματιών. Οι καρποί της χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τσαγιού, σιροπιών ηδύποτων και μαρμελάδων. Το ηδύποτο από τριαντάφυλλο συνιστάται ως δυναμωτικό για τους ηλικιωμένους. Επίσης, το νερό από τριαντάφυλλα είναι ιδανικό για την καθημερινή περιποίηση του δέρματος, τον καθαρισμό του προσώπου, τη πρόληψη και την εξαφάνιση των ρυτίδων. Τέλος, χρησιμεύει ως υποκείμενο εμβολιασμού για πολλές ποικιλίες ήμερης τριανταφυλλιάς.



**Ιστορικά:** Σύμφωνα με το μύθο, η τριανταφυλλιά γεννήθηκε από το αίμα της Αφροδίτης. Το φυτό ονομάζεται κυανορόδο, γιατί παλαιότερα χρησιμοποιούσαν τις ρίζες του για να θεραπεύσουν τους λυσσασμένους σκύλους. Σύμφωνα με τον Πλίνιο, η ρίζα του ενεργούσε κατά της υδροφοβίας, που μεταδιδόταν από τον ιό της λύσσας, και επέφερε έτσι τη γιατρεία.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα πέταλα.

***Rubus ulmifolius* (= *R. sanctus*)**

Κν. Βάτος, βατομουριά

**Γ.Ε:** Ευρώπη**Κύθηρα:** Σε όλο το νησί, όπου έχει υγρασία (λαγκαδιές).**Βióτοπος:** Χαμηλό και μέσο υψόμετρο, σε χαντάκια, χείμαρρους, άκρες δρόμων και φράκτες.**Περιγραφή:** Πολυετής θάμνος, με πολλούς τοξοειδής βλαστούς, γωνιώδεις, λείους ή χνουδωτούς που ριζοβολούν το φθινόπωρο. Φέρουν μεγάλες αγκάθες, ίσιες ή καμπυλωτές με φαρδιά βάση. Φύλλα με 3-5 φυλλάρια, οδοντωτά, λευκά και χνουδωτά από κάτω. Ταξιανθία διακλαδισμένη. Στεφάνη με 5 ρόδινα πέταλα. Καρπός συγκάρπιο αποτελούμενο από πολλές μικρές τριχούλες. Οι καρποί του, που ωριμάζουν το φθινόπωρο, γίνονται μαύροι γυαλιστεροί και είναι εύγευστοι και χυμώδεις.**Δραστικές ουσίες:** Τα φύλλα περιέχουν πολλή τανίνη, ινσοσίνη και οργανικά οξέα.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα φύλλα είναι στυπτικά, για την αναιμία και τις διάρροιες. Σε έγχυμα ανακουφίζουν τις εγκύους, ειδικά την ώρα της γέννας, ρυθμίζουν τις εκκρίσεις και τη

λειτουργία των αδένων, βοηθούν στη διατήρηση του βάρους του σώματος και στην καλή πνευματική κατάσταση. Τα φύλλα και οι άκρες των βλαστών, σε έγχυμα, ενδείκνυται για τις καρδιακές παθήσεις και το ζαχαρώδη διαβήτη (90-100 γραμ. ανά λίτρο νερού). Από τους καρπούς του γίνονται δροσιστικά ή αλκοολούχα ποτά, σιρόπια και μαρμελάδες. Το ωραίο άρωμά τους νοστιμίζει πολλά παιδικά φάρμακα.

**Ιστορικά:** Ο βάτος είναι παλιό φαρμακευτικό φυτό. Οι Έλληνες συγγραφείς Θεόφραστος και Διοσκουρίδης εκθείαζαν τις φαρμακευτικές αρετές των φύλλων του.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος–Αύγουστος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Φύλλα και καρπός.

**Οικογένεια RUBIACEAE*****Galium aparire* L.**

Κν. Κολλιτσόχορτο, κολλιτσίδα



**Γ.Ε:** Ευρώπη, Δ Ασία, Σιβηρία, Β Κίνα, Ιαπωνία, Β Αφρική

**Κύθηρα:** Ν του χωριού Κατούνι 240μ., παρά το Δρυμωνάρι 400μ., Α των Σταθιάνικων 330μ.

**Βιότοπος:** Σε άκρες αγρών, σε υγρές τοποθεσίες.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό μέχρι 1 μ. ύψους, υποβασταζόμενο από τα γύρω φυτά. Φύλλα σε σπονδύλους των 6-9, εφοδιασμένα στο πάνω μέρος με αγκιστροειδή αγκάθια. Βλαστοί και καρποί εφοδιασμένοι επίσης με άγκιστρα που προσκολλώνται στα ρούχα και στο τρίχωμα των ζώων. Μικρή κορυμβώδης ταξιανθία με άνθη λευκά στη μασχάλη φύλλων μεγαλύτερων από αυτή.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Μερικά είδη του γένους έχουν την ιδιότητα να πήζουν το γάλα γι' αυτό το γένος πήρε το όνομα *gallium* (από το ελληνικό «γάλα»). Όλα τα μέρη του φυτού έχουν σημαντικές εφιδρωτικές, διουρητικές και καταπραυντικές ιδιότητες. Σύμφωνα με το Θεόφραστο και το Διοσκουρίδη, το χρησιμοποιούσαν σε περίοδο θηλασμού, για τις

ραγάδες του στήθους των γυναικών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντώνται άλλα 6 είδη, που δύσκολα ξεχωρίζουν μεταξύ τους: *G. murale* (L.), *G. tricornis* (Stokes in With.), *G. spurium* L. f. *echinospermum* (Wallr), *G. setaceum* Lam , *G. capitatum* Bory et Chaub. f. *atrichum* (Hal.) και *G. scabrifolium* (Boiss.).



**Οικογένεια RUTACEAE*****Ruta chalepensis* (L.) var *fumariaefolia* (Boiss.)**

Κν. Απήγανος



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Αραβία, Σομαλία.

**Κόθρη:** Κάστρο 150μ., Αναφυσός 100μ., Βαρδιόλα 160μ.

**var *fumariaefolia*:** ΒΔ Χώρας 170μ., Δ του Μανιτοχωρίου 220μ.

**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι, ξηρές τοποθεσίες, πετρώδεις πλαγιές και ασβεστολιθικά πετρώματα.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό μέχρι 60 εκ., ξυλώδες στη βάση, λείο. Φύλλα δις ή τρις-πτεροσχιδή, με τμήματα αντωοειδή-προμήκη, γαλαζωπά και στίγματα διαφανή

λόγω της παρουσίας ελαιοφόρων αδένων. Ταξιανθίες σε επάκριους κορύμβους. Κάθε άνθος έχει 4 σέπαλα, μερικώς ενωμένα μεταξύ τους, που σχηματίζουν τον κάλυκα και 4-5 ελεύθερα πέταλα ωοειδή-προμήκη, κυματιστά στα χείλη, σε κίτρινο ζωηρό χρώμα. Το κεντρικό άνθος φέρει 5 πέταλα, τα άλλα 4. Καρπός, υποσφαιρική κάψα, αποτελούμενη από 4-5 τμήματα οξύληκτα, με γωνιώδεις,



νεφροειδείς σπόρους.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φύλλα δάφνης ανακατεμένα με απήγανο και κοπανισμένα χρησιμοποιούνται ως έμπλαστρο κατά της συμφόρησης των ανδρικών γεννητικών οργάνων. Σύμφωνα με το λαϊκό ρητό «κανείς δεν πεθαίνει στο σπίτι όπου υπάρχει απήγανος». Εκτός από το αιθέριο έλαιο με την διαπεραστική οσμή, περιέχει και μια

γλυκοσίδη, τη ρουτίνα. Τα φύλλα του, εμβρεγμένα σε ρακί, φαίνεται να του προσδίδουν τονωτικές ιδιότητες.

**Ιστορικά:** Στην Αρχαιότητα χρησίμευε ως αντίδοτο γενικά για τα δηλητήρια και ειδικά για τα δαγκώματα των φιδιών. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως φάρμακο για της δυσκολίες της αναπνοής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η ποικιλία *var fumariaefolia* είναι μικρότερο φυτό, σχεδόν χαμωτό, με άνθη λευκοκίτρινα και άρωμα λιγότερο ισχυρό.

**Προσοχή!** Η χρήση του πρέπει να γίνεται προσεκτικά. Το φυτό έχει την ιδιότητα να προκαλεί συσπάσεις στη μήτρα και να επιφέρει, κατ' επέκταση, αιμορραγία.

**Οικογένεια SALICACEAE*****Salix alba* (L.)**

Κν. Ιτιά, σταβαριά, σκλίαρος



**Γ.Ε:** Ευρώπη (πλην της Αρκτικής ζώνης), Β Αφρική, Μικρά Ασία, Β Αμερική.

**Κύθηρα:** Περίπου 1 χλμ. ΝΑ του Μυλοποτάμου 300μ.

**Βιότοπος:** Σε όχθες χειμάρρων.

**Περιγραφή:** Δέντρο με κλάδους ανορθωμένους. Φύλλωμα αργυρόλευκο. Φύλλα στενά, μακρουλά, με πολύ λεπτή οδόντωση, πολλές φορές ασύμμετρα στην άκρη.

**Δραστικές ουσίες:** Ο φλοιός και τα φύλλα περιέχουν γλυκοσίδια, σαλικίνη (σαλικοσίδιο), σαλικορτίνη, καθώς και τανίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Η ασπρίνη οφείλει τις καταβολές της στην ιτιά (σαλικυλικό οξύ) και στις έρευνες του Γάλλου χημικού Leroux.

Το σαλικυλικό οξύ ενεργεί ως αντισηπτικό, αντιπυρετικό και αναλγητικό με εκλεκτική δράση ενάντια στους αρθρικούς ρευματισμούς. Ο φλοιός χρησιμοποιείται για τις φλεγμονές, την αρθρίτιδα, τον πυρετό, την νευραλγία, τις ημικρανίες και γενικά τους πόνους. Άλλοι χρησιμοποιούν το αφέψημα των φύλλων για τους πονοκεφάλους.

Σήμερα, το συνθετικό ακετυλοσαλικυλικό οξύ έχει εκθρονίσει την Ιτιά.

**Ιστορικά:** Η ιατρική της αρχαίας Ελλάδας χρησιμοποιούσε τις αντιπυρικές ιδιότητες του φλοιού της ιτιάς.



**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Ο φλοιός και τα φύλλα.

**Εποχή συλλογής:** Απρίλιος-Μάιος.

**Εποχή άνθησης:** Απρίλιος-Μάιος.

**Προσοχή!** Σε υψηλές δόσεις, πάνω από 6-10 γραμ., προκαλεί βόμβο στα αυτιά και κεφαλαλγίες. Σε ακόμη μεγαλύτερη δόση προκαλεί τύφλωση και καμιά φορά αιμορραγίες.



**Οικογένεια SCROPHULARIACEAE*****Scrophularia peregrina* L.**

Κν. Βρωμόχορτο, βρωμοζάκι

**Γ.Ε:** Ν και Δ Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία, Συρία.**Κύθηρα:** Δ της Χώρας 140 μ., ΒΔ του Ποταμού 340μ., Καραβάς 120μ., Φόνισσα 270μ., Μανιτοχώρι 180μ.**Βιότοπος:** Αγροί σε αγρανάπαυση, τοίχοι, υγρά τοπία, κήποι.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό, λείο, μέχρι 90 εκ., με βλαστό τετράγωνο, συχνά κοκκινωπό. Φύλλα μέχρι 10 εκ., αντίθετα, επαλλάσσοντα στην κορυφή, ωοειδή έως καρδιάσχημα. Άνθη 6-9 χιλ, σκουροπορφυρά, στη μασχάλη των ανώτερων φύλλων, με 5 σέπαλα και στεφάνη σε σχήμα φουσκωτού σωλήνα, με μεγάλο δίλοβο πάνω χείλος. Ωοθήκη επιφυής μετατρέπόμενη σε στρογγυλωπή κάψουλα με στενό ράμφος στην κορυφή.**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει τις σαπωνίνες διοσμίνη και ασπεριδίνη.**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε έγχυμα είναι τονωτικό, καθαρτικό και διεγερτικό. Τα φύλλα του χρησιμεύουν στην κατασκευή εμπλάστρων για τις χοιράδες και τη σκλήρυνση των αδένων του λαιμού. Η ρίζα του κονιορτοποιημένη, ανακατεμένη σε ίσα μέρη με λίπος, αποτελεί μια αλοιφή κατευναστική

για τους πόνους του έρπητα, τον κνησμό και τις αιμορροΐδες.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Αύγουστος.**Προσοχή!** Φυτό δηλητηριώδες!

***Verbascum sinuatum* L.**

Κν. Φλόμος, μελισσαντρό, βερμπάσκο



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Β Αφρική, ΝΔ Ασία, Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** Μεταξύ Λουραντιάνικων και Καλάμου, μεταξύ Χώρας και Αγίας Ελέσας, Κάλαμος 120μ., ΝΔ και Δ του Ποταμού 320μ. Ν Χώρας 130μ.

**Βιότοπος:** Άκρες δρόμων, ακαλλιέργητα εδάφη.

**Περιγραφή:** Διετές φυτό ύψους 50-100 εκ., πολυδιακλαδισμένο, καλυμμένο από βαμβακώδεις τρίχες πρόσκαιρες. Φύλλα ρόδακα 15-35 εκ., προμήκη, με κοντό μίσχο, με άκρες αναδιπλωμένες. Φύλλα βλαστού επιφυή. Ταξιανθία αραιή, σταχυόμορφη. Στεφάνη πεντάλοβη με διάμετρο 1,5-3 εκ., κίτρινη, με φάρυγγα που φέρει κόκκινες στίξεις, στήμονες σε ζωηρό βιολετί χρώμα και εγκάρσιους ανθήρες. Κάψουλα σφαιρική.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα άνθη του φλόμου έχουν ιδιότητες μαλακτικές, αντισπασμωδικές και καταπραϊντικές.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε έγχυμα χρησιμοποιείται σε γαργάρες όχι μόνο για το βήχα, τη γριπώδη κυνάγχη και τις αμυγδαλές αλλά και για τις αϋπνίες, την αιμόπτυση, τις εντερικές και ουρολογικές παθήσεις.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένα άνθη βγάζουν μια μυρωδιά ικανή να φέρει ίλιγγο. Από εκεί προήλθε η έκφραση «φλομώνω» που σημαίνει διαχέω καπνό ή δυσσομία.

**Οικογένεια SOLANACEAE*****Datura metel* L.**

Κν. Τάτουλας

**Γ.Ε:** Σε πολλές περιοχές**Κύθηρα:** Καψάλι 5μ.**Βιότοπος:** Σκουπιδότοποι, μπάζα, εγκαταλειμμένοι χώροι.**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό ύψους μέχρι 1 μ., λείο, βαρύσμο. Βλαστοί διχότομοι. Φύλλα έμμισχα μεγάλα ακανόνιστα οδοντωτά. Άνθη λευκά λιλα-βιολετιά. Καρπός αγκαθωτός ωοειδής-στρογγυλός.**Δραστικές ουσίες:** Αλκαλοειδή: σκοπολαμίνη, υοσκυαμίνη, ατροπίνη μετελοϊδίνη.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Ο Θεόφραστος μας λέει «*Τα 3/20 μιας ουγκιάς (=30,594 γραμ.) είναι αρκετά ώστε ο ασθενής να αισθάνεται δυναμωμένος και ευδιάθετος, δηλαδή να κάνει καλή παρέα. Δυο φορές αυτή η δόση θα τρελαθεί και θα έχει παραισθήσεις. Τρεις φορές τρελαίνεται για πάντα. Τέσσερις φορές πεθαίνει!*».

Σε ορισμένες περιοχές χρησιμοποιούσαν τους σπόρους του για να παχύνουν τα ζώα, στους χοίρους έδιναν την ποσότητα μιας δακτυλήθρας.

**Ιστορικά:** Το φυτό αναφέρεται σαν παραισθησιογόνο φυτό σε αρχαία σανσκριτικά και κινέζικα κείμενα. Ήταν επίσης γνωστό φάρμακο στους Άραβες κατά τον 11<sup>ο</sup> αι. Οι μάγοι του Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν για τις παραισθησιογόνες ιδιότητες του. Οι Αζτέκοι το γνώριζαν επίσης.**Προσοχή!** Φυτό πολύ δηλητηριώδες!



***Hyoscyamus albus* (L.)**

Κν. Γέροντας, αδύσκαμος, υοσκύαμος

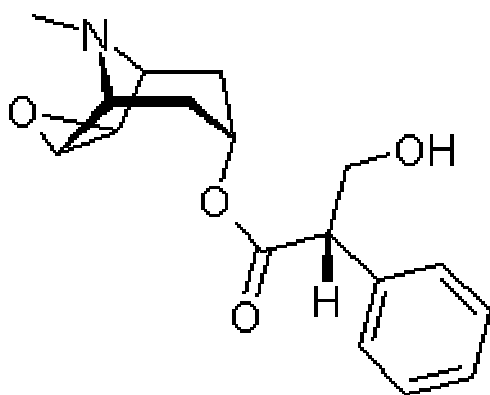


**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία, Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** Ποταμός 320μ., Καψάλι 5μ., Κάστρο 150μ., Αγία Πελαγία 5μ.

**Βιότοπος:** Σε σκουπιδότοπους, τείχη και ερείπια.

**Περιγραφή:** Ετήσιο ή διετές ή πολυετές φυτό ύψους 20-80 εκ., όρθιο, καλυμμένο από αδενώδεις τρίχες που το καθιστούν κολλώδες. Φύλλα έμμισχα, ωοειδή με αραιούς οδόντες. Ανθη 3 εκ., σε μονόπλευρο στάχυ. Στεφάνη σωληνοειδής κωδωνοειδής, με 5 άνισους, στρογγυλεμένους λοβούς σε χρώμα λευκοκίτρινο, με φάρυγγα πορφυρό η κίτρινο και 5 στήμονες.



**(S)-Scopolamin**

**Δραστικές ουσίες:** Περιέχει αλκαλοειδή, την υοσκουαμίνη, την ατροπίνη και την σκοπολαμίνη. Όταν αποξηραθεί η υοσκουαμίνη μετατρέπεται μερικώς σε ατροπίνη με ενζυματική δράση.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Καταπραυντικό, αναλγητικό, σπασμολυτικό. Όταν αυξηθεί η δόση καθίσταται ναρκωτικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Το αιθέριο έλαιο του υοσκύαμου χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση των ρευματικών πόνων.

**Ιστορικά:** Η ιατρική του χρήση έχει πιστοποιηθεί στη Μεσοποταμία και στον πάπυρο Ebers (15<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ.). Πολύ πριν την ανακάλυψη του χλωροφόρμιου, πιθανόν από τον 14<sup>ο</sup> αιώνα, οι γιατροί έκαναν χρήση αυτού του φυτού στην χειρουργική.

Υοσκύαμος στα αρχαία ελληνικά σημαίνει «κουκί του χοίρου». Οι χοίροι λέγεται ότι μπορούν να φάνε τους σπόρους του χωρίς το παραμικρό πρόβλημα.





Χάρη στις παραισθησιογόνες ιδιότητές του, ο υοσκύαμος καταλάμβανε πάντα σπουδαία θέση στις διάφορες μαγικές παρασκευές μαζί με τη μελαντόνα και τον μανδραγόρα. Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο Ηρακλής είχε ανακαλύψει αυτές τις ιδιότητες. Επίσης, πιστεύεται ότι η Πυθία στου

Δελφούς έδινε τους προφητικούς χρησμούς υπό την επήρεια υοσκύαμου. Ο Διοσκουρίδης πίστευε ότι με τον υοσκύαμο ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες να τρελαθεί ο ασθενής.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Αύγουστος.

**Προσοχή!** Φυτό δηλητηριώδες.

*Mandragora officinarum* L. (= *M. autumnalis*)

var. *hausknechtii* (Heldr.)

Κν. Μανδραγόρας



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή (πλην Γαλλίας).

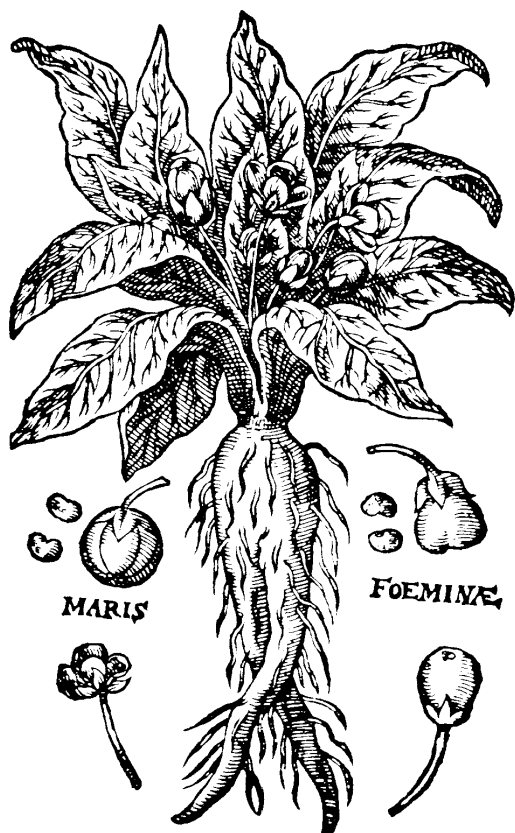
**Κύθηρα:** Περιοχή Αγίου Γεωργίου 240μ., παρά της Αγίας Μόνης 340μ., Διακόφτι 10μ., Αυλέμωνας 5μ.

**Βιότοπος:** Χέρσα και καλλιεργημένα χωράφια, άκρες δρόμων.

**Περιγραφή:** Φυτό χωρίς βλαστό, ύψους 10-20 εκ., με πολυετή εύρωστη

πασαλώδη ρίζα συχνά διαιρεμένη στα δυο, με εμφανείς ομοιότητες με το ανθρώπινο σώμα. Φύλλα σε ρόδακα, μεγάλα, έμμισχα, ωοειδή προμήκη, κυματώδη στις άκρες. Άνθη σε ποδίσκους, που εξέρχονται από το κέντρο του ρόδακα, βιολετιά, λευκά ή

κόκκινα. Κάλυκας κωδωνοειδής, με 5 μύτες και στεφάνη με 5 πέταλα. Καρπός ράγες μέχρι 3 εκ., ωοειδείς, παρόμοιες με μικροσκοπικά πεπόνια, κοκκινο-πορτοκαλί, περιβαλλόμενες από κάλυκα.



**Δραστικές ουσίες:** Αλκαλοειδή: σκοπολαμίνη, υοσκουαμίνη, ατροπίνη, μανδραγορίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Χρησιμοποιείται από τα πανάρχαια χρόνια ως αναλγητικό, υπνωτικό και, σε περιπτώσεις χειρουργικών επεμβάσεων, ως αναισθητικό.

**Ιστορικά:** Σύμφωνα με τον Πλίνιο οι ασθενείς έτρωγαν ένα κομμάτι και έπεφταν σε λήθαργο. Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν σαν αναισθητικό, το οποίο παρασκεύαζαν από φλοιό, ρίζες και χυμό μέσα σε κρασί, σε περιπτώσεις ακρωτηριασμών, τρυπανισμών, ανυπόφορων πόνων και πολύ βαθιών πληγών. Η νάρκωση μπορούσε να κρατήσει μέχρι 4 ώρες.

Επίσης η ομοιότητα των ριζών του μανδραγόρα με το ανθρώπινο σώμα και οι υποτιθέμενες μαγικές του ικανότητες ήταν η αιτία που τον χρησιμοποιούσαν οι μάγοι στις τελετές τους.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Αύγουστος.

**Προσοχή!** Οι ράγες δεν είναι βρώσιμες, προκαλούν εμετό. Δεν υπάρχει αντίδοτο στον μανδραγόρα! Πρώτα ο ασθενής πέφτει σε βαθύ κόμα, κατόπιν ακολουθούν τρομεροί σπασμοί και τέλος έρχεται ο θάνατος.

***Solanum nigrum* (L.)**

Κν. Στύφνο, στύβνο, στυγνό, στρυφνό, βρομόχορτο, βρωμοβότανο, αγριοντοματιά, μουρόχορτο.



**Γ.Ε:** Κοσμοπολίτικο.

**Κύθηρα:** Ποταμός 320μ., παρά την Παναγιά Ορφανή 200μ., Φόνισσα 270μ., Κάλαμος 120μ., Αναφυσός 90μ.

**Βιότοπος:** Φυτό πολύ κοινό στα αναχώματα, στις πλαγιές, στα καλλιεργούμενα εδάφη.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό, ύψους 10-30εκ. Στελέχη με ιώδες χρώμα. Φύλλα ωοειδή, οξύληκτα, οδοντωτά, με πορφυρές παρυφές. Άνθη λευκά, με κίτρινους ανθήρες. Ράγες μαύρες.

**Δραστηκές ουσίες:** Τα πράσινα μέρη του φυτού περιέχουν ένα αλκαλοειδές, την σολανίνη. Οι καρποί δεν περιέχουν σολανίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Είναι μαλακτικό, καταπραϋντικό και ναρκωτικό. Χρησιμοποιείται ως αφένγημα (50 γραμ. σε 1 λίτρο νερό) για επαλείψεις εναντίον κνησμών και μολώπων. Με τα



φύλλα του γίνονται καταπλάσματα κατά των λειχήνων, ελκών, πρηξιμάτων και εγκαυμάτων. Σήμερα η ομοιοπαθητική χρησιμοποιεί το στύφνο, κατά των νευρικών διεγέρσεων, των μυϊκών συσπάσεων και της επιληψίας.

**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος-Οκτώβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Όλο το φυτό.

**Προσοχή!** Δεν πρέπει να τρώγεται ωμό γιατί είναι τοξικό.



**Οικογένεια UMBELLIFERAE*****Daucus pumilus* (Cou.)**

Κν. Καρότο, δαυκί, χαβούτσι, σταφυλίνικας



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Συρία, Παλαιστίνη, Αίγυπτος.

**Κόθηρα:** Πίσω Γυαλός, Α του Καψαλιού 2μ.

**Βιότοπος:** Σε παραθαλάσσιες και αμμώδεις περιοχές, σε λιβάδια και σε άκρες δρόμων.

**Περιγραφή:** Μονοετές θερόφυτο, με κονδυλώδη ρίζα (καρότο). Βλαστός μέχρι 1 μ., εύρωστος, τριχωτός. Ταξιανθία σκιάδο από πολλά λευκά άνθη με άνισα πέταλα. Καρπός ελλειπτικός ή ωοειδής.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει τις βιταμίνες Α, Β<sub>1</sub>, Β<sub>2</sub> και C και κυρίως την προβιταμίνη Α (καροτίνη), σάκχαρα (γλυκόζη και σακχαρόζη) και πηκτίνη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Η ρίζα του είναι βρώσιμη όπως και οι τρυφεροί βλαστοί του που τρώγονται βρασμένοι με προσθήκη λαδόξυδου. Περιέχει όλα τα μεταλλικά άλατα που έχουμε ανάγκη. Κατά την λαϊκή ιατρική, φαίνεται να έχει ευεργετικά

αποτελέσματα κατά των όγκων και δη καρκινογόνων όταν βρίσκονται στην αρχική τους φάση. Ο χυμός του ανακουφίζει τα νεφρά και το συκώτι σε περίπτωση χρυσής όπως επίσης και τους αρθρορευματικούς πόνους.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος–Αύγουστος

**Προσοχή!** Δεν συνιστάται σε όσους υποφέρουν από ζαχαρώδη διαβήτη.



***Foeniculum piperitum* (DC.)**

Κν. Μάραθο

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.**Κύθθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί**Βιότοπος:** Άκρες δρόμων, όχθες ρυακιών, ακαλλιέργητα εδάφη.

**Περιγραφή:** Διετές ή πολυετές φυτό 0,5-2,5 μ. ύψους, λεπτοφυές, αρωματικό πράσινο-μπλε, με βλαστούς γραμμωτούς. Φύλλα με περίμετρο τριγωνική-προμήκη, έμμισχα στη βάση, επιφυή στην κορυφή, με φαρδύ μεμβρανώδη κολεό, τρις ή τετράκις πτεροσχιδή, με λοβούς νηματοειδείς, ελαφρά σαρκώδεις. Σκιάδα με 4-10 ακτίνες χωρίς βράκτια. Άνθη κίτρινα χωρίς σέπαλα, μόνο με 5 πέταλα αναδιπλωμένα στις άκρες. Καρποί 4-10 χιλ., ωοειδείς, ελλειπτικοί με 5 αυλακώσεις και γεύση αρωματική, καυστική, ελαφρώς γλυκιά.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Το φυτό είναι διουρητικό, ορεκτικό, τονωτικό, ρυθμίζει τον κύκλο της περιόδου, αυξάνει το γαλακτισμό στις

γυναίκες που γέννησαν και ευκολώνει την αποβολή των λιπαρών ουσιών. Χρησιμοποιείται ακόμη για τον τυμπανισμό (φούσκωμα κοιλιάς) και με την επιθέτηση κομπρεσών, για τις οφθαλμικές παθήσεις, τα αποστήματα, τους καλόγερους και τους πόνους που οφείλονται σε κτυπήματα. Εξουδετερώνει μέχρι και το δηλητήριο επικίνδυνων μανιταριών.

**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος-Αύγουστος.**Εποχή συλλογής:** Αύγουστος-Σεπτέμβριος.

**Οικογένεια URTICACEAE*****Urtica piluera* (L.)**

Κν. Τσουκνίδα, αγκινίδα, αγκρίζα

**Γ.Ε:** Β και Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.**Κύθρα:** Δ του Ποταμού 330μ., στην Αγία Μόνη 340μ.**Βιότοπος:** Ακαλλιέργητα εδάφη πλούσια σε άζωτο, σε τόπους απορριμμάτων, σε κράσπεδα οδών.**Περιγραφή:** Ετήσιο ή διετές φυτό ύψους μέχρι 1 μ., με κνιδώδεις τρίχες. Φύλλα 2-6 εκ., αντίθετα ωοειδή-μυτερά, με άκρες βαθιά οδοντωτές. Ταξιανθίες χωρισμένες σε αρσενικά και θηλυκά άνθη, στη μασχάλη των φύλλων, οι αρσενικές διακλαδισμένες σε φόβες, οι θηλυκές σε σχήμα σφαιριδίων.**Δραστικές ουσίες:** Τα φύλλα περιέχουν μια ισταμινική ουσία, μυρμηκικό οξύ, πυρίτιο, κάλιο, τανίνη, γλυκοκινίνες, και βιταμίνες Α και C.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φυτό αιμοστατικό, αντιαναιμικό, αντιδιαβητικό, διουρητικό, καθαρτικό και γαλακτογόνο.**Εφαρμογή-παρασκευή:** Η τσουκνίδα απορροφά τα μέταλλα του εδάφους, συμπεριλαμβανομένου και του σιδήρου και γι' αυτό, αποτελεί ένα εξαιρετικό τονωτικό κατά της αναιμίας. Η μεγάλη της περιεκτικότητα σε βιταμίνη C εξασφαλίζει την απορρόφηση σιδήρου από τον οργανισμό μας. Δεδομένου των στυπτικών ιδιοτήτων της σταματά την αιμορραγία. Χρησιμοποιείται ακόμη για τα κοψίματα, τους ρευματισμούς, την υδρωπικία, την παχυσαρκία και τη νεφρική λιθίαση (διαλύει το ουρικό οξύ). Σε κατάπλασμα,

χρησιμοποιείται για τις αρθρίτιδες, τους πόνους των αρθρώσεων, την ποδάγρα, τις εξάρθρωσεις, τις νευραλγίες, τις τενοντίτιδες και την ισχιαλγία.

Οι πλύσεις των μαλλιών με λοσιόν τσουκνίδας σταματούν την τριχόπτωση και διώχνουν την πιτυρίδα. Σε αφέψημα, τα φύλλα της (τα βράζουμε μέχρι να παραμείνει το ήμισυ του νερού), αναδεικνύονται ευεργετικά για τη χρόνια ηπατίτιδα, τη βρογχίτιδα και την περιορισμένη γαλάκτωση στις λεχώνες.



Εάν μας τσιμπήσει τσουκνίδα, μια εντριβή με φύλλα μολόχας (συνήθως φυτρώνουν δίπλα) σταματά αμέσως τον πόνο. Η τσουκνίδα είναι το πιο φτηνό και το πιο έμπιστο φάρμακο που η φύση μας έδωσε. Ωμές ή βραστές οι τσουκνίδες, θεωρούνται αφροδισιακές. Συνιστώνται για τις γυναίκες που δεν γνώρισαν την ηδονή και για τους άντρες που αισθάνονται ανίκανοι.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχουν άλλα 2 είδη: *Urtica urens* (L.) και *Urtica membranacea* (Poiret in Lam).



**Οικογένεια VERBENACEAE*****Verbena officinalis* (L.)**

Κν. Σταυροβότανο, γοργοριανή, γοργογιάννης, ιερό βοτάνι, σπληνόχορτο, σπυρόχορτο.



**Γ.Ε:** Ευρώπη, Αφρική, Ασία.

**Κύθηρα:** Β της Χώρας 170μ., Φόνισσα 270μ., ΝΔ του Ποταμού 280μ.

**Βιότοπος:** Πολύ κοινό, σε ξηρά λιβάδια και στις άκρες των δρόμων.

**Περιγραφή:** Πολυετής πόα, ύψους 30-60 εκ. Στελέχη με τετραγωνική τομή, άκαμπτα. Φύλλα λογχοειδή, αντίθετα. Άνθη πολύ μικρά, ιώδη, σε μακρουλό και λεπτό στάχυ.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει δυο γλυκοσίδια: τη βερβενάλίνη και τη βερβενίνη, ένα αιθέριο έλαιο, τανίνη, βλέννα και μια πικρή ουσία.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Διουρητικό, γαλακτογόνο, εμμηναγωγό, επουλωτικό, τονωτικό και αντιδιαρροϊκό. Τελείως ακίνδυνο, τονώνει τα νεύρα, διεγείρει το συκώτι,

καθαρίζει το ουρολογικό σύστημα και ρίχνει τον πυρετό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σαν τσάι ομορφιάς, που πίνανε το βράδυ, η βερβένα ήταν παλαιότερα φαρμακευτική (Herba Verbenaе), αλλά σήμερα τη χρησιμοποιούν μόνο στην ομοιοπαθητική, με τη μορφή βάμματος. Η βοτανοθεραπευτική τη συνιστά σε έγχυμα ή αφέψημα, σαν φάρμακο επουλωτικό, καθώς και για τη θεραπεία αϋπνιών και άλλων παθήσεων.

**Ιστορικά:** Όλοι οι αρχαίοι λαοί γνώριζαν και χρησιμοποιούσαν τα διάφορα είδη βερβένας. Στον μεσαίωνα, έφτιαναν απ' αυτά μαγικές πομάδες.



**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Ολόκληρο το ανθισμένο φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.

**Προσοχή!** Να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της κύησης, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί την ώρα της γέννας, διότι τονώνει τις συσπάσεις της μήτρας.

### *Vitex agnus-castus* (L.)

Κν. Λυγαριά, αγνή, λυγιά, κοπανίτσα



**Γ.Ε:** ΝΔ και Κεντρική Ασία, παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθια:** Πίσω Γυαλός, Α του Καψαλιού 5μ., Β του Καραβά 100-120μ., παρά τα Μπαγιάννικα 60μ., όρμος Μουδαρίου 5-20μ., Ν των Τριφυλλιάνικων 300μ.

**Βιότοπος:** Υγρότοποι, όχθες ρυακιών και ρεμάτων, σε χαμηλό υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Μικρό δέντρο ύψους 1-6 μ., αρωματικό με άρωμα πιπεριού, διακοσμητικό, πράσινο όλο το καλοκαίρι. Νεαροί βλαστοί τετραγωνικοί με γκριζοπίλημα. Φύλλα αντίθετα, μακρόμισχα, παλαμοσχιδή, με 5-7 τμήματα γραμμοειδή έως λογχοειδή. Ακραίες ταξιανθίες, διακλαδισμένες, σταχυόμορφες, με ανθικούς σπονδύλους που φέρουν άνθη μυρωδάτα. Κάλυκας με 5 οδόντες και

στεφάνη 6-9 χιλ., μπλε-βιολετί, ρόδινη ή λευκή με δυο χείλη, το ανώτερο δίλοβο και το κατώτερο τρίλοβο, και 4 στήμονες. Καρπός σφαιρικός κοκκινωπός με σπόρους μαύρους στο μέγεθος ενός κόκκινου πιπεριού.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Άλλοτε χρησιμοποιούσαν τους καρπούς της ως καρύκευμα για τα φαγητά, «το άγριο πιπέρι» όπως το ονόμαζαν. Σε έγχυμα το φυτό επιφέρει την ηρεμία και τον ύπνο σε όσους υποφέρουν από άγχος και αϋπνίες.

Επίσης ο Διοσκουρίδης είχε προσέξει τις μαλακτικές ιδιότητες των σπόρων της.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Οι βέργες της χρησιμοποιούνται πάντοτε στην καλαθοπλεκτική (κατασκευή καλαθιών και κοφινιών).

**Ιστορικά:** Ονομάζεται και *castus* (= αγνή) διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι έχει τη δυνατότητα να κατευνάζει τις σεξουαλικές ορμές και τον ερεθισμό των γεννητικών οργάνων. Με

απλά λόγια είναι αντιαφροδισιακή. Επίσης, στο Μεσαίωνα οι μοναχοί χρησιμοποιούσαν τους σπόρους της για να κατευνάσουν τις σαρκικές επιθυμίες που δεν ταίριαζαν με την ιδιότητά τους και το μοναστηριακό χώρο.



# ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ

## ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ ΜΟΝΟΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ





**Οικογένεια AMARYLLIDACEAE*****Narcissus serotinus* L.**

Κν. Νάρκισσοι, μανουσάκια, βιολέτες, βιορέτες, ζαμπάκια.



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή (πλην Γαλλίας).

**Κόθρη:** Βαρδιόλα 100μ., Αγία Ελέσα 450 μ., Α της Βίγλας 430μ., Αναφυσός 100μ., Δ του Ποταμού 330μ., Όρμος Μουδαρίου 10 μ.

**Βιότοπος:** Σε πετρώδεις περιοχές ανάμεσα σε φρύγανα. Σε καλλιεργούμενες και χέρσες

εκτάσεις και σε υγρά λιβάδια.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με βολβούς. Φύλλα επίπεδα ή αυλακοειδή, μέχρι 75 εκ. μήκος. Ανθίζει το Φθινόπωρο, σε χαμηλές και χέρσες τοποθεσίες, έχει πολύ λεπτούς βλαστούς με 1-2 άνθη λευκά, με δευτερεύουσα στεφάνη πολύ μικρή, πορτοκαλόχρωμη και 1-2 φύλλα κυλινδρικά που εμφανίζονται μετά την άνθηση.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα ωραία άνθη του με το μεθυστικό άρωμά τους αποτελούν μια ευχάριστη έκπληξη για τα μάτια μας και την όσφρησή μας το καταχειμώνα. Οι εμετικές του ιδιότητες ήταν γνωστές στους αρχαίους. Χρησιμοποιήθηκε για την επιληψία, τους σπασμούς και τους διαλείποντες πυρετούς. Τα άνθη του, με απόσταξη, δίνουν ένα εξαιρετικό αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και την παραγωγή ποτών.

**Ιστορικά:** Ο Νάρκισσος ήταν γιος του Κηφισού και μιας νύμφης. Εξαιτίας της μεγάλης του ομορφιάς, όλες οι νύμφες τον είχαν ερωτευτεί. Παρόλα αυτά δεν ανταποκρινόνταν στον έρωτά τους, επειδή λάτρευε μόνο τον εαυτό του. Τότε οι θεοί αποφάσισαν να τον τιμωρήσουν και μια μέρα που θαύμαζε τον εαυτό του στα νερά μιας πηγής στο βουνό Ελικώνας και βρισκόταν σε έκσταση έπεσε μέσα στα νερά και πνίγηκε. Παρέμεινε ένα λουλούδι με χρυσαφί στεφάνι, που ακόμα και σήμερα σκύβει το κεφάλι του πάνω από τα νερά των λιμνών των πηγών και των ρυακιών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο *N. serotinus* L ανθίζει το φθινόπωρο σε χαμηλές και χέρσες τοποθεσίες, έχει πολύ λεπτούς βλαστούς με 1-2 άνθη λευκά, με δευτερεύουσα στεφάνη πολύ μικρή, πορτοκαλόχρωμη και 1-2 φύλλα κυλινδρικά που εμφανίζονται μετά την άνθηση.

***Pancratium maritimum* L.**

Κν. Κρίνος της θάλασσας, κρινάκι του Μίνωα



**Γ.Ε:** ΝΔ και Κ. Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.

**Κύθηρα:** Β του Καραβά 100 -1 20μ., Ν του χωριού Κατούνι 240μ., ΝΔ του Μανιτοχωρίου 200μ., Α των Σταθιανίκων 340 μ.

**Βιότοπος:** Σε φράκτες και θαμνώδεις τόπους. Σε αμμουδιές και αμμόλοφοι, κοντά στη θάλασσα.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με χοντρούς βολβούς και βλαστό εύρωστο πεπλατυσμένο. Φύλλα γλαυκά 1-2 15 εκ., γραμμοειδή, εμφανιζόμενα μετά την άνθιση. Ταξιανθία εύρωστη και πυκνή. Σπάθη με 2 ανοίγματα, 5-7 εκ. Σκιάδο με 3-15 λευκά αρωματικά άνθη με σωλήνα 6-8 εκ. και γραμμοειδή τμήματα περιανθίου των 3-5 εκ. Δευτερεύουσα χοανοειδής στεφάνη, 20-45 χιλ., με 12 οδόντες και ολόγυρά τους στήμονες. Κάψουλες γεμάτες από μαύρους σπόρους.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Έχει καρδιοτονωτικές, εμετικές και καθαρτικές ιδιότητες.

**Ιστορικά:** Τα άνθος του είναι τόσο ωραίο που δεν πέρασε απαρατήρητο από τους Μινωίτες καλλιτέχνες. Το συναντάμε σε διάφορες παραστάσεις τους, όπως στις τοιχογραφίες της Σαντορίνης και στη σαρκοφάγο του Παλαιόκαστρου (Μουσείο Ηρακλείου)

**Σημείωση!** Δυστυχώς αυτό το φυτό βρίσκεται σε μεγάλο κίνδυνο εξαφάνισης, εξαιτίας των μεγάλων τουριστικών συγκροτημάτων που ξεφυτρώνουν κοντά στη θάλασσα και προπάντων στις αμμουδιές όπου είναι ο βιότοπός του. Βέβαια αξίζει με το παραπάνω την στοργή μας και την προστασία μας.

**Προσοχή!** Η μεγάλη περιεκτικότητά του σε αλκαλοειδή καθιστά τη χρήση του επικίνδυνη χωρίς ιατρική υπόδειξη.



**Οικογένεια GRAMINACEAE*****Avena sterilis* L.**

Κν. Βρώμη



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή. ΝΔ Ασία, Κανάρια νησιά, Αιθιοπία.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Καλλιεργούμενο και ημιαυτοφύες φυτό, πολύ κοινό.

**Περιγραφή:** Ετήσιο φυτό, όρθιο κοίλο και οζώδες, ύψους 1–1,5 μ. Φύλλα με κολεό και γλωσσίδιο γραμμοειδές, οξύληκτο με τραχιά χείλη. Επάκρια ταξιανθία, φόβη με κυρτά σταχίδια

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Καρποί με εξαιρετική θρεπτική αξία, πλούσιοι σε βιταμίνες Β και C, άμυλο, πρωτεΐνες και λιπαρές ουσίες. Σε εκχύλισμα ή σε αφέψημα, τονώνει τα νεύρα, αποφαίνεται ιδανικό για την κατάπτωση και

την έλλειψη δύναμης.

Σε κατάπλασμα, το αλεύρι της χρησιμοποιείται για τις δερματικές παθήσεις. Το έκζεμα για την ερεθισμένη επιδερμίδα και τον έρπητα ζωστήρα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ :** Στα Κύθηρα αυτοφύεται και το *Avena barbata* Brot.



***Cynodon dactylon* Rich**

Κν. Αγριάδα

**Γ.Ε:** Κοσμοπολίτικο.**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.**Βιότοπος:** Φυτρώνει παντού και είναι σχεδόν αδύνατον να ξεριζωθεί και να εξαλειφθεί. Είναι ένα φυτό που προκαλεί πονοκέφαλο στους γεωργούς.**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με μικρές ρίζες και βλαστάρια κιτρινωπά, πάνω σε μακριούς έρποντες βλαστούς. Φύλλα μικρά, τρυφερά, γλαυκοπράσινα. Μικροσκοπικά άνθη βιολετιά πάνω σε σταχίδια που μοιάζουν με δάχτυλα.**Ιδιότητες, χρήσεις:** Όλο το φυτό είναι διουρητικό, εφιδρωτικό, καθαρίζει τον οργανισμό και τον αναζωογονεί. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για όλες τις παθήσεις του ουρολογικού (φλεγμονές νεφρών και χολής, ουρική αρθρίτιδα και κολικούς νεφρών), τη χρυσή, την κυτταρίτιδα, τους κολικούς του ήπατος και της χοληδόχου κύστης.

**Οικογένεια IRIDACEAE*****Crocus boryi* J Gay**

Κν. Σαφράνι, ζαφορά ,κρόκος

*Var. marathonsius* Heldr



**Γ.Ε:** Ιόνια νησιά, Ν Ελλάδα, Κρήτη, Κυκλάδες.

**Κύθηρα:** Α της Βίγλας 450μ, μεταξύ Μονής Αγίου Κοσμά και Μονής Μυρτιδίων 150μ., στην Πανάγια Ορφανή 200μ.

**Βιότοπος:** Σε πετρώδεις περιοχές με πετρώματα ασβεστολιθικά. Σε χαμηλό και μέσο υψόμετρο.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό, χωρίς βλαστό, φύλλα 3-7 και άνθη πουπροέρχονται από ένα υπόγειο βλαστό. Τα άνθη είναι λευκά χωρίς νευρώσεις και φέρουν στίγματα κοκκινωπά ή πορτοκαλί και ανθήρες λευκούς. Χιτώνες του βολβού λαμπεροί και σκληροί.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα στίγματα του κρόκου, η ζαφορά ή το σαφράν, χρησιμοποιούνται στην ιατρική, στη μαγειρική και στη χρωματουργία. Πολλά τυριά και ζυμαρικά οφείλουν το χρώμα τους στον κρόκο. Σε καρύκευμα ο κρόκος είναι αφροδισιακός, εμμηναγωγός, εκτρωτικός, διουρητικός, ορεκτικός, τονωτικός, χωνευτικός και μαλακτικός. Υπό μορφή σιροπιού σε εντριβές, ανακουφίζει τα ούλα. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι τον χρησιμοποιούσαν για πολλές και διάφορες φλεγμονές.



**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σε ένα διάλυμα που περιέχει ένα μέρος ζαφορά και 100.000 μέρη νερού, το χρώμα συνεχίζει να παραμένει κίτρινο. Για να συμπληρωθεί ένα κιλό ζαφορά χρειάζεται να μαζέψουμε 140.000 άνθη κρόκου.

**Ιστορικά:** Αναφορά σε καλλιέργεια κρόκου έχουμε από το 2.300 π.Χ. Στην

Αργοναυτική εκστρατεία, η Μήδεια κόρη του βασιλιά της Κολχίδας, δίνει στον Ιάσωνα χυμό καυκασιανού κρόκου για να μπορέσει να προστατευθεί από την πύρινη ανάσα των ταύρων που προστάτευαν το χρυσόμαλλο δέρας. Ο κρόκος αυτός έχει φυτρώσει από το αίμα του Προμηθέα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχει επίσης το *Crocus laevigatus* Bory et Chaub., το οποίο διαφέρει από τον *Crocus boryi* ως προς τα άνθη του, που είναι λευκά με 1-3 σκούρες, κάθετες, ιδιάζουσες νευρώσεις στο εξωτερικό μέρος των τριών εξωτερικών πετάλων. Λαιμός κίτρινος, ανθήρες λευκοί, στίγματα διαιρεμένα σε πολλούς γραμμοειδείς βραχίονες. Φύλλα όχι παραπάνω από 4 με 1-2,5 χιλ. φάρδος. Χιτώνας βολβού σκληρός και λείος.

**Οικογένεια LILIACEAE*****Asparagus aphyllus* L.**

Κν. Σπαράγγι



**Γ.Ε:** Πορτογαλία, Ισπανία, Σικελία, Ιταλία, Ελλάδα, Μικρά Ασία.

**Κύθηρα:** Καψάλι 5μ., μεταξύ Χώρας και Καψαλιού 40μ., ΒΔ του Ποταμού 340μ., μεταξύ Χώρας και Αγίας Ελέσας, Μονή Μυρτιδίων.

**Βιότοπος:** Άκρες δρόμων και αγρών, ειδικά σε χέρσα χωράφια.

**Περιγραφή:** Φυτό ύψους μέχρι 1 μ. Βλαστός με λεπτές αυλακώσεις. Κλαδίδια 1-5 εκ., εύρωστα, μονήρη ή ανά 2-3, με πολύ σκληρό αγκάθι. Στη βάση των κλαδιδίων, τα φύλλα είναι τόσο μικρά που μοιάζουν με μεμβρανώδη λέπια. 2-8 άνθη κιτρινωπά, πάνω σε ποδίσκο 1-3 χιλ., με 0-2 μικροβράκτια στη βάση. Ράγες 5-8 χιλ., μαύρο μπλε.

**Δραστικές ουσίες:** Περιέχουν σαπωνίνη, ασπαραγίνη, τανίνη, άλατα καλίου και ίχνη φθορίου.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι τρυφεροί βλαστοί, «τα σπαράγγια», είναι περιζήτητοι. Καταναλώνονται όπως τα καλλιεργήσιμα σπαράγγια. Πιστεύεται ότι ρυθμίζουν τους σφυγμούς της καρδιάς και επιδρούν ικανοποιητικά στη βρογχίτιδα και στην

πνευμονική φυματίωση. Στην ομοιοπαθητική συνιστούν σπαράγγια για τους ρευματισμούς και την υδρωπικία. Επίσης είναι εξαιρετο διουρητικό.



**Ιστορικά:** Σύμφωνα με το Θεόφραστο, τα σπαράγγια αποτελούσαν το αγαπημένο έδεσμα των θεών.

**Εποχή ανθήσεως:** Ιούνιος–Αύγουστος.

***Asphodelus aestivus* Brot (=A. ramosus)**

Κν. Ασφόδελος, ασκέλα



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Κανάρια νησιά, Μαδέρα.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι, λιβάδια, συχνά σε μεγάλες αποικίες.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με χοντρές ατρακτοειδείς ρίζες. Φύλλα παράρριζα, ελαφρά καρινοειδή. Ανθοταξία πάνω σε εύρωστο κλαδί διακλαδισμένη. Άνθη λευκά. Βράκτια μεμβρανώδη. Το σύνολο του φυτού αναδίδει μια γλυκερή δυσάρεστη μυρωδιά που συχνά προκαλεί ναυτία.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι βολβοί περιέχουν τόσο πολύ άμυλο που αφού βραστούν μέσα σε μεγάλη ποσότητα νερού, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή σε περιόδους πείνας. Το φυτό έχει καρδιοτονωτικές, αποχρεμπτικές, εμετικές, διουρητικές και επουλωτικές ιδιότητες. Επίσης σήμερα πιστεύουν ότι έχει ιδιότητες αντιμικροβιακές, αντιβιοτικές και ενζυματικές που δεν μας είναι ακόμη γνωστές.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Σύμφωνα με μαρτυρίες, οι τσαγκάρηδες κοπάνιζαν τους βολβούς μέσα σε γουδί και έφτιαχναν μια ισχυρή κόλλα ιδανική για τα δέρματα. Από τους βολβούς





παράγεται μέχρι και οινόπνευμα. Σε έγχυμα το χρησιμοποιούσαν για την εφιδρωτική πλευρίτιδα, τα οιδήματα που οφείλονται σε καρδιακές διαταραχές, την υδρωπικία, την κίρρωση του ήπατος (20 γραμ. βολβού, 20 γραμ. αλκοόλ, 400 γραμ. νερό και μέλι). Για την ίαση και επούλωση γαγγραινωδών και κοινών ελκών, για τις φλεγμονές των μαστών (μαστίτιδες), των όρχεων (ορχίτιδες) και των καλόγερων χρησιμοποιούσαν μια αλοιφή φτιαγμένη από ξυσμένους βολβούς που έβαζαν μέσα σε κρασί μέχρι να σχηματιστεί χυλός. Μια αλοιφή που έχει αναλογία 5:2,

χρησιμοποιούσαν για την αλωπεκία, τα εγκαύματα, τις χιονίστρες και τους πόνους των αυτιών. Για το έκζεμα, ανακατεύουμε θειάφι με κοπανισμένους βολβούς και προσθέτουμε λίγο λάδι.

**Ιστορικά:** Ο ασφόδελος για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σύμβολο πένθους. Τους φύτευαν κοντά στα κοιμητήρια, ώστε οι αμυλώδεις ρίζες τους να χρησιμεύουν ως τροφή για τις ψυχές των νεκρών. Ο Όμηρος περιγράφοντας την επιστροφή της ψυχής του Αχιλλέα από το βασίλειο των νεκρών μας αφηγείται «πως με βήματα γίγαντα διασχίζει το λιβάδι με τους ασφόδελους». Οι αρχαίοι συγγραφείς με τον Θεόφραστο πρώτο, θεωρούσαν τον ασφόδελο πανάκεια για όλες τις αρρώστιες.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα απαντώνται 3 είδη: *A microcarpus* Viv, *A fistulosus* L., *A lutea* (L.)

***Colchicum cupani* Guss**

Κν. Κολχικό



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή, Κύπρος, Αλγερία, Τυνησία.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Σε χαμηλό και μέσο υψόμετρο, σε ασβεστολιθικά πετρώματα σε πετρώδεις και φρυγανώδεις περιοχές.

**Περιγραφή:** Φυτό μικρού μεγέθους με ωσειδή βολβό. Έχει μικρά άνθη και δυο στενά αυλακοειδή φύλλα, που εκφύονται μαζί με τα άνθη το φθινόπωρο.



**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει κολχικίνη, μια ουσία που είναι ικανή να σταματήσει τη διαίρεση των κυττάρων, αλλά είναι πολύ τοξικό για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναντίον του καρκίνου.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Έχει αντιαθριτικές ιδιότητες και απαλύνει τους πόνους της ποδάγρας και των ρευματισμών. Χρησιμοποιείται ακόμη για τις νευραλγίες και τη φλεβίτιδα. Χρησιμεύει επίσης κατά της ουραιμίας, της ιλαράς, της γρίπης, της ευλογιάς, της ανεμοβλογιάς, της ηπατίτιδας, διάφορων πολύμορφων ερεθυμάτων και άλλων παθήσεων που οφείλονται σε ιούς. Το κολχικό είναι ομοιοπαθητικό φάρμακο.

Κυτταροστατικό (ανακόπτει τη διχοτόμηση των κυττάρων, σταματά την πυρηνοτομία), χρησιμοποιείται κατά της λευχαιμίας. Επιδρά στα χρωμοσώματα, προσβάλλει τα νέα κύτταρα, όπως τα καρκινογόνα, τα εγκεφαλικά και τα γενετικά με αποτέλεσμα να ευθύνεται μέχρι ένα σημείο για τις τερατογενέσεις. Η κυττοστατική ιδιότητά του επιτρέπει να χρησιμοποιείται κατά του καρκίνου και της λευχαιμίας, ως βοηθητικό μέσο σε περιπτώσεις ραδιοθεραπείας και ακτινοβολίας με κοβάλτιο.



**Ιστορικά:** Το όνομά του προέρχεται από τη πατρίδα του την Κολχίδα όπου το χρησιμοποιούσαν για να αφανίσουν τα ανεπιθύμητα πρόσωπα και τα επικίνδυνα ζώα. Οι Αργοναύτες ήταν εκείνοι που το έφεραν στον ελλαδικό χώρο και το μελέτησαν ο Διοσκουρίδης και ο Θεόφραστος.

**Εποχή ανθήσεως:** Αύγουστος–Σεπτέμβριος (καρποί Μάιο–Ιούνιο).

**Προσοχή!** Παρόλες τις σημαντικές και θεραπευτικές ιδιότητες που έχουν οι βολβοί τους δεν πρέπει ποτέ να καταναλώνονται ωμοί και χωρίς γνώμη γιατρού.

Πρόκειται για φυτά πολύ δηλητηριώδη, ακόμη και θανατηφόρα, χωρίς γνωστό αντίδοτο μέχρι σήμερα. Προφανώς όλα εξαρτώνται από τη δόση.

### *Ruscus aculeatus* L.

Κν. Λαγομηλιά, οξυμυρσίνη, κουρέλια, ρούσκος



**Γ.Ε:** Ν και Δ Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία.

**Κύθηρα:** ΝΔ του Ποταμού 320μ.

**Βιότοπος:** Μακκία βλάστηση, άκρες δρόμων και αγρών, βράχια.

**Περιγραφή:** Αειθαλής θάμνος ύψους μέχρι 80 εκ., οι βλαστοί που ονομάζονται κλαδώδια, έχουν μήκος 2,5 εκ., είναι άκαμπτοι, ωοειδείς με μύτη κοφτερή, μοιάζουν με φύλλα και φυτρώνουν στη μασχάλη λεπιοειδών, μεμβρανοειδών φύλλων που πέφτουν γρήγορα. Τα κλαδώδια είναι πράσινα, διαπλατυσμένα, ωοειδή ή επιμήκη και εκτελούν όλες τις

δημιουργίες του φύλλου. Άνθη μικρά πρασινωπά συνήθως μονήρη, στη μασχάλη ενός μικρού, λογχοειδούς βρακτίου στην επιφάνεια των βλαστών-φύλλων. Αρσενικά και θηλυκά άνθη σε διάφορα φυτά. Ράγες σχετικά μεγάλες σφαιρικές 1,5 εκ., διαμέτρου, σε ζωνρό κόκκινο, γυαλιστερό χρώμα.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι υπόγειες ρίζες του χρησιμοποιούνται για τις διαταραχές του κυκλοφοριακού. Οι τρυφεροί βλαστοί τρώγονται όπως τα σπαράγγια. Οι σπόροι καβουρντισμένοι και αλεσμένοι μπορούν να υποκαταστήσουν τον καφέ. Τέλος οι κλάδοι κατά την ωρίμανση χρησιμεύουν ως διακοσμητικοί.

***Smilax aspera* L. ssp. *mauritanica* (Desf.)**

Κν. Ακρέβατος, αρκουδόβατος.



**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Μακκία βλάστηση, άκρες δρόμων και αγρών σε θαμνώδεις και πετρώδεις περιοχές.

**Περιγραφή:** Δίοικη, ξυλώδης, αειθαλής κληματίδα, με μακριούς βλαστούς που φέρουν αγκάθες. Φύλλα μέχρι 10 εκ., επαλλάσσοντα, καρδιόσχημα ή βελοειδή. Παράφυλλα με 2 έλικες. Σκιάδα αποτελούμενα από 5-30 μικρά άνθη με ευχάριστη ευωδία. Πέταλα 2-4 χιλ., κιτρινο-πρασινωπά. Οι ράγες του σε σκούρο κόκκινο χρώμα, προσελκύουν τα πουλιά.



**Ιδιότητες, χρήσεις:** Οι ρίζες του φυτού είναι καθαρτικές και εφιδρωτικές.

**Ιστορικά:** Σύμφωνα με την μυθολογία, η νύφη Σμίλαχ μεταμορφώθηκε σε φυτό, όταν κατάλαβε ότι η αγάπη της για τον Κρόκο ήταν χωρίς ελπίδα.

**Οικαγένεια ORCHIDACEAE**

Πρόκειται για τις άγριες ορχιδέες γνωστές με τα κοινά ονόματα κόρες, σκυλάκια, μελισσάκια, λυγναράκια, σαλέπια, λυπητερά, περδικούλες, κρινάκια, ανθρωπάκια.

Οι ορχιδέες είναι πολύ περισσότερο γνωστές για τα πανέμορφα άνθη τους παρά τις ιδιότητες και τις χρήσεις τους.

Σήμερα, ξέρουμε ότι οι βολβοί τους είναι θρεπτικοί, τονωτικοί, εξαιρετοι γι' αυτούς που βρίσκονται σε ανάρρωση και αποτελεσματικοί κατά της δυσεντερίας. Στην Τουρκία αλλά και στην Ελλάδα παρασκευάζεται από τους βολβούς ένα είδος γλυκού ροφήματος το σαλέπι.

**Χρησιμοποιούμενα τμήματα:** κόνδυλοι

Στα Κύθηρα απαντώνται οι εξής ορχιδέες:



*Ophrys ferrum–equinum* Desf



*Ophrys fuciflora* Moench var.  
*maxima* Fleischm



*Ophrys heldreichii* Schlechter



*Ophrys lutea* Can. var *minor* Cuss



*Ophrys mammosa* Desf.





*Ophrys tenthredinifera* Willd



*Orchis coriophora* L. var. *fragrans* (Pollini)





*Orchis italica* Poiret in Lam.



*Orchis papilionacea* L. var. *parviflora* Willk.



*Orchis quadripunctata* Cyr.



*Orchis tridentata* Scop. var. *commutata* (Tod)





*Serapias cordigera* L.



*Serapias lingua* L.



*Serapias parviflora* Parl.



*Serapias vomeracea* (Burm. f.)





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΟΥΝ ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ ΑΠΟ ΦΥΤΑ

### ΚΗΡΑΛΟΙΦΗ

Για κρεατοελιές και στίγματα στο δέρμα

#### Συστατικά

Ελαιόλαδο

Φυσικό κερί

Πράσινο σαπούνι, τριμμένο σε τρίφτη

Λιβάνι δάκρυ κοπανισμένο

Ρίζα ασφόφελου

#### Παρασκευή

Πλένουμε καλά τη ρίζα του ασφόφελου και την ξεφλουδίζουμε. Την τρίβουμε στον τρίφτη και τη ζουλάμε για να πάρουμε το χυμό. Βράζουμε το χυμό μαζί με όλα τα υπόλοιπα συστατικά σε σιγανή φωτιά, μέχρι να πήξει. Αφήνουμε να κρυώσει και αποθηκεύουμε σε καθαρό, γυάλινο, κατά προτίμηση, βάζο.

Εφαρμόζουμε την αλοιφή πάνω στις ελιές πρωί και βράδυ μέχρι να εξαφανιστούν.

### ΑΛΟΙΦΗ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ

Για εγκαύματα

#### Συστατικά

Ελαιόλαδο

Λεμόνι

Φυσικό κερί

Μαστίχα Χίου

#### Παρασκευή

Αφαιρούμε την ψύχα από ένα μεγάλο λεμόνι και μέσα βάζουμε όλα τα συστατικά. Τοποθετούμε το λεμόνι σε μεταλλικό κύλινδρο (π.χ. κονσέρβα ανοιχτή και από τις δύο πλευρές) έτσι, ώστε να παραμένει σταθερό. Βάζουμε το σύστημα κύλινδρος-λεμόνι

στη φωτιά και αφήνουμε τα συστατικά να βράσουν μέσα στη λεμονόκουπα μέχρι να πήξουν. Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει και αποθηκεύουμε σε καθαρό, γυάλινο, κατά προτίμηση, βάζο.

Η αλοιφή είναι θαυματουργή για τα εγκαύματα, ακόμη και τα πιο σοβαρά, ενώ εξαφανίζει και τα σημάδια από αυτά.

## **ΒΑΜΜΑ ΥΠΕΡΙΚΟΥ**

### **Συστατικά**

Ελαιόλαδο καλής ποιότητας

Άνθη υπέρικου

### **Παρασκευή**

Συλλέγουμε τα λουλούδια το Μάιο. Τα τοποθετούμε σε γυάλινο βάζο και γεμίζουμε το βάζο με ελαιόλαδο. Αφήνουμε το βάζο σε ηλιόλουστο μέρος για όλο το καλοκαίρι. Κατόπιν σουρώνουμε τα λουλούδια και το βάμμα είναι έτοιμο για χρήση.

Χρησιμοποιείται εξωτερικά σε πληγές, οι οποίες επουλώνονται θαυμαστικά γρήγορα, καθώς και στην εξαφάνιση σπυριών και καλόγερων.

## **ΓΙΑΤΡΙΚΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΒΗΧΑ**

### **Συστατικά**

Κρεμμύδι

Μέλι

### **Παρασκευή**

Κόψτε φέτες ένα μεγάλο κρεμμύδι και βάλτε το σε ένα μπολ. Σκεπάστε με οργανικό ρευστό μέλι και αφήστε το όλη νύχτα. Το πρωί σουρώστε το μείγμα και θα έχετε ένα πρώτης τάξεως αντιβηχικό ελιξήριο. Το ίδιο το μέλι διαθέτει αντιβιοτικές ιδιότητες και είναι επιπλέον αποχρεμπτικό.

Να παίρνετε ένα κουταλάκι του γλυκού από το μείγμα 4-5 φορές την ημέρα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική

1. Αλιμπέρτης Α., 2005. Φυτά της Κρήτης. Θεραπευτικά, αρωματικά και εδώδιμα. Εκδόσεις Mystis. Ηράκλειο Κρήτης. Σελ. 351.
2. Bonar A. and Mac Carthy D., 1987 (Μετάφραση Γρυντάκη Α.). Τα Βότανα: Καλλιέργεια-Χρησιμοποίηση. Εκδόσεις Κουτσούμπος Π. Α.Ε. Σελ 176.
3. Βερυκάκη Ε. και Θεοχαρόπουλος Φ., 1997. 230 Βότανα. Εικονογραφημένο Βοτανολογικό Λεξικό. Εκδόσεις Ε. Κάρνου. Σελ. 132.
4. Γεωργιάδης Θ., 2000. Συστηματική Βοτανική. Τμήμα Βιολογίας. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Πατρών. Πάτρα. Σελ. 263.
5. Γιαννίταρος Α. Γ. 1969. Συμβολή εις την Γνώσιν της Χλωρίδος και Βλαστήσεων της Νήσου των Κυθήρων. Διδακτορική Διατριβή. Φυσικομαθηματική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Αθήνα. Σελ. 155.
6. Ζαχαροπούλου Ι.Μ., 1990. Σύγχρονη Πλήρης Θεραπευτική με τα Βότανα. Εκδόσεις Ψύχαλου. Τρίτη Έκδοση. Αθήνα. Σελ. 318
7. Ιατρού Γ., 1986. Συμβολή στη Μελέτη του Ενδημισμού της Χλωρίδας της Πελοποννήσου. Διδακτορική Διατριβή. Πανεπιστήμιο Πατρών. Τμήμα Βιολογίας. Πάτρα. Σελ. 310.
8. Κομηνός Θ.Π. 1995. Κύθηρα. Στο δρόμο των πουλιών. Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία. Εταιρεία Κυθηραϊκών Μελετών. Θεσσαλονίκη. Σελ. 128.
9. McIntyre M., Michael P., Duff G and Stevens J., 1999 (Μετάφραση Εμμανουήλ Α.). Πλήρης Οδηγός για τα Βότανα. Εκδόσεις Ψύχαλου. Αθήνα. Σελ. 301.
10. Μνίμη Ody P., 2000 (Μετάφραση Δεληπέτρου Π.). The Herb Society's Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών Βοτάνων. Εκδόσεις Γιαλλέλης. Αθήνα. Σελ. 204.
11. Pezzella S., 1981 (Μετάφραση Σημηριώτης Ν.). Τα Μαγικά Βότανα. Εκδόσεις «Δίδυμοι». Αθήνα. Σελ. 182.
12. Πρινέας Α. και Σφακιανάκης Μ.Α., 1983. Βοτανοθεραπευτική. Εκδοτικός Οίκος Πέτρου Δημητράκου Α.Ε. Αθήνα. Σελ. 312.
13. Schauenberg P. and Paris F., 1981. Οδηγός των Φαρμακευτικών Φυτών. Εκδόσεις Γκιούρδας Μ. Αθήνα. Σελ. 432.
14. Σφήκας Γ., 1997. Τα Ενδημικά Φυτά της Ελλάδας. Οργάνωση Μέσων Ερμηνείας Περιβάλλοντος ΕΠΕ. Αθήνα. Σελ. 192.



15. Σφήκας Γ., 2002. Φαρμακευτικά Φυτά της Ελλάδας. Efstathiadis Group A.E. Αθήνα. Σελ. 142.

### **Ξενόγλωσση**

16. Blamey M. and Grey-Wilson C., 2004. Wild Flowers of the Mediterranean. Domino Books Ltd. A & C Black-London. Pp. 560.
17. Fielding J. and Turland N., 2005. Flowers of Crete. The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew. UK. Pp. 650.
18. Phitos D., Strid A., Snogerup S. and Greuter W. (ed.), 1995. The Red Data Book of Rare and Threatened Plants of Greece. Athens. World Wide Fund for Nature (WWF).
19. Schultes R.E., Hofmann A. and Raetsch C., 2001. Plants of the Gods. Their Sacred, Healing and Hallucinogenic Powers. Healing Art Press. Rochester, Vermont. Pp. 208.

**ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ**

<b>ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ</b> .....	51
ADIANACEAE.....	52
ASPLENIACEAE.....	54
EQUISITACEAE .....	55
POLYPODIACEAE .....	56
<b>ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ: ΓΥΜΝΟΣΠΕΡΜΑ</b> .....	57
CUPRESSACEAE .....	58
EPHEDRACEAE .....	59
<b>ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ: ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ-ΔΙΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ</b> .....	61
ANACARDIACEAE .....	62
ARALIACEAE.....	63
ARISTOLOCHIACEAE .....	65
BORAGINACEAE.....	67
BRASSICACEAE (CRUCIFERAE).....	70
CAPPARIDACEAE .....	75
CHENOPODIACEAE .....	77
CISTACEAE .....	79
COMPOSITAE.....	81
CONVOLVULACEAE .....	94
CUCURBITACEAE.....	95
ERICACEAE .....	98
EUPHORBIACEAE .....	99
FABACEAE (LEGUMINOSAE).....	102
GERANIACEAE.....	110
GLOBULARIACEA .....	111
HYPERICACEAE (GUTTIGERAE).....	112
LAMIACEAE (LABIATAE) .....	114
LAURACEAE .....	126
LINACEAE .....	128

LYTHRACEAE .....	129
MALVACEAE .....	130
MYRTACEAE .....	133
OLEACEAE .....	135
PAPAVERACEAE .....	136
PLANTAGINACEAE .....	139
PRIMULACEAE .....	143
RANUNCULACEAE .....	144
RESERDACEAE .....	150
ROSACEAE .....	152
RUBIACEAE .....	157
RUTACEAE .....	158
SALICACEAE .....	160
SCROPHULARIACEAE .....	162
SOLANACEAE .....	164
UMBELLIFERAE .....	169
URTICACEAE .....	171
VERBENACEAE .....	173
<b>ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ: ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ-ΜΟΝΟΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ .....</b>	<b>177</b>
AMARYLLIDACEAE .....	178
GRAMINACEAE .....	181
IRIDACEAE .....	183
LILIACEAE .....	185
ORCHIDACEAE .....	191

**ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΕΙΔΩΝ**

<i>Adiantum capillus-veneris</i> (Αδιάντο, κόμη της Αφροδίτης, πολυτρίχι, μαλλόχορτο, σκορπίδι, φύτσι του νερού) .....	52
<i>Alkanna tinctoria</i> (L.) (βαφόριζα) .....	67
<i>Anagallis arvensis</i> (L.) var. <i>latifolia</i> (αναγαλίδα, περδικούλι, φελόχορτο, τ' ουρανού το λουλούδι).....	143
<i>Anemone coronaria</i> (ανεμώννα).....	144
<i>Anthemis chia</i> L. (άγρια μαργαρίτα).....	81
<i>Anthyllis vulneraria</i> L. ssp. <i>rubriflora</i> (κοκκωνόχορτο, ανθυλίδα, καπνόχορτο)	102
<i>Arbutus unedo</i> (L.) (κουμαριά).....	98
<i>Aristolochia sempervirens</i> (μπεκρολαδόχερο, αριστολόχεια, αμπελοκλάδι, ποδαράκι του λαγού) .....	65
<i>Asparagus aphyllus</i> L. (σπαράγγι).....	185
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot (σσφόδελος, ασκέλα).....	186
<i>Avena sterilis</i> L. (βρώμη) .....	181
<i>Bellis annua</i> L. (άστρο).....	82
<i>Beta vulgaris</i> ssp. <i>maritima</i> (L.) (τεύτλα, παντζάρια, κοκκινογούλι, σακχαρότευτλο) .....	77
<i>Borago officinalis</i> (L.) (αγγουρίτσα, μποράντζα).....	68
<i>Brassica cretica</i> (Lam) (αγριολάχανο, κράμβη).....	70
<i>Bryonia cretica</i> L. (ποντικοστάφυλο, οφιοστάφυλο, θηριόχορτο, φαρμακιά).....	95
<i>Calendula arvensis</i> L. (καλέντουλα, πετεινόχορτο, νεκρολούλουδα, μοσκαρδίνι).....	83
<i>Capparis rypensis</i> (Sibth) (κάππαρη) .....	75
<i>Ceterach officinarum</i> (κέτεραχ το φαρμακευτικό, χρυσόχορτο, σκορπίδι) .....	54
<i>Cichorium intybus</i> L. Var. <i>Glabratum</i> (Presl.) (ραδίκι, πικραλίδα, πίκρα, πικρόκολλα, πικρομάρουλο, πικροράδικο).....	84
<i>Cistus villosus</i> (L.) (λαδανιά) .....	79
<i>Colchicum cupani</i> Guss (κολχικό).....	188
<i>Convolvulus arvensis</i> L (περικοκλάδα, περιπλοκάδα, χωνάκι, κομβόλβουλος ο αρουραίος).....	94
<i>Coronilla scorpioides</i> (L.) (κορονίλλα η σκορπιοειδής ) .....	103



<i>Crocus boryi</i> J Gay (σαφράνι, ζαφορά, κρόκος).....	183
<i>Cynodon dactylon</i> Rich (αγριάδα).....	182
<i>Datura metel</i> (L.) (τάτουλας).....	164
<i>Daucus pumilus</i> (Cou.) (καρότο, δαυκί, χαβούτσι, σταφυλίνικας).....	169
<i>Ecbalium elaterium</i> (L.) (πικραγγουριά ).....	96
<i>Ephedra fragilis</i> ssp. <i>campyrodia</i> (πολυκόμπι, κρεμαστήρα).....	59
<i>Equisetum ramosissimum</i> (πολυκόμπι, κοντυλόχορτο).....	55
<i>Euphorbia dendroides</i> (L.) (καρνρέζα, φλόμος ο δενδροειδής).....	101
<i>Euphorbia helioscopia</i> (L.) (γαλόχορτο).....	101
<i>Euphorbia peplis</i> (L.) (ευφόρβια η πέπλις).....	100
<i>Foeniculum piperitum</i> (DC.) (μάραθο).....	170
<i>Fumaria capreolata</i> (L.) (καπνιά, κάπνια, καπνόχορτο, χιονίστρες, στάχτερη, φουμαριά).....	138
<i>Galium aparire</i> L. (κολλιτσόχορτο, κολλιτσίδα).....	157
<i>Geranium molle</i> (L.) (βελονάκια).....	110
<i>Globularia alypum</i> L. (αλληλούλια, στουρέκια, αλουτσά).....	111
<i>Hedera helix</i> (L.) (κισσός).....	63
<i>Hyoscyamus albus</i> (L.) (γέροντας, αδύσκαμος, υοσκύαμος).....	165
<i>Hypericum perforatum</i> (L.) (βότανο του Αι Γιάννη, Προδρόμου βοτάνι, σπαθόχορτο, βαλσαμόχορτο, περίκι, λειχηνόχορτο).....	112
<i>Inula candida</i> (L.) Cass. Ssp. <i>Limonifolia</i> (Sibth. Et Sm.) (γκρεμόχορτο, ώμονο).....	85
<i>Juniperus phoenicea</i> L. (κέδρος, θαμνοκυπάρισσο).....	58
<i>Lactuca saligna</i> L. (αγριομάρουλο).....	86
<i>Laurus nobilis</i> (λάουρος ο ευγενής, δάφνη του Απόλλωνος, δάφνη, βαγιά).....	126
<i>Lavandula stoechas</i> (L.) (αγριολεβάντα, χαμωλίβανο).....	114
<i>Lavatera arborea</i> L. (λαβατέρα, Μαλάχη η δενδρώδης, δεντρομολόχα).....	130
<i>Linum bienne</i> (Miller) (άγριο λινάρι).....	128
<i>Lycopus europaeus</i> (L.) (λυκόπους ο ευρωπαϊός).....	116
<i>Lythrum graefferi</i> (Ten.) (λύθρο, βαρुकόχορτο).....	129
<i>Malva sylvestris</i> (L.) (μολόχα άγρια).....	131
<i>Mandragora officinarum</i> L. (μανδραγόρας ).....	166
<i>Matricaria chamomilla</i> L. (χαμόμηλο, καμηλάκι).....	87

<i>Medicago spp</i> (τριφυλλόκλαδο, τριφύλλι άγριο) .....	104
<i>Melissa officinalis</i> (L., Sp.PI) <i>var. villosa</i> (Benth., Lab.) (μελισσόχορτο, κίτροβάλσαμο, μελισσοβότανο) .....	117
<i>Mercurialis annua</i> (L.) (σκαρόχορτο, σκαρολάχανο) .....	99
<i>Myrtus communis</i> (L.) (μυτιά, μυρσίνη) .....	133
<i>Narcissus sertinus</i> L. (νάρκισσος, μανουσάκι, βιολέτα, βιορέτα, ζαμπάκι) .....	178
<i>Nasturtium officinale</i> R BR. (νεροκάρδαμο) .....	71
<i>Nigella cretensis</i> (μαυροσήσαμο, κουτσουνόχορτο) .....	145
<i>Nigella damascena</i> L. (νιγέλλα ή δαμασκηνή, κουτσουνόχορτο, μαυροκούκι) .....	146
<i>Olea europaea</i> (L.Sp.) <i>ssp. Oleaster</i> (Ελιά) .....	135
<i>Ononis spinosa var diacantha</i> (Reichend.) (αλωνίδα, Έλληνας,γαλινιά, παλαμωνίδα, αβρωνίδα, ανωνίδα) .....	105
<i>Ophrys ferrum–equinum</i> Desf. ....	191
<i>Ophrys fuciflora</i> Moench <i>var. maxima</i> Fleischm. ....	191
<i>Ophrys heldreichii</i> Schlechter .....	192
<i>Ophrys lutea</i> Can. <i>var minor</i> Cuss .....	192
<i>Ophrys mammosa</i> Desf. ....	192
<i>Ophrys tenthredinifera</i> Willd .....	193
<i>Orchis coriophora</i> L. <i>var. frgrans</i> (Pollini) .....	193
<i>Orchis italica</i> Poiret in Lam. ....	194
<i>Orchis papilionacea</i> L. <i>var. parviflora</i> Willk. ....	194
<i>Orchis quadripunctata</i> Cyr. ....	195
<i>Orchis tridentata</i> Scop. <i>var. commutata</i> (Tod) .....	195
<i>Origanum heracleoticum</i> (L.) (αγριορίγανη, ρίγανη) .....	118
<i>Pancratium maritimum</i> L. (κρίνος της θάλασσας, κρινάκι του Μίνωα) .....	179
<i>Papaver rhoeas var strigosum</i> (L.) (παπαρούνα, κουτσουνάδα) .....	136
<i>Pistacia lentiscus</i> L. (σκίνος, σχίνος) .....	62
<i>Pisum sativum ssp. arvense</i> L (μπιζέλι, αρακάς) .....	106
<i>Plantago major</i> (L.) (βουιδόγλωσσα) .....	140
<i>Plantago psyllium</i> (L.) (βεντουροχόρταρο) .....	141
<i>Plantago bellardii</i> (All.) (ψυλλόχορτο, μαλλιαρό πεντάνευρο) .....	139
<i>Plantago lagopus</i> (L.) (αρνόγλωσσο, μικρό πεντάνευρο) .....	139
<i>Polypodium vulgare</i> L (πολυπόδιο το κοινό, πολυπόδι) .....	56

<i>Prasium majus</i> (L.) (λαγουδόχορτο, του λαγού το παξιμάδι, φονόχορτο)	120
<i>Pullicria odora</i> (L.) <i>dysenterica</i> (αγριοχαμόμηλο)	88
<i>Pyrus amygdliiformis</i> L. (γκορτσιά, αγριαχλαδιά)	152
<i>Ranunculus asiaticus</i> L. (νεραγκούλα)	149
<i>Ranunculus muricatus</i> L. (αβδελόχορτο, σφουρδάκλα, νεραγκούλα)	147
<i>Raphanus raphanistrum</i> (L.) (άγρια ραπάνια, ραπανίδα)	72
<i>Reseda lutea</i> (L.) (ώχρα, βρωμούσα, ώχηστρα)	150
<i>Rosa semperviren</i> (αγριοτριανταφυλλιά)	153
<i>Rubus ulmifolius</i> (βάτος, βατομουριά)	155
<i>Ruscus aculeatus</i> L. (λαγομηλιά, οξυμυρσίνη, κουρέλια, ρούσκος)	189
<i>Ruta chalepensis</i> (L.) <i>var fumariaefolia</i> (Boiss.) (απήγανος)	158
<i>Salix alba</i> (L.) (ιτιά, σταβαριά, σκλίαρος)	160
<i>Salsola kali</i> (L.) (καλιά)	78
<i>Salvia pomifera</i> (L.) <i>ssp. calycina</i> (μηλοφασκιά, φασκομηλιά, φλασκομηλιά)	121
<i>Salvia verbenaca</i> (L.) (γοργογιάννης, ιεροβότανο)	122
<i>Salvia viridis</i> (L.) (καυλόχορτο, σαρκοθρόφι)	123
<i>Satureja thymbra</i> (L.) (θρούμπα, γεροντόχορτο, θρούμπι)	124
<i>Scrophularia peregrine</i> L. (βρωμόχορτο, βρωμοζάκι)	162
<i>Senecio vulgaris</i> L. (ριγέροντας, μαρτιάτικο, αγγίγορας)	89
<i>Serapias cordigera</i> L.	196
<i>Serapias lingua</i> L.	196
<i>Serapias parviflora</i> Parl.	197
<i>Serapias vomeracea</i> (Burm. f.)	197
<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) (βρούβα, σκυλόβρουβα)	73
<i>Smilax aspera</i> L. <i>ssp. mauritanica</i> (Desf.) (ακρέβατος, αρκουδόβατος)	190
<i>Solanum nigrum</i> (L.) (στύφνο, στύβνο, στυγνό, στρυφνό, βρωμόχορτο, βρωμοβότανο, αγριοντοματιά, μουρόχορτο)	168
<i>Sonchus oleraceus</i> L. (ζοχός, τσοχός)	90
<i>Spartium junceum</i> (σπάρτο)	107
<i>Stellaria media</i> (L.) <i>ssp. media</i> (στελλάρια)	76
<i>Taraxacum megalorrhizon</i> (Forsk.) (πικραλίδα, αγριοράδικα, αγριομαρουλίδες, πικροράδικα ταραξάκο)	91
<i>Teucrium divaricatum</i> (Sieder ex Heldr) (δοντοχόρτι)	125

<i>Tragopogon porrifolius</i> L. (σκούλος, πηγουνίτης, του λαγού τα γένια, τραγάκι)..	92
<i>Trigonella graeca</i> (Boiss.et Spruner) (τριγονέλλα η ελληνική).....	108
<i>Urtica piluera</i> (L.) (τσουκνίδα, αγκινίδα).....	171
<i>Verbascum sinuatum</i> L. (φλόμος, μελισσαντρό, βερμπάσκο).....	163
<i>Verbena officinalis</i> (L.) (Σταυροβότανο, γοργοριανή, γοργογιάννης, ιερό βοτάνι, σπληνόχορτο, σπυρόχορτο) .....	173
<i>Vitex agnus-castus</i> (L.) (λυγαριά, αγνή, λυγιά, κοπανίτσα) .....	174



