

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑΚΩΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΩΝ &
ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ

**ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ & ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ
ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑΣ: ΜΑΡΙΝΟΥ ΣΟΦΙΑΣ

ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΜΑΙΟΣ 2013

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑΚΩΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΩΝ &
ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ

**ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ & ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ
ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑΣ: **ΜΑΡΙΝΟΥ ΣΟΦΙΑΣ**

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: **ΚΟΤΣΙΦΑΚΗ ΜΑΡΙΑ**
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

ΚΑΛΑΜΑΤΑ, ΜΑΙΟΣ 2013

Στη μνήμη του πατέρα μου

και στη μητέρα μου

Σε αυτό το σημείο, θα ήθελα να ευχαριστήσω την Καθηγήτριά μου, κα Κοτσιφάκη Μαίρη για την πολύτιμη βοήθειά της, κατά την διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας εργασίας, καθώς και για τις γνώσεις που μου παρείχε. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συμφοιτητές μου, Βαχαβιώλο Ιωάννη-Νίκωνα για την βοήθεια που μου προσέφερε στην συλλογή υλικού και πληροφοριών για την διεκπεραίωση της πτυχιακής μου εργασίας και την Γιαννούλη Στυλιανή η οποία μου προσέφερε τις πολύτιμες γνώσεις υπολογιστών κατά τη διάρκεια συγγραφής της εργασίας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΒΟΤΑΝΩΝ	11
1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΒΟΤΑΝΩΝ	11
1.2 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	11
1.2.1 Οικογένειες Βοτάνων	12
1.3 ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ	17
1.4 ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ & ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ	20
1.4.1 Αιθέρια Έλαια	21
1.4.2 Αλοιφή και Κρέμα	24
1.4.3 Αφέψημα	25
1.4.4 Βάμμα	26
1.4.5 Βοτανόλαδο ή Έλαιο με Έγχυση	26
1.4.6 Έγχυμα	27
1.4.7 Έμβρεγμα ή Διάβρεγμα	28
1.4.8 Εισπνοές Ατμού	28
1.4.9 Καρκεύματα – Μπαχαρικά	28
1.4.10 Κατάπλασμα - Κομπρέσσα	29
1.4.11 Σιρόπι	30
1.4.12 Σκόνες & Κάψουλες	30
1.4.13 Τονωτικό Κρασί ή Ελιξίριο	31
1.4.14 Χυμός	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ & ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	33
2.1 ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	33
2.1.1 Αγγελική	33
2.1.2 Αγριαψιθιά	35
2.1.3 Άνηθος	37
2.1.4 Απήγανος	39
2.1.5 Αρμπαρόριζα	41
2.1.6 Βασιλικός	43
2.1.7 Δάφνη	45
2.1.8 Δενδρολίβανο	47
2.1.9 Θυμάρι	49
2.1.10 Λεβάντα	51
2.1.11 Μαϊντανός	53
2.1.12 Μάραθος	55
2.1.13 Μαντζουράνα	57
2.1.14 Μελισσόχορτο	59
2.1.15 Μέντα	61
2.1.16 Μυρτιά	63
2.1.17 Μυρόνι	65
2.1.18 Πασχαλιά	66

2.1.19 Ρίγανη	68
2.1.20 Σέλινο	71
2.1.21 Τύλιο	73
2.1.22 Τριανταφυλλιά	76
2.1.23 Τσάι του βουνού	79
2.1.24 Φασκόμηλο	81
2.1.25 Φλισκούνη	84
2.1.26 Χαμομήλι	86
2.2 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	89
2.2.1 Αγριάδα	89
2.2.2 Ανεμώνη	91
2.2.3 Γαϊδουράγκαθο	93
2.2.4 Καλεντούλα	94
2.2.5 Κάππαρη	96
2.2.6 Λουμίνα	98
2.2.7 Μολόχα	99
2.2.8 Παπαρούνα	101
2.2.9 Πικροδάφνη	103
2.2.10 Ραδίκι	104
2.2.11 Σινάπι	106
2.2.12 Τσουκνίδα	108
2.3 ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	110
2.3.1 Αγιόκλημα	110
2.3.2 Γιασεμί	111
2.3.3 Δυόσμος	113
2.3.4 Θρούμπι	114
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	116
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	118

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι περισσότεροι από εμάς, ίσως και όλοι, γνωρίζουμε κάποια βότανα και αρωματικά φυτά, κυρίως αυτά που η μητέρα ή η γιαγιά, μας ετοίμαζαν σαν ροφήματα στις διάφορες αδιαθεσίες μας ή νοστίμευαν το φαγητό μας. Η πρώτη μου “επιστημονική” συνάντηση με τα φυτά αυτά, συνέβη κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης του μαθήματος, και κυρίως του εργαστηρίου της Συστηματικής Βοτανικής. Το ενδιαφέρον μου για αυτά τα πολύτιμα φυτά της Ελληνικής γης, μεγάλωνε όσο πιο πολύ τα μελετούσα. Έτσι όταν έφτασε η ώρα της Πτυχιακής μου Εργασίας, ήξερα πολύ καλά το θέμα με το οποίο ήθελα να ασχοληθώ. Η αρχική μου σκέψη ήταν το θέμα της εργασίας μου, να έχει τίτλο «Αρωματικά και Φαρμακευτικά φυτά του Νομού Κορινθίας», που είναι και ο τόπος γέννησης και διαμονής μου. Επειδή όμως, οι πληροφορίες που τελικά κατάφερα να συλλέξω, ήταν λιγοστές και στηρίζονταν κυρίως σε γνώσεις τοπικών γεωπόνων και ηλικιωμένων ανθρώπων (σύμφωνα με τις εμπειρικές τους γνώσεις), αποφάσισα να διευρύνω το θέμα της εργασίας, και έτσι μετά από συνεννόηση με την καθηγήτριά μου, ο νέος τίτλος που προέκυψε από αυτή την αλλαγή είναι: «Τα πιο δημοφιλή Αρωματικά και Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας».

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ιστορία των βοτάνων λέγεται πως αρχίζει ταυτόχρονα με την ιστορία του πολιτισμού. Εδώ και χιλιάδες χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους. Εκτός από το να καλύπτουν τις διατροφικές ανάγκες, εφαρμόζονταν επίσης στον καλλωπισμό, αλλά και στην παραγωγή διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων. Οι Μινωίτες και οι Μυκηναίοι αξιοποιούσαν ρίζες, ξύλα, φλοιούς, άνθη, βλαστούς, καρπούς, σπόρους, έλαια και ρητίνες από διάφορα φαρμακευτικά φυτά και βότανα τα οποία φύονταν στην Ελλάδα. Στην ελληνική μυθολογία, γίνονται αναφορές σε διάφορα βότανα, όπως για παράδειγμα, σ' αυτό με το οποίο ο μάντης Πολύιδος ανέστησε το Γλαύκο, γιο του βασιλιά Μίνωα. Ενώ στην Οδύσσεια, αναφέρεται πως η Κίρκη έριξε μέσα στο κρασί των συντρόφων του Οδυσσέα διάφορα βότανα, τα λυγρά φάρμακα, τα οποία προκαλούσαν αμνησία, για να τους κάνει να λησμονήσουν την πατρίδα τους. (Ody, 2006/ tmth.edu.gr)

Από την κινέζικη ιστορία, μαθαίνουμε ότι τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4.700 χρόνια και ως φάρμακα. Και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας, που γράφτηκε γύρω στα 2700 π.Χ., αναφέρει 365 φυτά που αξιοποιήθηκαν για φαρμακευτικούς λόγους. Στην προϊστορική Αίγυπτο όχι μόνο μεταχειρίζονταν τα ιθαγενή αρωματικά φυτά, αλλά έκαναν εισαγωγή και από άλλες περιοχές, όπως η Κρήτη. Γενικά, τα βότανα της Κρήτης εξαγονταν στην Αίγυπτο και στη Μέση Ανατολή. Σε αιγυπτιακούς παπύρους που χρονολογούνται πάνω από το 1700 π.Χ. αναφέρονται οι χρήσεις των βοτάνων ως φαρμακευτικά μέσα για παθήσεις, αρρώστιες και για άλλες χρήσεις. (Ody, 2006/ tmth.edu.gr)



Εικόνα 1. **Ιπποκράτης** (nafpaktianews.gr)

Στον ελληνικό χώρο, αλλά και παγκοσμίως, σύμβολο της ιατρικής είναι ο Ιπποκράτης (Εικ 1). Στην εποχή του θεωρούνταν πως ο κόσμος απαρτιζόταν από τα τέσσερα βασικά στοιχεία: τη γη, τη φωτιά, το νερό και τον αέρα. Έτσι, ο Ιπποκράτης βάσει αυτής της θεωρίας χώριζε τα βότανα σε ψυχρά, ξηρά, θερμά και υγρά. Όπως παρουσιάζεται, στον παρακάτω πίνακα αναλυτικά:



Εικόνα 2 Το ελληνικό μοντέλο: τα στοιχεία συνδέονται με τις εποχές, τις τέσσερις θεμελιώδεις ιδιότητες, τα τέσσερα σωματικά υγρά ή διαθέσεις και με τις τέσσερις ιδιοσυγκρασίες. (Ody, 2006)

Είχε, επίσης, διαπιστώσει τη σχέση υγείας και διατροφής 2.500 χρόνια πριν. Πιο συγκεκριμένα, η τροφή πρέπει να είναι ευχάριστη στον άνθρωπο και όχι μόνο υγιεινή. Αργότερα, το 60 μ.Χ. ο Πεδάνιος Διοσκουρίδης, θεωρούμενος μαθητής του Πατέρα της Ιατρικής, είχε ανακαλύψει 600 είδη βοτάνων και τα είχε ταξινομήσει ανάλογα με το χαρακτήρα τους σε δύο κατηγορίες στα αρωματικά και στα βότανα με οξεία ποιότητα, και ανάλογα με την εμφάνισή τους ή το επιθυμητό τμήμα που χρησιμοποιείται, σε ρίζες βότανα και δένδρα της γης. Το βιβλίο του, που ακόμη και σήμερα δεσπόζει στις βιβλιοθήκες, «Περί ύλης ιατρικής» αναφέρει πάνω από 1000 φαρμακευτικές ουσίες προερχόμενες από φυτά. (Γεωργίου/ Ody, 2006/ Σταθόπουλος, 2012)

Με την πάροδο του χρόνου και με την επιρροή της νέας (τότε) θρησκείας, το χριστιανισμό, η φαρμακευτική χρήση των βοτάνων κατατάχθηκε στη μαγεία. Αν και τελικά, υπάρχουν βιβλία και πάπυροι κατά το Μεσαίωνα όπου αναφέρονται ιατρικές χρήσεις ορισμένων φυτών. Καθώς επίσης, συνδυάστηκαν και κάποιες θεωρίες εξιλέωσης και εξορκισμού με τη βοήθεια των βοτάνων. Η αρχαία γνώση δυστυχώς περιορίστηκε. Πλέον λίγοι γνώριζαν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, όπως οι μοναχοί χάρη στις γνώσεις τους, στην ελληνική και λατινική γλώσσα όπου έσωσαν ένα μεγάλο μέρος της. Με την εξάπλωση των πολιτισμών, εμπλουτίστηκε ο κατάλογος των βοτάνων. Οι ιθαγενείς της Βόρειας Αμερικής πρόσφεραν νέα είδη στο δυτικό κόσμο. (Γιαχακοπούλου, 2007/ Ody, 2006)

Κατά τον 19^ο αιώνα, η βοτανική πλέον αρχίζει να χάνει έδαφος, καθώς δημιουργούνται στη θέση των φυτικών φαρμάκων, χημικά σκευάσματα. Τα οποία βέβαια προέρχονται από τα φυτά, όπως για παράδειγμα ο χημικός Derosne που έφτιαχνε φάρμακα από μορφίνη που την είχε απομονώσει από το όπιο (*Papaver somniferum*). Καταλήγοντας στο σήμερα, οι θεραπείες στηρίζονται εξολοκλήρου πλέον στα χημικά μέσα. Υπάρχουν κλάδοι της ιατρικής, όπως, η ομοιοπαθητική που χορηγεί ως μέσα περίθαλψης τα βότανα και όχι τα χημικά φάρμακα (Γιαχακοπούλου, 2007/ Ody, 2006). Παρόλα αυτά τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μεγάλη ζήτηση σε αυτά τα είδη.

ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΒΟΤΑΝΩΝ

1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΒΟΤΑΝΩΝ

Ορισμός 1^{ος}: Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει το αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης, «Βότανα είναι όλα τα φυτά με φύλλα, σπόρους ή άνθη τα οποία χρησιμοποιούνται ως αρωματικά, φαρμακευτικά και μπαχαρικά».

Ορισμός 2^{ος}: Επίσης, σύμφωνα με την Penelope Ody, ως βότανα ορίζονται όλα τα φυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην μαγειρική και στην ιατρική και συμπεριλαμβάνουν εκείνα τα οποία συνδέονται με ορθόδοξα φάρμακα, όπως η δακτυλίτις και η υπονόσος παπαρούνα καθώς και κοινά φυτά, όπως το σκόρδο ή το φασκόμηλο.

Με λίγα λόγια, ως βότανα μπορούμε να ορίσουμε, τα φυτά από τα οποία αξιοποιούμε παραπάνω από ένα μέρη (άνθη, ρίζες κτλ), για σκοπούς φαρμακευτικούς, θεραπευτικούς, ιατρικούς, αρωματικούς καθώς επίσης και στην μαγειρική.

1.2 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Πίνακας 1 Οικογένειες ελληνικών βοτάνων (Kynigos.net/ Ψυλάκης)

Amaryllidaceae (σκόρδο)	Fabaceae ή Papilionaceae . ψυχανθή (κουκιά)	Poaceae ή Graminae αγρωστίδες ή ποσειδή (βρώμη)
Apiaceae ή Umbelliferae . σκιαδανθή (σέλινο)	Fagaceae (δρυς)	Ranunculaceae . βατραχίδη (ανεμώνη)
Asparagaceae (σπαράγγι)	Iridaceae . ιριδίδη (κρόκος)	Resedaceae . ρεζεντίδη (ρεζεντά)
Asteraceae ή Compositae (στέβια, χαμομήλι)	Lamiaceae ή Labiatae . χευλανθή (αλθαία, θυμάρι)	Rhamnaceae (υποφαές)
Boraginaceae . βοραγινίδη (ηλιοτρόπιο)	Lauraceae . δαφνώδη (δάφνη)	Rosaceae . ροδιώδη (εκατοντάφυλλο)
Brassicaceae ή Cruciferae . σταυρανθή ή κραμβοειδή (κάρδαμο)	Leguminosae (γλυκίριζα)	Rutaceae ή Aurantaceae . ρουτίδη (πολύκαρπος)
Capparidaceae . καππαριδίδη (κάππαρη)	Liliaceae . λιλίδη (κρεμμύδι)	Scrophulariaceae (ευφρασία)
Caprifoliaceae . καπριφολιίδη (κουφοξυλιά)	Malvaceae . μαλβίδη (μολόχα)	Solanaceae (καπνός)
Cistaceae . κιστίδη (λάβδανο)	Myrtaceae . μυρτίδη (ευκάλυπτος)	Tiliaceae . τιλίδη (τίλιο)
Convolvulaceae . κονβολβουλίδη (περικοκλάδι)	Oenotheraceae . οινοθηρίδη (οινοθήρα)	Umbelliferae (σέλινο, κύμινο)
Cornaceae (κρανιά)	Oleraceae . ελαιίδη (γιασεμί)	Valerianaceae . βαλεριανίδη (βαλεριάνα)
Curcubitaceae (πικραγγουριά)	Papaveraceae . παπαβερίδη (μήκων)	Verbenaceae . βερβενίδη (λυγαριά)
Ericaceae (κουμαριά)	Pedaliaceae (σουσάμι)	Vitaceae ή Ampelidaceae (αμπέλι)
Euphorbiaceae . ευφορβίδη (ρετσινολαδιά)	Pinaceae (μαύρη πεύκη)	Xanthorrhoeaceae (αλόη)

1.2.1 Οικογένειες Βοτάνων

Στην παρούσα εργασία, θα ασχοληθούμε με τα πιο δημοφιλή βότανα (αρωματικά και φαρμακευτικά) της Ελλάδας. Παρακάτω θα αναφερθούν κάποια χαρακτηριστικά των οικογενειών αυτών.

- Οικογένεια **Anacardiaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- ◊ Φυλλοβόλα ή αειθαλή ξυλώδη φυτά
- ◊ Φύλλα απλά ή σύνθετα, πτεροσχιδή ή παλαμοσχιδή
- ◊ Καρπός δρύπη ή κάρυο

Παράδειγμα: *Pistacia lentiscus*, σχίνος

- Οικογένεια **Ariaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- ◊ Ποώδη, ετήσια, διετή ή πολυετή φυτά
- ◊ Σπάνια φρυγανώδη ή ημίθαμνους
- ◊ Τα ποικιλοτρόπως διαιρεμένα, κατ' εναλλαγή φύλλα, που εκφύονται από τα γόνατα και στη βάση τους διευρύνονται σε κολεό που περιβάλλει το βλαστό
- ◊ Άνθη που συγκροτούν απλά ή σύνθετα σκιάδια
- ◊ Ο καρπός είναι σχιζοκάρπιο από δύο πουκιλόμορφα μεριστοκάρπια (διαχαίνιο) συγκρατούμενα από απλό ή διχαλωτό καρποφόριο.
- ◊ Έχουν ευχάριστη ή δυσάρεστη οσμή όταν τραυματιστούν ή συμπιεστούν.

Παράδειγμα: *Anethum graveolens*, άνηθος

- Οικογένεια **Apocynaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- ◊ Ποώδη ή θαμνώδη φυτά, κάποιες φορές αναρριχώμενα, αειθαλή, με γαλακτοφόρους σωλήνες
- ◊ Φύλλα απλά, συνήθως σύνθετα
- ◊ Άνθη εντομόγαμα, μονήρη ή κατά ψευδοσκιάδιο
- ◊ Καρπός θυλακοειδής κάψα, ράγα ή δρύπη

Παράδειγμα: *Nerium oleander*, πικροδάφνη

- Οικογένεια **Asteraceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

◊ Η τάξη των συνθέτων (Asterales), περιλαμβάνει ετήσια, διετή ή πολυετή ποώδη φυτά, σπανίως ξυλώδη, ανεμόφυλλα ή ζωόφυλλα που εμφανίζονται σε όλες τις περιοχές της Γης.

◊ Φύλλα απλά διαιρεμένα ή σύνθετα κατ' εναλλαγή, σπάνια αντίθετα, χωρίς παράφυλλα

◊ Καρπός αχάινιο

Παράδειγμα: *Chamomilla recutita*, χαμομήλι

- Οικογένεια **Brassicaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

◊ Ετήσια, διετή ή πολυετή ποώδη φυτά

◊ Ποικιλόμορφα φύλλα κατ' εναλλαγή

◊ Άνθη κατά βότρυ

◊ Καρπός κέρας ή κεράτιο

Παράδειγμα: *Alyssum maritimum*, μελισσόχορτο

- Οικογένεια **Capparaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

◊ Ποώδη ή ξυλώδη φυτά, συχνά αναρριχώμενα

◊ Φύλλα απλά ή παλαμοσχιδή κατ' εναλλαγή, με παράφυλλα που πολλές φορές διαμορφώνουν φυλλόκεντρα

◊ Καρπός κάψα ή ραγοειδής

Παράδειγμα: *Capparis spinosa*, κάππαρη

- Οικογένεια **Caprifoliaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

◊ Ξυλώδη φυτά

◊ Φύλλα απλά ή σύνθετα, αντίθετα χωρίς παράφυλλα

◊ Άνθη ακτινόμορφα προς ζυγόμορφα

◊ Καρπός ράγα, δρύπη ή κάψα

Παράδειγμα: *Lonicera etrusca*, αγιόκλημα

- Οικογένεια **Cichoriaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

◊ Πολυετή ποώδη φυτά

◊ Φύλλα φτεροσχιδή, λογχοειδή

Παράδειγμα: *Cichorium intybus*, ραδίκι

- Οικογένεια **Geraniaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Ποώδη φυτά ή ημίθαμνους
 - ◊ Φύλλα παλαμοσχιδή, βαθυσχιδή έλλοβα ή πολυγωνικά κατ' εναλλαγή, με παράφυλλα
 - ◊ Καρπός μεριστόκαρπος

Παράδειγμα: *Pelargonium roseum*, αρμπαρόριζα

- Οικογένεια **Lamiaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Ποώδη ή ημιθαμνώδη φυτά των ξηρών και θερμών περιοχών της Γης
 - ◊ Αντίθετα και ανά ζεύγος σταυροειδώς τοποθετημένα φύλλα
 - ◊ Άνθη ζυγόμορφα με δίχειλη στεφάνη (χειλανθή), στα οποία φύονται στις μασχάλες των φύλλων κατά βότρυ ή κατά ψευδοσπόνδυλο μονοχάσιο ή διχάσιο
 - ◊ Καρπός σχιζοκάρπιο, σπάνια δρύπη
 - ◊ Αρωματική οσμή που αναδύεται από τα ελαιοφόρα τοιχώματα των φύλλων και των βλαστών, όταν αυτά τρίβονται ή τραυματίζονται

Παράδειγμα: *Mentha spicata*, δυόσμος

- Οικογένεια **Lauraceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Αειθαλή φυτά θαμνώδη ή δενδρώδη
 - ◊ Αρωματικά, δερματώδη κατ' εναλλαγή φύλλα και ελαιοφόρους αγωγούς σε όλα τα όργανα.
 - ◊ Άνθη κατά βοτρυώδεις ταξιανθίες
 - ◊ Καρπός δρύπη ή ραγοειδής

Παράδειγμα: *Laurus nobilis*, δάφνη

- Οικογένεια **Malvaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Ξυλώδη και ποώδη φυτά, με βλενναδένες, που εξαπλώνονται σε όλη τη γη και ιδιαίτερα στις εύκρατες μέχρι θερμές περιοχές των δύο ημισφαιρίων
 - ◊ Φύλλα απλά ή έλλοβα, με δέσμες τριχών και παράφυλλα που αποτίπτουν
 - ◊ Άνθη μονήρη ή κατά κυματώδεις ταξιανθίες

- ◊ Καρπός κάψα, σχιζοκάρπιο που χωρίζεται σε μονόσπερμα, μερικάρπια ή ράγα.

Παράδειγμα: *Malva sylvestris*, μολόχα

- Οικογένεια **Myrtaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Δένδρα ή θάμνοι. αρωματικοί, πλούσιοι σε αιθέρια έλαια
 - ◊ Φύλλα απλά, δερματώδη, συνήθως αντίθετα
 - ◊ Άνθη μονήρη ή κατά κυματώδεις ταξιανθίες
 - ◊ Καρπός ράγα ή κάψα, σπανίως δρύπη ή κάρυο

Παράδειγμα: *Myrtus communis*, μυρτιά

- Οικογένεια **Oleaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Δενδρώδη ή θαμνώδη είδη
 - ◊ Απλά, αντίθετα ή σπάνια τριμερή ή πτεροσχιδή φύλλα
 - ◊ Άνθη με μικρό 4μελή κάλυκα ή χωρίς, κατά βοτρυώδεις ταξιανθίες
 - ◊ Καρπός κάψα, ράγα, δρύπη ή πτερυγιοφόρο κάρυο

Παράδειγμα: *Jasminum fruticans*, γιασεμί

- Οικογένεια **Papaveraceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Ετήσια, διετή ή πολυετή ποώδη φυτά με γαλακτοφόρους σωλήνες.
 - ◊ Φύλλα κυρίως κατ' εναλλαγή, χωρίς παράφυλλα.
 - ◊ Άνθη μονήρη ή κατά βόστρυχο, ακτινόμορφα, με πέταλα χωρίς πλήκτρο.
 - ◊ Καρπός κάψα, κέρας ή σπάνια κάρυο.

Παράδειγμα: *Papaver rhoeas*, παπαρούνα

- Οικογένεια **Poaceae**, περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Ποώδη φυτά κυρίως, ετήσια ή πολυετή, σπάνια ξυλώδη
 - ◊ Φύλλα γραμμοειδή, δίσειρα, με κολεό, γλωσσίδα και ωτία
 - ◊ Άνθη κατά σταχύδια, που φέρονται σε αρθρωτό άξονα, τη ράχη
 - ◊ Καρπός καρύοψη, σπάνια κάρυο.

Παράδειγμα: *Cynodon dactylon*, αγριάδα

- Οικογένεια **Ranunculaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Ποώδη κυρίως φυτά, σπανίως ξυλώδη ή αναρριχώμενα και υδρόβια
 - ◊ Φύλλα απλά ή σύνθετα
 - ◊ Άνθη ακτινόμορφα σπάνια ζυγόμορφα, με απλό ή διπλό περιάνθιο
 - ◊ Καρπός ράγα

Παράδειγμα: *Anemone nemorosa*, ανεμώνη

- Οικογένεια **Rosaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Δενδρώδη, θαμνώδη, φρυγανώδη και ποώδη φυτά
 - ◊ Φύλλα απλά ή σύνθετα κατ' εναλλαγή, με παράφυλλα
 - ◊ Άνθη με διπλό περιάνθιο κατά βοτρυώδεις ή κυματώδεις ταξιανθίες
 - ◊ Καρπός κάρυο, κάψα, δρύπη

Παράδειγμα: *Rosa sp.*, τριανταφυλλιά

- Οικογένεια **Rutaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Δένδρα ή θάμνους, σπάνια ποώδη φυτά
 - ◊ Φύλλα απλά ή σύνθετα κατ' εναλλαγή, αρωματικά
 - ◊ Καρπός ράγα, εσπερίδια ή κάψα
 - ◊ Στα φύλλα και στους καρπούς φέρουν ελαιοφόρες κοιλότητες με αιθέρια έλαια

Παράδειγμα: *Ruta graveolens*, απήγανος

- Οικογένεια **Tiliaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ◊ Ξυλώδη ή θαμνώδη φυτά, σπάνια πολυετή ποώδη
 - ◊ Φύλλα απλά, αδιαίρετα ή έλλοβα κατ' εναλλαγή, με παράφυλλα
 - ◊ Άνθη κατά κυματώδεις ταξιανθίες
 - ◊ Καρπός κάρυο, κάψα, δρύπη

Παράδειγμα: *Tilia cordata*, τίλιο

- Οικογένεια **Urticaceae** περιλαμβάνει τα εξής χαρακτηριστικά:

- ◊ Ποώδη, ανεμόφυλλα φυτά, χωρίς γαλακτοφόρους σωλήνες
- ◊ Περιέχουν σμηριγγώδεις, καυστικές τρίχες
- ◊ Άνθη κατά φύβες ή κεφάλια
- ◊ Φύλλα αντίθετα, συνήθως οδοντωτά
- ◊ Καρπός κάρυο ή δρύπη

Παράδειγμα: *Urtica pilulifera*, τσουκνίδα

(Σαρλής, 1999)

1.3 ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

Συνήθως, τα αρωματικά και φαρμακευτικά βότανα δεν είναι καλλιεργούμενα φυτά. Παρόλα αυτά υπάρχουν σήμερα καλλιέργειές τους. Έτσι, παρακάτω αναφέρονται οι σπουδαιότερες καλλιεργητικές φροντίδες των βοτάνων, οι οποίες είναι:

- Πολλαπλασιασμός
- Φύτευση
- Ζιζανιοκτονία
- Άρδευση
- Συλλογή
- Ξήρανση
- Διατήρηση & Συσκευασία

Πολλαπλασιασμός

Με σπόρο: Ο τρόπος αυτός είναι ο πιο εύχρηστος. Ο σπόρος είτε σπέρνεται σε σπορείο, είτε απευθείας στο χωράφι. Στην πρώτη περίπτωση, κυρίως για τα πολυετή φυτά, το σπορείο είναι σαν ένα τμήμα χωραφιού καλά σκαμμένο και με αρκετή κοπριά, όπου τοποθετούνται οι σπόροι και σκεπάζονται με χώμα. Το σπορείο μπορεί να είναι υπαίθριο ή σκεπασμένο. Στη δεύτερη, απευθείας στο χωράφι, σπέρνονται οι σχετικά μεγάλοι σπόροι. (Σκρουμπής, 1998)

Με παραφυάδες: Τα περισσότερα πολυετή φυτά πολλαπλασιάζονται με παραφυάδες, που είναι βλαστοί με ρίζες που αναπτύσσονται γύρω από τον κεντρικό βλαστό τους. (Σκρουμπής, 1998).

Με μοσχεύματα: Αυτά είναι τμήματα βλαστών, που ανάλογα με το είδος του φυτού, έχουν μήκος 15-30εκ. Φυτεύονται για να ριζοβολήσουν σε μίγμα από χώμα και κοπριά σε αναλογία 1:1. Η ριζοβολία τους, ανάλογα με το είδος του φυτού, διαρκεί στην ύπαιθρο 2-4 μήνες, ενώ στα θερμοκήπια 1,5-3 μήνες. (Σκρουμπής, 1998).

Με εμβολιασμό: Ο τρόπος αυτός χρησιμοποιείται στις περιπτώσεις που τα φυτά είναι θάμνοι ή δέντρα (δάφνη, τριανταφυλλιάς κτλ) και επιθυμούμε μια νέα ποικιλία. (Σκρουμπής, 1998)

Φύτευση

Η φύτευση των φυτών γίνεται σε γραμμές, με εργάτες ή φυτευτικές μηχανές. Οι αποστάσεις που φυτεύονται τα φυτά εξαρτώνται από το είδος του φυτού. (Σκρουμπής, 1998)

Ζιζανιοκτονία

Σε μερικές μόνο περιπτώσεις, τα ζιζάνια στις καλλιέργειες των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, δημιουργούν μεγάλες ζημιές, γιατί δεν τα αφήνουν να αναπτυχθούν, με αποτέλεσμα, να καταστρέφουν την ποιότητα των προϊόντων τους. Η καταπολέμηση των ζιζανίων γίνεται κυρίως με σκαλίσματα καθώς και με ζιζανιοκτόνα. (Σκρουμπής, 1998).

Αρδευση

Τα φυτά που χρειάζονται νερό, θα πρέπει το πότισμά τους να γίνεται αρχές Ιουνίου και να συνεχίζεται όλο το καλοκαίρι ανά 10-15 ημέρες. Όσα φυτά μπορούν να αναπτυχθούν σε ξερικές συνθήκες (ρίγανη, τσάι του βουνού κ.α.) δε χρειάζεται να ποτίζονται, γιατί αυξάνεται βέβαια η παραγωγή τους, μειώνεται όμως η ποιότητά τους. (Σκρουμπής, 1998)

Συλλογή

Είναι μια από τις σπουδαιότερες εργασίες στην οποία πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, όσο αφορά τον τρόπο και την εποχή της, από την οποία, εξαρτάται η ποιότητα του τελικού προϊόντος καθώς και η διατήρηση του είδους του φυτού. Η συγκομιδή βλασταριών γίνεται όταν το φυτό είναι στο κατάλληλο βιολογικό στάδιο ώστε τα δραστικά του συστατικά να βρίσκονται στο άριστο δυνατό όριο τους. Το στάδιο αυτό, μπορεί να διαφέρει από είδος σε είδος. Τα φύλλα και τα πράσινα μέρη των φυτών, συλλέγονται την εποχή της πλήρους ανάπτυξης του φυτού, πριν από την άνθηση, ενώ τα ανθισμένα μέρη κατά την έναρξη της ανθοφορίας για να διατηρούν τα περισσότερα από τα αρωματικά συστατικά τους. Οι καρποί πρέπει να συλλέγονται σε πλήρη ωρίμανση. Οι ρίζες, οι βολβοί, οι κόνδυλοι και γενικά οι υπόγειοι βλαστοί να συγκομίζονται το φθινόπωρο και το χειμώνα όταν έχει κλείσει ο κύκλος του φυτού, με εργάτες ή μηχανήματα. (Γεωργίου/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Η συλλογή, πρέπει να γίνεται πρωινές ώρες, εφόσον έχει στεγνώσει η πρωινή υγρασία από τα φυτά. Επίσης, πρέπει να μη γίνεται η συλλογή των βοτάνων από ακάθαρτες περιοχές, ραντισμένα χωράφια και από τις άκρες των δρόμων για την αποφυγή δηλητηρίων, καυσαερίων, περιττωμάτων των ζώων κ.λπ. Τέλος, τα φυτά που συλλέγονται πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο στάδιο άνθησης και δεν πρέπει να ξεριζώνονται αλλά να κόβονται με κοφτερά εργαλεία (δρεπάνια) ή με χορτοκοπτικές μηχανές. (Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Ξήρανση

Μεγάλη σημασία για την ποιότητα των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών έχει ο τρόπος αποξήρανσής τους. Η αποξήρανση, γίνεται κυρίως σε σκιερό μέρος, ώστε να διατηρείται το φυσικό χρώμα και η χημική σύνθεση των διαφόρων συστατικών των φυτών. Αυτός ο τρόπος ξήρανσης γίνεται σε μεγαλύτερη χρονική διάρκεια σε σχέση με εκείνη που γίνεται στον ήλιο. Για πολύ μεγάλες ποσότητες χρησιμοποιούνται ειδικά ξηραντήρια, όπου ο χρόνος περιορίζεται σε λίγες ώρες, ανάλογα με το είδος και το τμήμα του φυτού. Έτσι, με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζουμε προϊόντα καλύτερης ποιότητας. Αν η ποσότητα είναι μικρή, μπορούμε να δέσουμε τα βλαστάρια σε μικρά μάτσα και να τα κρεμάσουμε στην οροφή ενός υπόστεγου ή μιας αποθήκης η οποία να αερίζεται καλά. Για να κατανοήσουμε ότι το φυτό έχει αποξηρανθεί, σφίγγουμε μια χούφτα με ξηρούς βλαστούς, και αν τα φύλλα θρυμματίζονται και οι βλαστοί δε λυγίζουν αλλά σπάνε, τότε η αποξήρανση έχει τελειώσει. (Σκρουμπής, 1998/ Τρεμπέν, 2002/ Ψιλάκης/)

Τα βότανα, καλό είναι να απλώνονται πάνω σε χαρτί ή δίχτυ, έτσι ώστε να αερίζονται καλύτερα και να αποξηραίνονται πιο γρήγορα. Η μυρωδιά και η όψη στα περισσότερα (φασκόμηλο, ρίγανη, θυμάρι, λεβάντα κτλ) διατηρείται και μετά την αποξήρανση, αλλά το βάρος τους έχει μειωθεί αρκετά. Τα βότανα, όπως μέντα και λουίζα δε διατηρούν πολύ άρωμα όταν αποξηρανθούν. Υπάρχουν και φυτά (ρόκα, άνηθος, μαϊντανός κλπ) στα οποία δε συνηθίζεται η αποξήρανση, γιατί υπάρχουν όλο το χρόνο. (Γεωργίου/ Τρεμπέν, 2002/ Ψιλάκης)

Διατήρηση-Συσκευασία

Τα αποξηραμένα βότανα, πρέπει να διατηρούνται σε γυάλινο ή πήλινο δοχείο σε σκοτεινό χώρο, ώστε να αποφεύγεται η καταστροφή τους από την υγρασία (μούχλιασμα κλπ). Αρχικά, δεν κλείνουμε καλά το βάζο καθώς μπορεί να έχει κάποια υγρασία. Για το λόγο αυτό, μπορούμε να δέσουμε σε μια γάζα λίγους κόκκους ρύζι και να τους βάλουμε στο βάζο. Τέλος, πάνω σε κάθε δοχείο γράφουμε πάντα το όνομα του βοτάνου και την ημερομηνία συλλογής του, επειδή τα αποξηραμένα βότανα πρέπει να καταναλώνονται μέσα σε ένα με ενάμιση χρόνο το λιγότερο. Τα βότανα που δεν αποξηραίνονται μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη, αφού πρώτα ζεματιστούν για λίγο. (Γεωργίου/ Σκρουμπής, 1998/ Τρεμπέν, 2002/ Ψιλάκης)

1.4 ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ - ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ & ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Παγκοσμίως, έχει αποδειχθεί πως τα βότανα μπορούν να θεωρηθούν ως μοναδική επιλογή για ορισμένους τύπους προβλημάτων υγείας ακόμη και στο δυτικό κόσμο. Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα ηπιότερων γιατρικών, κατάλληλων για τη θεραπεία συχνών συμπτωμάτων και παθήσεων που απαντώνται στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Από την εποχή του Ιπποκράτη μέχρι σήμερα, χρησιμοποιούνται με διάφορους τρόπους, είτε ως γιατροσόφια, είτε ως αρωματικά μέσα καλλωπισμού, είτε ως γευστικές προσθήκες τροφίμων. Πρέπει όμως, να αναφερθεί πως κάθε είδος φυτού ανταποκρίνεται για διαφορετική χρήση ή πάθηση. Παρακάτω, αναφέρονται οι μέθοδοι παρασκευής και χρήσεις σκευασμάτων των βοτάνων:

- Αιθέρια έλαια
- Αλοιφή και κρέμα
- Αφέψημα
- Βάμμα
- Βοτανόλαδο ή έλαιο με έγχυση
- Έγχυμα
- Έμβρεγμα
- Εισπνοές ατμού
- Καρυκεύματα – μπαχαρικά
- Κατάπλασμα – Κομπρέσα
- Σιρόπι
- Σκόνες και κάψουλες
- Τονωτικό κρασί ή ελιξίριο
- Χυμός

1.4.1 Αιθέρια Έλαια

Όλα τα αρωματικά φυτά περιέχουν αιθέρια έλαια, στα οποία οφείλουν το χαρακτηριστικό τους άρωμα (Εικ. 3). Είναι πολυσύνθετα μίγματα οργανικών ουσιών (πτητικές ενώσεις) που η σύνθεσή τους διαφέρει αναλόγως το είδος και την ποικιλία των φυτών. Καθώς επίσης, είναι υπεύθυνα για τον τελικό τόνο του αρώματος, ακόμα και αν η αναλογία είναι μικρότερη της τάξεως 1%. Τα συστατικά αυτά, χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: οξυγονούχα και μη οξυγονούχα. Στην πρώτη, απαντώνται οι αλκοόλες, αλδεΐδες, κετόνες, φαινόλες, εστέρες κλπ, τα οποία είναι υπεύθυνα για το χαρακτηριστικό άρωμα των ελαίων. Στη δεύτερη δε κατηγορία, ανήκουν οι υδρογονάνθρακες οι οποίοι δε συμβάλουν σχεδόν καθόλου στο άρωμα (Δρ Κουκ/ Σκρουμπής, 1998).

Εικόνα 3. Μικρά μπουκαλάκια που περιέχουν αιθέρια έλαια διαφόρων βοτάνων



Το αιθέριο έλαιο κάθε φυτού, έχει διαφορετική σύνθεση σε κάθε στάδιο αναπτύξεώς του. Έχει παρατηρηθεί πως μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριου ελαίου βρίσκεται στα αυξητικά όργανα του φυτού, καθώς και σε αυτά της νεαρής ηλικίας. Η έκλυση του αιθέριου ελαίου από τα φυτά αποδίδεται τόσο στην εξάτμιση, όσο και στη ρήξη των τοιχωμάτων των αδένων που προκαλείται από την αναπτυσσόμενη ωσμωτική πίεση των κυττάρων τα οποία περιβάλλουν τους αδένες και περιέχουν διάλυμα από σάκχαρα, άλατα και κολλοειδή. (Σκρουμπής, 1998)

Έρευνες έχουν αποδείξει πως η ύπαρξη των αιθέριων ελαίων δεν είναι τυχαία. Βασικός ρόλος τους είναι η προστασία των φυτών:

- από τα έντομα και παράσιτα αφού λόγω του αρώματός τους αποτρέπουν την εγκατάστασή τους στα φυτικά όργανα (Εικ. 4). Βέβαια, αυτό δεν ισχύει για όλα τα είδη καθώς υπάρχουν μερικά που είναι πλούσια σε έλαια αλλά και επιρρεπή στις προσβολές εντόμων και παρασίτων από την υψηλή θερμοκρασία, γιατί λόγω της εξάτμισής τους αυτή ελαττώνεται



Εικόνα 4. Απόθεση εντόμων με την έκλυση αρώματος (wikipedia.org)

- από τη σήψη των φυτικών ιστών που προκύπτουν από πληγές στο φλοιό, ειδικότερα στα αειθαλή φυτά, εκλύοντας ρητινώδες υλικό
- από το ψύχος γιατί λόγω της εξάτμισής τους σχηματίζουν προστατευτικό νέφος γύρω τους

Ακόμα αποδίδουν:

- το άρωμα των λουλουδιών που προσελκύει τα διάφορα έντομα για την επίτευξη της γονιμοποίησης και διασταύρωσης των μη αυτογονιμοποιούμενων φυτών
- την ανθεκτικότητα των φυτών στην ξηρασία γιατί μπαίνουν στους μεσοκυττάριους χώρους και ελαττώνουν τη διαπνοή
- την αύξηση της ταχύτητας κυκλοφορίας των θρεπτικών ουσιών που ρυθμίζουν τον μεταβολισμό των φυτών
- την καταλυτική δράση στο μεταβολισμό των γλυκοζιτικών και άλλων ουσιών
- τη δράση τους ως ορμόνες που προάγουν διάφορες λειτουργίες
- την επιρροή τους, κατά τη διάρκεια της περιόδου αναπαραγωγής αφού μεταναστεύουν από τα πράσινα μέρη του φυτού προς τα όργανα αυτής και ένα μέρος από αυτά καταναλώνεται, ενώ το υπόλοιπο επιστρέφει στην αρχική τους θέση.

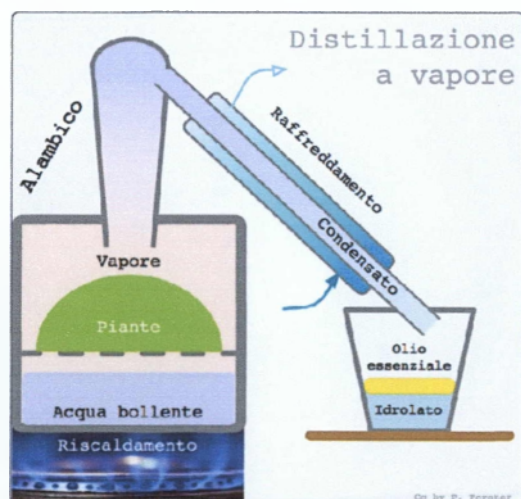
(Σκρουμπής, 1988)

Επεξεργασία αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια λαμβάνονται με διάφορες μεθόδους. Αυτές είναι οι εξής:

Απόσταξη: (Εικ. 5) Πρόκειται για μια απλή και συγχρόνως συνηθισμένη μέθοδο παραλαβής αλλά και την ευρύτατα χρησιμοποιούμενη. Η χρήση της, ξεκινάει από την αρχαιότητα. Βασίζεται στη διαφορά των τάσεων των ατμών των συστατικών του διαλύματος. Διακρίνεται, ανάλογα με τον τρόπο που λαμβάνει χώρα, σε τρία είδη που θεωρητικά είναι ίδια, αλλά πρακτικά διαφορετικά, ως προς την επίδραση που ασκούν στα λαμβανόμενα προϊόντα. Αυτοί είναι:

- α. Υδραπόσταξη ή απόσταξη με νερό (Water Distillation)
- β. Υδρο-απόσταξη ή απόσταξη με νερό και ατμό (Water and Steam Distillation)



Εικόνα 5. Σχεδιάγραμμα απόσταξης (wikipedia.org)

- γ. Απόσταξη με υδρατμούς (Steam Distillation)

Εκχύλιση: Η μέθοδος αυτή, εφαρμόζεται σε άνθη ή φυτικά μέρη που είναι ευπαθή στην απόσταξη. Εφαρμόζεται με τέσσερεις τρόπους:

- α. Εκχύλιση με πτητικούς διαλύτες
- β. Εκχύλιση με ψυχρό λίπος
- γ. Εκχύλιση με θερμό λίπος
- δ. Εκχύλιση με υδρόφιλους διαλύτες

Μηχανική παραλαβή: Τα αιθέρια έλαια, σε αυτήν την περίπτωση, λαμβάνονται με μηχανικά μέσα εξολοκλήρου. Εφαρμόζεται στους ξηρούς καρπούς και στους φλοιούς των εσπεριδοειδών με σύνθλιψη, απόξεση κτλ. (Σκρουμπής, 1998/ Σκρουμπής, 1988)

Η εκλογή της κατάλληλης μεθόδου εξαρτάται από το είδος και το τμήμα του φυτικού υλικού (άνθη, βλαστοί, φύλλα, σπέρματα κ.τ.λ.), την περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια, την αξία του αιθέριου ελαίου, τη χημική σύνθεση των διαφόρων συστατικών του και τους διάφορους άλλους οικονομικούς κυρίως παράγοντες. Τα αιθέρια έλαια, συντηρούνται σε γυάλινα ή μεταλλικά μπουκάλια από ανοξείδωτο χάλυβα απαλλαγμένα από ίχνη νερού, για την αποφυγή του φωτός σε αεροστεγή κατάσταση πάντα. Οι κατάλληλες συνθήκες για τη διατήρηση και αποθήκευση των ελαίων, είναι η θερμοκρασία γύρω στους 0°C. (Σκρουμπής, 1998/ Σκρουμπής, 1988)

Τα αιθέρια έλαια, χρησιμοποιούνται κυρίως στην αρωματοθεραπεία. Λόγω των συστατικών, δημιουργούν μια χαλαρή και ήρεμη ατμόσφαιρα. Καταπραΰνουν τα νεύρα και βοηθούν τα άτομα να απομακρύνουν τον εκνευρισμό. Ακόμη, χρησιμοποιούνται και ως υλικά παρασκευής σαπουνιών και διαφόρων φυτικών σκευασμάτων καλλωπισμού.

1.4.2 Αλοιφή και Κρέμα

Οι αλοιφές και οι κρέμες είναι φαρμακευτικά και αρωματικά σκευάσματα (Εικ. 6). Χρησιμοποιούνται μόνο εξωτερικά. Εξαιτίας των συστατικών τους είναι κατάλληλες για δερματικές παθήσεις και ενυδάτωση του δέρματος.



Εικόνα 6. Αλοιφή και κρέμα (Ody, 2006)

Οι αλοιφές αποτελούνται από στερεά λίπη, λανολίνες, έλαια, βαζελίνη, γλυκερίνη, κερί ή άλλα υλικά που να έχουν τις ίδιες ιδιότητες. Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος συμπεριφέρονται όπως το βούτυρο και λιώνουν εύκολα στη ζέστη, εκτός από τη κρέμα γλυκερίνης. Δεν περιέχουν

νερό και αντίθετα με την κρέμα, δεν αναμειγνύονται με το δέρμα αλλά σχηματίζουν ένα ξεχωριστό στρώμα πάνω του. Είναι κατάλληλες για εξασθενημένο και μαλακό δέρμα για την προστασία από την υγρασία. Καθώς επίσης, και σε ανοιχτές πληγές. (Ody, 2006/ Τρεμπέν, 2002)

Από την άλλη, η κρέμα και η λοσιόν είναι μείγμα με νερό και λίπη. Απορροφώνται από το δέρμα και το μαλακώνουν. Η παρασκευή τους είναι πολύ εύκολη και αποτελείται από γαλακτοματοποιητική αλοιφή και συνθέσεις ελαίων και κηρών, τα οποία ανακατεύονται στο νερό. Χρησιμοποιούνται ως δροσιστικό και καταπραϊντικό γιατρικό για την ανακούφιση του δέρματος από ερεθίσματα ή φλεγμονές. (Ody, 2006/ Τρεμπέν, 2002)

1.4.3 Αφέψημα

Για αυτήν τη μέθοδο χρησιμοποιούνται οι σπόροι και τα ξυλώδη μέρη του φυτού (ρίζες, κλαδάκια και φλοιοί). Τα ενεργά συστατικά λαμβάνονται με δυνατότερο τρόπο από ότι το απλό έγχυμα, γιατί ο βρασμός επιτρέπει τη μέγιστη δυνατή εκχύλιση δραστικών ουσιών. Δηλαδή, των πτητικών συστατικών που έχουν ανθεκτικότητα στη ζέση. Σε σύγκριση με τα άλλα μέρη του φυτού, όπως τα άνθη, χρειάζονται περισσότερο χρόνο στο νερό. Ειδικότερα, όταν σπάνε σε μικρότερα κομμάτια αφήνουν περισσότερα ενεργά συστατικά. Η κατανάλωσή του αφεψήματος πρέπει να μην ξεπερνά τις τρεις φορές την ημέρα, ενώ ακόμα, δεν επιτρέπεται να διατηρείται μετά από 12 ώρες από την παρασκευή του (Εικ. 7) (Ody, 2006/ Ψιλάκης)



Εικόνα 7. Παρασκευή αφεψήματος (Ody, 2006)

1.4.4 Βάμμα

Παρασκευάζεται εμβαπτίζοντας αποξηραμένο ή νωπό φυτό σε διάλυμα αλκοόλης 25% σε νερό. Η αλκοόλη μπορεί να προέρχεται από βότκα, τσίπουρο, τσικουδιά κλπ ή και από καθαρό οινόπνευμα (95%). Είναι ένα αλκοολούχο εκχύλισμα και χρησιμοποιείται οποιοδήποτε μέρος του φυτού. Η αλκοόλη παίζει το ρόλο του συντηρητικού ώστε το βάμμα να διατηρείται πάνω από δύο χρόνια και βοηθάει στην εύκολη διάλυση και απορρόφηση των ενεργών συστατικών και ουσιών του φυτού. Ο χρόνος παρασκευής του είναι 2-3 μέρες και φυλάσσεται σε σκιερό μέρος. Μετά σουρώνεται και τοποθετείται σε μπουκάλια. Το βάμμα χρησιμοποιείται είτε εξωτερικά, επιδερμικά, είτε καταναλώνεται διαλυμένο σε νερό μια δυο φορές την ημέρα ως φάρμακο, αναλόγως τη θεραπεία (Εικ. 8). (botanokipos.blogspot.gr/ Ody, 2006/ Ψιλάκης)



Εικόνα 8. Βάμμα (botanokipos.blogspot.gr)

1.4.5 Βοτανόλαδο ή Έλαιο με Έγχυση

Το βοτανόλαδο είναι ένα μείγμα βοτάνων και ελαιόλαδου. Χρησιμοποιείται για εξωτερική χρήση και για μασάζ. Για την παραγωγή του, απαιτούνται άνθη ή τρυφερά νέα φύλλα. Ο χρόνος διατήρησης είναι ένας χρόνος, υπό την προϋπόθεση να φυλάσσεται σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Η έγχυση γίνεται με δύο τρόπους, με την εν θερμώ ή τη θερμοδιαβροχή (π.χ. για δενδρολίβανο) και με την εν ψυχρώ ή εξανθοσμία (π.χ. για βάλσαμο). Στην πρώτη μέθοδο, πραγματοποιείται βρασμός των φυτικών μελών σε νερό για μερικές ώρες, ενώ στη δεύτερη, η έκθεσή τους στον ήλιο για 2-3 εβδομάδες μέσα σε λάδι (Εικ. 9). (botanokipos.blogspot.gr/ Ody, 2006)



Εικόνα 9. Παρασκευή βοτανόλαδου με εξανθοσμία (Ody, 2006)

1.4.6 Έγχυμα

Το έγχυμα είναι ο πιο συνηθισμένος και ο πιο απλός τρόπος παρασκευής ροφήματος των βοτάνων, δηλαδή το κοινό τσάι.(Εικ. 10). Τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούνται είναι κυρίως τα άνθη και τα φύλλα. Παραμένουν μέσα στο ζεστό νερό για μερικά λεπτά. Το νερό, υποχρεωτικά να είναι σε θερμοκρασία όχι βρασμού, γιατί θα χάνονται τα πολύτιμα πτητικά έλαια στους ατμούς. Όπως και με το αφέψημα, πρέπει να καταναλώνεται μέχρι τρεις φορές την ημέρα. Το ρόφημα του εγχύματος μπορεί να διατηρηθεί για μία μέρα μόνο στο ψυγείο. (botanokipos.blogspot.gr/ Ody, 2006/ Ψιλάκης)



Εικόνα 10. Ρόφημα εγχύματος (Ody, 2006)

1.4.7 Έμβρεγμα ή Διάβρεγμα

Σε αυτό το ρόφημα, σε σύγκριση με το αφέψημα και το έγχυμα, το νερό πρέπει να είναι κρύο έως χλιαρό. Το βότανο μουσκεύεται για αρκετό διάστημα (2-12 ώρες, ανάλογα το είδος), στη συνέχεια φιλτράρεται και σερβίρεται. Αυτή η μέθοδος, ταιριάζει σε βότανα όπως τη βαλεριάνα, που χρησιμοποιείται η ρίζα της. (Ody, 2006/ Ψιλάκης)

1.4.8 Εισπνοές Ατμού

Είναι η δραστηριότητα που επιτρέπει να εισχωρούν στις αναπνευστικές οδούς (με αναρρόφηση) ατμοί οι οποίοι δημιουργούνται καίγοντας τμήματα φυτών ή ρίχνοντας σε ζεστό νερό συγκεκριμένο βότανο ή σταγόνες αιθέριων ελαίων. Είναι κατάλληλες για καταρροές και άσθμα. (Ody, 2006)

1.4.9 Καρυκεύματα – Μπαχαρικά

Πολλά είδη βοτάνων χρησιμοποιούνται ως καρυκεύματα στα φαγητά (Εικ.11). Συνήθως προστίθενται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος αλλά και σε ωμά πιάτα, όπως οι σαλάτες. Είτε ως αποξηραμένα κομμάτια, είτε ως νωπά. Υπάρχουν όμως, και άλλοι τρόποι να συμπεριληφθούν στα πιάτα. Ένα καλό παράδειγμα, είναι τα αρωματισμένα ελαιόλαδα και ξύδια. Σε κάθε προϊόν χρησιμοποιούνται τα επιθυμητά είδη για να δημιουργηθούν τα επιθυμητά αρώματα και οι επιθυμητές γεύσεις. Αντίστοιχα, μπορεί να συμβεί το ίδιο και στον αρωματισμό της ζάχαρης. (Ψιλάκης)



Εικόνα 11. Αρωματικά καρυκεύματα (iKypros.com)

1.4.10 Κατάπλασμα - Κομπρέσσα

Το κατάπλασμα είναι ένα γιατρικό με γενικευμένη χρήση σε περιπτώσεις μολώπων, τραυματισμών, πρηξιμάτων, πληγών, ελκών και διαφόρων πόνων που προκαλούνται από κωλικούς ή ρευματισμούς. Παρασκευάζεται με φυτικά άλευρα αναμειγμένα με απόσταγμα, έγχυμα ή διάλυμα άλατος. Επίσης με κοπανισμένα φρέσκα βότανα. Τοποθετείται εξωτερικά, κυρίως ζεστό αλλά και κρύο (Εικ. 12). (Τρεμπέν, 2002)



Εικόνα 12. Θεραπεία με κατάπλασμα (Ody, 2006)

Η κομπρέσα έχει παρόμοια δράση με το κατάπλασμα. Βοηθάει στην επούλωση πληγών και στη θεραπεία μυϊκών κακώσεων. Στην πραγματικότητα είναι ένα κομμάτι ύφασμα (επίθεμα) μουσκεμένο στο αφέψημα, έγχυμα ή βάμμα των βοτάνων αραιωμένο σε νερό. Στη συνέχεια, τοποθετείται πάνω στην πάσχουσα περιοχή. Η κρύα κομπρέσα καταπραΰνει τους πονοκεφάλους (Εικ. 13). (Ody, 2006)



Εικόνα 13. Θεραπεία με κομπρέσσα (Ody, 2006)

1.4.11 Σιρόπι

Το σιρόπι είναι ιδανικό γιατρικό για το βήχα γιατί περιέχει μέλι, το οποίο είναι ιδιαίτερα μαλακτικό για το λαιμό. Είναι γλυκό γιατί εκτός από το μέλι μπορεί να προστεθεί στο κατασκεύασμα ακατέργαστη ζάχαρη (μαύρη ζάχαρη). Στην ουσία είναι ένα γλυκό ρόφημα από την ανάμειξη εγχύματος ή αφεψήματος με μέλι ή ζάχαρη. Τα σάκχαρα μπορούν να συντηρήσουν το ρόφημα για περίπου 6 μήνες, με την προϋπόθεση πως οι συνθήκες αποθήκευσης είναι κατάλληλες (δροσερό και σκιερό μέρος). (botanokipos.blogspot.gr/ Ody, 2006)

1.4.12 Σκόνες & Κάψουλες

Το βότανο ξηραίνεται, θρυμματίζεται και κατόπιν κονιορτοποιείται. Η σκόνη διευκολύνει σημαντικά την κατάποση του βοτάνου, καθώς, έχει το πλεονέκτημα να τοποθετείται μέσα σε κάψουλα και έτσι δεν προκαλεί στομαχικές διαταραχές αφού διαχέεται στο έντερο όταν διαλυθεί η κάψουλα που χρησιμεύει σαν όχημα. Αυτή η σκόνη έχει γενικά εξωτερική χρήση ή και στη μαγειρική, αφού είναι πολύ εύχρηστη. Επίσης, μπορούμε να φτιάξουμε και τσάι ή άλλο ρόφημα. Σε μορφή κάψουλας συνήθως, προτείνονται τα βότανα με πιο δυσάρεστη γεύση (Εικ. 14). (botanokipos.blogspot.gr/ Ody, 2006/ Τρεμπέν, 2002)



Εικόνα 14. Σκεύασμα βοτάνων σε μορφή κάψουλας και σκόνης (Tjnews.gr)

1.4.13 Τονωτικό Κρασί ή Ελιξίριο

Πρόκειται για το αποτέλεσμα ενός συγκεκριμένου είδους υγρού και βρασμένων φυτικών ουσιών με θεραπευτικές ιδιότητες, το οποίο λαμβάνεται από το στόμα (Εικ. 15). Γενικά, χρησιμοποιείται ως διουρητικό ή χωνευτικό. Έχοντας ως βάση ένα κρασί πρώτης ποιότητας (Σαμιώτικο, μαυροδάφνη, Νεμέας, Αγιορείτικο κλπ.), επιλέγονται τα βότανα σύμφωνα με τις επιθυμητές ιδιότητες που θα δώσουν στο κρασί. Τα βότανα πρέπει να είναι ξηρά και ελαφρώς θρυμματισμένα. Αφού τα αφήσουμε να μουλιάσουν όσο χρόνο προβλέπεται, φιλτράρουμε το σκεύασμα και το φυλάμε σε κλειστή, γυάλινη φιάλη. Η κατανάλωση είναι αρκετά ευχάριστη. Η δόση δε θα πρέπει να ξεπερνά το ένα ποτήρι του λικέρ. (Ody, 2006/ Τρεμπέν, 2002)



Εικόνα 15. Αρωματισμένο κρασί (Palo.gr)

1.4.14 Χυμός

Οι χυμοί από βότανα παρασκευάζονται πολτοποιώντας το φυτό και στη συνέχεια σουρώνοντάς το. Εξαρτάται από το τμήμα του φυτού που θα χρησιμοποιηθεί, όπως φύλλα, άνθη, βλαστός κλπ. Κόβονται και πολτοποιούνται έως ότου δημιουργηθεί χυλός. Ύστερα, φιλτράρεται

και στύβεται για να συλλεχθεί όλος ο δυνατός χυμός. Ο χυμός των βοτάνων είναι πλούσιος σε θρεπτική αξία και σε ενεργά συστατικά. (Λάργκο & Σολά, 2002/ Ody, 2006)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ & ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται και αναλύονται τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Είναι χωρισμένα, με βάση τις κύριες ιδιότητές τους. Όπως αναφέρεται παρακάτω, κάποια είδη φυτών έχουν αρωματική αλλά και φαρμακευτική δράση.

2.1 ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

2.1.1 Αγγελική



Εικόνα 16. *Angelica archangelica*, αγγελική (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Angelica archangelica</i>	Apiaceae	Αγγελική

Είναι ένα αρωματικό κυρίως φυτό, με φαρμακευτικές ιδιότητες επίσης. Έχει έντονη μυρωδιά. Με βάση τη δυτική λαογραφική παράδοση, το όνομά της προέρχεται από τον Αρχάγγελο Μιχαήλ επειδή ανθίζει κοντά στις 29 Σεπτεμβρίου, ημέρα γιορτής του Αρχαγγέλου, σύμφωνα με τη ρωμαιοκαθολική εκκλησία. Η ιστορία σχετίζεται με την αντιμετώπιση της πανούκλας. Ένας μοναχός είδε σε όραμα τον Αρχάγγελο να του υποδεικνύει το βότανο αυτό ως αντίδοτο της αρρώστιας. Αργότερα, ερευνητές του 17^{ου} αιώνα αποδείξανε τη χρησιμότητα αυτή. (Botanical.com)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Η *Angelica archangelica* είναι διετές φυτό, ιθαγενές της Ευρώπης και σε ορισμένες περιοχές της Ασίας. Έχει ύψος 120-140 εκ. και πλάτος 120εκ. Τα φύλλα της είναι φτεροειδή, μεγάλα, με φωτεινό πράσινο χρώμα και αντικριστά. Το στέλεχος είναι κυλινδρικό, γραμμωτό και συνήθως σκεπασμένο με γαλάζια σκόνη. Τα άνθη της είναι μικρά πρασινοκίτρινα, σε ταξιανθίες καθώς και σε σύνθετο σκιάδιο. Οι καρποί της είναι ωοειδής με σπόρους μεγάλους. Η εποχή άνθησης της αγγελικής είναι το καλοκαίρι. (Ζαγανιάρης, 1935/ Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Κανταρτζής,2003)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Το βότανο αποτελούσε κύριο συστατικό «ελιξήριου νεότητας» το οποίο οι άνθρωποι πίστευαν πως επιμηκύνει τη ζωή. Έχει τονωτικές ιδιότητες. Παλαιότερα, χρησιμοποιούνταν ως μέσο απεξάρτησης από το αλκοόλ και το κάπνισμα. (Ζαγανιάρης, 1935)

Οι ρίζες και τα φύλλα της χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς, ενώ οι μίσχοι και οι σπόροι στην ζαχαροπλαστική. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται για κατάπλασμα σε περιπτώσεις μωλώπων και κομπρέσα για τις φλεγμονές στο στήθος, όμως όταν ξεραθεί το φυτό, χάνει τη χρησιμότητά του. Οι ρίζες χρησιμεύουν για την παρασκευή τσαγιού, όπου ανακουφίζει από τα κρυολογήματα, την ξινίλα του στομάχου, τη δυσπεψία, το φούσκωμα κ.ά. (Ζαχαρόπουλος/ Hoffman, 2001/ Mabey, 1999)

Λόγω της περιεκτικότητας σε άψυσο (παρεμποδίζει την δημιουργία αερίων στα έντερα) αιθέριο έλαιο ανακουφίζει από εντερικό κολικό και τυμπανισμό. Έχει χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις νευρικής ανορεξίας γιατί έχει την ικανότητα να ανοίγει την όρεξη (Ζαγανιάρης, 1935/ Ηλιοπούλου, 2002). Είναι φυτό με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, κατεβάζει τον πυρετό, δρα ως αποχρεμπτικό, δηλαδή, καθαρίζει τους πνεύμονες, θεραπεύει μορφές βρογχίτη, πλευρίτη, βήχα και άλλες μολύνσεις του στήθους (Κανταρτζής,2003/Hoffman,2001). Αντιμετωπίζει την κυστίτιδα λειτουργώντας ως αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος. (Ζαγανιάρης, 1935/ Ηλιοπούλου, 2002)

Πρέπει να αναφερθεί πως απαγορεύεται να καταναλώνεται από διαβητικούς γιατί υπάρχει ο κίνδυνος αύξησης των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. (Ζαγανιάρης, 1935)

Στην Ευρώπη οι πολύ νεαροί και τρυφεροί βλαστοί ζαχαρώνονται και ψήνονται με τάρτες, επίσης χρησιμοποιούνται σε γλυκά κουταλιού, μαρμελάδες και οι σπόροι σε μπισκότα. (Κανταρτζής, 2003)

2.1.2 Αγριαψιθιά



Εικόνα 17. *Achillea millefolium*, Αγριαψιθιά ή Αχιλλεία η χιλιόφυλλος (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Achillea millefolium</i>	Asteraceae	Αγριαψιθιά

Η αγριαψιθιά ή χιλιόφυλλο ή αχιλλεία ή αχιλλέα είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Σύμφωνα με αναφορές του Διοσκουρίδη, είχε επουλωτικές και αιμοστατικές ιδιότητες, γι' αυτό και χρησιμοποιείτο για την περίθαλψη των τραυμάτων των ασθενών. Το λατινικό όνομά του προέρχεται από τον Αχιλλέα, ομηρικό ήρωα της Τροίας. Θεωρείται πως θεράπευε τις πληγές των στρατιωτών του επικού πολέμου. Στην Αγγλία είναι γνωστό ως «nosebleed», που σημαίνει αιμοραγία μύτης, και βοηθάει στο σταμάτημά της αφού έχει στυπτικές ικανότητες. Σήμερα όμως, χρησιμοποιείται περισσότερο στα κρυολογήματα και στις ιώσεις, καθώς επίσης, και στο κυκλοφορικό, πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα. (Βίγκλας, 2012/ Botanical.com)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετές ποώδες φυτό με βλαστό όρθιο χνουδωτό, ύψος 20-80εκ, φύλλα δις φτεροειδή, τριχωτά, μικρά και εύοσμα. Τα άνθη είναι άσπρα ή ωχρόασπρα. Αυτοφύεται σε βοσκότοπους, σε δάση καθώς και κατά το μήκος των δρόμων σε πολλά μέρη της Ελλάδας. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο. Συνήθως, απαντάται σε λιβάδια μέσα σε χορτάρια. (Βίγκλας 2012/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η αγριαψιθιά είναι αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό. Το αιθέριο έλαιο που διαθέτει είναι κατάλληλο για την αρωματοποίηση. Έχει χρώμα σκούρο μπλε, το οποίο εξάγεται μέσω της απόσταξης με ατμό των ανθέων. Χρησιμοποιείται ακόμα και για εντριβές του θώρακα για την αντιμετώπιση των κρυολογημάτων και των γριπών. (Βίγκλας 2012/ Σαρλής, 1999/ Σκρουμπής, 1998)

Γενικά, έχει αντιφλεγμονώδη δράση. Το υπέργαιο μέρος του φυτού θεωρείται: νευροτονωτικό, αντιεμμηναγωγό, δηλαδή, σταματά τη διέγερση του έμμηνου κύκλου αιμοστατικό, διεργετικό, επουλωτικό, αντικαταρροϊκό, ορεκτικό, σπασμολυτικό ή μυοχαλαρωτικό, αποχρεμπτικό και αντιβρογχικό. Πιο συγκεκριμένα, τα άνθη χρησιμοποιούνται σε εγχύματα για την καταρροή του αναπνευστικού και για την πλύση εκζεμάτων εξωτερικά. Βοηθάνε στο αλλεργικό συνάχι και το ήπιο άσθμα με εισπνοές. Τα φύλλα βοηθούν στα κοπίματα και γδαρσίματα μέσω του καταπλάσματος. Τα υπόγεια μέρη, καταπραΰνουν τον ανθρώπινο οργανισμό από τον πυρετό και τις πεπτικές διαταραχές. Η χρήση κομπρεσών ανακουφίζουν από τα προβλήματα των κισμών. (Botanical.com / Σαρλής, 1999/ Σκρουμπής, 1998)

Βέβαια, πρέπει να αναφερθεί πως σε σπάνιες περιπτώσεις, και μετά από παρατεταμένη χρήση, μπορεί να προκαλέσει βαριά αλλεργικά δερματικά εξανθήματα. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί στις περιόδους εγκυμοσύνης γιατί υπάρχει κίνδυνος συστολής της μήτρας. (Botanical.com)

2.1.3 Άνηθος



Εικόνα 18. *Anethum graveolens*, άνηθος (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Anethum graveolens</i>	Apiaceae	Άνηθος

Είναι ευρέως γνωστό ως Άνηθον το βαρύοσμον. Η σημασία της λέξης «άνηθος» στην ελληνική γλώσσα σημαίνει «χωρίς ήθος». Παρόλα αυτά δε φαίνεται να έχει ιδιαίτερη σχέση με το όνομα του φυτού. Η αγγλική ονομασία dill προέρχεται από το νορβηγικό dilla που σημαίνει ηρεμία, ησυχία. Οι σπόροι του άνηθου έχουν ταυτιστεί με το όνομα «meet in seed», επειδή δίνονταν στα παιδιά για να ησυχάσουν κατά τη διάρκεια των συνάξεων της Κυριακής στην εκκλησία. Ο άνηθος είναι ιθαγενές φυτό των χωρών της Ανατολικής Μεσογείου και της Νότιας Ρωσίας. Σήμερα, καλλιεργείται για τους τρυφερούς βλαστούς του (αρτυματική, αρωματική χρήση) και το αιθέριο έλαιό του, σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στην Ελλάδα, καλλιεργείται σχεδόν σε όλους τους λαχανόκηπους. (Botanical.com/ Κουτσός, 2006)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι μονοετή πόα με τρυφερό βλαστό, ύψος μέχρι 90εκ και πασσαλώδη ρίζα σαν του καρότου. Τα φύλλα είναι χρώματος τεφροπράσινου, πτεροσχιδή διαιρεμένα σε λεπτές βελόνες. Τα άνθη είναι κίτρινα, μικρού μεγέθους, που φέρονται σε ταξιανθίες σκιαδίου (ομπρέλας). Ο καρπός είναι διαχαινίο και ο σπόρος του είναι επίπεδος, χρώματος καστανού. Η ανθοφορία του κρατάει όλο το καλοκαίρι. (Κουτσός,2006/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Ο άνηθος είναι αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό. Στη μαγειρική θεωρείται ως καρύκευμα και χρησιμοποιούνται από αυτό κυρίως οι τρυφεροί βλαστοί του και όχι οι σπόροι του. Το μάσημα των σπόρων καθαρίζει την κακοσμία της αναπνοής καθώς και του στόματος. (Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης)

Αυξάνει τη ροή γάλακτος στις μητέρες που θηλάζουν, καθώς είναι και διουρητικό (Hoffman, 2001/ Ψιλάκης). Επίσης, χρησιμοποιείται έως σήμερα σε πολλά φάρμακα για τα παιδιά, χάρη στην ικανότητα που έχει να ανακουφίζει το φούσκωμα και τους κολικούς πόνους (Mabey, 1999/ Ψιλάκης).

Επίσης, από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα, όμως σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις, χρησιμοποιείται και στο αρωμάτισμα των κρασιών. Τα κρασιά αυτά ονομάζονταν ανηθίτες οίνοι. Περιέχει σημαντικές ποσότητες από κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο και σίδηρο. (Botanical.com)

2.1.4 Απήγανος



Εικόνα 19. *Ruta graveolens*, απήγανος ή ρούτα ή βαρύσμος (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Ruta graveolens</i>	Rutaceae	Απήγανος

Από την αρχαιότητα, ήταν γνωστό για τις ιδιαίτερες ιδιότητές του. Θεωρείται σύμφωνα με τον Πλίνιο πως κατέχει μυστηριώδεις δυνάμεις που απομάκρυναν το κακό. Το χρησιμοποιούσαν και ως αντίδοτο για τα δηλητήρια και τα μάγια. Ήταν γνωστό για τις εμμηναγωγικές και διουρητικές ικανότητές του. (Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, λείο, χρώματος γλαύκου, ύψους 20-80εκ, φύλλα έμμισχα, φτεροσχιδή και άνθη κίτρινα. Σήμα κατατεθέν είναι η έντονη χαρακτηριστική μυρωδιά. Αυτοφύεται σε ξηρούς τόπους σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκμεί σε παραθαλάσσιες και ημιορεινές περιοχές καθώς επίσης και σε χωράφια ξηρικά. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο. (Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Ο απήγανος είναι βότανο με μεγάλη ιστορία. Μία από τις χρήσεις του είναι η ρύθμιση του εμμηνορρυσιακού κύκλου, όπου χρησιμοποιείται για την επανέναρξη της ανεσταλμένης έμμηνης ροής. Επίσης, χρησιμοποιείται για τη χαλάρωση των μυών, ιδιαίτερα του πεπτικού συστήματος, όπου ανακουφίζει τον κολικό πόνο. Η ανακούφιση των σπασμών το κάνει χρήσιμο για το σταμάτημα του σπασμωδικού βήχα (Hoffman, 2001/ Σκρουμπής, 1998).

Αυξάνει την περιφερειακή κυκλοφορία και μειώνει την αυξημένη αρτηριακή υπέρταση. Το μάσημα φρέσκων φύλλων ανακουφίζει τους πονοκεφάλους που οφείλονται σε ένταση, σε στρες, στις ταχυπαλμίες και σε άλλα προβλήματα άγχους. Η αλοιφή με απήγανο είναι κατάλληλη στους πόνους των ρευματισμών, στα διαστρέμματα, στους μώλωπες των τενόντων και στις χιονίστρες. Στην Κινέζικη ιατρική, θεωρείται το καλύτερο φάρμακο για δαγκώματα φιδιών και τσιμπήματα εντόμων. Δεν πρέπει να χορηγείται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, γιατί προκαλεί αποβολή του εμβρύου. (Hoffman, 2001/ Mabey, 1999)

2.1.5 Αρμπαρόριζα



Εικόνα 20. *Pelargonium roseum*, αρμπαρόριζα ή πελαργόνιο (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Geranium ή Pelargonium roseum</i>	Geraniaceae	Αρμπαρόριζα

Το πελαργόνιο είναι γνωστό και με τα ονόματα αρμπαρόριζα, μπαρμπαρόζα, δενδρισάκι, μοσχομολόχα, σμύρνα και γεράνιο. Καθώς ακόμη και ως πελαργόνιο το ροβερτιανό ή το ρόδινο. Πήρε το όνομά του από το σχήμα του καρπού του επειδή μοιάζει με το ράμφος του πτηνού γερανού. Είναι φυτό της τροπικής και υποτροπικής ζώνης της Αφρικής. Καλλιεργείται στην Αλγερία, στην Τυνησία, στο Μαρόκο, στην Κένυα, στην Αίγυπτο, στη Νότια Αφρική και στο νησί Reunion, το οποίο είναι ένα μικρό νησί κοντά στη Μαδαγασκάρη, η οποία αποτελεί επαρχία της Γαλλίας. Από την Αφρική εξαπλώθηκε και διαδόθηκε και στη χώρα μας. (Ζαγανιάρης, 1935/ Κουτσός, 2003/ Σκρουμπής, 1998)

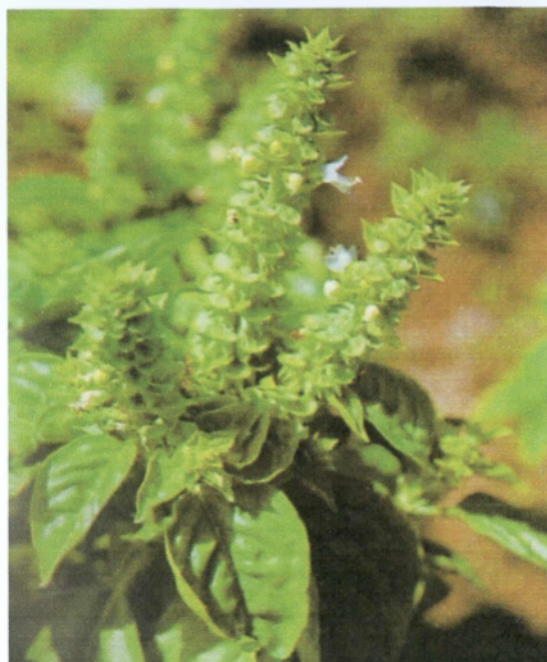
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετή πόα με ύψος 50-70εκ. Ο βλαστός παραμένει τρυφερός και όταν ακόμη πάρει χρώμα τεφροκαστανό και σχηματίζει πολλές διακλαδώσεις (Κουτσός, 2006/ Κανταρτζής, 2003). Τα φύλλα έχουν χαρακτηριστικό άρωμα, χρώμα ανοικτό πράσινο, είναι χνουδωτά με μήκος μέχρι 10εκ, ωοειδή και βαθιά σχισμένα (Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης). Τα άνθη έχουν χρώμα μωβ ή λιλά και απαντώνται πολλά μαζί σε ταξιανθίες βότρυ. Είναι φυτό ανθεκτικό στην ξηρασία και ευδοκιμεί σ' όλα τα εδάφη. Ανθίζει όλο το καλοκαίρι. (Κανταρτζής, 2003/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Χρησιμοποιείται για να αρωματίσει γλυκά και παγωτά. Επίσης, χρησιμοποιείται ως αφέψημα, μόνο του ή μαζί με άλλα βότανα (Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης). Το αιθέριο έλαιο του φυτού που προέρχεται από το υπέργειο τμήμα ονομάζεται γερανέλαιο. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιΐα, σαπωνοποιΐα, ποτοποιΐα και ζαχαροπλαστική. Τα φύλλα χρησιμεύουν στα γλυκά του κουταλιού (κεράσι, βύσσινο, σταφύλι, κυδώνι) για το ιδιαίτερο άρωμα συνδυαστικά των φρούτων. Ενώ, ολόκληρο το φυτό είναι ένα καλό απωθητικό εντόμων (Ψιλάκης/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998). Το αφέψημα θεραπεύει τα προβλήματα στο πεπτικό σύστημα και ο χυμός τα δερματικά νοσήματα. Αρκετές φορές, καταναλώνεται ως ηρεμιστικό και καταπραϋντικό. (Ψιλάκης)

2.1.6 Βασιλικός



Εικόνα21. *Ocimum basilicum*, βασιλικός (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Ocimum basilicum</i>	Lamiaceae	Βασιλικός

Ο βασιλικός είναι γνωστός από την αρχαιότητα. Το χρησιμοποιούσαν εναντίον της μελαγχολίας και της μανίας. Ο Ιπποκράτης, το πίστευε ως θεραπευτικό του εμετού. Οι χριστιανοί το θεωρούσαν ευλογημένο φυτό, καθώς η Ιερά παράδοση αναφέρει ότι η Αγία Ελένη, ανακάλυψε τον Τίμιο Σταυρό από το άρωμα του βασιλικού που φύτευσε στο μέρος που ήταν θαμμένος, γι' αυτό ονομάζεται και σταυρολούλουδο. Ως τόπος καταγωγής του θεωρείται η τροπική και η υποτροπική ζώνη της Αφρικής και της Ασίας με πρώτο κέντρο εξάπλωσης, την Ινδία. Σήμερα, καλλιεργείται ως ετήσιο φυτό στη Γαλλία, Ιταλία, Αίγυπτο, Μαγαδασκάρη, Ουγγαρία, Ινδονησία, Μαρόκο, Ισραήλ, Η.Π.Α. (Νέο Μεξικό, Καλιφόρνια κ.ά.) και στην Ελλάδα. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ:

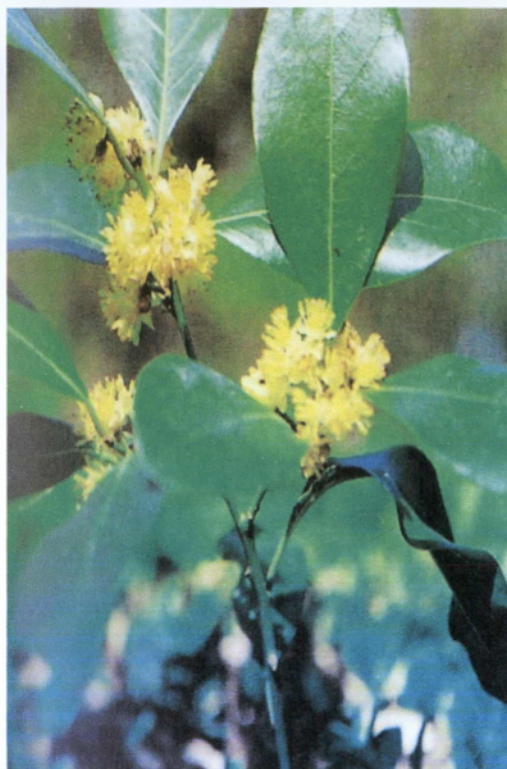
Είναι ετήσιο ποώδες φυτό, πολύκλαδο, με ύψος 40-70εκ, ανάλογα με την ποικιλία. Η ρίζα του είναι πασσαλώδης (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006). Τα φύλλα του είναι αντίθετα, ωοειδή, οδοντωτά, αρωματικά, με μήκος 7-8εκ, έχουν πράσινο ανοικτό χρώμα. Τα άνθη του

είναι μικρά, συνήθως λευκά ή ροζ (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης). Το μυστικό της επιτυχίας του είναι να μην το αφήνουμε να διψά, διαφορετικά ανθίζει πρόωρα και καταστρέφεται (Ψιλάκης). Ο βασιλικός, ανθίζει το καλοκαίρι. (Κανταρτζής, 2003/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Το βότανο χρησιμοποιείται στην μαγειρική, είτε ως νωπή μορφή, είτε ως αποξηραμένη. Βέβαια, καλύτερο είναι να τοποθετείται στο φαγητό με την ιδιότητα του φρέσκου, γιατί ξερός χάνει την περισσότερη από την μυρωδιά του. Το προτιμότερο είναι να μπαίνει στο τέλος του μαγειρέματος, για να μην χάνει το άρωμά του (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης). Το αιθέριο έλαιο του βασιλικού χρησιμεύει στην αρωματοποίηση, στην αρωματοθεραπεία και ως απωθητικό των εντόμων (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998). Ως φαρμακευτικό φυτό χρησιμεύει στη δυσκοιλιότητα, στην επίσχεση σύρων, στην εγκυμοσύνη, διότι διεγείρει τους ιστούς του μαστού κατά τη γαλουχία και συμβάλει στο μεταβολισμό κατά την κύηση, στη χώνεψη του στομάχου, και γενικότερα, στις εντερικές διαταραχές. Επίσης, χρησιμεύει σε ασθένειες των νευρών, δηλαδή νεύρωση στομάχου και ημικρανία. Συνιστάται για τα τσιμπήματα σφήκας και δάγκωμα σκορπιού. (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

2.1.7 Δάφνη



Εικόνα 22. *Laurus nobilis*, δάφνη (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Laurus nobilis</i>	Lauraceae	Δάφνη

Η δάφνη ή Απολλώνιος ή δάφνη η ευγενής είναι γνωστή και με το κοινό όνομα βάγια. Ως δάφνη η Απολλώνιος αναφέρεται και στην Οδύσσεια, καθώς θεωρείται το ιερό φυτό, αφιερωμένο στον Απόλλωνα. Με δάφνινα στεφάνια, στεφάνωναν τους νικητές αγώνων οι Αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι. Αλλά και σήμερα, δάφνινα στεφάνια καταθέτονται για να τιμηθούν σημαντικά πρόσωπα της ιστορίας καθώς και με δάφνινους βλαστούς στολίζονται οι ορθόδοξες εκκλησίες την Κυριακή των Βαΐων (Ηλιοπούλου, 2002/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Η δάφνη είναι μικρό αειθαλές δέντρο ή ογκώδης θάμνος. Το μικρό δενδρύλλιο δάφνης, αν κλαδευτεί εξαρχής κατάλληλα, μπορεί να εξελιχθεί σε δέντρο, που μπορεί να φτάσει τα 5-8 μέτρα ύψους, ενώ αν αφεθεί ελεύθερο παίρνει τη μορφή θάμνου (Κουτσός, 2006). Έχει βλαστό

πολύκλαδο, βαθυπράσινο, λείο με ύψος 3-5 μέτρα. Τα φύλλα εκφύονται κατ' εναλλαγή και είναι λογχοειδή, δερματώδη με λείο σκούρο πράσινο χρώμα στο πάνω μέρος και ανοικτό πράσινο στο κάτω. Τα άνθη βγαίνουν από τις μασχάλες των φύλλων, σε ομάδες ανά 4-6 και είναι εύοσμα, μικρά και λευκά έως κιτρινωπά. Ο καρπός είναι δρύπη, κυανόμαυρος, σφαιρικός, με μέγεθος που μοιάζει με τον καρπό της ελιάς (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης). Η περίοδος άνθησης είναι από τον Απρίλιο μέχρι και το Μάιο. (Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα δαφνόφυλλα χρησιμοποιούνται στην μαγειρική ως καρυκεύματα. Το αιθέριο έλαιο (δαφνέλαιο) των φύλλων και των καρπών που λαμβάνεται με απόσταξη, χρησιμεύει στη σαπωνοποιΐα και στην αρωματοποιΐα (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998). Στη δάφνη αποδίδονται φαρμακευτικές ιδιότητες από τα αρχαία χρόνια. Ο Ιπποκράτης, τη χορηγούσε ως αναλγητικό μετά τον τοκετό αλλά και σε διάφορα γυναικολογικά προβλήματα. Με δαφνέλαιο θεράπευε τη στειρότητα. Ο Διοσκουρίδης, συνιστούσε το αφέψημα της δάφνης σε παθήσεις της κύστης και της μήτρας, τους καρπούς της στο άσθμα και στη φυματίωση και το χυμό της σε περιπτώσεις βαρηκοΐας και κόπωσης. Στη σημερινή θεραπευτική, θεωρείται ως αντιρρευματικό, εναντίον της παραμορφωτικής αρθρίτιδας και ως βοηθητικό της πέψης. Χρησιμοποιείται και στην βαφή των μαλλιών καθώς και στην περιποίηση τους. (Ηλιοπούλου, 2002/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

2.1.8 Δενδρολίβανο



Εικόνα 23. *Rosmarinus officinalis*, δενδρολίβανο (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Lamiaceae	Δενδρολίβανο

Η ονομασία του φυτού δενδρολίβανο είναι συνδυασμός των λέξεων δένδρο και λιβάνι, ενώ η λατινική *Rosmarinus* σημαίνει ρόδο της θάλασσας. Μία ακόμη ονομασία του φυτού είναι δυοσμαρίνι ή ρομαρίνι (ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός), ενώ στην Κύπρο είναι γνωστό ως λασμαρί. Κέντρο καταγωγής του φυτού θεωρούνται οι μεσογειακές χώρες της Ευρώπης. Ήταν γνωστό στους Αρχαίους Αιγυπτίους, Έλληνες και Ρωμαίους, που το χρησιμοποιούσαν ως αρωματικό φυτό σε ανθοδέσμες αλλά και για τα στεφάνια των νικητών των αγώνων. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι αειθαλής θάμνος, πολύκλαδος, με ύψος 80-130εκ. Ο βλαστός του είναι ορθόκλαδος, τετραγωνικός και πυκνόφυλλος. Τα φύλλα του είναι άμισχα, δερματώδη, στενόμακρα, με την πάνω πλευρά σκούρο πράσινο και από την κάτω πλευρά ανοιχτόχρωμη (άσπρη – σταχτί) χνουδωτή. Τα άνθη του βοτάνου είναι κυανόλευκα που βγαίνουν πολλά μαζί

στις μασχάλες των φύλλων, σχηματίζοντας επάκριους βότρυες. Το βότανο ανθίζει πολύ νωρίς την άνοιξη και πολύ αργά το φθινόπωρο. (Ζαγανιάρης, 1935/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα φύλλα και τα άνθη του βοτάνου χρησιμοποιούνται στην μαγειρική ως καρυκεύματα, καθώς και στην παρασκευή αφεψήματος. Επίσης, περιέχουν αιθέριο έλαιο που χρησιμεύει στην βιομηχανία τροφίμων και καλλυντικών, καθώς και στην φαρμακοποιία και σαπωνοποιία. Ως φαρμακευτικό φυτό φανερώνει σπουδαίες ιδιότητες, είναι εξαίρετο τονωτικό, αντιφυσητικό, εκτριωτικό και χολαγωγό. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες για να σταματήσει τον πονόλαιμο. Επίσης, τα φύλλα του δενδρολίβανου, βρασμένα σε κρασί χρησιμοποιούνται με επιτυχία σε ρευματισμούς των αρθρώσεων, σε στραμπουλίγματα και σε πληγές. Ενεργεί σαν διεργετικό του κυκλοφορικού συστήματος και των νεύρων. Τα βλαστάρια του βοτάνου βρασμένα σε κρασί δίνουν ποτό, το οποίο είναι τονωτικό για την καρδιά. Άνθη από δενδρολίβανο κοπανημένα με ζάχαρη (πάστα) βοηθούν κατά των ζαλάδων (Ζαχαρόπουλος/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης).

Στην αρχαιότητα, χρησιμοποιήθηκε και ως φάρμακο για τον ίκτερο. Ο Γαληνός, συνιστούσε δενδρολίβανο βρασμένο σε κρασί για τους πόνους της κοιλιάς και του στομάχου. (Ψιλάκης)

Το βότανο πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο γιατί η κατάχρησή του μπορεί να προκαλέσει δηλητηριάσεις, ακόμη και θάνατο. Είναι εξαιρετικό φάρμακο για τους πονοκεφάλους, ως αφέψημα ή χρησιμοποιούμενο εξωτερικά, με επάλειψη του ελαίου απευθείας στο κεφάλι. (Mabey, 1999/ Ψιλάκης)

2.1.9 Θυμάρι



Εικόνα 24. *Thymus vulgaris*, θυμάρι, (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Thymus vulgaris</i>	Lamiaceae	Θυμάρι

Το θυμάρι είναι ένα βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Η λέξη *Thymus* προέρχεται από την αρχαία Ελληνική λέξη «θύμος» που σημαίνει θάρρος και η λέξη *vulgaris* στα λατινικά σημαίνει «κοινός». Ένα άλλο όνομα είναι θύμος ο σιθόρπιος και στα αγγλικά είναι, «garden thyme» που σημαίνει «θυμάρι των κήπων» επειδή είναι το πρώτο είδος θυμαριού που καλλιεργήθηκε στην Αγγλία, πριν από τα μέσα του 16ου αιώνα. Το βότανο, αυτοφύεται, στα βουνά της Ισπανίας, της Αλγερίας, της Τυνησίας αλλά και της Μ. Ασίας. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες και ιδιαίτερα σε χώρες της Κεντρικής Ευρώπης και στις Η.Π.Α. Το θυμάρι αναδίδει πολύ χαρακτηριστικό άρωμα. (Ηλιοπούλου, 2002/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ένα πολυετές, αειθαλές θαμνώδες φυτό, με πολύκλαδους και ξυλώδεις βλαστούς. Το ύψος του είναι 20-30εκ. Ο βλαστός του είναι όρθιος, με ελάχιστο χνούδι. Τα φύλλα του είναι μικρά, λεπτά, σχήματος σπάτουλας και άμισχα. Η πάνω επιφάνεια τους έχει χρώμα σκούρο πράσινο, ενώ η κάτω επιφάνεια έχει γκριζοπράσινο χρώμα. Τα άνθη του θυμαριού είναι μικρά, ροζ χρώματος, σπάνια άσπρα, με πυκνές ή αραιές ταξιανθίες. Το θυμάρι ανθίζει από το Μάιο

μέχρι και το Σεπτέμβριο. (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Τρέμπεν, 2002/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η ξηρή και η νωπή δρόγη του θυμαριού, χρησιμοποιείται πολύ στη μαγειρική, ως καρύκευμα, αλλά χρησιμοποιείται και στη ζαχαροπλαστική (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006). Το θυμάρι είτε μόνο του είτε μαζί με άλλα βότανα χρησιμοποιείται και ως αφέψημα. Το βότανο αυτό, θεωρείται ισχυρό αντισηπτικό, αντιβακτηριδιακό και αντιμυκητικό, που συνιστάται για το βήχα και για το κρυολόγημα. Το υπέργειο τμήμα του φυτού περιέχει αιθέριο έλαιο, που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία αλλά και στην επάλειψη στήθους ή για εντριβές ρευματικών πόνων, όταν αυτό διαλυθεί με φυτικό λάδι. Είναι επίσης, τονωτικό και γενικότερα δυναμωτικό. Το έγχυμα του θυμαριού, ως λοσιόν, είναι κατά της ψώρας. Καθώς βοηθά και στις ασθένειες της αναπνευστικής οδού (άσθμα, βρογχίτιδα κ.α.). Επίσης, είναι φυτό κατά της δυσπεψίας, των αερίων, των δηλητηριάσεων, της διάρροιας και του τυφοειδούς πυρετού. Επίσης, το θυμάρι είναι πολύ καλό φάρμακο κατά του αλκοολισμού. Το βάμμα χρησιμοποιείται για μασάζ και εντριβές για να δυναμώσουν τα μέλη των αδύναμων παιδιών. Χρησιμεύει και στα άτομα που πάσχουν από σκλήρυνση κατά πλάκας. (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης).

2.1.10 Λεβάντα



Εικόνα 25. *Lavandula angustifolia*, λεβάντα (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Lavandula angustifolia</i>	Lamiaceae	Λεβάντα

Η ονομασία της λεβάντας προέρχεται από το λατινικό ρήμα *lavare* που σημαίνει πλένω, επειδή οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν άνθη λεβάντας για τον αρωματισμό του νερού των λουτρών τους. Τη συνήθεια αυτή, λέγεται πως την πήραν από τους Αρχαίους Έλληνες οι οποίοι την αποκαλούσαν νάρδο ή ναρδόσταχυ, το όνομα αυτό προήλθε από την πόλη της Συρίας Naarda. Κατά το Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε για την περιποίηση τραυμάτων και πληγών του δέρματος. Ως τόπος καταγωγής της λεβάντας θεωρούνται οι νότιες χώρες της Ευρώπης. Καλλιεργείται κυρίως στη Γαλλία, στην Ισπανία, στη Βουλγαρία, στην Αγγλία, στην Ιταλία, στην Κροατία, στη Ρωσία, στην Αυστραλία, στις Η.Π.Α. και στην Ελλάδα. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι μικρός ορθόκλαδος θάμνος με πυκνή διακλάδωση. Ο βλαστός είναι τετραγωνικός ύψους 30-80εκ. Τα φύλλα είναι γραμμοειδή, ελαφρώς χνουδωτά και έχουν γκριζα απόχρωση. Τα άνθη χρώματος μπλε-μοβ, απαντώνται σε μακράν ανθοφόρα στελέχη που σχηματίζουν

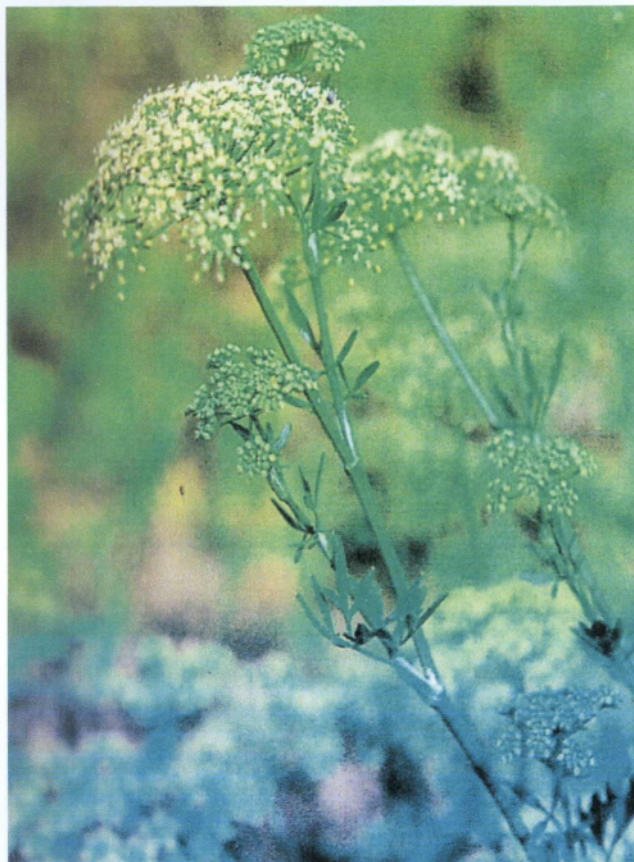
κυλινδρικά στάχια. Ο καρπός είναι τετραχαίνιο με τέσσερις λείους καφεγκρί σπόρους. Ο χρόνος ανθοφορίας είναι από τον Ιούνιο έως τον Ιούλιο. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η λεβάντα χρησιμοποιείται κυρίως για το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από τα άνθη του φυτού. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα άνθη της στη ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία, καθώς και στην παρασκευή αφεψημάτων. Τα αποξηραμένα άνθη της χρησιμεύουν για αρωματισμό κλειστών χώρων και για την προστασία των μάλλινων ρούχων από το σκώρο. Ο Γαληνός, τη χορηγούσε για την αντιμετώπιση αναπνευστικών νοσημάτων και πονοκεφάλων. Είναι ευεργετική στην απαλλαγή από την κατάθλιψη. Ως ήπιο τονωτικό του νευρικού συστήματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις νευρικής εξασθένησης και εξαθλίωσης. Μπορεί να γαληνέψει τον οργανισμό και να φέρει φυσικό ύπνο. (Ζαγανιάρης, 1935/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης/)

Το αιθέριο έλαιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως διεγερτικό υγρό εντριβής διαλυμένο σε λάδι για τους πόνους των ρευματισμών. Είναι επίσης, άφουσο. Βασική χρήση του βρίσκεται στην αρωματοποιία και σαπωνοποιία. Δεν πρέπει να καταναλώνεται από γυναίκες που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη γιατί είναι διεγερτικό της μήτρας. (Ζαγανιάρης, 1935/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

2.1.11 Μαϊντανός



Εικόνα 26. *Petroselinum crispum*, μαϊντανός (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Petroselinum crispum</i>	Apiaceae	Μαϊντανός

Στην Αρχαία Ελληνική μυθολογία ο μαϊντανός, φύτρωσε από το μυθικό ήρωα Αρχέμορο. Οι νικητές των Ισθμίων στεφανώνονταν με στεφάνι μαϊντανού και οι πολεμιστές με τα φύλλα του τάιζαν τα άλογά τους. Σύμφωνα με το Θεόφραστο, ονομαζόταν ορεισέλινο, ενώ με το Διοσκουρίδη πετροσέλινο. Ως τόπος καταγωγής του μαϊντανού είναι οι περιοχές της Τουρκίας και του Λίβανου. Το φυτό καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Ο μαϊντανός είναι διετές φυτό που καλλιεργείται περισσότερο για τα φύλλα του και λιγότερο για τα σπέρματά του. Είναι ποώδες φυτό με ύψος 40-60εκ., με χαρακτηριστική οσμή και γεύση. Διαθέτει ατρακτοειδείς ρίζες και τον πρώτο χρόνο έχει πολλούς τρυφερούς βλαστούς,

λείους, που φέρουν σύνθετα φύλλα, συνήθως με τρία φυλλάρια. Το χρώμα του είναι σκούρο πράσινο. Τα άνθη του είναι πρασινοκίτρινα. Κατά τη διάρκεια του πρώτου βιολογικού κύκλου του, όταν επικρατούν χαμηλές θερμοκρασίες, τα φύλλα κιτρινίζουν από την παγωνιά χωρίς απαραίτητα να πέσουν ή να μαυρίσουν. Κατά το δεύτερο χρόνο του βιολογικού κύκλου, ο μαϊντανός έρχεται σε ανθοφορία, εκπύσσοντας ανθοφόρα στελέχη που φέρουν σε σκιάδια (ταξιανθία ομπρέλας), μικρά πρασινοκίτρινα άνθη με πέντε πέταλα. Υπάρχει ποικιλία με κατσαρά φύλλα ή με ίσια φύλλα ή με ρίζα όπως του καρότου. Ο μαϊντανός ανθίζει από τον Ιούνιο έως και το Σεπτέμβριο. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Το φρέσκο βότανο, χρησιμοποιείται πολύ στη μαγειρική και είναι μία από τις πλουσιότερες πηγές βιταμίνης C. Περιέχει αιθέριο έλαιο όχι μόνο στα φύλλα και στους βλαστούς, αλλά και στη ρίζα, το οποίο χρησιμεύει σε σαπούνια και αρώματα. Ο μαϊντανός είναι ένα βότανο διουρητικό, που βοηθά τον οργανισμό να αποβάλει την περίσσια του νερού, είναι εμμηναγωγό, διεγείροντας την εμμηνορρυσιακή λειτουργία, αλλά και αντιφυσητικό, ώστε να αποβάλλει τα αέρια από την περιοχή της κοιλιάς, ανακουφίζοντας από τον τυμπανισμό και τους κοιλιακούς πόνους. Επίσης, είναι πολύ καλό φάρμακο κατά της υπέρτασης και αντισηπτικό του αίματος. Είναι ορεκτικό και πολύ τονωτικό για τον οργανισμό. Συνιστάται, κατά της πέτρας των νεφρών και της κύστεως, κατά της διάρροιας και του ίκτερου. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται ως κατάπλασμα για τα τσιμπήματα των εντόμων, καθώς και κατά των αποστημάτων του στήθους. Για το λόγο αυτό, τα φύλλα του φυτού τοποθετούνται ως κατάπλασμα στα μέρη που πάσχουν και στους μαστούς, και διευκολύνουν τη ροή του γάλακτος. Βοηθά επίσης, σε αναπνευστικές και πνευμονικές παθήσεις, ενώ ακόμη και στο πόνο των αυτιών. Δεν πρέπει ο μαϊντανός να χορηγείται κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης γιατί μπορεί να προκαλέσει την αποβολή του εμβρύου, εκτός από τις μικρές ποσότητες στη μαγειρική. (Ζαχαρόπουλος/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης)

2.1.12 Μάραθος



Εικόνα 27. *Foeniculum vulgare*, μάραθος (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Foeniculum vulgare</i>	Apiaceae	Μάραθος

Ο μάραθος είναι ιθαγενές φυτό των Μεσογειακών χωρών. Το επιστημονικό του όνομα *Foeniculum* προέρχεται από το λατινικό *foenum* που σημαίνει «σανός». Το ελληνικό του όνομα μάραθος προέρχεται από τη λέξη μάραθρο που σημαίνει «γίνομαι λεπτός», ίσως επειδή στο Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε ως διαιτητικό για την απώλεια βάρους, καθώς πίστευαν πως η κατανάλωση σπόρων μάραθου περιόριζε την όρεξη. Στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας, ο μάραθος αποκαλείται εσφαλμένα γλυκάνισος, επειδή είναι φθηνότερος και χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό του ούζου αντί του γλυκάνισου. Καλλιεργείται σήμερα κυρίως στη Βουλγαρία, Ουγγαρία, Ρουμανία, Αίγυπτο, Κίνα, Νότια Αμερική καθώς και στην Ελλάδα. Απαντάται, συνήθως, στις άκρες των δρόμων και σε εγκαταλελειμμένα χωράφια σ' όλη την Ελλάδα. (Ζαχαρόπουλος/ Κουτσός, 2006/ Ψυλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

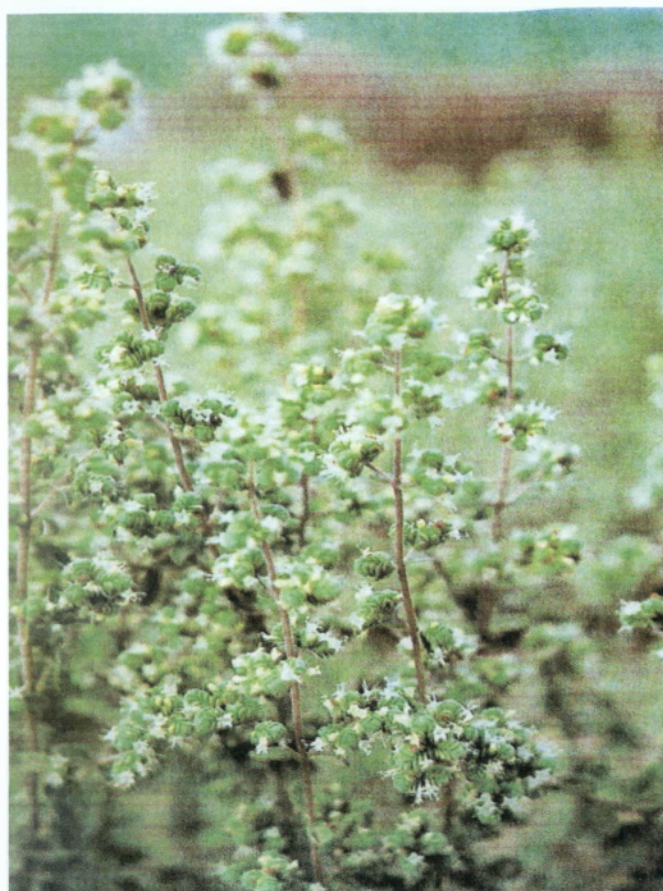
Ο μάραθος είναι μονοετές, διετές και πολυετές ποώδη φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, ισχυρό, πολύκλαδο, λείο με ύψος 1-1,5 μέτρο. Τα φύλλα του είναι σύνθετα φτεροσχιδή και λεία. Τα άνθη του είναι μικρά κίτρινα σε ακραία σκιαδία. Όλο το φυτό και τα σπέρματα (μαραθόσπορος) έχουν μια χαρακτηριστική ευχάριστη οσμή. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Ιούλιο. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Είναι φυτό αρωματικό και φαρμακευτικό. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται στη μαγειρική ως καρύκευμα αλλά έχει και την ιδιότητα του λαχανικού. Οι καρποί παίζουν καθοριστικό ρόλο στην παρασκευή του ούζου και τσίπουρου, καθώς και στην αρτοποιία. Οι σπόροι και οι ρίζες του είναι καταπραϊντικά της δυσπεψίας. Το ρόφημα είναι κατάλληλο για τους κολικούς των βρεφών και την καούρα. Έχει γαλακτογόνες ιδιότητες, γιατί ενισχύει τη ροή του μητρικού γάλακτος. Το αιθέριο έλαιο είναι κύρια πηγή ανηθόλης (αιθέρας, γλυκιά γεύση) και φενχόνης (αιθέρας, πικρή γεύση), που είναι σημαντικοί στην αρωματοποιία και βιομηχανία τροφίμων (ζαχαρωτά, σάλτσες κλπ) και ποτών. Είναι επίσης, αντισπασμωδικό και αντιβακτηριακό. Χρησιμοποιείται ως οφθαλμική πλύση για τα κουρασμένα και πονεμένα μάτια. (Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Αντιμετωπίζει την άμμο και την πέτρα του ουροποιητικού συστήματος. Στην αρχαιότητα θεωρείτο πως θεράπευε πλήθος νοσημάτων κυρίως γυναικολογικά προβλήματα. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, βοηθούσε στον ανώδυνο τοκετό. Είναι ακόμα διουρητικό, τονωτικό, αποχρεμπτικό, άφυσο, αντιβηχικό για τον ανθρώπινο οργανισμό. Θα πρέπει να γίνει σαφές πως η υπερβολική δόση στις θηλάζουσες μητέρες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τα θηλάζοντα μωρά. (Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

2.1.13 Μαντζουράνα



Εικόνα 28. *Origanum majorana* L., ματζουράνα ή μαντζουράνα (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Origanum majorana</i>	Lamiaceae	Μαντζουράνα

Η μαντζουράνα ή ορίγανο είναι από τα πολλά είδη του γένους *Origanum*. Στην Αρχαία Ελλάδα, τελούνταν οι γάμοι με στεφάνια ματζουράνας, γιατί πίστευαν πως είχαν το άρωμα της Αφροδίτης. Είναι αυτοφύες φυτό της Ν. Ευρώπης, της Ν.Δ. Ασίας και της Β. Αφρικής. Έχει αρκετές ομοιότητες με τη ρίγανη γι' αυτό και μερικοί τις συγχέουν. (Κανταρτζής, 2003/Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετής, ημιξυλώδης θάμνος με όρθιους πολύκλαδους βλαστούς. Έχει ύψος 20-80εκ., αναλόγως την ποικιλία. Έχει φύλλα μικρά, ακτινοειδή με λεπτό χνούδι γκριζου χρώματος. Τα άνθη είναι μικρά, ροζ ή λευκά, που πολλά μαζί σχηματίζουν επάκριους βότρες. Το φυτό έχει

ευχάριστη οσμή που θυμίζει λεβάντα. Η περίοδος ανθοφορίας είναι από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο. (Ηλιοπούλου, 2002/ Κανταρτζής, 2003/ Σκρουμπής, 1998/ Ψυλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα σε διάφορα φαγητά, αρωματικά ξύδια κ.ά.. Το αιθέριο έλαιο είναι πλούσιο σε τερπενικούς υδρογονάνθρακες και περιέχει ακόμη ροσμαρινικό οξύ (ισχυρό αντιοξειδωτικό, ανώτερο της βιταμίνης E). Το έλαιο χρησιμεύει σε αρώματα και καλλυντικά. Το αφέψημα του βοτάνου χρησιμοποιείται ως τονωτικό και κατά της δυσπεψίας και του πονοκεφάλου. Μέχρι και σήμερα θεραπεύει βρογχικές διαταραχές, αϋπνίες, ημικρανίες, στρες, κολικούς και ρευματικούς πόνους. Οι τροβαδούροι του Μεσαίωνα έπιναν αφέψημα ματζουράνας για να καθαρίσουν και να διατηρήσουν τη φωνή τους. Πιστεύεται πως έχει χωνευτικές, αντισπασμωδικές και αντισηπτικές ιδιότητες. (Ηλιοπούλου, 2002/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψυλάκης)

2.1.14 Μελισσόχορτο



Εικόνα 29. *Melissa officinalis*, μελισσόχορτο, μελισσοβότανο, μελισσάκι (nutrinews.gr)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Melissa officinalis</i>	Lamiaceae	Μελισσόχορτο

Το μελισσόχορτο είναι γνωστό από την εποχή του Θεόφραστου και του Διοσκουρίδη. Ο Διοσκουρίδης το είχε αναφέρει και ως μελιττίς, μελίττιο, μελίτταιον και μελόφυλλο. Γενικά, είναι γνωστό και ως μέλισσα, μελισσοβότανο, μελισσάκι και κιτροβάλσαμο. Η επιστημονική ονομασία *Melissa officinalis* δηλώνει τις πιο χαρακτηριστικές ιδιότητες του φυτού. Είναι μελισσοτροφικό και φαρμακευτικό φυτό. Τα άνθη και τα φύλλα προσελκύουν τις μέλισσες, γι' αυτό σε πολλές περιοχές συνηθίζουν να τρίβουν με αυτά τα τοιχώματα από τα μελίσσια ώστε οι μέλισσες να νοιώθουν πιο οικεία με το περιβάλλον. Το μέλι που προέρχεται από περιοχές πλούσιες σε μελισσόχορτο έχει χαρακτηριστικό άρωμα λεμονιού και θεωρείται πολύ καλής ποιότητας. Είναι αυτοφυές στα ελληνικά δάση και χέρσα μέρη. (Ζαγανιάρης, 1935/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ποώδες πολυετές φυτό. Έχει ύψος 40-80εκ. Οι βλαστοί είναι όρθιοι τετραγωνικοί και πολύκλαδοι από τη βάση τους. Τα φύλλα είναι τραχιά, μεγάλα και με σχήμα καρδιάς. Το χρώμα είναι πράσινο έντονο. Τα άνθη έχουν χρώμα άσπρο, στην αρχή, και ροζ στη συνέχεια, είναι πολύ μικρά, εκφύονται 6-12 κατά μασχαλιαίους σπονδύλους και αναδίδουν μια

χαρακτηριστική, παρόμοια με του λεμονιού, μυρωδιά. Ανθίζει την άνοιξη και το καλοκαίρι. (Ζαγανιάρης, 1935/ Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Είναι φυτό αρωματικό και φαρμακευτικό. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία, λόγω του λεπτού αρώματος λεμονιού. Το αιθέριο έλαιο περιέχει μικρή ποσότητα κιτρνελλάλης, κιτράλης, λιναλόλης, γερανιόλης και αλδευδών, τα οποία είναι υπεύθυνα για το χαρακτηριστικό άρωμα. Το αφέψημα χρησιμοποιείται για τις πεπτικές διαταραχές, την οξύτητα του στομάχου και τα εντερικά αέρια. Λόγω της καταπραϋντικής του δράσης χρησιμοποιείται κατά των πονοκεφάλων, των υστεριών και του άγχους. Επίσης, κατά της υπέρτασης και της κατάθλιψης, όπως είχε αναφέρει ο Άραβας γιατρός Αβικέννας. Ο Διοσκουρίδης, το χρησιμοποιούσε σε δαγκώματα σκορπιών. Το συνιστούσε ως εμμηναγωγό, ως φάρμακο για τους κολικούς, για το άσθμα και για την αρθρίτιδα. Χρησιμοποιούνταν και σε δερματολογικά νοσήματα, ελαφριά και βαρεία, καθώς επίσης, σε στοματικές διαταραχές. Είναι χωνευτικό επειδή διευκολύνει την πέψη μετά το γεύμα και απομακρύνει τα φουσκώματα. (Ηλιοπούλου, 2002/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Τα ζεστά εκχυλίσματα είναι χρήσιμα κατά των κρυολογημάτων και της γρίπης. Έχει έντονη αντιβακτηριακή δράση αφού βοηθά αποτελεσματικά τις μαγουλάδες, τον επιχειλίο έρπη και διάφορους άλλους ιούς. Πρέπει να καταναλώνεται άμεσα, διότι χάνονται σχετικά γρήγορα τα πτητικά έλαια των φύλλων. (Ηλιοπούλου, 2002/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Αξίζει να σημειωθεί πως, οι καρμελίτες καλόγεροι, μέλη του μοναστικού τάγματος της λατινικής εκκλησίας του 15^{ου} αιώνα, έφτιαχναν από το βότανο αυτό το ύδωρ της μελίσης (eau de melisse des Carmes). Αργότερα κατά τον 17^ο αιώνα, θεωρήθηκε ως ελιξήριο της νεότητας. (Ζαγανιάρης, 1935/ Ψιλάκης)

2.1.15 Μέντα



Εικόνα 30. *Mentha piperita*, μέντα (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Mentha piperita</i>	Lamiaceae	Μέντα

Η μέντα είναι από τη Μινωική εποχή ακόμη ένα από τα πιο γνωστά στον κόσμο αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Κατά την αρχαιότητα, συγκεντρώνονταν στις αποθήκες των ανακτόρων φυτά μέντας και χρησιμοποιούνταν για κατασκευές αρωμάτων. Από το Θεόφραστο, αναφέρεται ως Μίνθη η πιπερώδης. Κατά τη μυθολογία, το όνομά της το πήρε από την Μίνθη που ήταν μια νύμφη του Άδη, την οποία αγάπησε ο Πλούτων και η Περσεφόνη από ζηλοτυπία, τη μεταμόρφωσε σε φυτό. Ως πατρίδα της μέντας θεωρούνται οι παραμεσογειακές χώρες (περιοχές με υψόμετρο από 600-1200 μέτρα αποτελούμενες από φυλλοβόλα πλατύφυλλα) και η Κίνα. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες της Ευρώπης, στην Αμερική, στην Κίνα, στην Αυστραλία, στην Ινδία κ.α. (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετές, ποώδες φυτό. Ο βλαστός είναι όρθιος, τετραγωνικός, χρώματος σκούρου πράσινου και ύψους 30-90εκ., ανάλογα την ποικιλία. Τα φύλλα εκφύονται αντίθετα ανά δύο, μακρόμίσχα, έχουν χνούδι με χρώμα σκούρο πράσινο σε σχήμα σπάτουλας. Τα άνθη είναι μικρά, ιώδους χρώματος, απαντώνται σε ταξιανθίες ακραία στάχια. Το φυτό έχει έντονη χαρακτηριστική δομή. Ανθίζει τον Ιούνιο και τον Ιούλιο. (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η μέντα χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, ζαχαροπλαστική, ποτοποιία, φαρμακευτική βιομηχανία, ειδικότερα οδοντόπαστες και οδοντικά διαλύματα, και στα καλλυντικά. Κύρια χρήση της, στους περισσότερους τομείς, είναι το ενισχυτικό γεύσης (τσίχλες, καραμέλες κ.ά.). (Mabey, 1999/ Ψιλάκης)

Το αιθέριο έλαιο έχει ως κυρίαρχο συστατικό τη μεντόλη. Έχει αντιβακτηριακή και αντιπαρασιτική δράση. Σε αλκοολικό διάλυμα (συνήθως λικέρ) είναι αποτελεσματική κατά των λειχήνων, ενώ δίνει και το άρωμα στα παρασκευάσματα (γλυκά, ποτά, σιρόπια). (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999)

Το αφέψημα των φύλλων χρησιμοποιείται σε αϋπνίες, νευρογενής εμετός, νευρόπονους και κράμπες. Παρασκευάζονται καραμέλες μέντας κατά του κρυολογήματος, του βήχα και του πονόλαιμου. Η μέντα τονώνει την παραγωγή της χολής και τη λειτουργία του συκωτιού. Γι' αυτό και δεν πρέπει να γίνεται παρατεταμένη κατανάλωση. Θεωρείται γιατρικό κατά της ασφυξίας. (Ηλιοπούλου, 2002/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998)

Τα φύλλα σε κατάπλασμα είναι ευεργετικά κατά των καψιμάτων και κατά των παθήσεων των κύστεων. Με ατμόλουτρο, η δράση της μέντας είναι αντισηπτική, απολυμαντική και τονώνει το πρόσωπο και την κυκλοφορία του αίματος. Το φυτό είναι χωνευτικό, εφιδρωτικό, επιταχύνει τους παλμούς της καρδιάς, αφροδισιακό και δρα κατά των αερίων. Χρησιμοποιείται επίσης ως αναλγητικό. Δεν πρέπει να καταναλώνεται από θηλάζουσες μητέρες γιατί υπάρχει κίνδυνος να σταματήσει η γαλουχία. (Ηλιοπούλου, 2002/ Mabey, 1999)

2.1.16 Μυρτιά



Εικόνα 31. *Myrtus communis*, μυρτιά (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Myrtus communis</i>	Myrtaceae	Μυρτιά

Η μυρτιά είναι ιερό φυτό από την αρχαιότητα που συνδέεται με αρκετές θεότητες και κυρίως με τη θεά του έρωτα, την Αφροδίτη. Η ωραία αυτή θεά γεννήθηκε από τον αφρό των κυμάτων που είχε πέσει το σπέρμα του Κρόνου και αναδύθηκε στην όμορφη Κύπρο. Βγήκε από τη θάλασσα και έτρεξε να κρυφτεί στις μυρτιές. Από τότε έγινε το ιερό φυτό της. Οι περίφημοι κοσμηματοποιοί της αρχαιότητας έφτιαχναν εξαιρετικά κοσμήματα σε σχήμα φύλλων και καρπών μυρτιάς. Το φυτό συνδέθηκε με την ερωτική αγωνία της Φαίδρας κόρης του βασιλιά Μίνωα. Καθώς έβλεπε το γιο του συζύγου της, τον Ιππόλυτο να γυμνάζεται και τον ποθούσε πολύ, κρατούσε ένα φύλλο μυρτιάς και το τρυπούσε. Αν παρατηρήσει κάποιος τα φύλλα της μυρτιάς στον ήλιο του δίνεται η εντύπωση ότι είναι τρύπια. (Καρέλης, 2012/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολύκλαδος θάμνος ή δενδρύλλιο ύψους 1-5 μέτρα. Τα φύλλα είναι ωοειδή ή λογχοειδή, λεία, σκουροπράσινα και γυαλιστερά. Τα άνθη είναι μονήρη και εύοσμα, λευκά που βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων και έχουν πέντε λευκά πέταλα και πολλούς στήμονες. Οι

καρποί είναι μικροί σφαιρικοί λευκού ή μαύρου χρώματος. Απαντάται στην Ελλάδα και σε παραμεσογειακές περιοχές. Ανθίζει όλο το καλοκαίρι. (Καρέλης, 2012/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η μυρτιά χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στη μαγειρική. Κατά την αρχαιότητα, παρασκευαζόταν ο «μυρτινίτης οίνος», ήταν αρωματισμένο κρασί με μυρτιά. Καθώς επίσης, υπήρχε και αρωματισμένο λάδι, το «μύρτινον έλαιον». Από το φυτό αυτό παράγεται το αιθέριο έλαιο γνωστό ως μυρτέλαιο. Ακόμα και σήμερα, χρησιμοποιείται στην παραγωγή σαπουνιών. Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται τα φύλλα της ως καρύκευμα, όπως φαγητά με κρέατα και ψάρια μέχρι και σε λικέρ και ξερά σύκα. Από τους καρπούς παρασκευάζονται μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού αρωματισμένα με φύλλα μυρτιάς ή άλλων αρωματικών βοτάνων. (Καρέλης, 2012/ Ψιλάκης)

Χρησίμευε στη θεραπεία της ουλίτιδας, αιμορραγιών, σακχαροδιαβήτη, δερματικών παθήσεων όπως εξανθήσεων κ.ά. Ο Ιπποκράτης, χρησιμοποίησε τη μυρτιά για την αντιμετώπιση των ελκών γυναικείων οργάνων και το αιθέριο έλαιό της σε λιποθυμίες, πόνους των αυτιών, υστερίας, τα δαγκώματα του σκορπιού και της αράχνης και πόνους της μήτρας. (Καρέλης, 2012/ Ψιλάκης)

2.1.17 Μυρώνι



Εικόνα 32. *Scandix pecten veneris*, μυρώνι (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, aua.gr)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Scandix pecten veneris</i>	Apiaceae	Μυρώνι

Το όνομα *Scandix pecten veneris* σημαίνει Σκάνδιξ, το χτένι της Αφροδίτης. Το μυρώνι θεωρήθηκε από την αρχαιότητα ως χορταρικό των φτωχών, επειδή υπήρχε σε μερικές περιοχές της Ελλάδας, ειδικότερα της Πελοποννήσου, αφού μπορούσε οποιοσδήποτε να το βρει λόγω πληθώρας έκτασης, και παρουσιάζεται ένα από τα πιο συνηθισμένα λαχανικά. Σε διάφορες περιοχές αναφέρεται και ως σκαντζίκι, τραντασπόρι και σκαντσίκι. (Ψαρουδάκη, 2005/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι μονοετές ποώδες φυτό, χνουδωτό με βλαστό γραμμωτό ύψους 10-30εκ. Τα φύλλα είναι πτεροσχιδή με λοβούς γραμμοειδείς. Τα άνθη είναι λευκά και απαντώνται σε σκιάδια. Ο καρπός του είναι μακρύς με τραχιά επιφάνεια. Φυτρώνει σε όλη την Ελλάδα, και σε καλλιεργούμενα χωράφια. Ανθίζει πιθανόν το καλοκαίρι. (Ψαρουδάκη, 2005/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, κυρίως, ως λαχανικό φυτό. Έχει ιδιαίτερη γεύση και άρωμα που προσθέτει στο φαγητό. Σύμφωνα με το Διοσκουρίδη, είναι από τα κατάλληλα βότανα για την αντιμετώπιση προβλημάτων στο γαστρεντερικό σύστημα. Καταναλώνεται ωμό ή βραστό

και βοηθάει στις εκκενώσεις του εντέρου. Είναι κατάλληλο για το στομάχι και είναι και διουρητικό. Το αφέψημα του βοτάνου προτεινόταν για την υγεία του συκωτιού, του νεφρού και της ουροδόχου κύστης. (Ψυλάκης)

2.1.18 Πασχαλιά



Εικόνα 33. *Syringa vulgaris*, πασχαλιά ή σύριγγα (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Syringa vulgaris</i>	Oleraceae	Πασχαλιά

Η πασχαλιά ή σύριγγα ή λιλά είναι ένα φυτό, το οποίο κατάγεται από τη Μ. Ασία. Παρόλα αυτά υπάρχουν αναφορές για την καταγωγή της από τη Βουλγαρία ή το Περού. Στην Κωνσταντινούπολη καλλιεργούνταν με το όνομα lilac, λιλά. Από το 16^ο αιώνα, διαδόθηκε και στις υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης μέσω του εμπορίου. Είναι ευρέως κοινό ως καλλωπιστικό φυτό σε κήπους και πάρκα, καθώς ως δρεπτό άνθος. Το όνομα του γένους *Syringa* πιθανόν να προέρχεται από την ελληνική λέξη σύριγξ, ενώ το όνομα του είδους *vulgaris*, όπως αναφέρθηκε

προγενέστερα, σημαίνει κοινός. Συνήθως, απαντάται αυτοφυές σε περιοχές της Β.Α. Ελλάδας. (Botanical.com/ Σκρουμπής, 1998/ Σφακάκης, 2009)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Η πασχαλιά είναι ένα θαμνώδες, ή δενδρύλλιο φυλλοβόλο φυτό. Έχει βλαστό πολύκλαδο ύψους 1-6 μέτρα. Τα φύλλα του είναι αντίθετα, έμμιστα και καρδιοειδή. Τα άνθη είναι μπλε, ιώδη ή άσπρα και απαντώνται σε ταξιανθίες ακραίων φοβών. Ανθίζει μόνο τον Απρίλιο και το Μάιο. (Botanical.com/ Σκρουμπής, 1998/ Σφακάκης, 2009)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η κυριότερη χρήση του στηρίζεται στο αιθέριο έλαιο που διαθέτει στα άνθη. Είναι κατάλληλο για την αρωματοποιία. Τα φύλλα χρησιμεύουν στη θεραπεία της ελονοσίας. Βοηθάει στην επούλωση των δερματικών πληγών. Γι' αυτό και για αιώνες χρησιμοποιούσαν την πασχαλιά ως αντικατάστατο της αλόης. Αντιμετωπίζει τον υψηλό πυρετό, ανακουφίζοντας τον ανθρώπινο οργανισμό. Καθώς επίσης, τονώνει το κυκλοφορικό σύστημα του αίματος. Ενώ ακόμα, χορηγείται σε γυναίκες για την παύση του έμμηνου κύκλου όποτε χρειάζεται. (Botanical.com/ Σκρουμπής, 1998)

2.1.19 Ρίγανη



Εικόνα 34. *Origanum vulgare*, ρίγανη (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Origanum vulgare</i>	Lamiaceae	Ρίγανη

Ο Διοσκουρίδης, την ονόμαζε αρχικά ορίγανος η Ηρακλεωτική, όπου στη συνέχεια ονομάστηκε *Origanum heracleoticum*. Αργότερα ονομάστηκε *Origanum vulgare*. Το είδος αυτό είναι διεθνώς αναγνωρισμένο ως η ελληνική ρίγανη, η οποία είναι ιθαγενές φυτό της χώρας. Το όνομά της προέρχεται από τη σύνθετη λέξη ορίγανος, από το όρος (βουνό) και το γάνος (χαρά, λαμπρότητα). Στην Αρχαία Ελλάδα ήταν σύμβολο της χαράς και της ευτυχίας και γι' αυτό συνήθιζαν να τοποθετούν στα γαμήλια στεφάνια κλαδιά ρίγανης. Ήταν επίσης γνωστή η χρήση της ως καρύκευμα στη μαγειρική και ένα από τα βασικότερα ιάματα. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Το γένος *Origanum* περιλαμβάνει πολλά είδη και ποικιλίες που απαντώνται σε όλες σχεδόν τις παραμεσόγειες χώρες της Ευρώπης και της Αφρικής αλλά και της εύκρατης ζώνης της Ασίας και Αμερικής. Η ρίγανη εκτός από τη χώρα μας καλλιεργείται και σε άλλες χώρες όπως η Τουρκία, η Αλβανία, η Βουλγαρία κ.α. Η ελληνική ρίγανη θεωρείται η καλύτερη του κόσμου γιατί έχει εξαιρετική ποιότητα. (Κουτσός, 2006)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Η ελληνική ρίγανη είναι πολυετή ποώδη φυτό και ημιξυλώδη στη βάση της. Οι βλαστοί της γρήγορα χάνουν τον ποώδη χαρακτήρα και ξυλοποιούνται. Μετά την ξυλοποίηση του βλαστού, το φυτό μοιάζει με θάμνο. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ξεραίνεται και γίνεται φρύγανο. Στην αρχή της ανάπτυξής της, οι βλαστοί έρπονται τριχωτοί με φύλλα χρώματος πράσινο-σταχτί, σε αντίθετη διάταξη, ωοειδή, τριχωτά στην κάτω επιφάνεια που τρίβοντάς τα αναδύουν τη χαρακτηριστική ευχάριστη μυρωδιά. Οι έρποντες βλαστοί βγάζουν επιγενείς ρίζες και ριζώνουν. Το ύψος των στελεχών της φτάνει τα 30-80εκ. Τα άνθη είναι μικρά και λευκά έως ροζ σε ταξιανθία στάχυ. (Ηλιοπούλου, 2002/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Φραντζεσκάκης, 2003/ Ψιλάκης)

Είναι φυτό ξηροφυτικό που φυτρώνει σε βραχώδεις λόφους και γκρεμούς. Απαντάται επίσης, σε ασβεστολιθικά και πετρώδη εδάφη αλλά ποτέ σε αμμονδερές παραλίες και βάλτους. Ανθίζει το καλοκαίρι. (Ηλιοπούλου, 2002/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα φύλλα και οι ταξιανθίες χρησιμοποιούνται στη μαγειρική ως καρύκευμα, συνήθως αποξηραμένα. Στην αρωματοποιία και στη φαρμακοποιία απαντάται και εκεί η χρησιμότητά της. Παλαιότερα, αρωμάτιζαν τις μύρες με ρίγανη. (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Περιέχει αιθέριο έλαιο (ριγανέλαιο), το οποίο χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων ως συντηρητικό. Επίσης, πειραματικά έχει αποδειχθεί ως ισχυρό μικροβιοκτόνο λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε καρβακρόλη. Στην αρχαιότητα θεράπευε το βήχα και τις αμυγδαλές. Χορηγούσαν το αφέψημα της ρίγανης σε θεραπευτικά λουτρά για τη φαγούρα και την ψώρα. Σήμερα, χρησιμοποιείται ως τονωτικό για τον οργανισμό και ως ευστόμαχο καθώς και στην αντιμετώπιση προβλημάτων του ουροποιητικού συστήματος. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε τη ρίγανη σε οφθαλμολογικές παθήσεις, σε πονόδοντους, σε προβλήματα αναπνευστικού συστήματος, όπως το άσθμα, και σε γυναικολογικές παθήσεις. (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Το έγχυμα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του κοκίτη, της πνευμονίας, της φυματίωσης, της ακμής, του εκζέματος, της κόπωσης, της κολίτιδας, της νόσου Crohn, των αλλεργιών, του έρπητα, της κακής αναπνοής και των τροφικών δηλητηριάσεων. Οι πονοκέφαλοι, που οφείλονται σε ένταση, ανακουφίζονται με ένα ρόφημα από ρίγανη ή τρίβοντας στο μέτωπο και τους κροτάφους με έλαιο. Επίσης, το έλαιο χρησιμοποιείται για εντριβές σε περιοχές του μυϊκού και ρευματικού πόνου. Παρασκευάζεται μία αλοιφή για την αντιμετώπιση των τσιμπημάτων και δαγκωμάτων από έντομα. (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Σε γενικές γραμμές, η ρίγανη έχει ισχυρές ιδιότητες προστασίας του ανθρώπινου οργανισμού. Δηλαδή, ακόμη είναι ηρεμιστική, αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική, επουλωτική, αντισηπτική, εμμηναγωγή, αντικαρκινογόνα, αντιμυκητιασική και αντιπαρασιτική. Η σπουδαιότητά της στηρίζεται στην περιεκτικότητα κυρίως σε καρβακρόλη και θυμόλη (φαινολικές αντιοξειδωτικές ενώσεις). (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Η ρίγανη είναι από τα λίγα βότανα με τις μεγαλύτερες ποσότητες σε βιταμίνη C. Καθώς επίσης, εμπεριέχεται και σίδηρος. Επειδή διεγείρει τη μήτρα, απαγορεύεται η χορήγηση στις εγκύους.

2.1.20 Σέλινο



Εικόνα 35. *Anethum graveolens*, σέλινο (Cooknews.gr)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Anethum graveolens</i>	Apiaceae	Σέλινο

Η λέξη σελινούς σημαίνει ο τόπος που είναι κατάφυτος από σέλινα. Στην αρχαιότητα, υπήρχαν πολλά ποτάμια και πόλεις με αυτό το όνομα. Η σημαντικότερη από τις οποίες βρισκόταν στη Σικελία και ήταν ελληνική αποικία. Στα νομίσματά της απεικονίζονταν φύλλα από σέλινο. Ήταν το σύμβολο της πόλης. (Ψιλάκης)

Ένας μύθος ξεκινάει με μία προφητεία. Ένας αρχαίος βασιλιάς της Νεμέας, στην Πελοπόννησο, ο Λυκούργος είχε ένα μικρό γιο, τον Οφέλτη. Κάποιος θεϊκός χρησμός το συμβούλεψε να μην τον αφήσει να πατήσει στη γη αν δε μάθει πρώτα να περπατάει. Έτσι, τον εμπιστεύτηκε σε μια παραμύνα που λεγόταν Υψιπύλη. Αυτή δεν άφηne ποτέ το βρέφος πάνω στο χώμα. Χρειάστηκε όμως, να το αφήσει μόνο μία φορά. Έτσι ένα φίδι ξεγλίστρησε από τα σέλινα και δάγκωσε τον Οφέλτη και το σκότωσε. Από τότε οργανώνονται νεκρικοί αγώνες στην πατρίδα του, τη Νεμέα. Τους νικητές τους στεφάνωναν με στεφάνια φτιαγμένα από σέλινο. Σήμερα, θεωρούνται από τους πιο σπουδαίους αγώνες της αρχαίας Ελλάδας. Έμεινε στην ιστορία ως σύμβολο του πένθους. (Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Απαντάται ως αυτοφυές φυτό σε παραθαλάσσιες περιοχές της Ευρώπης, της Μεσογείου και της Ν. Αφρικής. Υπάρχουν ποικιλίες του σέλινου που καλλιεργούνται για το υπέργειο μέρος

τους και άλλες που καλλιεργούνται για τη σαρκώδη, γογγυλώδη ρίζα τους. Καλλιεργείται σχεδόν παντού σαν λαχανικό. (Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

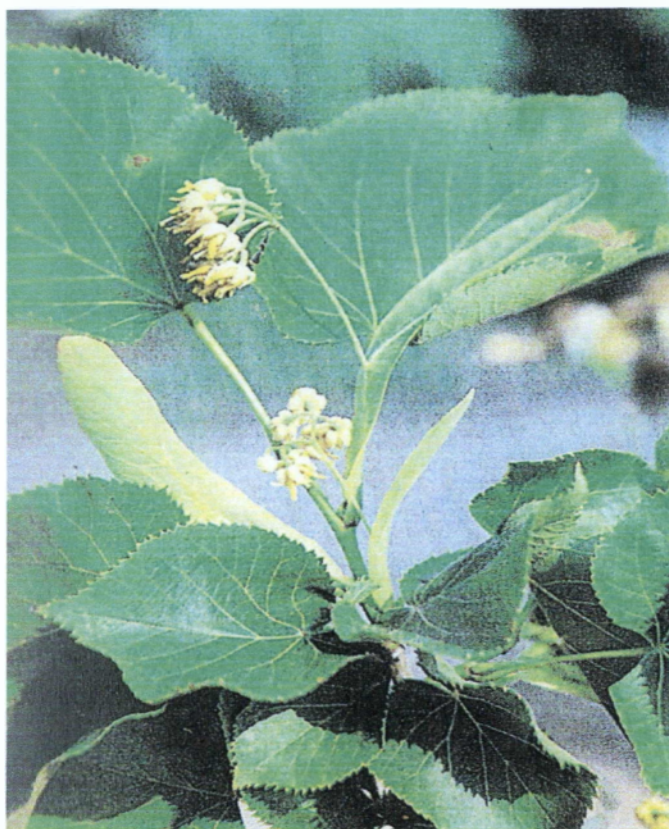
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι διετές ποώδες φυτό με ύψος 30-100 εκ. Ο βλαστός είναι λείος, αυλακωτός ή γωνιώδης, πολύκλαδος. Τα φύλλα του είναι φτεροειδή, λεία με τμήματα (φυλλάρια), ωοειδή τρίλοβα. Τα άνθη είναι μικρά, άσπρα με μασχαλιαία ή ακραία σκιάδια. Το σέλινο ανθίζει από τον Ιούνιο έως και τον Αύγουστο. (Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Στην μαγειρική, χρησιμοποιούνται τα φύλλα, οι βλαστοί αλλά και οι σπόροι του σέλινου. Οι βλαστοί και τα φύλλα τρώγονται ωμά ή μαγειρεμένα και χρησιμεύουν ως αντιπυρετικά. Τα φύλλα και κυρίως οι σπόροι διαθέτουν αιθέριο έλαιο, το οποίο είναι αντιφλεγμονώδες. Σε αρκετές περιπτώσεις, τα φρέσκα πολτοποιημένα φύλλα τοποθετούνται πάνω σε μώλωπες με μια γάζα. Οι σπόροι του σέλινου χρησιμεύουν κυρίως για τη θεραπεία των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Το σέλινο έχει την ιδιότητα να απομακρύνει την περίσσεια υγρού από τον ανθρώπινο οργανισμό και να δρα ως αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος, κυρίως λόγω της απιόλης που περιέχεται στο αιθέριο έλαιο. Επίσης, το αφέψημα των σπόρων είναι στομαχικό, τονωτικό αλλά και διεγερτικό. Χρησιμεύει σε περιπτώσεις ατονίας των πεπτικών οργάνων αλλά και γενικής αδυναμίας του οργανισμού. Ο φρέσκος χυμός του σέλινου είναι δυναμωτικός. Οι γιατροί της αρχαιότητας, το συνιστούσαν σε περιπτώσεις νοσημάτων των νεφρών καθώς και για τη δυσουρία. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε αρκετές φορές για να αρωματίσει το στόμα ατόμων που είχαν δυσάρεστη αναπνοή, αλλά και ως φάρμακο για τις ξινίλες του στομάχου και για το βήχα. (Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

2.1.21 Τίλιο



Εικόνα 36. *Tilia cordata*, τίλιο ή φλαμουριά (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Tilia cordata</i>	Tiliaceae	Τίλιο

Το φυτό είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Είναι γνωστό και ως φλαμουριά, σφενδάμι, τίλια, φιλύρα, καρδιόφυλλο και στα αγγλικά common lime tree. Η ονομασία τίλιο προέρχεται από την αντίστοιχη ιταλική *tiglio*, η οποία προέρχεται με τη σειρά της, από το λατινικό *tilia*, έχοντας το τελευταίο, ως ρίζα την αρχαιοελληνική λέξη πετέα (φτελιά). (dolo.gr/Firiki.pblogs.gr/ Σκρουμπής, 1998)

Ο Θεόφραστος, αναφέρει τη θηλυκή και την αρσενική φιλύρα ως φαρμακευτικό φυτό. Ο Διοσκουρίδης πίστευε πως ο χυμός και τα επιθέματα φύλλων θεράπευαν το δάγκωμα του φιδιού. Ο Πλίνιος, θεωρούσε πως το άρωμα του τίλιου κρατάει τα ερπετά μακριά από τους ανθρώπους. Υπήρχαν δεισιδαιμονίες που υποστήριζαν πως όποιος κοιμόταν κάτω από τη φλαμουριά, μεταφερόταν αστραπιαία στη χώρα των νεράιδων. (dolo.gr/ Σκρουμπής, 1998/ Τσακάλου, 2012)

Σύμφωνα με ένα μύθο, η Φιλύρα ήταν νόμφη και μητέρα του Κένταυρου Χείρων, για να την ξελογιάσει ο Κρόνος, που την ερωτεύτηκε, μεταμορφώθηκε σε άλογο ώστε η Ρέα, η νόμιμη σύζυγός του, να μην τον καταλάβει. Η σμίξη αυτή είχε ως αποτέλεσμα να γεννηθεί ένα πλάσμα από τη μέση και πάνω άνθρωπος και από τη μέση και κάτω άλογο. Ο γνωστός και σοφός Κένταυρος Χείρων. Μία μεταγενέστερη παραλλαγή του μύθου, αναφέρεται πως από την απελπισία της η νόμφη, επειδή γέννησε ένα τέτοιο πλάσμα, ζήτησε από τους θεούς να τη μεταμορφώσουν για πάντα σε δέντρο. (Ρίσπεν)

Στην Ελλάδα απαντάται κυρίως στην Ήπειρο, την Πελοπόννησο, την Κέρκυρα και την Εύβοια. (Τσακάλου, 2012)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι δέντρο πολυετές και φυλλοβόλο με ύψος 15-25 μέτρα. Έχει κλαδιά γυμνά και πρασινοκίτρινα. Η κόμη του είναι ψηλή. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, καρδιοειδή με την άνω επιφάνεια λεία και βαθυπράσινη και με την κάτω σταχτοπράσινη. Τα άνθη έχουν χρώμα κιτρινόλευκο. Πρέπει να συλλέγονται αμέσως μόλις ανθίσουν, γιατί, αν αφεθούν για αργότερα, θα αναπτύξουν ναρκωτικές ουσίες. Αυτοφύεται σε δάση κοντά σε μέρη με νερά. Απαντάται κυρίως στη Β. Ελλάδα. Ευδοκίμει και σε ορεινές αλλά και σε πεδινές περιοχές. Καθώς επίσης και σε εδάφη μέτριας γονιμότητας. Ανθίζει το καλοκαίρι από τον Ιούνιο έως τον Ιούλιο. (Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998/ Τσακάλου, 2012/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

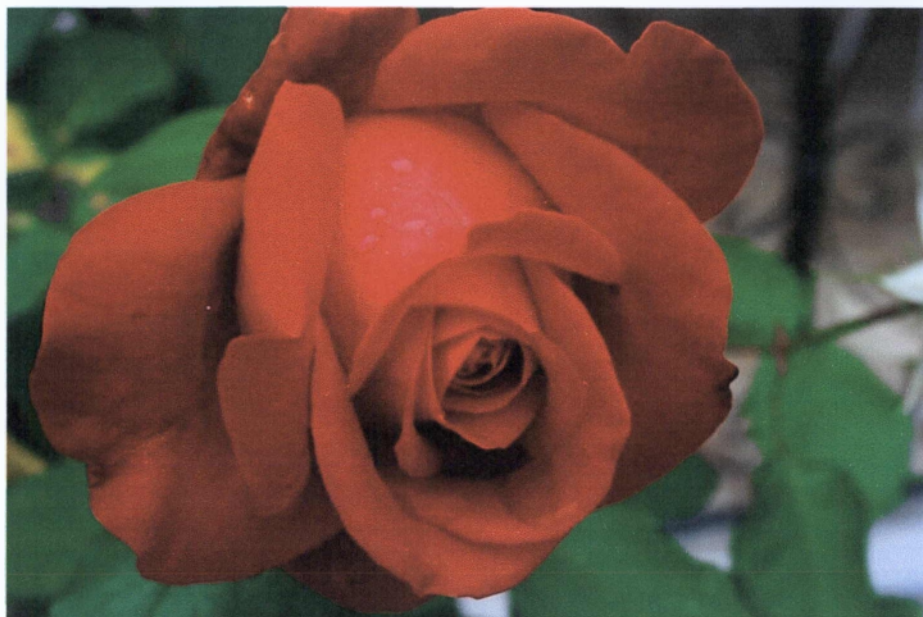
Τα φύλλα και τα άνθη του είναι γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες καθώς είναι πλούσια σε μαλακτικές ουσίες, πηκτικά έλαια που είναι επίσης πλούσια σε φαρνεζόλη, διάφορα γλουκονικά, σάκχαρα, στυπτικά και ουσίες παρόμοιες με τη βιταμίνη Ε. Το έγχυμα χρησιμεύει ως αντιβηχικό, σπασμολυτικό, αποχρεμπτικό και καταπραϋντικό. Λόγω της χαλαρωτικής δράσης του καταναλώνεται συνήθως βράδυ. Είναι ιδιαίτερα αρωματικό και γευστικό. Έχει την ικανότητα να ξεδιψάει τον οργανισμό. Ο φλοιός του περιέχει πολυφαινόλες και κουμαρίνες και χρησιμοποιείται ως χολαγωγός. Το αιθέριο έλαιο περιέχει φαρνεζόλη, υπεύθυνη για το ευχάριστο άρωμα, φλαβονικά γλυκοσίδια, κερσιτροσίδια, πρωτοκατεχική τανίνη, χρωστικές ουσίες και βλέννες. (Σκρουμπής, 1998/ Τσακάλου, 2012/ Ψιλάκης)

Χρησιμοποιείται κατά της αρτηριοσκλήρυνσης λόγω της ιδιότητάς του να χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και να επουλώνει τα αγγειακά τοιχώματα. Έχει δράσεις κατά της ισχυαλγίας,

του τετάνου και των φακίδων. Είναι ευεργετικό για τις πέτρες στα νεφρά, τη δυσπεψία, το βήχα, τους ρευματισμούς, την αρθρίτιδα και τη δυσκοιλιότητα. Είναι χρήσιμο κατά της υστερίας, των πόνων της καρδιάς, των ημικρανιών και είναι χωνευτικό. Ανακουφίζει από τους στομαχόπονους, τη βρογχίτιδα και τον πυρετό και μάλιστα, ο συνδυασμός του με χαμομήλι σε ίση ποσότητα, είναι ότι καλύτερο για τα συμπτώματα της γρίπης, τη ναυτία, το βήχα, τον εμετό και την υπέρταση. Επίσης, ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και είναι καλό αντισηπτικό. (Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998/ Τσακάλου, 2012/ Ψιλάκης)

Το αφέψημα του τίλιου είναι πολύ ευεργετικό για το δέρμα καθώς πιστεύεται πως, εκτός από την ενυδάτωση και λάμψη που προσφέρει, δρα κατά των ρυτίδων. Επίσης, το αιθέριο έλαιο είναι βασικό συστατικό στην κοσμετολογία και χρησιμοποιείται σε αναπλαστικές, αναζωογονητικές κρέμες χεριών, σαμπουάν για τόνωση και λάμψη ειδικά στα ξηρά κι ευαίσθητα μαλλιά, υγρά σαπούνια και λοσιόν προσώπου και σώματος. (Σκρουμπής, 1998/ Τσακάλου, 2012/ Ψιλάκης)

2.1.22 Τριανταφυλλιά



Εικόνα 37. *Rosa sp.*, τριαντάφυλλο ή ρόδο (Lifespeed.gr)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Rosa sp</i>	Rosaceae	Τριανταφυλλιά

Το όνομα τριανταφυλλιά προέρχεται από τον αριθμό πετάλων των ανθέων της. Η ονομασία του γένους *Rosa* προέρχεται από την ελληνική λέξη ρόδο, που σημαίνει κόκκινο, αφού τα ρόδα των αρχαίων ήταν κόκκινα. Σύμφωνα, με τη μυθολογία πήραν το όνομά τους από το αίμα της Αφροδίτης. Ο Θεόφραστος, αναφέρει πως υπήρχαν πολλά είδη ρόδων, εκτός του τριαντάφυλλου, τα πεντάφυλλα, δωδεκάφυλλα, εικοσάφυλλα και εκατοντάφυλλα. (Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Καλλιεργείται πάνω από 20 αιώνες. Πατρίδα της θεωρείται η σημερινή περιοχή του Ιράν. Στη χώρα μας αυτοφύονται πολλά είδη. Οι κυριότερες χώρες καλλιέργειας είναι η Βουλγαρία, η Γαλλία, η Τουρκία, η Ρουμανία, η Κίνα, η Ελλάδα κ.α. (Ψιλάκης)

Σύμφωνα με το μύθο της γέννησης της Αφροδίτης, την ίδια ώρα φύτευε και το πρώτο λευκό τριαντάφυλλο. Έτσι, θέλησαν να την καλωσορίσουν οι άλλοι θεοί προσφέροντάς της για δώρο ένα λεπτό άρωμα του τριαντάφυλλου, συμβολίζοντας τον έρωτα στους ανθρώπους. Αργότερα, στο μύθο του Άδωνη, όταν κινδύνευε ο αγαπημένος της, η θεά έτρεξε ξυπόλητη να το σώσει. Δυστυχώς, πάτησε σε αγκάθια τριανταφυλλιάς και μάτωσαν τα πόδια της και το θεϊκό της

αίμα έβαψε τα πέταλά της σε κόκκινο. Στα νεότερα, χριστιανικά χρόνια, θεωρείτο πως με ξύλο τριανταφυλλιάς έφτιαξαν το αγκαθωτό στεφάνι του Χριστού. (Ρίσπεν/ Ψιλάκης)

Ένας άλλος μύθος, αναφέρει πως οι θεοί διασκέδαζαν στον ουρανό, πίνοντας το αγαπημένο τους ποτό, το νέκταρ. Κάποια στιγμή ο Έρως, συνοδός της θεάς της Ομορφιάς, ακούμπησε με το φτερό του τον κρατήρα των θεών. Το νέκταρ κύλησε από τον ουρανό προς τη γη. Εκεί που έπεσε φύτρωσε το κόκκινο ρόδο. (Ρίσπεν/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Γενικά, πρέπει να αναφερθεί πως υπάρχουν πολλά είδη τριανταφυλλιάς με χαρακτηριστικά που τις διαχωρίζουν. Υπάρχουν φυλλοβόλα ή αειθαλή φυτά, αναρριχώμενα ή θάμνοι. Οι βλαστοί είναι αγκιστροειδή με αγκάθια. Τα φύλλα είναι πτερωτά με φυλλάρια οδοντωτά ή πριονωτά. Τα άνθη είναι μονά ή διπλά σε ποικιλία χρωμάτων και σχηματίζουν επάκριες ταξιανθίες. Ο καρπός είναι σταμνοειδής και σακώδης με πολλά σπέρματα. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Τα είδη που χρησιμοποιούνται για τα ροδοπέταλά τους είναι η *Rosa centifolia* (εκατοντάφυλλο) και η *Rosa damascena* (ροδή η δαμασκηνή) (Εικ. 38). Κοινή ρίζα τους είναι η *Rosa gallica*, η οποία είναι ιθαγενές φυτό της Ελλάδας, της Μ. Ασίας, της μεσογειακής λεκάνης και της κεντρικής Ευρώπης. Η εκατοντάφυλλη αναγνωρίζεται από πολλά πέταλα σε σχήμα κυρτής φλυτζάνας και έχει χαρακτηριστικό, λεπτό άρωμα. Η ροδή η δαμασκηνή αναγνωρίζεται από τα διπλά άνθη χρώματος κόκκινου με πολύ δυνατό άρωμα. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)



Εικόνα 38. *Rosa damascena* & *Rosa centifolia* (Stephaniesuesansmith.com)

Σήμερα, καλλιεργούνται περίπου 25.000 ποικιλίες. Τα αειθαλή τριαντάφυλλα ανθίζουν όλο το χρόνο, ενώ τα φυλλοβόλα μόνο την άνοιξη. (Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η τριανταφυλλιά ή δαμασκηνή είναι φυτό το οποίο από τα αρχαία χρόνια χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό. Σήμερα, καλλιεργείται κυρίως για την παραγωγή ροδέλαιου, το οποίο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη βιομηχανία καλλυντικών και στη φαρμακευτική ως διορθωτικό της οσμής (π.χ. αποσμητικό). Χρησιμοποιείται και στη μαγειρική ως αρωματικό στο ξύδι, στο κρασί, στο σιρόπι και στα γλυκά. (Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Το ροδέλαιο και τα πέταλα του εκατοντάφυλλου έχουν σταθερή αξία στη ζαχαροπλαστική. Το πιο γνωστό γλυκό είναι το γλυκό τριαντάφυλλο ή ροδοζάχαρη (γλυκό του κουταλιού). Επίσης, ορισμένες φορές και οι καρποί χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική. (Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Το έγχυμα ή το αφέψημα των ξερών πετάλων είναι κατά της διάρροιας. Κατά την αρχαιότητα, οι γιατροί δημιουργούσαν φάρμακο με ξερά πέταλα βρασμένα σε κρασί για τη θεραπεία του πονοκεφάλου, του πόνου των ματιών, αυτιών, σύρων, μήτρας και εντέρου. Τα φύλλα έχουν επουλωτικές ικανότητες και γι' αυτό χρησιμοποιούνται στις πληγές. Οι σπόροι του ρόδου είναι διουρητικοί. Γενικά, το τριαντάφυλλο έχει καθαρτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Ενώ ταυτόχρονα, καταναλώνεται και ως τονωτικό μέσο του οργανισμού. (Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

2.1.23 Τσάι του βουνού



Εικόνα 39. *Sideritis sp.*, τσάι του βουνού ή σιδερίτις (Pelionsflora.wordpress.com)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Sideritis sp.</i>	Lamiaceae	Τσάι του βουνού

Το φυτό είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Για την ονομασία σιδερίτις υπάρχουν τρεις εκδοχές. Η μία εκδοχή, αναφέρεται στην ικανότητα του φυτού να θεραπεύει τις πληγές που προκαλούνται από σιδερένια αντικείμενα. Μία δεύτερη εκδοχή, είναι από τα δόντια του κάλυκα που έχουν σχήμα αιχμής λόγχης. Και μια τρίτη εκδοχή, είναι ότι φυτό περιέχει αρκετές ποσότητες από σίδηρο. Τόπος καταγωγής πολλών ειδών του γένους αυτού είναι ο Ελλαδικός χώρος. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ένας πολυετής αειθαλής θάμνος, με ημιξυλώδεις όρθιους βλαστούς. Έχει ύψος 20-50εκ. Όλο το φυτό καλύπτεται από υπόλευκο πυκνό τρίχωμα. Τα φύλλα του φυτού έχουν σχήμα ωοειδές, τα οποία καλύπτονται με πυκνό χνούδι και στις δύο επιφάνειες τους και έχουν χρώμα σταχτοπράσινο. Τα άνθη τους έχουν έντονο κίτρινο χρώμα σε ακραίες ταξιανθίες. Αυτοφύεται σε βραχώδη μέρη και σε μέρη με υψόμετρο, όπως στον Όλυμπο, στον Κίσαβο κ.α. Καλλιεργείται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Η περίοδος άνθησης του φυτού είναι το καλοκαίρι από Ιούλιο έως και Αύγουστο (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Το φυτό είναι αρωματικό και φαρμακευτικό. Οι ανθοφόροι βλαστοί του φυτού χρησιμοποιούνται ως αφέψημα και θεωρούνται τονωτικοί για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το τσάι του βουνού είναι από τα πιο δημοφιλή αφεψήματα και όταν προσθέτουμε λίγο μέλι είναι ότι καλύτερο για τον πονόλαιμο, το βήχα και γενικά τα συμπτώματα της γρίπης, ενώ σε συνδυασμό με κανέλα, μας βοηθά να κοιμηθούμε καλύτερα. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Περιέχει αιθέριο έλαιο (πχ φλαβονοειδή), στο οποίο και αποδίδονται οι θεραπευτικές του δράσεις. Έχει αντιφλεγμονώδη, βακτηριοστατική και αντιοξειδωτική δράση και θεωρείται πεπτικό, θερμαντικό, εφιδρωτικό, τονωτικό, αποτοξινωτικό, αντιερεθιστικό, αντιανεμικό λόγω της περιεκτικότητας σε σίδηρο (Fe), ενώ έχει ιδιαίτερη δράση υπέρ του αναπνευστικού συστήματος. Οργανοληπτικά το ρόφημα είναι πολύ εύγευστο, αρωματικό και μπορεί να καταναλωθεί ζεστό ή και κρύο με ζάχαρη, μέλι ή και σκέτο. (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

Το αιθέριο έλαιο του τσαγιού είναι συστατικό πολλών σαμπουάν του εμπορίου για λάμψη στα μαλλιά. (Botanical.com)

2.1.24 Φασκόμηλο



Εικόνα 40. *Salvia officinalis*, φασκόμηλο (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Salvia officinalis</i>	Lamiaceae	Φασκόμηλο

Το όνομά του *Salvia* προέρχεται από το λατινικό *salvere* που σημαίνει σώζω. Το φασκόμηλο είναι γνωστό από τα πρώτα χριστιανικά χρόνια. Υπάρχει μία ιστορία που αναφέρει πως όταν η Παρθένος Μαρία έτρεχε να σωθεί από τον Ηρώδη, ζήτησε από τα λουλούδια να κρύψουν εκείνη και το μικρό Ιησού, αλλά κανένα από αυτά δεν της προσέφερε καταφύγιο, εκτός από το φασκόμηλο. Όταν ο κίνδυνος πέρασε, η Παρθένος είπε στο φασκόμηλο «Από τώρα και εις τους αιώνας, θα είσαι το αγαπημένο λουλούδι της ανθρωπότητας. Σου δίνω τη δύναμη να θεραπεύεις τους ανθρώπους από κάθε αρρώστια και να τους σώζεις από το θάνατο, όπως έκανες και με εμένα». (Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

Από τότε το φασκόμηλο θεωρήθηκε σύμβολο της ανθρωπότητας. Σε ποιήματα του 13^{ου} αιώνα αναφέρονται στην ταύτιση του βοτάνου με τη ζωή, «Γιατί να πεθάνει ένας άνθρωπος αφού το φασκόμηλο φυτρώνει στον κήπο του». Ο Ιπποκράτης κι ο Γαληνός, το χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς, ενώ οι Λατίνοι, το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε θρησκευτικές τελετές, διότι πίστευαν ότι έφερνε μακροζωία. (Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

Απαντάται ως αυτοφυές σε πολλές χώρες της Μεσογείου και ιδιαίτερα της Ν. Ευρώπης και της Μ. Ασίας. Καλλιεργείται όμως σε πολλές χώρες, στην Αμερική, στη Γαλλία, στην Ελλάδα κ.α. Στη Ελλάδα υπάρχουν αυτοφυή πάνω από 20 είδη φυτών (Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Τρέμπεν, 2002)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ένας μικρός, πολυετής, αειθαλής θάμνος. Το ύψος του φτάνει 30-70εκ. Ο βλαστός του είναι ημιξυλώδεις, τετραγωνικός, χνουδωτός που φέρει πολλά κλαδιά. Τα φύλλα του είναι αντίθετα, χνουδωτά στο κάτω μέρος τους. Τα άνθη φύονται κατά σπονδύλους, και έχουν χρώμα λευκό έως και ιώδες. Το φασκόμηλο είναι ένα φρυγανώδες φυτό που φυτρώνει σε χέρσα ή πετρώδη μέρη. Η ανθοφορία του αρχίζει από τον Απρίλιο και ολοκληρώνεται το Μάιο (Κουτσός, 2006/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται στην μαγειρική, σε μικρές ποσότητες, ως καρύκευμα. Δεν χρησιμοποιείται μόνο για το άρωμά του, αλλά και γιατί διασπά τα λίπη του κρέατος. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, φτιάχνουν τα «μπισκοτάκια φασκόμηλου», προσθέτοντας στη ζύμη, ψιλοκομμένα φύλλα από το φυτό. Το αιθέριο έλαιο, που διαθέτει, χρησιμεύει στη συντήρηση και στον αρωματισμό τροφίμων και ποτών (αντιοξειδωτική δράση) καθώς και στην αρωματοποιία και βιομηχανία καλλυντικών. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με τη μορφή στοματικού διαλύματος, για τη φλεγμονή και την αιμορραγία των ούλων (ουλίτιδα), της γλώσσας (γλωσσίτιδα) ή του στόματος (στοματίτιδα). (Ζαχαρόπουλος/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Madey, 1999/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

Είναι εξαίρετο φυτό για την θεραπεία του στομαχικού έλκους. Σαν γαργάρες, βοηθά στη θεραπεία της λαρυγγίτιδας, της φαρυγγίτιδας και της αμυγδαλίτιδας. Τα πτητικά έλαια καταπραΰνουν τις βλεννογόνους μεμβράνες. Σε συνδυασμό με το ξύδι καταπολεμάται ο βραχνάς. Ως κομπρέσα, προάγει την επούλωση των τραυμάτων και τσιμπημάτων εντόμων. Βοηθά στη δυσπεψία. Σε γυναικολογικές περιπτώσεις προτιμάται. Χρησιμεύει στη μείωση του μητρικού γάλακτος, στις εξάψεις της εμμηνόπαυσης και στις περιπτώσεις επώδυνου έμμηνου κύκλου, ρυθμίζοντας την λειτουργία του. (Ζαχαρόπουλος/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Madey, 1999/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

Το φασκόμηλο πρέπει να αποφεύγεται στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, διότι διεγείρει τους μύες της μήτρας. Το βοτάνι αυτό, έχει και εντομοαπωθητικές ιδιότητες, τονώνει το εξασθενημένο νευρικό σύστημα, είναι διεγερτικό, γι' αυτό και πρέπει να αποφεύγεται από άτομα υπέρτασικά. Το πλύσιμο των άκρων με αφέψημα, βοηθά στις κράμπες. (Ζαχαρόπουλος/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Madey, 1999/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

Είναι αιμοκαθαρτικό καθώς και ανοίγει την όρεξη. Σε πολλές περιοχές της ερήμου, πίνουν ένα αφέψημα με κύριο βότανο το φασκόμηλο, πιστεύοντας ότι περιορίζει την απώλεια υγρών και εμποδίζει την αφυδάτωση. Το αφέψημα του φασκόμηλου δεν πρέπει να λαμβάνεται περισσότερο από δύο βδομάδες συνεχόμενα γιατί περιέχει θουξόνη, που έχει τοξικές επιδράσεις. (Ζαχαρόπουλος/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Madey, 1999/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

2.1.25 Φλισκούνη



Εικόνα 41. *Mentha pulegium*, φλισκούνη (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Mentha pulegium</i>	Lamiaceae	Φλησκούνι

Το φλισκούνη είναι ένα είδος μέντας με έρποντες βλαστούς και ορθόκλαδα ανθοφόρα στελέχη. Η ονομασία *pulegium* αποδίδεται στο Ρωμαίο Πλίνιο, που το ονόμασε έτσι, από τη φήμη που είχε ως απωθητικό φυτό των ψύλλων. Αυτοφύεται σε όχθες λιμνών, ρυακιών και σε υγρά εδάφη σχεδόν σε όλη την Ευρώπη και σε πολλά μέρη της Ασίας. Είχε εισαχθεί από τους μετανάστες στη Βόρεια και Νότια. Αμερική και εγκλιματίστηκε τόσο καλά, ώστε στο βιβλίο «Βοτανική του νέου κόσμου» αναφέρεται ως φυτό της Αμερικής. Σήμερα, καλλιεργείται σε πολλές χώρες, όπως στην Ελλάδα κ.α. (Κουτσός, 2006)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετές, ποώδες φυτό. Το ύψος του φτάνει μέχρι 50 εκ. Οι βλαστοί στην αρχή της άνοιξης έρπουν και ριζοβολούν σχεδόν σε κάθε γόνατο που ακουμπά στο έδαφος. Τα φύλλα έχουν κοντό μίσχο, είναι λεία, πριονωτά, σχήματος ωοειδές, χρώματος ανοιχτού πράσινου. Τα άνθη του είναι ροζ κατά μασχαλιαίους σπονδύλους. Το είδος *Mentha pulegium*, ανήκει στο ίδιο γένος με την μέντα και τον δυόσμο. Το άρωμά του μοιάζει με της μέντας και του δυόσμου, αλλά χαρακτηρίζεται ως οξύ και ερεθιστικό και λιγότερο ευχάριστο από το άρωμα αυτών των δύο. Αναπτύσσεται σε μέρη με αρκετή υγρασία, κοντά σε πηγές και υγρά λιβάδια. Η εποχή άνθισης του φυτού είναι το καλοκαίρι. (Ηλιοπούλου 2002/ Κουτσός, 2006)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η δρόγη, κυρίως φύλλα και άνθη, χρησιμοποιείται ως ευχάριστο και τονωτικό αφέψημα. Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμεύει στην κοσμετολογία και σαν πρώτη ύλη για τη παραγωγή μενθόλης, η οποία εκτός από την κοσμετολογία, χρησιμοποιείται στον αρωματισμό των τσιγάρων, για να γίνουν πιο ελκυστικά, κυρίως στους νέους και στον αρωματισμό ορισμένων φαρμακευτικών σκευασμάτων. Το φλίσκουνι ανακουφίζει τον τυμπανισμό και τον κοιλιακό κολικό που οφείλεται στα αέρια. Χαλαρώνει το σπασμωδικό πόνο και καταπραΰνει την ανησυχία. Λειτουργεί ως εμμηναγωγό, για τη διέγερση της εμμηνορρυσιακής λειτουργίας και την ενίσχυση των συσπάσεων της μήτρας. Σε μεγάλες δόσεις έχει χρησιμοποιηθεί σαν εκτρωτικό (αμβλωτικό), γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. (Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999)

2.1.26 Χαμομήλι



Εικόνα 42. *Chamomilla recutita*, χαμομήλι (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Chamomilla recutita</i>	Asteraceae	Χαμομήλι

Το χαμομήλι είναι γνωστό και ως χαμαίμηλο, χαμομηλιά, λουλούδι του Αγίου Γεωργίου, επειδή ανθίζει την εποχή της γιορτής του (23 Απριλίου). Η ονομασία χαμαίμηλο προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις «χαμαί» και «μήλο», δηλαδή μήλο του εδάφους και ορισμένοι πιστεύουν, όπως ο Γαληνός, πως το δεύτερο συνθετικό του ονόματος του, το πήρε από το άρωμά του. Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες ήταν γνωστές από την αρχαιότητα και τις ανέφεραν οι Αιγύπτιοι, οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι. Προέρχεται από τη Ν. Ευρώπη, όπου αυτοφύεται ως ζιζάνιο των καλλιεργειών. Από την Ευρώπη μεταφέρθηκε με το σπόρο των σιτηρών στην Αμερική και την Αυστραλία. Στην Ελλάδα είναι ευρύτατα διαδεδομένο καθώς αυτοφύεται σε χέρσες τοποθεσίες, στις άκρες των δρόμων, στις διαχωριστικές γραμμές των χωραφιών και ως ζιζάνιο σε χειμερινές καλλιέργειες και σε σπαρμένες. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες της Ευρώπης, στην Ιταλία, τη Γερμανία, τη Γαλλία κ.α. (Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ετήσιο, ποώδες, φυτό. Το ύψος του δεν ξεπερνά τα 35εκ. Ο βλαστός του είναι λείος, πολύκλαδος και όρθιος. Όταν ένα φυτό χαμομηλιού έχει ελεύθερο χώρο δίπλα του, η διακλάδωση του είναι πλούσια και αρχίζει σχεδόν από τη βάση του. Τα φύλλα του είναι δις ή τρις φτεροσχιδή. Τα άνθη βρίσκονται σε μοναχικά κεφάλια, στο άκρο του βλαστού, που

μοιάζουν με μικρή μαργαρίτα, που χαρακτηρίζει τα είδη της οικογένειας αυτής, χρώματος άσπρου-κίτρινου. Ο καρπός του χαμομηλιού είναι αχαίνιο. Εκτός από το αυτοφυές χαμομήλι (άγριο χαμομήλι), υπάρχουν και πολλές ποικιλίες χαμομηλιού που προέκυψαν από τη βελτίωση του αυτοφυούς. Οι βελτιωμένες ποικιλίες έχουν μεγαλύτερες κεφαλίδες από το αυτοφυές και ανώτερη ποιότητα αιθέριου ελαίου. Η εποχή άνθισης του χαμομηλιού είναι από Απρίλιο έως και Ιούνιο (Ηλιοπούλου, 2002/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Το χαμομήλι είναι αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται είναι οι κεφαλίδες του άνθους, οι οποίες πωλούνται ως ξηρή δρόγη ή χρησιμοποιούνται για την παραλαβή του αιθέριου ελαίου. Το αιθέριο έλαιο δρα σα μαλακτικό για τα μαλλιά. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην κοσμετολογία, που αποτελεί συστατικό κρεμών, αλοιφών και λοσιόν, τονωτικό για τα ευαίσθητα δέρματα. Υπάρχουν πολλά είδη καλλωπισμού και καθαριότητας ειδικά για την ευαίσθητη περιοχή. Η χρήση του στην μαγειρική είναι περιορισμένη. (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

Το αφέψημα των ανθέων χρησιμεύει σε περιπτώσεις στομαχόπνου, των εντερικών σπασμών, του επώδυνου έμμηνου κύκλου, σε κράμπες, καθώς καταπραΰνει τα νεύρα. Το βότανο χρησιμεύει για την θεραπεία της επιπεφυκίτιδας, ως κολλύριο, ενώ ως κομπρέσα χρησιμεύει για πλύσεις σε ερεθισμένα μάτια. Επίσης, οι πλύσεις προσώπου με αφέψημα χαμομηλιού μια φορά την εβδομάδα δίνει στο δέρμα μια υγιέστερη και απαλότερη λάμψη. Τα καταπλάσματα με χαμομήλι και το λάδι του βοηθά στους πόνους των ρευματισμών και των αρθρικών. (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Τρέμπεν 2002/ Ψιλάκης)

Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες είναι γνωστές από την αρχαιότητα και επαληθεύονται με σύγχρονες μελέτες. Ο Διοσκουρίδης, αναφέρει ότι αποβάλλει τις πέτρες από την ουροδόχο κύστη και θεραπεύει τα φουσκώματα και τον ίκτερο. Η German Standard License εγκρίνει τα αφεψήματα ή ειδικά σκευάσματα, για εξωτερικές χρήσεις σε ερεθισμούς του δέρματος και εσωτερικές χρήσεις σε ερεθιστικές καταστάσεις του στόματος, του φάρυγγα του πεπτικού και αναπνευστικού συστήματος (εισπνοές). Η Βρετανική Ιατρική Εταιρεία Βοτάνων (Bradley British Herbal Medicine Association) αναφέρει ότι μπορεί να χρησιμοποιείται εξωτερικώς σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος για εκζέματα, επούλωση πληγών και εσωτερικώς στο πεπτικό έλκος, καθώς και σε ελαφρές περιπτώσεις αϋπνίας. Το χαμομήλι βοηθάει την κίνηση των

εντέρων χωρίς να φέρνει διάρροια και έτσι είναι έμμεσα ωφέλιμο για τις αιμορροΐδες, επάνω στις οποίες μπορούμε να βάλουμε εξωτερικά αλοιφή. Επίσης, βοηθάει στις ζαλάδες, στους πόνους των αυτιών και τις ημικρανίες. (Ζαχαρόπουλος/ Ηλιοπούλου, 2002/ Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Τρέμπεν, 2002/ Ψυλάκης)

2.2 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Ο φυσικός κόσμος είναι γεμάτος από αγνές φαρμακευτικές συνταγές παρέχοντας έτσι, στον άνθρωπο την κατάλληλη φροντίδα για την υγεία του. Από τα αγνά φυτά της γης εφευρίσκονται και παράγονται καθημερινά φάρμακα για την καταπολέμηση των ανθρώπινων ασθενειών. Έτσι, σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει ο Δρ. Γεώργιος Σαρλής του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, φαρμακευτικό φυτό ονομάζεται κάθε φυτό που περιέχει ένα ή περισσότερα δραστικά συστατικά, τα οποία έχουν την ικανότητα να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες. Ακολουθώς, παρουσιάζονται μερικά από τα φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας.

2.2.1 Αγριάδα



Εικόνα 43. *Cynodon dactylon*, αγριάδα (rodiaki.gr)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Cynodon dactylon</i>	Poaceae	Αγριάδα

Η αγριάδα είναι γνωστό ως ζιζάνιο παρά ως βότανο στις μέρες μας. Συναντάται σε ανοιχτούς χώρους και λιβάδια καθώς και σε καλλιεργούμενες εκτάσεις. Είναι ιθαγενές φυτό της Αφρικής και της Ν. Ευρώπης. (plantprotection.hu)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ποώδες φυτό. Έχει μακρύ έρπων, άσπρο ρίζωμα. Τα φύλλα της αγριάδας είναι λεπτά, γραμμοειδή, ελαφρώς οδοντωτά, με χρώμα πράσινο-κιτρινωπό. Οι βλαστοί του είναι όρθιοι, και το ύψος του φυτού δεν ξεπερνά το ένα μέτρο. Ο καρπός του είναι επιμήκης, στρογγυλός. Το φυτό αυτό, εισβάλλει γρήγορα στο έδαφος και είναι δύσκολο να εξοντωθεί. Αναπτύσσεται σε όλα τα εδάφη. Η εποχή άνθησής του, είναι τέλος της άνοιξης. (Ηλιοπούλου, 2002)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η αγριάδα είναι κατάρα για τους κηπουρούς, αλλά ευλογία για τους βοτανολόγους. Το εκχύλισμα της αγριάδας χρησιμοποιείται ως ήπιο διουρητικό, απομακρύνοντας το ουρικό οξύ από τον οργανισμό, για κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα, και για τις πέτρες του οργανισμού. Γάλλοι βοτανολόγοι, χρησιμοποιούν τα φύλλα του φυτού για τη διέγερση του συκωτιού. (Mabey, 1999)

2.2.2 Ανεμώνη



Εικόνα 44. *Anemone sp.*, ανεμώνη (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Anemone sp</i>	Ranunculaceae	Ανεμώνη

Το φυτό αποκαλείται και άνθος του Πάσχα επειδή ανθίζει τότε. Το όνομά της προέρχεται από τη λέξη άνεμος γιατί παλαιότερα πίστευαν πως ταξίδευε το άνθος με τον αέρα. Στον ελλαδικό χώρο υπάρχει με διάφορα επίθετα όπως στεφανωματική, χαρίεσσα. (Ρίσπεν/ Σφήκας, 2001)

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, φύτευσε από τα δάκρυα της Αφροδίτης. Ταυτίζεται με την ιστορία του Άδωνη. Ήταν ένας ωραίος θνητός, τον οποίο η Αφροδίτη αγάπησε. Η ζήλια του Άρη όμως το σκότωσε, αφού ο θεός είχε πάρει τη μορφή του χοίρου και τον κυνήγησε στο δάσος. Με τα δάκρυα της θεάς, η οποία έκλαιγε πάνω από τη σωρό του, και μαζί με το αίμα του ωραίου θνητού Άδωνη, φύτευσε η ανεμώνη. (Ρίσπεν)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του φυτού είναι η απουσία των πετάλων. Στη θέση τους βρίσκονται τα σέπαλα, μεγάλα και έγχρωμα. Έχει πολυάριθμους στήμονες. Οι καρποί είναι πολλοί και μικροί σε μορφή αχαινίου. Απαντάται σχεδόν σε όλη την Ελλάδα. (Σφήκας, 2001)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η ανεμώνη είναι ένα εξαιρετικό χαλαρωτικό, τονωτικό φυτό, που λαμβάνει χρήση σε προβλήματα που έχουν σχέση με νευρική ένταση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση του επώδυνου έμμηνου κύκλου, τον πόνο στις ωοθήκες και τις διαταραχές του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος, αλλά η χρήση αυτή απαιτεί ιατρική επίβλεψη. Βοηθά στην αϋπνία και στους πονοκεφάλους. Έχει αντιβακτηριδιακή δράση που βοηθάει στη θεραπεία λοιμώξεων που προσβάλλουν το δέρμα. Είναι επίσης, χρήσιμη για την θεραπεία των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος και του άσθματος. Το βάμμα ανεμώνης ανακουφίζει τον πόνο των αυτιών. (Hoffman, 2001/ Mabey, 1999)

2.2.3 Γαϊδουράγκαθο



Εικόνα 45. *Silybum marianum*, γαϊδουράγκαθο (botanologia.blogspot.gr)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Silybum marianum</i>	Asteraceae	Γαϊδουράγκαθο

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Πιθανότατα να πρόκειται για την λευκάκανθα του Θεόφραστου και το σύλβο του Διοσκουρίδη. Είναι επίσης, γνωστό με διάφορες ονομασίες όπως κουφάγκαθο και αγκάβατο. Κατά μία εκδοχή ονομάστηκε μαριανό, γιατί οι άσπρες κηλίδες των φύλλων προέκυψαν από τις σταγόνες γάλακτος της Παρθένου Μαρίας που έπεσαν σ' αυτά (Σκρουμπής, 1998).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ετήσιο ή διετές ποώδες φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, ισχυρό με ύψος 60-120 εκ. Τα φύλλα του είναι μεγάλα με άσπρες κηλίδες στην επάνω επιφάνεια, δίλοβα, αγκαθωτά. Τα άνθη είναι κόκκινα-ιώδη σε ακραία κεφάλια. Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη και στις άκρες των δρόμων σε όλη την Ελλάδα. Η εποχή άνθισης του φυτού είναι από Ιούνιο έως Αύγουστο (Hoffman, 2001/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Οι τρυφεροί ανθοφόροι βλαστοί και τα φύλλα του φυτού, τρώγονται μαγειρεμένοι ή ωμοί και έχουν την ικανότητα να απομακρύνουν την περίσσεια υγρών από τον οργανισμό και είναι και τονωτικοί. Το φυτό είναι εξαιρετικό προαγωγό της έκκρισης γάλακτος και είναι ασφαλές για τις θηλάζουσες μητέρες. Χρησιμοποιείται, επίσης, για να αυξήσει την έκκριση και τη ροή της χολής από το ήπαρ και χοληδόχο κύστη (Hoffman, 2001/ Σκρουμπής, 1998)

2.2.4 Καλεντούλα



Εικόνα 46. *Calendula officinalis*, καλεντούλα (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Calendula officinalis</i>	Asteraceae	Καλεντούλα

Το επιστημονικό όνομα *Calentula* προέρχεται από το λατινικό *calends* που σημαίνει πρώτη ημέρα, επειδή πίστευαν ότι ανθίζει την πρώτη ημέρα του κάθε μήνα. Από τον Διοσκουρίδη, αναφέρεται ως «αστήρ ο αττικός». Τα παλαιότερα χρόνια την θεωρούσαν προάγγελο βροχής, όποτε τα πέταλα έκλειναν μετά τις 7 το πρωί της ίδιας ημέρας θα έβρεχε. Ως τόπος καταγωγής της καλεντούλας θεωρούνται οι παραμεσόγειες χώρες, μέχρι και το Ιράν. Στη χώρα μας, η καλεντούλα είναι γνωστή και με το όνομα νεκρολούλουδο ή μαργαρίτα. Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό στους κήπους, κυρίως στην Ελλάδα, ενώ σε κάποιες χώρες όπως η Γερμανία, ορισμένες ποικιλίες καλλιεργούνται ως πρώτη ύλη φαρμακευτικών σκευασμάτων (Κουτσός, 2006/ Τρέμπεν, 2002)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ετήσιο ή διετές ποώδες φυτό με ύψος από 20-60 εκ. Έχει τρυφερό βλαστό, όρθιο με λεπτό τρίχωμα. Τα ανώτερα φύλλα είναι άμισχα, με μήκος μέχρι 10 εκ., επιμήκη, ωοειδή, και τα κατώτερα φύλλα του έμισχα. Τα άνθη έχουν κίτρινο χρώμα ή έντονο πορτοκαλί (απλά ή διπλά), που διατηρούνται επί του φυτού για αρκετό χρονικό διάστημα. Η μυρωδιά του είναι ελαφρώς δυσάρεστη. Καλλιεργείται πολύ σε κήπους και γλάστρες. Η περίοδος άνθησης της καλεντούλας είναι από τον Μάιο έως τον Οκτώβριο (Ηλιοπούλου, 2002/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται σε σαλάτες. Τα άνθη της (συνήθως αποξηραμένα και τριμμένα) χρωματίζουν ελαιόλαδα κ.ά. Επίσης, από τα άνθη του φυτού παρασκευάζονται ροφήματα, τα οποία χρησιμοποιούνται ως αντιφλεγμονώδη της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα, ως επουλωτικό πληγών, σε μώλωπες και εγκαύματα από τον ήλιο κ.α. Το αιθέριο έλαιο του φυτού που εξάγεται τόσο από τα φύλλα και τους τρυφερούς βλαστούς, όσο και από τα άνθη, χρησιμοποιείται για την παρασκευή δερματολογικών αλοιφών. Το αφέψημα από φρέσκα φύλλα της καλεντούλας, χρησιμεύει κατά της γρίπης και γενικά ασθενειών που οφείλονται στο κρύωμα. Εξωτερικά, χρησιμοποιείται σαν αλοιφή σε πληγές και κρεατοελιές. Το αφέψημα των ανθέων και το βάμμα χρησιμοποιούνται σαν αντισπασμωδικά. Στον χώρο της κοσμητικής χρησιμοποιείται σε μορφή κρέμας και γαλακτώματος. Οι κομπρέσες είναι χρήσιμες για την αντιμετώπιση της φλεβίτιδας και των χιονιστρών, ενώ ένα κρύο εκχύλισμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οφθαλμική πλύση για την επιπεφυκίτιδα. Ο χυμός των κοτσανιών λέγεται πως εξαφανίζει και τους κάλους. Η καλεντούλα δρα ως χωνευτικό, αυξάνοντας την ροή της χολής. Επίσης, καταπραΰνει τους πόνους του έμμηνου κύκλου, και καθαρίζει το αίμα. (Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Κουτσός, 2006/ Mabey, 1999/ Σκρουμπής, 1998/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης/).

2.2.5 Κάππαρη



Εικόνα 47. *Capparis spinosa*, κάππαρη (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Capparis spinosa</i>	Capparaceae	Κάππαρη

Το δεύτερο συνθετικό της επιστημονικής ονομασίας, *spinosa*, σημαίνει αγκαθωτός. Η κάππαρη ή ακανθωτή, όπως είναι το πλήρες όνομά της είναι φυτό των Ευρωπαϊκών Αφρικανικών και Ασιατικών χωρών που βρέχονται από τη Μεσόγειο. Ένας σατυρικός ποιητής του 4^{ου} αιώνα π.Χ, ο Τιμοκλής, έγραψε πως η πιο διάσημη εταίρα της αρχαιότητας, η Φρύνη μάζευε και πουλούσε κάππαρη στην αγορά της Αθήνας. Ως τόπος καταγωγή της, θεωρούνται οι άνυδρες περιοχές της Δυτικής και Κεντρικής Ασίας. Στην Ελλάδα, η κάππαρη απαντάται αυτοφυής σε όλη την Ηπειρωτική Ελλάδα και στα νησιά. Καλλιεργείται επίσης, στην Ν. Ιταλία, την Ισπανία, Γαλλία, στο Ιράν, κα, κυρίως για λαχανοκομική και φαρμακευτική χρήση. (Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Η κάππαρη είναι μικρός, πολυετής θάμνος. Έχει μεγάλους βλαστούς, λείους, όπου κάθε άνοιξη εκπύσσουν, πολλούς νέους τρυφερούς βλαστούς, που γρήγορα ξυλοποιούνται παραμένοντας όμως, πολύ εύκαμπτοι. Καθώς, είναι εύκαμπτοι και μακριοί, που ξεπερνούν κάποιες φορές το ενάμιση μέτρο, δε στέκονται όρθιοι, αλλά γέρνουν προς τα κάτω. Τα φύλλα τους ωοειδή, με κλαδωτές εμφανείς νευρώσεις και στις δύο επιφάνειες τους και έχουν μήκος έως

4εκ. Τα άνθη έχουν τέσσερα μεγάλα σέπαλα ,με ακόμη μεγαλύτερα τέσσερα πέταλα, χρώματος λευκού-ροζ και με πολλούς στήμονες, που εξέρχουν από τη στεφάνη. Ο καρπός του φυτού είναι ράγα σχήματος αχλαδιού που ονομάζεται καππαρόμηλο. Η κάππαρη φυτρώνει σε όλη την Ελλάδα και ιδιαίτερα σε παραθαλάσσιες περιοχές. Συνήθως, καλλιεργείται σε άνυδρους κήπους, ως καλλωπιστικό φυτό. Η εποχή άνθισης του φυτού είναι από το Μάιο έως και τον Αύγουστο. (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Είναι γνωστό φαρμακευτικό φυτό από την αρχαιότητα. Το μέρος του φυτού που έχει θεραπευτικές ιδιότητες είναι η φλούδα της ρίζας του. Ο φλοιός της ρίζας του φυτού βοηθά στην τόνωση του οργανισμού, βοηθά στην θεραπεία για την αναιμία, είναι και απολυμαντικός των νεφρών. Η κάππαρη είναι γνωστή ως πολύ καλό ορεκτικό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης, συνιστούσε να τρώγεται μαγειρεμένη, γιατί έτσι είναι καλύτερη για το στομάχι. Επίσης, την θεωρούσε ως φάρμακο για πολλά νοσήματα και πως αν βραστεί σταματά τον πονόδοντο, με στοματικές πλύσεις. Ο Ιπποκράτης, τη θεωρούσε κατά της πλευρίτιδας, ως φάρμακο, για να αποβάλει την περίσσεια των υγρών από τον οργανισμό. Οι τρυφεροί βλαστοί, οι νεαροί καρποί καθώς και τα μπουμπούκια του φυτού συλλέγονται και σήμερα τοποθετούνται στην άλμη για τη δημιουργία τουρσί. (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998/ Ψιλάκης)

2.2.6 Λουμίνια



Εικόνα 48. *Ballota acetabulosa*, λουμίνια ή λυχναράκι. (Garden Magazine)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Ballota acetabulosa</i>	Lamiaceae	Λουμίνια

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Είναι η θρυσαλλίς ή λυχνίτις του Διοσκουρίδη και λυχναράκι σήμερα. Στη Μάνη ονομάζεται και Καντηλαναύτρα, γιατί τη χρησιμοποιούσαν για το άναμμα του καντηλιού στα σπίτια και στις εκκλησίες. Μάζευαν τους ξερούς κάλυκες, που μοιάζουν με χωνιά και ανά δύο, αφού αφαιρούσαν το σπόρο από τον ένα, τους τοποθετούσαν ανεστραμμένους πάνω στο λάδι του καντηλιού και τους άναβαν. Η φλόγα κρατούσε αναμμένη όλη τη νύχτα και δεν δημιουργούσε κάπνα. (gardenmagazine.gr)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετές ποώδη φυτό. Έχει βλαστό, όρθιο, τετραγωνικό με πολλά κλαδιά, ο οποίος είναι χνουδωτός με ύψος 20-60εκ. Τα φύλλα του φυτού είναι αυγοειδή με μικρό μίσχο και πολύ χνουδωτά. Τα άνθη είναι κόκκινα σε μαχαλιαίους σπονδύλους. Το φυτό αυτοφύεται σε χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα εκτός από το βόρειο τμήμα της. Ευδοκίμει σε δροσερές περιοχές και σε χωράφια. Η εποχή της άνθησης του φυτού είναι από τον Ιούνιο έως και τον Αύγουστο (Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Το υπέργειο τμήμα του φυτού θεωρείται ως διεγερτικό του οργανισμού. Από τους τρυφερούς βλαστούς του φυτού που λέγονται «πανάκια», παρασκευάζονται καταπλάσματα. Ακόμα, χρησιμεύουν ως φυτίλια καντηλιών. (Σκρουμπής, 1998)

2.2.7 Μολόχα



Εικόνα 49. *Malva sylvestris*, μολόχα (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Malva sylvestris</i>	Malvaceae	Μολόχα

Είναι ένα από τα φυτά που χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα ως βρώσιμο είδος. Δεν έτρωγαν μόνο τα φύλλα και τους τρυφερούς βλαστούς αλλά και τις ρίζες. Ο ποιητής Ησίοδος, πρώτος ανέφερε τη μολόχα από τον 7^ο αιώνα π.Χ. Από την μολόχα έφτιαχναν έναν θρεπτικό πολτό, σε συνδυασμό με άλλα βότανα. Στην Αρχαία Ελλάδα ήταν ένα από τα λαχανικά που καλλιεργούσαν στους κήπους και καταναλώνονταν κυρίως από τα λαϊκά στρώματα. Ο Κρητικός Επιμενίδης, ο άνθρωπος που πιστευόταν πως είχε κοιμηθεί για πενήντα χρόνια σε ένα σπήλαιο της Κρήτης, για να μην πεινά και διψά, έτρωγε μολόχες. Η μολόχα ήταν ιδιαίτερα αγαπητή στους Πυθαγόρειους και θεωρήθηκε και ιερή επειδή τα άνθη της στρέφονταν πάντα στον ουρανό (Ψυλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετές, ποώδες φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, που καλύπτεται από λεπτό χνούδι. Το ύψος του φυτού κυμαίνεται 60-120εκ. Τα φύλλα είναι χνουδωτά, έχουν σχήμα καρδιοειδή, και χρώμα πράσινο σκούρο. Τα άνθη έχουν χαρακτηριστικό ροζ χρώμα και αναπτύσσονται στις μασχάλες των φύλλων. Ο καρπός της μολόχας είναι κάψα. Αυτοφύεται σε καλλιεργούμενα αλλά και χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι από τα μέσα της άνοιξης μέχρι τα τέλη του καλοκαιριού.(Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα εδώδιμα μέρη του φυτού είναι τα φύλλα, οι βλαστοί και τα άνθη. Τα φύλλα και οι βλαστοί βράζονται ή μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους (π.χ ομελέτα κ.α). Από τα αρχαία χρόνια πίστευαν ότι η μολόχα σταματούσε την πείνα και την δίψα. Ο Ιπποκράτης, τη μολόχα ,ως κατάπλασμα με κρασί την χρησιμοποιούσε για την αντιμετώπιση των φλεγμονών. Σε αφέψημα τη συνιστούσε εναντίον διαφόρων γυναικολογικών προβλημάτων. Για τους γιατρούς της ελληνικής αρχαιότητας η μολόχα ήταν ένα πολύτιμο φάρμακο όπου παρασκεύαζαν με αυτό κολλικά υπόθετα τα οποία χρησίμευαν για να διευκολύνουν τους τοκετούς και να μετριάσουν τους πόνους. Από τα άνθη της σκευάζεται αφέψημα εναντίον παθήσεων του πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος. Θεωρείται ισχυρό φάρμακο εναντίον της δυσκοιλιότητας. Το αφέψημα της μολόχας χρησιμοποιείται λόγω της καταπραϊντικής του δράσης για τις φλεγμονές της ουροδόχου κύστης, της γαστρεντερικής οδού και για το έλκος του στομάχου. Ενδείκνυται για να βοηθήσει στην ανάρρωση από γαστρίτιδα, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα, βήχα, βραχνάδα και γενικότερα, ασθένειες της αναπνευστικής οδού. Τα φύλλα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επουλωτικό για φλεγμονές του δέρματος. Ιδιαίτερα ευεργετικές είναι οι πλύσεις και οι κομπρέσες με χλιαρό τσάι μολόχας που καταπραΰνουν τον κνησμό από αλλεργίες στο πρόσωπο. Οι κομπρέσες ή τα ποδόλουτρα με το τσάι του φυτού χρησιμεύουν για πληγές, πρηξίματα ποδιών που έχουν προκληθεί από κατάγματα ή φλεβίτιδα.(Ηλιοπούλου, 2002/ Τρέμπεν, 2002/ Ψιλάκης)

2.2.8 Παπαρούνα



Εικόνα 50. *Papaver rhoeas*, παπαρούνα (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Papaver rhoeas</i>	Papaveraceae	Παπαρούνα

Η παπαρούνα ήταν ιερό φυτό της θεάς Δήμητρας, καθώς σαν παράσιτο των σιτηρών συμβόλιζε με την παρουσία της, τη Δήμητρα, στα ανοιξιάτικα σπαρτά. Οι αρχαίοι γνώριζαν καλά τις υπνωτικές και ναρκωτικές ιδιότητες του φυτού, καθώς οι γιοι του Άδη ο Ύπνος και ο Θάνατος παριστάνονταν να κρατούν παπαρούνες στα χέρια τους. Η χριστιανική παράδοση θέλει την παπαρούνα να φυτρώνει κάτω από το σταυρό του Χριστού στο Γολγοθά και να δέχεται τις σταγόνες από το αίμα του Εσταυρωμένου ανάμεσα στα πέταλά της, σταγόνες που της χάρισαν το κατακόκκινο άλικο χρώμα της. (Ρίσπεν)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Η παπαρούνα είναι ένα ετήσιο ποώδες φυτό. Ο βλαστός του φυτού καλυμμένος ολόκληρος με χνούδι. Τα φύλλα είναι πτεροειδή, χωρίς μίσχο και είναι αντίθετα. Τα άνθη του φυτού είναι μεγάλα κρεμαστά πριν ανοίξουν και όρθια μετά και έχουν χρώμα κόκκινο. Ο καρπός είναι συνήθως μια πολύχωρη κάψα που ονομάζεται κωδία. Η παπαρούνα αυτοφύεται σε χέρσα ή καλλιεργημένα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι άνοιξη. (Ηλιοπούλου, 2002)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Είναι φυτό που χρησιμοποιήθηκε από την αρχαία ιατρική. Η παπαρούνα χρησιμοποιήθηκε για χιλιάδες χρόνια, ως υπνωτικό, ηρεμιστικό, και καταπραϋντικό φάρμακο. Με τα πέταλα της φτιάχνονται εξαιρετικά αρωματικά ροφήματα και με τους σπόρους γλυκίσματα. Οι σπόροι επιπάζονται σε ψωμί από την αρχαιότητα. Στα ρωμαϊκά χρόνια καβούρδιζαν τον σπόρο της παπαρούνας και των έτρωγαν με μέλι, ή έφτιαχναν παστέλια στα οποία αντί για σουσάμι, έβαζαν παπαρουνόσπορο. Το αφέψημα των πετάλων χρησιμοποιείται κατά του επίμονου βήχα σε πνευμονικές περιπτώσεις. Το αφέψημα από τα άνθη και τους καρπούς έχουν ελαφρώς ηρεμιστικές ιδιότητες. Το σιρόπι των πετάλων χρησιμεύει σαν μαλακτικό και αντιβηχικό. Τα πέταλα προστίθενται συχνά σε ροφήματα και μείγματα αρωματισμού του χώρου. Σήμερα, χρησιμοποιείται στη μαγειρική (Ηλιοπούλου, 2002/ Hoffman, 2001/ Ψιλάκης).

2.2.9 Πικροδάφνη



Εικόνα 51. *Nerium oleander*, πικροδάφνη (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Nerium oleander</i>	Apocynaceae	Πικροδάφνη

Η λατινική ονομασία *Nerium oleander* σημαίνει νήριον ή ροδοδάφνη. Το νήριον πιθανόν να προέρχεται από τη λέξη νερό γιατί απαντάται κοντά σε ρυάκια. Οι Αρχαίοι Έλληνες την ονόμαζαν νήριον ή νήρις. Ο Διοσκουρίδης, την ονόμαζε ολέανδρουμ και αναφέρει ότι τα φύλλα και τα άνθη του φυτού, έχουν φαρμακική δύναμη για τα περισσότερα τετράποδα, αλλά σωστική για τον άνθρωπο όταν τα πίνει με κρασί μαζί με απήγανο για τα δαγκώματα από τα θηρία. Οι Ρωμαίοι, τη γνώριζαν ως ροδοδάφνη. Οι πρώτοι Χριστιανοί, την αποκαλούσαν λουλούδι του Αγίου Ιωσήφ. (herb.gr)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ένας αειθαλής θάμνος. Ο βλαστός του φυτού είναι όρθιος, με πολλά κλαδιά και με ύψος 1-5 μέτρα. Τα φύλλα λογχοειδή, σε τριμερείς σπονδύλους, χρώματος πράσινου. Τα άνθη είναι ρόδινα ή άσπρα, σε ακραίους κορύμβους. Η πικροδάφνη αυτοφύεται στις όχθες των ποταμών ή ρυακιών και σε χωράφια ξερικά ή ποτιστικά. Καλλιεργείται σε πάρκα και δεικνύει ανθεκτικότητα σε όλη την Ελλάδα. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι από Μάιο έως και Σεπτέμβριο. (Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η πικροδάφνη είναι ένα φαρμακευτικό φυτό. Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως τονωτικά για την καρδιά. Χρησιμεύει για ασθένειες όπως η ψώρα καθώς είναι και διουρητικό, γιατί βοηθάει στην απομάκρυνση περίσσιων και περιττών υγρών από τον ανθρώπινο οργανισμό. (Σκρουμπής, 1998)

2.2.10 Ραδίκι



Εικόνα 52. *Cichorium intybus*, ραδίκι (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Cichorium intybus</i>	Apocynaceae	Ραδίκι

Η επιστημονική ονομασία του βοτάνου αυτού είναι *Cichorium intybus* που σημαίνει κιχώριο το ίντυβο. Ο Θεόφραστος, το ονόμαζε κιχόρη ή κιχώριο, ενώ οι Διοσκουρίδης και Επίκουρος το αναφέρουν ως σέρις. Ο τελευταίος το χώριζε σε δύο είδη. Η ύπαρξη και χρήση του βοτάνου μαρτυρούνται σε πάπυρο που χρονολογείται πάνω 4000 χρόνια. (herb.gr/ Σκρουμπής, 1998)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι πολυετή ποώδη φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, πολύκλαδο, σκληρό, με ύψος 80-100εκ. Τα φύλλα είναι χνουδωτά, τα κατώτερα φτεροσχιδή και τα ανώτερα μικρά και λογχοειδή. Τα άνθη είναι κυανά, σε ακραία κεφάλια. Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι καλοκαίρι. (Ηλιοπούλου, 2002/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα φύλλα του φυτού τρώγονται βρασμένα .Η ρίζα του όταν καβουρδιστεί είναι ένα από τα καλύτερα υποκατάστατα του καφέ. Είναι ήπιο αλλά αποτελεσματικό πικρό τονωτικό που αυξάνει τη ροή της χολής. Είναι κατάλληλο φάρμακο για τις πέτρες της χοληδόχου κύστης και γι' αυτό ο Γαληνός, το αποκαλούσε φίλο του συκωτιού. Διαθέτει διουρητικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά των ρευματισμών , διότι αποβάλλει το ουρικό οξύ από τον οργανισμό. Το ραδίκι μειώνει σημαντικά το σάκχαρο του αίματος.(Mabey, 1999)

2.2.11 Σινάπι



Εικόνα 53. *Sinapis sp.*, σινάπι (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Sinapis sp.</i>	Brassicaceae	Σινάπι

Με το όνομα σινάπι είναι γνωστά δύο είδη φυτών, το άσπρο *Sinapis alba* και το μαύρο *Sinapis nigra*. Και τα δύο είναι εδώδιμα αυτοφυή και πολύ διαδεδομένα στην Ευρώπη και τις παραμεσόγειες χώρες. Στη χώρα μας είναι γνωστά ως λαψάνες ή βρούβες και συλλέγονται ως άγρια χόρτα τα οποία έχουν γεύση καυστική και όταν βράζονται αναδίδουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά του λάχανου και άλλων φυτών. Το άσπρο σινάπι είναι πιθανότατα το φυτό νάπυ του Θεόφραστου και του Διοσκουρίδη. Από την Ευρώπη, που είναι ο τόπος καταγωγής τους, έχουν διαδοθεί σε όλες τις Ηπείρους. Σήμερα, καλλιεργείται σε πολλές χώρες της Ευρώπης στην Αγγλία, στην Ολλανδία, στην Ιταλία, στη Γερμανία. Στην Αμερική και την Ασία καλλιεργείται για το σπόρο του (Κουτσός, 2006).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Το σινάπι είναι ετήσιο ποώδες φυτό. Ο βλαστός του είναι όρθιος, με πολλά κλαδιά, και λίγο χνούδι. Το ύψος του φυτού φτάνει μέχρι 100εκ. Τα φύλλα του έμμισχα με μεγάλους λοβούς, χρώματος πρασινοκίτρινου. Τα άνθη του έχουν χρώμα κίτρινο. Και ο καρπός του κεράτιο.

Αυτοφύεται σε καλλιεργούμενα και χέρσα μέρη, σε όλη την Ελλάδα. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι καλοκαίρι (Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Οι τρυφεροί βλαστοί καθώς και τα φύλλα του σιναπιού έχουν λαχανοκομική χρήση. Ο σπόρος του φυτού χρησιμοποιείται για την παρασκευή της μουστάρδας. Επίσης, από τους σπόρους παράγεται και το σιναπέλαιο που προστίθενται σε ειδικές ζωοτροφές διότι, έχουν μεγάλη θρεπτική αξία (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

2.2.12 Τσουκνίδα



Εικόνα 54. *Urtica urens*, τσουκνίδα (Iatropedia.gr)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Urtica urens</i>	Urticaceae	Τσουκνίδα

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, είναι το κοντινότερο φάρμακο προς την «πανάκεια». Υποστήριζε πως είναι το καταλληλότερο μέσο αντιμετώπισης σχεδόν όλων των ασθενειών. Είναι από τα λίγα φαρμακευτικά μέσα που δεν παρουσιάζουν παρενέργειες μετά την κατανάλωσή τους. (Iatropedia.gr)

Με την πάροδο του χρόνου, έχασε τη φήμη του ως φαρμακευτικό φυτό και σήμερα είναι γνωστό ως ζιζάνιο ή επικίνδυνο στο άγγιγμα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ετήσιο ποώδες φυτό, με απλό και όρθιο στέλεχος ή διακλαδισμένο. Το ύψος της τσουκνίδας είναι 20-70εκ. Τα φύλλα της είναι ωοειδή, πριονωτά, και τα άνθη της πράσινα, μικρά. Χαρακτηρίζεται από τις κνηστικές τρίχες που υπάρχουν σε όλο το φυτό. Οι τρίχες αυτές είναι επιμήκεις με οξύ το οποίο καταλήγει σε ένα εύθραυστο σφαιρίδιο, γεμάτο με ουσίες που προκαλούν κνησμό. Μόλις η επιμήκης άκρη εισχωρήσει στο δέρμα, σπάει το σφαιρίδιο. Τη τσουκνίδα την συναντάμε παντού, κυρίως σε χέρσα μέρη, σε ερείπια παλαιών κατοικιών και στάνες. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι από το Μάιο έως το Νοέμβριο. (Ψυλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η τσουκνίδα χρησιμοποιείται στην μαγειρική (πίτες κ.ά.). Είναι πολύτιμη πηγή μετάλλων (σίδηρος, πυρίτιο, κάλιο, θείο, μαγγάνιο κ.α.) και χλωροφύλλης. Στα φύλλα της υπάρχει το μυρμηκικό οξύ καθώς και βιταμίνες Α και C. Ο Ιπποκράτης, τη χρησιμοποιούσε κυρίως για την αντιμετώπιση γυναικολογικών προβλημάτων. Ο Διοσκουρίδης, συνιστούσε τη τσουκνίδα για τα δαγκώματα των σκύλων, της γάγγραινας, και ασθένειες του αναπνευστικού. Πίστευε ακόμα ότι έχει και διεγερτικές ιδιότητες. Λοσιόν με τσουκνίδα θεωρείται ότι καταπολεμά τα εκζέματα και την πιτυρίδα. Ο χυμός του φυτού λειτουργεί και σαν στυπτικό, για να ανακουφίσει από τα συμπτώματα της αιμορραγίας όπου και αν εμφανίζεται (αιμορραγία της μήτρας). Επιδρά θετικά στο πάγκρεας, βοηθώντας στην ελάττωση του σακχάρου στο αίμα. Θεραπεύει τις διαταραχές και τη φλεγμονή της ουρητικής οδού και την κατακράτηση ούρων. Λόγω του σιδήρου που διαθέτει στα φύλλα, βοηθά στην αναιμία. Το αφέψημα της τσουκνίδας, είναι κατάλληλο για διαταραχές του ήπατος, της χοληδόχου κύστης, της σπλήνας, για κράμπες, τους πονοκεφάλους και για το έλκος του στομάχου. Η τσουκνίδα αναζωογονεί και απομακρύνει την εξάντληση από τον ανθρώπινο οργανισμό (Τρέμπεν, 2002/Ψιλάκης)

2.3 ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Η φύση, είναι ένας πλούσιος απέραντος «κήπος» στον οποίο βρίσκονται πολλά φυτά. Μία από τις πολλές κατηγορίες των φυτών που υπάρχουν σε αυτήν είναι και τα αρωματικά. Αρωματικά φυτά ονομάζονται τα φυτά αυτά που αποδίδουν άρωμα. Η οσμή των φυτών αυτών οφείλεται σε πτητικές (χημικές) ενώσεις. Αυτές, με τη σειρά τους, χαρακτηρίζονται για την παρουσία των αιθέριων ελαίων στα οποία οφείλουν και το άρωμά τους και χρησιμεύουν τόσο στον καλλωπισμό όσο και στην υγεία. Σε αυτό το σημείο λοιπόν, θα αναφερθούμε στα αρωματικά φυτά: (Κουκ)

2.3.1 Αγιόκλημα



Εικόνα 55. *Lonicera etrusca*, αγιόκλημα (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Lonicera etrusca</i>	Caprifoliaceae	Αγιόκλημα

Το όνομα του γένους δόθηκε από τον Λινναίο προς τιμήν του Γερμανού βοτανολόγου Adam Lonitzer. Στη λαογραφία παρουσιάζεται ως σύμβολο νοσταλγίας της Αθήνας του παρελθόντος. (floracytherea.blogspot.gr)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Το αγιόκλημα είναι ένας αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό αναρριχώμενο, λεπτό, με κλαδιά λεία ή χνουδωτά. Το ύψος του φυτού είναι μέχρι 2 μέτρα. Τα φύλλα του είναι δερματώδη, τα ανώτερα συμφυή και τα κατώτερα επιφυή. Τα άνθη είναι εύοσμα και χρώματος κίτρινα έως άσπρα. Αυτοφύεται, κυρίως σε χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι το καλοκαίρι (Σκρουμπής, 1998).

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα φύλλα του φυτού θεωρούνται κατάλληλα για γαργάρες, για την καταπολέμηση ασθενειών του αναπνευστικού, όπως του πονόλαιμου, της βραχνάδας και του βήχα. Οι καρποί είναι διουρητικοί, όπου βοηθούν στην απομάκρυνση του ουρικού οξέως από τον οργανισμό. Τα άνθη του φυτού περιέχουν αιθέριο έλαιο, το οποίο είναι κατάλληλο για την αρωματοποιία. (Σκρουμπής, 1998)

2.3.2 Γιασεμί



Εικόνα 56. *Jasminum sp.*, γιασεμί (Σκρουμπής, 1998)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Jasminum sp</i>	Oleaceae	Γιασεμί

Το γιασεμί είναι γνωστό και με τα ονόματα ίσμος και μπουγαρίνι. Ως τόπος καταγωγής του θεωρείται η Κεντρική Ινδία μέχρι τους νότιους πρόποδες των Ιμαλαΐων, όπου βρίσκεται αυτοφυές το είδος *Jasminum officinale*. Πριν πολλά χρόνια στην Ινδία χρησιμοποιήθηκαν τα άνθη του φυτού, για θρησκευτικές τελετές. Το γιασεμί μεταφέρθηκε στη Β. Αφρική και αργότερα στην Ισπανία, στη Γαλλία, στην Ιταλία και στην Ελλάδα. Στην Ελλάδα συναντάται

συνήθως στους κήπους και στα μπαλκόνια ως καλλωπιστικό φυτό (Κουτσός, 2006/Σκρουμπής, 1998).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Το γιασεμί είναι πολυετής, αειθαλής θάμνος, με μακριά κλαδιά (πχ κληματαριά). Τα φύλλα του φυτού είναι, σύνθετα, αντίθετα ,με δύο σε κάθε γόνατο, με σχήμα καρδιάς ή ωοειδή. Τα άνθη είναι λευκά, με ιδιαίτερα όμορφο άρωμα. Υπάρχουν και ποικιλίες με κίτρινα άνθη. . Η εποχή άνθησης του φυτού είναι το καλοκαίρι (Κουτσός, 2006/ Σκρουμπής, 1998)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα άνθη του γιασεμιού αποτελούν την πρώτη ύλη για την εξαγωγή του αιθέριου ελαίου (γιασεμόλαδο) που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην παραγωγή κρέμας, λοσιόν. Χρησιμοποιείται και στην αρωματοθεραπεία σε περιπτώσεις κατάθλιψης, σεξουαλικής ανικανότητας, στην αντιμετώπιση αφροδισιακών νοσημάτων και αναπνευστικών προβλημάτων. Συνιστάται και σε δύσκολες περιπτώσεις τοκετού και στη ροή του μητρικού γάλακτος (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006).

2.3.3 Δυόσμος



Εικόνα 57. *Mentha spicata*, δυόσμος (wikipedia.org)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Mentha spicata</i>	Lamiaceae	Δυόσμος

Στο Μεσαίωνα οι στρατηγοί απαγόρευαν στους στρατιώτες να τρώνε δυόσμο, γιατί πίστευαν πως είναι ένα αφροδισιακό φυτό και ότι προκαλούσε σεξουαλική επιθυμία και έτσι οι στρατιώτες δεν μπορούσαν να πολεμήσουν με προθυμία. Πατρίδα του δυόσμου είναι οι παραμεσόγειες χώρες, αν και συγγενή αυτοφυή είδη έχουν βρεθεί και σε άλλες χώρες. Σήμερα, διάφορες ποικιλίες δυόσμου καλλιεργούνται σε κήπους όλων των χωρών της γης. Στη Ρωσία, τη Γερμανία, την Αγγλία και τις Η.Π.Α., καλλιεργείται για το αιθέριο έλαιο του (Κουτσός, 2006/Ψιλάκης).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι φυτό ποώδες, πολυετές. Το ύψος του φυτού φτάνει μέχρι 70 εκ. Έχει ιδιαίτερη ευχάριστη μυρωδιά. Τα φύλλα του δυόσμου είναι άμισχα, έχουν λεπτή υφή και είναι ρυτιδωμένα. Η εποχή άνθησης του φυτού είναι το καλοκαίρι. (Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Η κύρια χρήση του δυόσμου είναι στην μαγειρική. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται νωπά ή αποξηραμένα, σε διάφορα υλικά. Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμεύει στις βιομηχανίες

τροφίμων, στη ζαχαροπλαστική, στην αρωματοποιία και στην αρωματοθεραπεία. Στην αρχαιότητα, χορηγούσαν δυόσμο ή μέντα στο κόλπο της (με σύριγγα) της γυναίκας μετά την συνουσία, επειδή πίστευαν ότι το βότανο λειτουργούσε ως αντισυλληπτικό. Το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά της χολέρας. Ο Διοσκουρίδης, το συνιστούσε ως κατάπλασμα για τους πονοκεφάλους και ο χυμός του θεράπευε τον πόνο των αυτιών. Επίσης, είναι φυτό κατά των παθήσεων του δέρματος με πλύσεις ή καταπλάσματα. Το αφέψημα του δυόσμου θεραπεύει από τους δυνατούς κολικούς (Ζαχαρόπουλος/ Ψιλάκης).

2.3.4 Θρούμπι



Εικόνα 58. *Satureja thymbra*, θρούμπι (Panoramio.com)

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ
<i>Satureja thymbra</i>	Lamiaceae	Θρούμπι

Κατά την αρχαιότητα, ο θεός Απόλλωνας λατρευόταν και ως θεός του κάλλους. Στην πόλη Θύμβρα, κοντά στην Τροία, δοξαζόταν ως Θρυμβαίος και Θύμβριος. Πιθανολογείται έτσι η προέλευση του ονόματος του βοτάνου. Στην εποχή του Θεόφραστου ήταν γνωστό ως θύμπρι, θυμπρί ή θύμπρος. Ο Διοσκουρίδης, αναφέρει το φυτό αυτό που το χρησιμοποιούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες για να αρωματίσουν το κρασί τους, «θρυμβίτη οίνο». (Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Είναι ένας μικρός πολυετής, τριχωτός, φρυγανώδης θάμνος που έχει ύψος 20-50εκ. Τα φύλλα του είναι στενά, τέσσερα ανά γόνατο, με πολύ κοντά μεσογονάτια διαστήματα. Τα άνθη είναι ροζ έως λευκά σε πυκνές σφαιρικές ταξιανθίες. Είναι αυτοφυές της ανατολικής Μεσογείου. Φυτρώνει σε πετρώδεις περιοχές μαζί με το θυμάρι. Η εποχή άνθησης είναι κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού. (Κανταρτζής, 2003/ Κουτσός, 2006/ Ψιλάκης)

ΧΡΗΣΕΙΣ

Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και η χρήση του είναι ίδια με της ρίγανης. Με θρούμπι αρωματίζονται διάφορα ποτά (λικέρ, βερμούτ). Περιέχει αιθέριο έλαιο με κύριο συστατικό την καρβακρόλη και θυμόλη από όπου προκύπτει και η ισχυρή αντιμικροβιακή δράση του. Η χρήση του είναι σημαντική στη βιομηχανία τροφίμων. Το αφέψημά του καταπολεμά τον πονόλαιμο και τη ναυτία. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, ενδείκνυται για πνευμονικά αποστήματα (άσθμα) και γυναικολογικά προβλήματα. Γενικά, το βότανο βοηθά στην πέψη, καταπραΰνει τις νευροπάθειες και συνεισφέρει στην επούλωση πληγών καθώς και τσιμπήματα εντόμων. (Κανταρτζής, 2003/ Ψιλάκης). Θεωρήθηκε αφροδισιακό και απαγορευόταν η καλλιέργειά του στα μοναστήρια. (Ψιλάκης)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στη σημερινή εποχή, παρόλο που η τεχνολογία έχει ενδυναμωθεί και εμπλουτιστεί, με αποτέλεσμα, να έχει εισχωρήσει σε όλους τους επαγγελματικούς και μη τομείς, η φύση, παραμένει ένας απέραντος κόσμος ομορφιάς και υγείας για τον άνθρωπο. Από τα παλιά χρόνια, οι άνθρωποι είχαν με τη φύση μία σχέση αλληλεγγύης, τη φρόντιζαν και όταν οι ίδιοι υπέφεραν ή ταλαιπωρούνταν από κάποιο θέμα υγείας, σοβαρό ή όχι (όπως π.χ. συνάχι, εγκαύματα, κ.ά.) έτρεχαν σ' αυτήν και μάζευαν φυτά ή ζιζάνια από τα οποία, χρησιμοποιούσαν όλα τα μέρη ή κάποια μέρη από αυτά, για να παρασκευάσουν φάρμακα ή αλοιφές, με σκοπό να γίνουν καλά. Τον ίδιο ακριβώς ρόλο, παίζει για τον άνθρωπο και σήμερα η φύση, αν σκεφτούμε ότι, στον τομέα της ιατρικής και της φαρμακευτικής, χρησιμοποιούν φυτά ή ζιζάνια ή λουλούδια που σε συνδυασμό με άλλα συστατικά (χημικά) βοηθούν να παραχθούν φαρμακευτικά σκευάσματα.

Δε θα μπορούσαμε, για παράδειγμα, μόνο με απλά συστατικά από την φύση να παρασκευάσουμε φάρμακα, που συντελούν στην αποφυγή και θεραπεία σοβαρών ασθενειών (όπως είναι ο καρκίνος, που χαρακτηρίζεται από πολλές μορφές, και άλλες πολλές ασθένειες) αλλά και χωρίς τη συμβολή κάποιων αγνών στοιχείων της φύσης, δε θα μπορούσαν να ανακαλυφθούν αυτά τα σημαντικά φάρμακα. Υπάρχουν όμως και εταιρείες (όπως: Korres, Arivita κ.ά.) που παράγουν φυτικά προϊόντα από τη συλλογή και επεξεργασία των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών. Προϊόντα όπως: φαρμακευτικά σκευάσματα (κάψουλες απώλειας βάρους), αντηλιακά (προσώπου, σώματος και μαλλιών), κρέμες (προσώπου και σώματος), καλλυντικά προϊόντα (σκιές ματιών), βαφές μαλλιών, κολόνιες, σαμπουάν κ.ά.

Στην σύγχρονη εποχή, οι καλλιέργειες τέτοιου είδους, δηλαδή αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, επιδοτούνται από το κράτος, από το ξεκίνημα των καλλιεργειών μέχρι και την συγκομιδή των φυτών. Έτσι, δίνεται η ευκαιρία στους ανθρώπους και κυρίως στους νέους που πραγματικά ενδιαφέρονται και θέλουν να ασχοληθούν με την γη να υλοποιήσουν τις ιδέες τους. Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας, στον οποίο μπορούμε να εστιάσουμε, είναι το εμπόριο αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών σε άλλες χώρες που αυτά τα φυτά δεν υπάρχουν. Στην Ελλάδα, πολλά από αυτά τα φυτά υπάρχουν σε αφθονία, ενώ σε κάποιες χώρες της Ευρώπης αλλά και εκτός από αυτήν υπάρχουν είτε σε ελάχιστες ποσότητες είτε εκλείπουν.

Σήμερα λουπόν, εξάγονται από τον Ελλαδικό χώρο, αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, στις χώρες που υπάρχει έλλειψη σ' αυτά τα είδη, με σκοπό να αξιοποιηθούν σε διάφορους τομείς (πχ ιατρική, φαρμακευτική, αισθητική, μαγειρική κα).

Έτσι, πρέπει να προστατεύουμε και να φροντίζουμε τη φύση, γιατί αποτελεί σπουδαία πηγή για την ανθρώπινη ζωή και όχι να την καταστρέφουμε και να τη ρυπαίνουμε, γιατί αυτό, έχει ως αποτέλεσμα, πέρα του ότι καταστρέφουμε τη φύση να καταστρέφουμε και τον ίδιο μας τον εαυτό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλιογραφική Βιβλιογραφία

- Hoffman David, 2001, «Οδηγός Βοτανοθεραπείας», Δίοπτρα, Αθήνα
- Mabey Richard, 1999, «Πλήρης οδηγός για τα Βότανα (Θεραπεία – Διατροφή – Καλλυντικά – Καλλιέργεια)», Ψύχαλος, Αθήνα
- Ody Penelope, 2006, «Πλήρης οδηγός Φαρμακευτικών Βοτάνων», Γιαλλέλης, Αθήνα
- Oxford Advanced Learner's Dictionary, 2005, 7th Edition, Oxford University Press
- Βίγκλας Παναγιώτης, 2012, «Σημειώσεις: Τα βότανα του Πηλίου ως στοιχείο ενίσχυσης της τοπικής οικονομίας», Κ.Π.Ε. Μακρινίτσας, Ελασσόνα
- Βρανάκη Γεωργία & Κολώνη Κυριακή, 2008, «Τα Βότανα της Κρήτης και οι Θεραπευτικές τους Ιδιότητες», Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα. Κρήτης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας & Πρόνοιας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Ηράκλειο
- Γεωργίου Ουρανία, «Σημειώσεις», Τομέας Βιολογίας Φυτών, Πανεπιστήμιο Πατρών
- Γιαχακοπούλου Μαγδαληνή, 2007, «Τα Αρωματικά & Φαρμακευτικά Φυτά της οικογένειας των Χειλανθών (Labiatae)», Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα. Κρήτης, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας, Τμήμα Θερμοκηπιακών Καλλιεργειών & Ανθοκομίας, Ηράκλειο
- Ζαγανιάρης Ν. Δημήτριος, 1935, «Τα Φαρμακευτικά Φυτά της Ελλάδος», Ελληνική Γεωργική Εταιρεία, Αθήνα
- Ζαχαρόπουλος Μ. Ιγνάτιος, «Σύγχρονη, πλήρης Θεραπευτική με τα Βότανα, Γενική Φυτοθεραπευτική», Ψύχαλος, Αθήνα
- Ηλιοπούλου Κανέλα, 2002, «Θεραπευτικά Βότανα & Φυτά», Ίριδα, Αθήνα
- Κανταρτζής Α. Νικόλαος, 2003, «Ανθοκομία, Αρωματικά & Φαρμακευτικά Φυτά για την Αρχιτεκτονική και Αρχιτεκτονική του Τοπίου», Τόμος 15^{ος}
- Καρέλης Δημήτριος, 2012, «Μυρτιά ή Μυρσίνη ή Σμυρτιά και Μύρτος», Γαία Ελληνική: <http://www.gaiaelliniki.gr/2012/09/blog-post.html>
- Κοτσιφάκη Μαρία, Σημειώσεις για τη Ρίγανη

- Κουκ Κατερίνα – Μαργαρίτα, «Ελληνικά αρωματικά φυτά: Χρήσεις και έρευνα», Φάκελος: ανθοκομικά φυτά, Ινστιτούτο Βάμβακος, Καπνού, Αρωματικών και λοιπών Βιομηχανικών και Ενεργειακών Φυτών
- Κουτσός Β. Θεόδωρος, 2006, «Αρωματικά & Φαρμακευτικά Φυτά», Ζήτη, Θεσσαλονίκη
- Λάργκο Χ. Ραϊμούνδο & Ρουίθ ντε Σολά Φρανθίσκο, 2002, «Θεραπευτικά βότανα και φυτά», Ίριδα, Αθήνα
- Ρίσπεν Ζαν, «Μεγάλη Ελληνική Μυθολογία», Αυλός, Τόμοι Α΄ & Β΄, Αθήνα
- Σαρλής Π. Γεώργιος, 1999, «Συστηματική Βοτανική, Εφαρμογές Κορμοφύτων», Αθ. Σταμούλης, Αθήνα
- Σκρουμπής Γ. Βύρων, 1988, «Αρωματικά & Φαρμακευτικά Φυτά», Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα
- Σκρουμπής Γ. Βύρων, 1998, «Αρωματικά, Φαρμακευτικά & Μελισσοτροφικά Φυτά της Ελλάδας», Αγρότυπος, Αθήνα
- Σταθόπουλος Κ., 2012, «Τα φάρμακα στην Αρχαία Ελλάδα», Φαρμακευτική Εταιρεία Ελλάδος: <http://www.fee.org.gr/articles-blog/311-medicine-ancient-greece.html>
- Σφακάκης Μ. Δημήτριος, 2009, «Τα ιθαγενή καλλωπιστικά Φυτά και η χρήση τους στην Κηποτεχνία», Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα. Κρήτης, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας, Τμήμα Θερμοκηπιακών Καλλιεργειών & Ανθοκομίας, Ηράκλειο
- Σφήκας Γιώργιος, 2001, «Οι ελληνικές ανεμώνες», Φύση, Τεύχος 92, Αθήνα: <http://www.evonymos.org/greek/prosfata01.asp?iddimosiey=11>
- Τρέμπεν Μαρία, 2002, «Υγεία από το φαρμακείο του Θεού, Συμβουλές και εμπειρίες με φαρμακευτικά βότανα», Κέδρος, Αθήνα
- Φραντζεσκάκης Ιωάννης, 2003, «Αρωματικά Φυτά», Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα. Κρήτης, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας, Τμήμα Θερμοκηπιακών Καλλιεργειών & Ανθοκομίας, Ηράκλειο

- Ψαρουδάκη Αντωνία, 2005, «Τα Αντιοξειδωτικά στα Άγρια Χόρτα και Λαχανικά της Παραδοσιακής Ελληνικής Διατροφής», Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, Παράρτημα Σητείας, Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, Σητεία
- Ψυλάκης Μαρία & Νίκος, «Τα βότανα στην κουζίνα, Μαγειρική με επιλογές από το φαρμακείο της φύσης», Καρμανώρ, Ηράκλειο

Ηλεκτρονική Βιβλιογραφία

- Botanical.com: <http://botanical.com> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- botanokipos.blogspot.gr: <http://botanokipos.blogspot.gr> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- botanologia.blogspot.gr: <http://botanologia.blogspot.gr/2011/12/silybum-marianum.html> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- Cooknews.gr: <http://www.cooknews.gr/2010/05/%CF%83%CE%AD%CE%BB%CE%B9%CE%BD%CE%BF-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF-%CE%B2%CE%B9%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CF%81%CE%B1/> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- dolo.gr: http://www.dolo.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=184&Itemid=51 (Τελευταία επίσκεψη: 22/03/2013)
- Firiki.pblogs.gr: <http://firiki.pblogs.gr/tags/filyra-gr.html> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- floracytherea.blogspot.gr: http://floracytherea.blogspot.gr/2011/06/blog-post_03.html (Τελευταία επίσκεψη: 22/03/2013)
- gardenmagazine.gr: http://www.gardenmagazine.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=532:2013-02-12-11-53-02&catid=9&Itemid=130 (Τελευταία επίσκεψη: 26/03/2013)
- herb.gr: http://www.herb.gr/index.php/news/Nurium_oleander/ (Τελευταία επίσκεψη: 27/03/2013)
- Iatropedia.gr: <http://www.iatropedia.gr/articles/read/920> (Τελευταία επίσκεψη: 20/03/2013)

- iKyprios.com: <http://www.ikypros.com> (Τελευταία επίσκεψη: 27/03/2013)
- Kynigos.net: http://kynigos.net.gr/bees/fyta/mel_fyta.php#6 (Τελευταία επίσκεψη: 19/03/2013)
- Lifespeed.gr: <http://www.lifespeed.gr> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- nafpaktianews.gr:
<http://www.nafpaktianews.gr/%CE%B1%CE%BE%CE%B5%CF%80%CE%AD%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B8%CE%B1%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3/>
 (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- nutrinews.gr: <http://www.nutrinews.gr/?p=776> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- Palo.gr: <http://www.palo.gr/> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- Panoramio.com: <http://www.panoramio.com/photo/35032859> (Τελευταία επίσκεψη: 22/03/2013)
- Pelionsflora.wordpress.com:
<http://pelionsflora.wordpress.com/2009/12/10/%CF%80%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%BA%CE%B1%CF%82-2-%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%E1%BD%B0-%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%E1%BD%B0-%CF%86%CF%85%CF%84%E1%BD%B0-%CF%84/>
 (Τελευταία επίσκεψη: 23/03/2013)
- plantprotection.hu: http://www.plantprotection.hu/modulok/gorog/melon/cynodon_mel.htm
 (Τελευταία επίσκεψη: 23/03/2013)
- rodiaki.gr: <http://www.rodiaki.gr/article.php?id=99296&catid=1&subcatid=37> (Τελευταία επίσκεψη: 23/03/2013)
- Stephaniesuesansmith.com: <http://photos.stephaniesuesansmith.com> (Τελευταία επίσκεψη: 20/03/2013)

- Tjnews.gr: <http://www.tjnews.gr/?p=12387> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- tmth.edu.gr: http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p331.html (Τελευταία επίσκεψη: 22/03/2013)
- wikipedia.org: <http://el.wikipedia.org> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)
- wormsandgermsblog.com: <http://www.wormsandgermsblog.com> (Τελευταία επίσκεψη: 23/03/2013)
- Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, aua.gr: <http://www.aua.gr/index.php> (Τελευταία επίσκεψη: 28/03/2013)