



ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Τμήμα: Τμήμα Βιολογικών Θερμοκηπιακών Καλλιεργειών και Ανθοκομίας
(Βιο.ΘΕ.Κ.Α.)

Θέμα : Φαρμακευτικές ιδιότητες φυτικών ειδών στην Ελλάδα



ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ:ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, Α.Μ2003-244
ΚΑΛΑΜΑΤΑ, 2013

Βιοεφα 611



ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

**Τμήμα: Τμήμα Βιολογικών Θερμοκηπιακών Καλλιεργειών και Ανθοκομίας
(Βιο.ΘΕ.Κ.Α.)**

Θέμα : Φαρμακευτικές ιδιότητες φυτικών ειδών στην Ελλάδα



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ :ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, Α.Μ 2003-244
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: Κος ΜΟΥΡΟΥΤΟΓΛΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΚΑΛΑΜΑΤΑ, 2013**

Πίνακας περιεχομένων

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	1
Τμήμα: Ανθοκομίας.....	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	6
Ιστορική αναδρομή	6
Όρος φάρμακον στην Αρχαία Ελλάδα.....	8
Τα φάρμακα στα Ομηρικά χρόνια.....	8
«ΡΙζοτόμοι», «φαρμακοπώλες» και λαϊκή ιατρική.....	9
Φάρμακα και Ασκληπιεία (Τα πρώτα νοσοκομεία).....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	10
Παρουσίαση της ελληνικής επικράτειας	10
Βιοποικιλότητα και Ελλάδα.....	10
Το κλίμα και τα ενδημικά φυτά	11
Ενδημικά φυτά (ανάλυση)	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	12
Αρωματικά- φαρμακευτικά φυτά	12
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ (<i>Ocimum vasilicum</i>):.....	12
ΓΙΑΣΕΜΙ (<i>Jasminum grandiflorum</i>):	13
ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ (<i>Pimpinella anisum</i>):	13
ΔΑΦΝΗ (<i>Laurus nobilis</i>):.....	14
ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ (<i>Rosmarinus officinalis</i>):	15
ΔΙΚΤΑΜΟΣ (<i>Origanum dictamnus</i>):.....	16
ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ (<i>eucalyptus globules</i>):	16
ΘΥΜΑΡΙ (<i>Thymus vulgaris</i>) :	17
ΚΑΠΑΡΗ (<i>Capparis spinosa</i>):.....	18
ΚΟΡΙΑΝΔΡΟΣ (<i>Coriandrum sativum L</i>):	19
ΚΡΟΚΟΣ (<i>Crocus Sativus L.</i>):	20
11 ΛΕΒΑΝΤΑ(<i>Lavandula angustifolia</i>).....	21
ΜΑΡΑΘΟΣ (<i>Foeniculum vulgare</i>):	22
ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ(<i>Origanum majorana</i>):.....	23
ΡΙΓΑΝΗ (<i>Origanum vulgare</i>):	24
ΜΕΝΤΑ:	25
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ:.....	26
ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ(<i>Sideritis sp</i>):	27
ΧΑΜΟΜΗΛΙ(<i>Marticaria Chamemilla</i>):.....	28
ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ (<i>Papaver rhoeas</i>):	29

ΘΡΟΥΜΠΙ (<i>Satureja thymbra</i>):.....	30
ΠΑΙΩΝΙΑ (<i>Paeonia mascula</i>):.....	31
ΑΛΟΗ (<i>Aloe vera</i>):.....	32
ΚΑΝΑΒΗ:	33
<i>ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ</i> :	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	37
Οι φαρμακοβιομηχανίες , η αξιοποίηση των φυτικών ειδών.....	37
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΝΟΣ ΥΠΕΡΑΙΩΝΟΒΙΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΥ:	40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	41
Επεξεργασία και μεταποίηση των φαρμακευτικών φυτών.....	41
ΣΠΙΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ	43
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	45
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	45

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε για το **Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καλαμάτας**, για το τμήμα Βιολογικών και Θερμοκηπειακών καλλιεργειών και ανθοκομίας, με τις υποδείξεις και την συνεργασία του καθηγητή μου Κου Μουρούτογλου Χρήστου.

Το θέμα το οποίο πραγματεύεται είναι : **Τα φυτικά είδη στην Ελλάδα καθώς και οι φαρμακευτικές και θεραπευτικές τους ιδιότητες.**

Ο λόγος που διάλεξα να μελετήσω και να ερευνήσω σχετικά με αυτό το θέμα είναι το γεγονός ότι η φύση έχει δώσει στον άνθρωπό ένα δωρεάν φαρμακείο το οποίο αφήνουμε ανεκμετάλλετο . Η χώρα μας , η Ελλάδα έχει μεγάλη βλάστηση και μας παρέχει ένα τεράστιο αριθμό φυτών-φαρμάκων για πολλές και ποικίλες παθήσεις .

Στόχος αυτής της εργασίας είναι : να γνωστοποιήσει τα φυτικά είδη αυτά , να αναλύσει τους τρόπους με τους οποίους η χρήση των φυτικών ειδών είναι θεραπευτική καθώς και να <<συμβουλευσει>> την αποφυγή κατάποσης χημικών φαρμακευτικών σκευασμάτων που πολλές φορές είναι επιβλαβή , προτείνοντας την προσφυγή σε φυτικές και ανέξοδες λύσεις .

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Βασικός σκοπός αυτής της μελέτης είναι η μελέτη και η ανάλυση των θεραπευτικών ιδιοτήτων κάποιων φυτικών ειδών, οι οποίες ιδιότητες τους είναι πολύ σημαντικές για την προστασία της υγείας του κάθε ανθρώπου, αποφεύγοντας τη χρήση των χημικών σκευασμάτων (φάρμακα) τα όποια μπορεί να δημιουργήσουν παρενέργειες στον οργανισμό του.

Από την αρχαιότητα τα βότανα εκτιμήθηκαν για τις αναλγητικές και θεραπευτικές τους ικανότητες. Σήμερα ένα ποσοστό περίπου 75% των φαρμάκων μας βασίζονται στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Οι κοινωνίες μας, από την αρχαιότητα έως σήμερα, ανέπτυξαν τις δικές τους παραδόσεις για να καταφέρουν να κατανοήσουν τα φαρμακευτικά φυτά και τις χρήσεις τους. Κάποιες από αυτές τις παραδόσεις και τις ιατρικές πρακτικές μπορεί να μας φαίνονται παράδοξες ενώ κάποιες άλλες λογικές και ορθολογιστικές, όλες τους όμως είναι προσπάθειες να ξεπεραστούν οι ασθένειες και ο πόνος και στο τέλος-τέλος να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής.

Στα κεφάλαια που ακολουθούν αρχικά, γίνεται μια ιστορική αναδρομή για τις χρήσεις φυτικών ειδών στην ιατρική από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα, στη συνέχεια θα ακολουθεί μελέτη για τα οφέλη από τις καλλιέργειες των φυτικών ειδών, τα οποία αναπτύσσονται παρακάτω, ώστε να αυτή η έρευνα να καταλήξει στις θεραπευτικές ιδιότητες τους κ την χρησιμότητα τους στην ιατρική

Τέλος γίνεται αναφορά στις φαρμακοβιομηχανίες και στην εκμετάλλευση των φυτικών ειδών για την παραγωγή φαρμάκων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ιστορική αναδρομή

Η χρήση φυτικών ειδών και βότανων για θεραπευτικούς λόγους είναι μια πρακτική που προέρχεται από την αρχαιότητα και εφαρμόζεται έως σήμερα . Εκτός από την Ελλάδα που θα ασχοληθούμε στην μελέτη μας , βλέπουμε πολλούς λαούς να έχουν παραδεχτεί και χρησιμοποιήσει βότανα και φυτικά είδη ως φάρμακα .

Τα αρωματικά φυτά και βότανα είχαν μια ιδιαίτερη χρήση από τους ανθρώπους όλων των λαών και όλων των εποχών. Πάντα θεωρήθηκαν σα γενναιοδωρία της μητέρας Φύσης αλλά και έκφραση της ομορφιάς. Μας προσφέρουν τροφή, οξυγόνο, άρωμα, ομορφιά και γενικότερα υγεία.

Σε όλη την Ελλάδα υπήρχαν περιοχές που είχε αναπτυχθεί η βοτανοσυλλογή για θεραπευτικούς σκοπούς. Τέτοιοι τόποι ήταν τα βουνά της Πίνδου, η Κρήτη, ο Ταΰγετος, το Άγιο Όρος και άλλα μέρη.

Η συλλογή των βοτάνων απαιτούσε μυστικότητα και προσοχή για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά τους. Ακόμη κι ο πρωτόγονος άνθρωπος είχε ανακαλύψει ότι πολλά φυτά-βότανα βοηθούσαν τους ανθρώπους να ξεπεράσουν δύσκολες αρρώστιες.

Στα αρχαία χρόνια πίστευαν πως ο Προμηθέας ήταν αυτός που δίδαξε τους ανθρώπους πώς να χρησιμοποιούν τα βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο βαθύτερος γνώστης όμως των βοτάνων ήταν ο κένταυρος Χείρων. Βότανα, όπως το Κενταύριον και το Χειρώνιον φέρουν ακόμα το όνομά του.

Οι πληροφορίες που υπάρχουν διαθέσιμες για τη χρήση των βοτάνων από τα αρχαία χρόνια είναι αρκετές. Έχουν βρεθεί πινακίδες που αναφέρονται σε βότανα στα ανάκτορα της Κνωσού, της Πύλου, των Μυκηνών. Αποτέλεσαν πρώτη ύλη στη βιοτεχνική παραγωγή, στην ιατρική, στην αρωματοποιία, τη βαφική, πιθανότατα και στην κουζίνα. Ακόμα βρίσκουμε βότανα , σε προσφορές σε θεούς ή σε νεκρούς.

Μερικά απ' τα βότανα που αναφέρονται είναι το κόλιαντρο, το κύμινο, το σησάμι, το σέλινο, το μάραθο, ο κρόκος, η μέντα, ο δυόσμος, το κρίταμον, ο σχίνος και πολλά άλλα.

Αναφορές για τα βότανα υπάρχουν ακόμη σε Αιγυπτιακούς παπύρους συμπεραίνοντας ότι τα χρησιμοποιούσαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες εδώ και 4.000 χρόνια. Επίσης οι Κινέζοι, οι Βαβυλώνιοι και οι Σουμέριοι εκτιμούσαν τη θεραπευτική τους αξία.

Είναι γνωστό πως ο άνθρωπος , αναζήτησε κατά την αρχαιότητα , φάρμακα στη φύση. Πολλοί είναι οι μύθοι που μας λένε πως επιστράτευσαν το οπλοστάσιο της φύσης για να περιποιηθούν τις πληγές των πολεμιστών. Ένας μύθος λέει πως η Αφροδίτη έτρεξε στην Κρήτη και έκοψε δίκταμο για να γιατρέψει το λαβωμένο Αινεία.

Οι γνώσεις για τα βότανα της κλασικής εποχής είναι αρκετές και φανερώνουν το ρόλο τους στην ιατρική και τη διατροφή. Άλλωστε οι γιατροί της αρχαιότητας αναφέρουν πολύ συχνά τους τρόπους χρήσης των φυτών.

Αν οι άνθρωποι ζούσαν σωστά και τρέφονταν σωστά, τότε δεν θα υπήρχε η ιατρική, επειδή δεν θα υπήρχαν αρρώστιες όπως έλεγε ο Ιπποκράτης. (Αληγιάννης Νεκτάριος)

Ο **Ιπποκράτης**, ο πατέρας της ιατρικής, κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Και αναφέρθηκε στις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Πίστευε πως ο γλυκάνισος σταματούσε το φτέρνισμα, το θυμάρι ήταν αποχρεμπτικό, η μέντα σταματούσε τον εμετό, η μαντζουράνα και η θρύμπα περιόριζαν την έκκριση της χολής.

Ο **Θεόφραστος** στο έργο του "**Περί φυτών ιστορίας**" πλουτίζει τις γνώσεις μας για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Ακολουθώντας το Μέγα Αλέξανδρο κατέγραψε σημαντικό αριθμό φυτών σε χώρες γύρω από την ανατολική Μεσόγειο πριν προχωρήσουν στα ενδότερα.

Ο κυριότερος εκπρόσωπος της βοτανολογίας, ο **Διοσκουρίδης**, στο έργο του "**Περί ιατρικής**" αναφέρει 500 είδη φυτών, 40 από τα οποία είναι γνωστά και σήμερα.

Στη Βυζαντινή εποχή σε συγγράμματα υπάρχουν πολλά απ' τα σημερινά βότανα όπως τη μολόχα, το κόλιανδρο, το κάρδαμο και άλλα.

Γεγονός που φανερώνει την καθημερινή χρήση τους, ήταν η εμφάνιση της Αγίας Αναστασίας, που εικονίζεται συχνά στη βυζαντινή τέχνη με μπουκαλάκια φαρμάκων και βότανα στο χέρι. Ονομάστηκε φαρμακολύτρα, αυτή που σώζει με φάρμακα τους ανθρώπους, αφού έτρεχε στις φυλακές όπου υπήρχαν Χριστιανοί φυλακισμένοι και θεράπευε τις πληγές τους με βότανα και φάρμακα. Στην Ελλάδα θεωρείται Αγία-γιατρός και αγία των βοτάνων.

Η μεγάλη ακμή της βοτανολογίας σημειώθηκε το Μεσαίωνα. Σημαντική ήταν η συμβολή του βοτανολόγου-ιατρού **Παράκελσου** που πρέσβευε τη χρήση του μεγάλου φαρμακείου της φύσης.

Η χρησιμοποίηση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών συνεχίστηκε από τότε μέχρι σήμερα, που η επιστήμη προσπαθεί να χρησιμοποιήσει κι άλλα φυτά τόσο στην παρασκευή φαρμάκων όσο και στην παρασκευή καλλυντικών και τροφίμων από το φαρμακείο της φύσης. (Αληγιάννης Νεκτάριος)

Ορος φάρμακου στην Αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως και όλοι οι λαοί, αρχαίοι και νεότεροι, πρωτόγονοι και προηγμένοι, χρησιμοποιούσαν φάρμακα για να θεραπεύουν αρρώστιες ή για να ανακουφίζουν από δυσάρεστες, επώδυνες καταστάσεις.

Ο όρος «φάρμακο», όμως, δεν σήμαινε στην αρχαία Ελλάδα είχε μόνο μια σημασιολογική προσέγγιση, αλλά ήταν συνυφασμένο και το δηλητήριο που ήπιε ο Σωκράτης μετά την καταδίκη του αναφέρεται στους Πλατωνικούς Διαλόγους ως «φάρμακων».

Εξάλλου, οι σχέσεις και τα όρια μεταξύ θεραπευτικών φαρμάκων και δηλητηρίων είναι ένα θέμα που παρακολουθεί όλη την ιστορία των φαρμάκων.

Στην αρχαία Ελλάδα (όπως και σε αντίστοιχους πολιτισμούς) χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς κυρίως μέρη φυτών (ρίζες, φύλλα, άνθη, καρποί κ.λπ.), αλλά και ζωικά προϊόντα (μέρη του σώματος ή εκκρίματα ζώων), καθώς και ανόργανες (ορυκτές) ουσίες.

Για τη χρήση τους ως φαρμάκων τα μέρη των φυτών (και τα άλλα φυσικά προϊόντα) υποβάλλονταν, σε σχετικά απλές επεξεργασίες: πολτοποιήση, ξήρανση, κονιοποίηση, βράσιμο (σε νερό ή κρασί), ανάμιξη με άλλες ουσίες (π.χ. μέλι) κ.ά.

Τα φάρμακα στα Ομηρικά χρόνια

Τα φάρμακα, ωστόσο, στα Ομηρικά έπη δεν χρησιμοποιούνται μόνο για καθαρά ιατρικούς σκοπούς. Η Ελένη (Οδ. δ 221) δίνει στους φίλους του Οδυσσέα το νηπενθές για να απαλύνει τη θλίψη τους για τον υποτιθέμενο χαμό του. Ο Ερμής (Οδ. κ 395) δίνει στον Οδυσσέα ένα φυτό, το μάλυ, για να αντιμετωπίσει τα μάγια της Κίρκης.

Οι περιγραφές για τη χρήση φαρμάκων στα ομηρικά έπη βρίσκονται μέσα σε μια μυθική αχλύ, και όχι μόνο επειδή έχουν να κάνουν με μάγια και την αντιμετώπισή τους (όπως στην περίπτωση της Κίρκης), ούτε επειδή τα αποτελέσματά τους είναι τόσο εντυπωσιακά (όπως στη θεραπεία του τραύματος του Άρη) που φθάνουν στην περιοχή του υπερφυσικού. Άλλωστε και τα δύο αυτά μοτίβα απαντούν επανειλημμένα σε σχέση με τα φάρμακα ακόμη και στους νεότερους χρόνους.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα φαίνεται ότι έχουν σχέση, σε σημαντικό βαθμό, και με τις ιδιότητες των προσώπων που τα χρησιμοποιούν ή τα δίνουν. Ο Άρης φαίνεται να θεραπεύεται με τόσο εντυπωσιακό τρόπο ίσως κυρίως επειδή δεν ήταν θνητός. Το μάλυ, πάλι, δεν μπορεί να το ξεριζώσει κανένας θνητός και πρέπει να παρέμβει ο Ερμής.

«Ριζοτόμοι», «φαρμακοπώλες» και λαϊκή ιατρική

Όπως ισχύει και για όλους τους λαούς σε αντίστοιχες ιστορικές περιόδους (αλλά και για ένα πολύ μεγάλο μέρος της ιστορίας της ανθρωπότητας), στην αρχαία Ελλάδα ,αυτοί που εκτελούσαν ιατρικές θεραπευτικές δραστηριότητες ανήκαν σε διαφορετικές κατηγορίες. Καταρχάς υπήρχαν, όπως παντού, οι «λαϊκοί θεραπευτές».

Από την άλλη μεριά υπήρχαν οι εν ονόματι «θεσμοθετημένους θεραπευτές». Τέτοιοι είναι στις αρχαίες κοινωνίες αρχικά οι θεραπευτές που ανήκουν στο ιερατείο (όπως στα ελληνικά **Ασκληπιεία**).

Επιπλέον, στην αρχαία Ελλάδα εμφανίζονται σε κάποια εποχή αυτοί οι «επιστήμονες γιατροί», όπως εκείνοι που ανήκαν στη σχολή της Κω και της Κνίδου.

Λαϊκοί θεραπευτές στην αρχαία Ελλάδα ήταν, μεταξύ άλλων, οι ονομαζόμενοι «ριζοτόμοι» (αυτοί που κόβουν που μαζεύουν ρίζες και, γενικότερα , φαρμακευτικά φυτά) και «φαρμακοπώλαι» (αυτοί που πουλούν φάρμακα, κυρίως φαρμακευτικά φυτά).

Οι άνθρωποι αυτοί, που δεν είχαν ιδιαίτερη ιατρική μόρφωση, προμήθευαν γιατρούς και αρρώστους με φαρμακευτικά φυτά, αλλά παράλληλα έδιναν και ιατρικές συμβουλές και εκτελούσαν , σε μεγάλη έκταση, θεραπείες. Ιδιαίτερα τα λαϊκά στρώματα φαίνεται ότι βασίζονταν, σε μεγάλο βαθμό, σ' αυτούς για να αντιμετωπίσουν τις αρρώστιες τους. Κάποιοι από αυτούς είχαν κερδίσει την εκτίμηση ακόμη και των «επιστημόνων» γιατρών, οι οποίοι λάβαιναν σοβαρά υπόψη τις γνώσεις τους.

Ιδιαίτερη φήμη είχε ο **Κρατεύας**, «ριζοτόμος» στην αυλή του Μιθριδάτη Δ' (α' μισό του 1ου αιώνα π.χ.), ο οποίος έγραψε ένα σημαντικό βιβλίο για φαρμακευτικά φυτά, το οποίο επηρέασε τόσο τον Διοσκουρίδη όσο και άλλους μεταγενέστερους. (Το βιβλίο, αυτό, δεν σώζεται).

Περίφημοι ριζοτόμοι παρουσιάζονται και στην Κρήτη, οι οποίοι γνώριζαν ένα μεγάλο αριθμό φυτών με αποκλειστική θεραπευτική χρήση, είτε με μορφή αφεψημάτων, είτε με τη μορφή εμπλάστρων κι αλοιφών, πχ. το σπλήνιο για τους πόνους της σπλήνας, το δίκταμο για τα γυναικολογικά προβλήματα.

Ο Πλίνιος μάλιστα γράφει ότι η Κρήτη ήταν η πατρίδα δύο δένδρων με μεγάλη ιατρική χρησιμότητα του κρητικού πεύκου και του κρητικού κυπαρισσιού, από τα οποία έβγαζαν αιθέρια έλαια. Οι Κρήτες για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούσαν ακόμα το πεπόνι, τον κρίνο και το χρυσάνθεμο. Και φαίνεται πως όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και στην Ινδία, την Κίνα, την Αίγυπτο, την Αυστραλία τα βότανα εκτιμούνταν ιδιαίτερα για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Φάρμακα και Ασκληπιεία (Τα πρώτα νοσοκομεία)

Τα Ασκληπιεία ήταν θεραπευτήρια – νοσίο προς τιμήν του θεού Ασκληπιού και είχαν μεγάλο κύρος στη Αρχαία Ελλάδα , στην Κλασική περίοδο, ακόμη και μετά τη διάδοση της Ιπποκρατικής ιατρικής, αλλά στην Ελληνιστική και τη Ρωμαϊκή περίοδο.

Οι άρρωστοι που προσέρχονταν σ' αυτά για θεραπεία , ακολουθούσαν διαδικασίες που περιλάμβαναν δεήσεις, ακροάσεις μουσικών εκτελέσεων ή θεατρικών παραστάσεων, λουτρά, δίαιτα κ.λπ. Το τελικό στάδιο ήταν η εγκοίμηση, κατά την οποία ο άρρωστος κοιμόταν μέσα σε ειδικό χώρο του Ασκληπιείου και στον ύπνο του εμφανιζόταν ο Θεός ή κάποια άλλη μορφή που εκτελούσε τη θεραπεία ή έδινε στον άρρωστο θεραπευτικές οδηγίες.

Σ' αυτό το «θεραπευτικό όνειρο» ο Θεός έδινε μερικές φορές στον άρρωστο κάποιο φάρμακο, είτε συγκεκριμένο γνωστό φυτό είτε π.χ. να πει ένα ιαματικό ποτό σ' ένα κύπελλο. Άλλοτε πάλι του έδινε εντολή να χρησιμοποιήσει κάποιο φάρμακο όταν ξυπνήσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Παρουσίαση της ελληνικής επικράτειας

Βιοποικιλότητα και Ελλάδα

Η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από έναν πλούτο βιοποικιλότητας. Οι λόγοι για την παραπάνω διαπίστωση είναι πολλοί:

1. Η γεωμορφολογική ετερογένεια, που δημιουργεί πλήθος διαδεχόμενων μικρόκοσμων, κατάλληλων για την ανάπτυξη συγκεκριμένων ειδών.
2. Η μεγάλη κλιματική ποικιλία: από κλίμα σαχαρινό στη Νότια Κρήτη ως κλίμα ύφυγρο στην βόρεια Ελλάδα (29 κλιματικοί τύποι, 14 υγροί και 15 ξηροί, Καρράς 1973). - Ήδη αυτοί οι δυο παράγοντες κάνουν τη χώρα να φιλοξενεί αξιοσημείωτη ποικιλία βλάστησης.
3. Η γεωγραφική θέση της Ελλάδας στο σταυροδρόμι των τριών Ηπείρων, που διευκολύνει την μεταφορά ειδών σε εμάς και από Ασία και από Αφρική. Για παράδειγμα συνυπάρχουν εδώ χλωριδικές περιοχές όπως η Μεσογειακή, η Ευρωπαϊκή (Ευρασιατική) και η Ιρανοκασπική (Ποντιακή)
4. Η σημαντική γεωλογική ιστορία της χώρας: η σημερινή ηπειρωτική Ελλάδα ήταν ενωμένη με την σημερινή απέναντι ακτή της Μ. Ασίας. Η καταβύθιση αυτής της παρεμβαλλόμενης στεριάς (Αιγαίδα) οδήγησε στην δημιουργία του Αιγαίου και των σημερινών νησιών του. Όμως η ύπαρξη της Αιγαίδας ευνόησε εν τω μεταξύ τον ερχομό ειδών από την Ασία στη χώρα μας.
5. Σ' ότι αφορά τα φυτά, η επιβίωση πολλών ειδών του Τριτογενούς κατά την περίοδο των παγετώνων του Τεταρτογενούς και ο εμπλουτισμός της χλωρίδας μας, με είδη που κυρίως κατά την περίοδο των παγετώνων μετανάστευσαν και βρήκαν καταφύγιο στην χώρα από την Κεντρική Ευρώπη.
6. Η μεγάλη γεωλογική ποικιλία, που σημαίνει και διαφορετικά εδάφη. Τα εκτιμώμενα 6300 φυτικά taxa (είδη και υποείδη) της Ελληνικής χλωρίδας, τα 300 θεωρούνται ως σπάνια και απειλούμενα. Τα καταγραμμένα ελληνικά αυτοφυή είδη και υποείδη αγγειοφύτων είναι 6912. Από αυτά τα 6041 είναι είδη. Ανήκουν σε 1080 γένη και 167 οικογένειες.

Η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από 50% μεγαλύτερο πλούτο σε είδη φυτών σε σύγκριση με τα αναμενόμενα.,

Το κλίμα και τα ενδημικά φυτά

Η Ελλάδα παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία κλίματος λόγω του πολύμορφου ανάγλυφού της. Οι διαφορετικοί αυτοί κλιματικοί τύποι σε συνδυασμό με το μεγάλο μήκος των ακτών και τα πολυάριθμα νησιά συμβάλλουν στην ύπαρξη ποικίλων φυτικών οργανισμών στη χώρα. Δηλαδή, η χλωρίδα της Ελλάδας διαθέτει πολυάριθμα είδη φυτών.

Αν και έχει μικρή έκταση, παρουσιάζει σημαντική γεωμορφολογική ποικιλία. Αυτό σε συνδυασμό με το ευρύ φάσμα κλίματος από υποτροπικό σε Αλπικό ευνόησαν την ανάπτυξη πλούσιας χλωρίδας. Το 13 % των ειδών της χλωρίδας είναι ενδημικά φυτά δηλαδή φυτά που υπάρχουν μόνο στην Ελλάδα και πουθενά αλλού στον κόσμο. Το συνολικό ποσοστό δασοκάλυψης φθάνει το 64 %. Από αυτό το 25,4 % καλύπτεται από δάση, το 25 % από δασικές εκτάσεις και το 13,6 % από δασικούς βοσκοτόπους και άλλες εκτάσεις.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής χλωρίδας είναι η μεγάλη εξάπλωση των αείφυλλων και σκληρόφυλλων φυτών όπως είναι το πουρνάρι, ο σχίνος, η κουμαριά, η αγριελιά κ.α. ανάμεσα στα οποία αναπτύσσονται πολλά αρωματικά είδη βολβόφυτα και θερόφυτα.

Επίσης σε πολλές περιοχές κυριαρχούν οι βαλανιδιές οι οξιές, τα πεύκα, οι καστανιές.

Ενδημικά φυτά (ανάλυση)

Η Ελληνική χλωρίδα είναι γνωστό ότι είναι από τις πλουσιότερες στην Ευρώπη. Όμως το ενδιαφέρον της δεν είναι μόνο ο μεγάλος αριθμός των ειδών της, αλλά το γεγονός ότι πολλά από αυτά αναπτύσσονται αποκλειστικά στη χώρα μας, εξαπλώνονται σε μικρές ή μεγαλύτερες περιοχές της και ονομάζονται **ενδημικά**.

Ο όρος ενδημικό είναι τελείως σχετικός. Γενικά, όταν ένα είδος φυτού ή ζώου είναι ενδημικό σε μια περιοχή, σημαίνει ότι υπάρχει μόνο στην περιοχή αυτή και πουθενά αλλού.

Τα ενδημικά είναι μια σημαντική κατηγορία ειδών, επειδή απαντώνται αποκλειστικά σε μία περιορισμένη περιοχή και μας δίνουν πληροφορίες για το παρελθόν και τους ιδιαίτερους οικολογικούς παράγοντες αυτής. Η μελέτη των ενδημικών φυτών ιδιαίτερα είναι πολύ ενδιαφέρουσα, καθώς είναι οργανισμοί οι οποίοι ως επί το πλείστον φυτρώνουν σε απόκρημνες σχισμές βράχων, σε πολύ λίγο χώμα και συνήθως χωρίς καμία προστασία απέναντι στον αέρα και τις ακραίες καιρικές συνθήκες. Είναι πραγματικά αξιοθαύμαστο πώς αρκετά από αυτά τα φυτά κατορθώνουν και επιζούν σε τόσο αφιλόξενα περιβάλλοντα και αξιοπερίεργο, για ποιο λόγο διαλέγουν να ζήσουν εκεί.

Στην Πάρνηθα από τα 1.100 περίπου είδη φυτών που έχουν καταγραφεί, 92 είναι ελληνικά ενδημικά και 42 είναι Βαλκανικά ενδημικά. Από τα 92 ελληνικά ενδημικά, άλλα από αυτά εξαπλώνονται μόνο στην Αττική, άλλα μόνο στη Στερεά Ελλάδα, άλλα στη Νότια Ελλάδα κ.ο.κ. Τα περισσότερα ανήκουν στην κατηγορία εκείνων που έχουν ευρεία εξάπλωση στην Ελλάδα (π.χ. Κεφαλληνιακή ελάτη - *Abies cephalonica*).

Τα παραπάνω συμβαίνουν αφενός γιατί η Ελλάδα είναι ένα σταυροδρόμι μεταξύ της Ευρώπης, της Μεσογείου και της Ασίας αφετέρου γιατί η γεωλογική ιστορία του τόπου δημιούργησε ιδιαίτερο και ποικίλο και κατακερματισμένο ανάγλυφο με πολλά νησιά, βουνά, απομονωμένες χαράδρες, κορυφές και ορθοπλαγιές.

Δεν αποτελεί έκπληξη λοιπόν που στη χώρα αυτή βρίσκονται τα 2 από τα 10 "κέντρα υψηλής βιοποικιλότητας" της Μεσογείου που δεν είναι άλλα από την Κρήτη και το σύμπλεγμα Στερεάς Ελλάδας - Πελοποννήσου.

Αρκετά από τα ενδημικά φυτά της Ελλάδας είναι σπάνια ή απειλούμενα ή αντιμετωπίζουν άμεση απειλή εξαφάνισης με τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν να έχουν αυξηθεί εξαιρετικά τα τελευταία χρόνια λόγω των πέσεων στα οικοσυστήματα που τα φιλοξενούν και της κακώς εννοούμενης "ανάπτυξης" που βάζει το κέρδος του επενδυτή πάνω από όλα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Όπως έχει ήδη αναφερθεί στα προηγούμενα κεφάλαια η Ελλάδα είναι μια παραγωγική και πλούσια χώρα όσον αφορά την γεωργία της . Το συγκεκριμένο κεφάλαιο αποτελεί μια έρευνα σχετικά με την παρουσίαση των ελληνικών φυτικών ειδών που έχουν σημαντικές φαρμακευτικές ιδιότητες και την ανάλυση των ιδιοτήτων αυτών .

Η Ελλάδα σήμερα διαθέτει ποικιλία από αρωματικά τα οποία είναι συγχρόνως και φαρμακευτικά φυτά στα οποία θα γίνει μια σύντομη αναφορά στο καθένα.

Αρωματικά- φαρμακευτικά φυτά

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ (*Ocimum basilicum*):

Είναι φυτό μονοετές, ποώδες, (υπάρχουν όμως είδη πολυετή και θαμνώδη) ύψους 30-40 cm, με στέλεχος που έχει πολλά κλαδιά και πυκνό φύλλωμα φωτεινού, πράσινου χρώματος. Πολλές φορές τα φυτά μοιάζουν με στρογγυλούς θάμνους. Τα φύλλα είναι μονά, αντίθετα, ωοειδή, με περιθώριο ακέραιο ή ελάχιστα οδοντωτό. Τα λουλούδια είναι διαταγμένα σε χαλαρούς σπονδύλους και σχηματίζουν μασχालιαίους στάχεις, χρώματος άσπρου, κόκκινου ή ιώδους, ανάλογα με την ποικιλία: είναι αρωματικά, πλούσια σε νέκταρ και προσελκύουν τις μέλισσες.

Ο βασιλικός αν και είναι αρωματικό φυτό, χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα σε πολλά φαγητά, στην ποτοποιία (για παράδειγμα, στο ποτό Σαρτρέζ) και στη κονσερβοποιία (π.χ. σε κονσέρβες τομάτας και σαλτσών). Τέλος, από το βασιλικό εξάγεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται τόσο στην φαρμακοποιία όσο και στην αρωματοποιία (το καλύτερο παράγεται στην Ιάβα και στην Ερυθραία). (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Ο βασιλικός είναι φυτό με αντισηπτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες και θεωρείται εξαιρετικό εφιδρωτικό.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του βασιλικού βρίσκονται κυρίως στο αιθέριο έλαιό του, το οποίο είναι πολύ καλό αντισπασμωδικό. Το «τσάι» από βασιλικό είναι ιδιαίτερος χωνευτικό, διουρητικό και τονωτικό, καταπραΰνει το έντερο και τις νευρικές ημικρανίες.

Ο βασιλικός σε σκόνη (ρουφώντας τον απ' τη μύτη) καταπολεμά το κρυολόγημα και τον πονοκέφαλο. Μέσα σε κρασί, τονώνει τον οργανισμό και είναι εξαιρετικά χωνευτικός.

Επίσης, διευκολύνει την παραγωγή γάλακτος σε μητέρες που θηλάζουν. Το εκχύλισμα βασιλικού είναι ευεργετικό κατά της στοματίτιδας, του επιχειλίου έρπητα και της ναυτίας (και της ναυτίας της εγκυμοσύνης). Η κατανάλωση φύλλων βασιλικού με λάδι, σαν σαλάτα, καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.

Χρησιμοποιείται ευρέως στη φαρμακοβιομηχανία και στην αρωματοθεραπεία.

ΓΙΑΣΕΜΙ (*Jasminum grandiflorum*):

Το γιασεμί ανήκει στην οικογένεια των ελαιωδών (*Oleraceae*) και το γένος *Jasminum grandiflorum* . (γιασεμί το μεγανθές). Είναι θάμνος κλιματώδης με κλαδιά (βλαστούς) που αποκλίνουν προς τα κάτω, γωνιώδη και σχεδόν λεία. Έχει φύλλα αντίθετα σύνθετα με 5-7 φυλλάρια, που είναι ελλειψοειδή-στρογγυλά ή ωοειδή.

Τα άνθη του είναι ευοσμώτατα εσωτερικώς άσπρα και εξωτερικώς ελαφρώς κοκκινωπά. Η καλύτερη ποικιλία για την Ελλάδα είναι το Χιώτικο γιασεμί. Εκτός από το παραπάνω είδος υπάρχουν και άλλα λιγότερο γνωστά. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Από το γιασεμί εξάγεται ένα αιθέριο έλαιο γνωστό με την ονομασία γιασμινέλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία. Χρησιμοποιείται για αρωματοθεραπεία σε περιπτώσεις κατάθλιψης, τεταμένων νεύρων, σεξουαλικής ανικανότητας και αναπνευστικών προβλημάτων. Τελευταία συνιστάται σε δύσκολες περιπτώσεις τοκετού και στη ροή του μητρικού γάλακτος. Επίσης στην αντιμετώπιση αφροδισιακών νοσημάτων.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ (*Pimpinella anisum*):

Ο **γλυκάνισος** είναι η κοινή ονομασία του ετήσιου ποώδους φυτού του είδους *Πιμπινέλλα το άνισον* (*Pimpinella anisum*) του γένους Πιμπινέλλα της οικογένειας Σκιαδοφόρα (*Umbelliferae*). Ως γλυκάνισος αναφέρονται και οι σπόροι του φυτού αυτού. Λέγεται επίσης και *άνισο*.

Ο βλαστός του είναι ίσιος και έχει ύψος που κυμαίνεται από 25 έως 75 εκατοστά.

Χρησιμοποιείται από το 2000 π.Χ. ως αρωματικό, καρύκευμα και φάρμακο.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Είναι ένα θερμαντικό, διεγερτικό χόρτο, το οποίο βελτιώνει την πέψη, δρα ευεργετικά στο συκώτι και το κυκλοφοριακό σύστημα και έχει αποχρεμτική και οιστρογονική δράση.

Είναι αρκετά αποτελεσματικό μέσο ενάντια στους σπασμούς-κολικούς των εσωτερικών μυών (του στομάχου και των εντέρων), αυξάνει την αποβολή αερίων των εντέρων και την περισταλτικότητα τους, χρησιμοποιείται ενάντια στο άσθμα ,στον βήχα και τον ερεθισμό των άνω αναπνευστικών οδών, στην βραχνάδα της φωνής, σαν εφιδρωτικό και αντιπυρετικό μέσο.

Συστήνεται στις μητέρες που θηλάζουν γιατί αυξάνει το γάλα αλλά και σαν διουρητικό μέσο στις ασθένειες των νεφρών, του συκωτιού και του παγκρέατος. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά της ψώρας.

ΔΑΦΝΗ (Laurus nobilis):

Η δάφνη είναι ένας πράσινος θάμνος, που ευδοκμεί σε όλη την περιοχή της Μεσογείου και χρησιμοποιείται από τους ανθρώπους για διάφορους σκοπούς εδώ και αιώνες. Αειθαλές μικρό δένδρο ή θάμνος (στενόφυλλη ή πλατύφυλλη).

Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, βαθυπράσινα με μικρό μίσχο και με ελαφρά κυματοειδή μορφή, ενώ ο καρπός είναι δρύπη με σαρκώδες περικάρπιο και μεγάλο σπέρμα. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Το αφέψημα της δάφνης, που μπορείτε να φτιάξετε βράζοντας σε ένα φλιτζάνι νερό 2-3 φυλλαράκια για δέκα λεπτά, χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της αϋπνίας και της έντασης.

Το ίδιο αφέψημα θεωρείται χρήσιμο και σε περιπτώσεις δυσπεψίας και ανορεξίας, ενώ συγχρόνως τα φύλλα της δάφνης πιστεύεται ότι διαθέτουν στυπτικές, αντιδιαρροϊκές και διουρητικές ιδιότητες.

Για τον πονόλαιμο αλλά και τις στοματικές μολύνσεις μπορούμε επίσης να κάνουμε γαργάρες με το παραπάνω αφέψημα, ενώ τα επιθέματα με κομπρέσες με νερό όπου έχουμε βράσει δέκα φύλλα δάφνης ενδέχεται να καταπραΰνουν και τα αποστήματα.

Παράλληλα το αιθέριο έλαιο της δάφνης θεωρείται ότι καταπολεμά την αεροφαγία αλλά και τους πόνους που οφείλονται σε ρευματισμούς και αρθριτικά.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ (Rosmarinus officinalis):

Πολυετής αειθαλής θάμνος που φθάνει, μέχρι το ενάμισι μέτρο ύψος. Τα φύλλα του είναι βελονοειδή στενά σκουροπράσινα και τα άνθη του μικρά ελαφρώς γαλάζια-μωβ.

Το δεντρολίβανο είναι αυτοφυές στη νότια Ευρώπη και καλλιεργείται ως καλλωπιστικό σε όλο τον κόσμο. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους αλλά πιο εύκολα με μοσχεύματα. Προτιμά τα θερμά, ξηρά κλίματα. Αντέχει εύκολα μέχρι -10 βαθμούς Κελσίου και είναι ανθεκτικό στη ζέστη και στους ανέμους.

Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα ανθισμένα μέρη του και συλλέγεται κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Το δεντρολίβανο είναι θερμαντικό και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο και βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Είναι χρήσιμο για τους νευρικούς πονοκεφάλους και τις ημικρανίες.

Ενισχύει την ανάπτυξη της τριχοφυΐας, ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής. Τα φύλλα του δεντρολίβανου, μαζί με ρίζες τσουκνίδας και ρίζες λάπατου, μουσκεμένες σε οινόπνευμα, βοηθούν να προκαλούν τριχοφυΐα κάνοντας εντριβές στο τριχωτό μέρος του κεφαλιού. Ανεβάξει τη διάθεση και είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις κατάθλιψης ήπιας έως μετρίως σοβαρής μορφής.

Τα μπάνια που γίνονται με αφέψημα δεντρολίβανου βοηθούν αυτούς που υποφέρουν από ρευματισμούς στις αρθρώσεις. Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα στο άσμα σε βρογχίτιδες και στη γρίπη. Η σκόνη από τα κονιοποιημένα φύλλα του δεντρολίβανου επουλώνει τις πληγές.

Το αφέψημα του δεντρολίβανου είναι και κατά της λιποθυμίας και των ζαλάδων. Κοπανισμένο φρέσκο δεντρολίβανο κάνοντάς το κατάπλασμα ξεραίνει τις αιμορροΐδες. Βοηθάει

στην υπερκόπωση και στην αδυναμία. Βρασμένο δεντρολίβανο με κρασί βοηθάει στον ύπνο.

Γενικά θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό, τονωτικό της καρδιάς και της όρασης αλλά και κατά του διαβήτη.



ΔΙΚΤΑΜΟΣ (Origanum dictamnus):

Είναι ενδημικό φρύγανο της Κρήτης και αυτοφύεται πρακτικά σε όλα τα βουνά του νησιού κι όχι μόνο στη Δίκτη όπως το θέλει το όνομά του. Εξαπλώνεται από το επίπεδο της θάλασσας μέχρι τα 1.600 μ. αποκλειστικά σε γκρεμό και φαράγγια (υποχρεωτικό χασμόφυτο).

Είναι ένα μικρό φυτό με μήκος 30 έως 40 εκ., πολύ δυνατής οσμής και γεύσης, τα φύλλα του είναι σχετικά μικρά αλλά παχουλά, και καλύπτονται από χνούδι, τα άνθη του έχουν βιολετί χρώμα.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Το δίκταμο έχει αντισηπτική δράση, τονωτική και αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για την επώλωση των τραυμάτων, ως καταπραϊντικό του πεπτικού συστήματος, καθώς και κατά της γρίπης και του κρυολογήματος.

Δρα σπασμολυτικά και συμβάλει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση των κυκλοφορικών και καρδιολογικών προβλημάτων, ανακουφίζει από πονοκεφάλους, και στομαχικές διαταραχές, πονόδοντους και αποστήματα. Ενεργεί επίσης, ως αντιδιαβητικό, εμμηναγωγό αλλά και ως αφροδισιακό (στην Κρήτη το αναφέρουν και ως «έρωντα»)

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ (eucalyptus globules):

Το δέντρο του ευκαλύπτου είναι από τα υψηλότερα στον κόσμο. Αναπτύσσεται σε ύψος 100 μέτρων, είναι αειθαλές, με σκληρά λογχοειδή φύλλα χρώματος πράσινου – μπλε, καλυπτόμενα από ένα λευκό χνούδι. Τα ανθία του είναι μικρά και άσπρα. Τα μπουμπούκια του καλύπτονται από μία μεμβράνη που μοιάζει σαν καπέλο. Το κάλυμμα αυτό, του έδωσε το όνομα του, το οποίο

σημαίνει καλά σκεπασμένος (ευ- καλύπτω).

Η χημική του σύσταση περιέχει τερπένια, αλκοόλες, φαινόλες, εστέρες, κετόνες, αλδεΐδες και οξείδια. Η ποικιλία **radiata** δεν περιέχει κετόνες και φαινόλες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολύ μικρά παιδιά. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Αιώνες τώρα χρησιμοποιείται για εντριβές στο στέρνο, για να βελτιώσει την αναπνοή σε **κρυολογήματα και ιγμορίτιδες και είναι εξαιρετο αντιπυρετικό.**

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι **αντιβιοτικό, αντισηπτικό** των αναπνευστικών οδών, βαλσαμικό και δίνει την αίσθηση της δροσιάς. Στις **βρογχίτιδες** (οξείες και χρόνιες) και στις προσβολές άσθματος το ευκαλυπτέλαιο σταματά την υπερβολική έκκριση των βρόγχων.

Καταπραΰνει το βήχα (κάνοντας ρευστά τα φλέματα), τη γρίπη, τη φυματίωση. Επίσης ιδανικό για τη θεραπεία της **ιγμορίτιδας, της ρινικής απόφραξης, της καταρροής, και της ρινοφαρυγγίτιδας.**

Είναι καλό για τη διάρροια, τις κυστίτιδες και ρευματοειδή αρθρίτιδα. Έχει υπογλυκαιμική δράση γι' αυτό είναι χρήσιμο στους διαβητικούς.

Στο δέρμα ιδιαίτερα καλό **για δερματοπάθειες με φαγούρα, ψωρίαση, έκζεμα, ακμή.**

Επίσης καλό για πληγές, έλκη, πυόρροια και ελαφρά εγκαύματα. Είναι ένα από τα αιθέρια έλαια που το άρωμά τους απωθεί τα έντομα (μύγες, κουνούπια, ψείρες και ψύλλους).

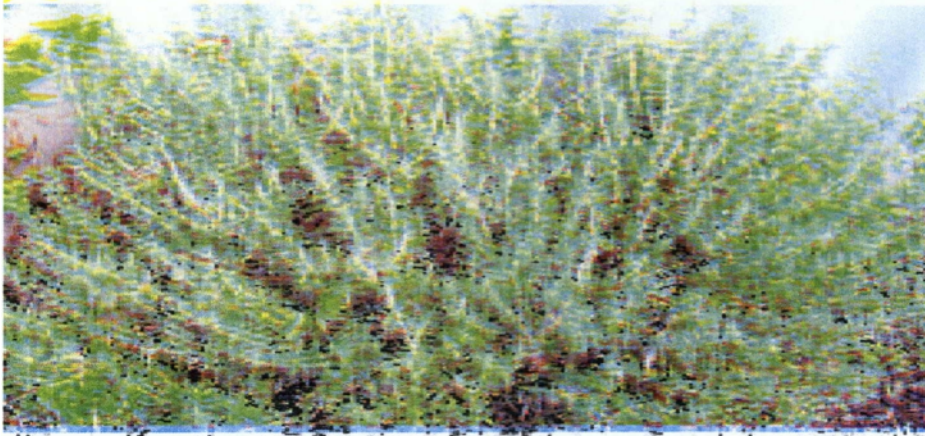
Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι σπουδαίο αντισηπτικό και καθαριστικό όταν καίγεται ή εξατμίζεται σε δωμάτια με αρρώστους για να καθαρίσει τον αέρα και να επισπεύσει την ανάρρωση.

Επίσης **δρα τονωτικά στην αίσθηση εξάντλησης**, στην συναισθηματική ένταση, στην δυσκολία συγκέντρωσης, στην συχνή αλλαγή διάθεσης, και τις συχνές εκρήξεις. Δρα προληπτικά όταν χρησιμοποιείται στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας κατά τη διάρκεια επιδημιών για να εμποδίσει την εξάπλωση της μόλυνσης.

ΘΥΜΑΡΙ (Thymus vulgaris) :

Το Θυμαρί είναι ένας μικρός πολυετής θάμνος, που σπάνια αυξάνεται περισσότερο από 40 εκατοστά ύψος. Η ανάπτυξη του είναι όρθια όσο και έρπουσα. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά, συνήθως 2,5 έως 5 mm μήκος και διαφέρουν ανάλογα με το είδος και την ποικιλία σε σχήμα, στην κάλυψη από τρίχες, ακόμη και στο άρωμα.

Τα φύλλα του *Thymus vulgaris* είναι ωσειδή έως στενόμακρα, ελαφρώς σαρκώδη κυρτά προς τα μέσα και ιδιαίτερα αρωματικά. Το άρωμα των φύλλων του οφείλεται στην παρουσία του αιθέριου ελαίου, το οποίο δίνει αρτυματική αξία και είναι πηγή των φαρμακευτικών ιδιοτήτων του φυτού.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Το θυμάρι έχει εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Ως έγχυμα, θεωρείται δυναμωτικό και τονωτικό του οργανισμού και είναι αντισπασμωδικό και μαλακτικό του στομαχιού.

Για εξωτερικές πλύσεις χρησιμοποιείται το αφέψημά του, που είναι ευεργετικό για όσους πάσχουν από ρευματικούς και αρθρικούς πόνους. Το «τσάι» του θυμαριού κάνει καλό σε δυσπεψίες και κρυολογήματα.

ΚΑΠΑΡΗ (*Capparis spinosa*):

Η κάπαρη ή κάππαρη (*Capparis spinosa* ή Flinders rose) είναι θάμνος πολυετής και φυλλοβόλος, που έχει στρογγυλεμένα, σαρκώδη φύλλα και μεγάλα λευκά με ροζ-λευκά λουλούδια.

Το φυτό είναι περισσότερο γνωστό για τα βρώσιμα μπουμπούκια των ανθέων (κάπαρη), που συχνά χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα, καθώς και του καρπού (καρπός κάππαρης), που και τα δύο καταναλώνονται συνήθως ως τουρσί.

Άλλα είδη *Capparis* συλλέγονται επίσης μαζί με την *C. spinosa* για τα μπουμπούκια ή τους καρπούς τους. Τα άλλα τμήματα του φυτού της κάππαρης χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Ο φλοιός της ρίζας χρησιμοποιείται στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων όπως αρθρίτιδες, ρευματισμοί, πονόδοντοι και σε παθήσεις του δέρματος. Στην αρχαιότητα πίστευαν ότι το φυτό έχει θεραπευτικές αλλά και μαγικές ιδιότητες.

Ο αρχαίος γιατρός Διοσκουρίδης συνιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα του φυτού για να εξαφανίζονται τα πρηξίματα. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αδυναμίας, ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών. Δίνεται στις έγκυες πριν από τη γέννα για να προκαλέσει συσπάσεις στη μήτρα.

Σταματά τη διάρροια και τους σπασμούς στο στομάχι και το έντερο, ενώ χρησιμοποιείται και κατά της ανικανότητας. Τέλος, χρησιμοποιείται στα τσιμπήματα από σφήκες και στα δαγκώματα φιδιών.

ΚΟΡΙΑΝΔΡΟΣ (*Coriandrum sativum* L):

Ο κοριάνδρος είναι μονοετής πόα με έντονη οσμή. Την περίοδο της άνθησης τα φυτά μπορούν να φτάσουν σε ύψος 20-140cm. Ο βλαστός είναι όρθιος με χρώμα πράσινο ενώ την περίοδο της άνθησης γίνεται βιολετί ή και κόκκινο. Ο βλαστός των ώριμων φυτών είναι κούφιος, ενώ η διάμετρος του βλαστού στη βάση της ρίζας είναι πάνω από 2cm. Φύλλα σύνθετα κατ' εναλλαγή, με τρία φυλλάρια έλλοβα -3 ή και περισσότερους οδοντωτούς λοβούς.

Τα φύλλα την περίοδο της άνθησης γίνονται βιολετί ή και κόκκινα. Η ταξιανθία είναι ένα σύνθετο σκιάδιο (umbel). Τα άνθη έχουν 5 πέταλα, χρώματος ροζ ή μερικές φορές λευκό. Ο καρπός είναι σφαιρικός ή οβάλ με διάμετρο πάνω από 6mm. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Όλα τα μέρη του φυτού κοριάνδρου είναι βρώσιμα, αλλά φρέσκα φύλλα και οι αποξηραμένοι σπόροι είναι αυτά που συνήθως χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα. Τα φύλλα του κόλιανδρου είναι διεγερτικό και τονωτικό.

Ενισχύουν το στομάχι, την ανακούφιση από μετεωρισμό και διευκολύνουν την απαλλαγή από ούρα. Οι σπόροι κοριάνδρου μειώνει τον πυρετό. Ο χυμός του είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος και έχει βιταμίνη A, B1, B2, C και σίδηρο.

Ένα ή δύο κουταλάκια του γλυκού του χυμού, σε φρέσκια κρέμα γάλακτος, είναι ιδιαίτερα ενεργητικό, στην αντιμετώπιση πεπτικών διαταραχών, όπως η δυσπεψία, ναυτία, δυσεντερία, ακόμη και για την ηπατίτιδα και την ελκώδη κολίτιδα. Τακτική κατανάλωση αφεψήματος κοριάνδρου, βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, δεδομένου ότι είναι ένα καλό διουρητικό και τσώννει τα νεφρά.

ΚΡΟΚΟΣ (*Crocus Sativus L.*):

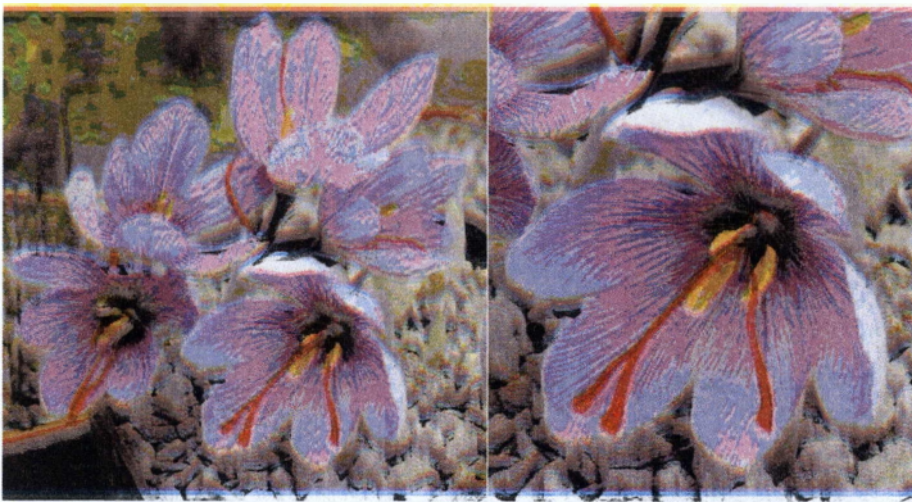
Ο κρόκος από αρχαιότατους χρόνους ήταν ιδιαίτερα γνωστός για τις θεραπευτικές του ιδιότητες και κατείχε μια ιδιαίτερη θέση σε όλους τους λαούς. Αποτελεί γένος κορμωδών φυτών της οικογένειας *Iridaceae*, η οποία περιλαμβάνει 70 είδη του γένους *Crocus Sativus L.*, από τα οποία τα 19 αυτοφύονται στην Ελλάδα.

Είναι πολυετής πόα με κορμό σφαιρικό, σαρκώδη, λίγο πεπλατυσμένο, με καστανόφαιους δικτυωτούς χιτώνες διαμέτρου 3-5 cm. Ο βλαστός του είναι λεπτός και κοντός. Ξεκινά από το πάνω μέρος του κορμού απ' όπου και εκπύσσονται τα φύλλα και τα άνθη.

Τα φύλλα όλα είναι παράρριζα και βγαίνουν ανά 4-10 απ' ευθείας από κάθε κορμό. Έχουν βαθυπράσινο χρώμα και γραμμωτό στενόμακρο σχήμα. Τα άνθη του φυτού 1-3 ανά κορμό, εμφανίζονται το Σεπτέμβριο - Οκτώβριο.

Είναι μονήρη, ακτινόμορφα, μεγάλα και αποτελούνται από 6 λευκοϊώδη πέταλα. Στο κέντρο του άνθους υπάρχουν 3 κίτρινοι στήμονες και η ωσθήκη με το στυλό, ο οποίος χωρίζεται σε 3 κόκκινα στίγματα.

Ο κρόκος ο ήμερος (*Crocus sativus L.*) ή ζαφορά είναι ένα από τα σπάνια αρωματικά, φαρμακευτικά, αρτυματικά και με μεγάλη χρωστική ικανότητα φυτά, και απαντάται από πολύ παλιά στην Ελλάδα. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι γνωστές από την αρχαιότητα, όπως αναφέρεται σε αιγυπτιακό πάπυρο που χρονολογείται από το 1550π.Χ., ενώ αποτελούσε απαραίτητο συστατικό στα ιατρικά σκευάσματα του Ιπποκράτη, του Διοσκουρίδη και του Γαληνού, οι οποίοι τον συνιστούσαν ως παυσίπονο, αντιυπερτικό, υπνωτικό, εμμηναγωγό, επουλωτικό και αφροδισιακό.

Μεγάλο είναι το ενδιαφέρον και της σύγχρονης ιατρικής για τον κρόκο. Η σχετική έρευνα είναι συνεχής και πολύπλευρη. Από τα μέχρι τώρα αποτελέσματα διαπιστώθηκε με βεβαιότητα ότι ο κρόκος έχει:

Αντιοξειδωτική δράση

Η δράση αυτή θεωρείται σήμερα ιδιαίτερα επωφελής για τον οργανισμό από πολλές πλευρές. Παράγωγα του κρόκου όπως οι κροκίνες –που περιλαμβάνονται στα καροτενοειδή- έχουν ευνοϊκή επίδραση σε εκδηλώσεις του δέρματος που οφείλονται στην ηλιακή ακτινοβολία.

Αντιθρομβωτική δράση.

Το εκχύλισμα στιγμάτων κρόκου, προκαλεί αναστολή της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων. Παράλληλα, διαπιστώθηκε και η αντιπηκτική δράση του. Αποτέλεσμα της αντιαιμοπεταλιακής δράσης που παρατηρήθηκε σε εργαστηριακό επίπεδο. Στη δράση αυτή αποδίδεται η μειωμένη συχνότητα καρδιαγγειακών επεισοδίων στη Valencia της Ισπανίας, όπου η κατανάλωση κρόκου είναι μεγάλη.

Αντικαρκινική δράση.

Η δράση αυτή διαπιστώθηκε από πολλές έρευνες σε καθαρά πειραματικό επίπεδο. Μέχρι στιγμής, η *in vitro* μελέτη της βιολογικής δραστηριότητας των φυσικών υδατοδιαλυτών καροτενοειδών του κρόκου έδειξε ότι αναστέλλουν τον πολλαπλασιασμό και ταυτόχρονα διαφοροποιούν τα ανθρώπινα καρκινικά κύτταρα των σειρών K562 και HL-60 (λευχαιμικά κύτταρα).

Βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία και ιδιαίτερα τη μνήμη (στην Ιαπωνία κυκλοφορεί ήδη επίσημα σχετικό σκεύασμα). Πρόσφατα πειράματα έχουν δείξει ότι ο κρόκος έχει βελτιωτικά αποτελέσματα σε ζώα με τεχνητή έλλειψη μνήμης και ότι αυτό οφείλεται στη βελτίωση της LTP (Ενδυνάμωση Μακράς Διαρκείας) του ιππόκαμπου χάρη στην κροκίνη, κύριο συστατικό του κρόκου.

Ανακουφίζει από τις ενοχλήσεις κατά την οδοντοφυΐα, (σχετικό σκεύασμα κυκλοφορεί στην Ευρώπη). Βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης, στην πέψη, σε κρίσεις άσθματος, στη ναυτία, στο πρήξιμο της νεογλής οδοντοφυΐας, είναι εμμηναγωγό, αντιπυρετικό, δυναμωτικό και αφροδισιακό.

II ΛΕΒΑΝΤΑ (*Lavandula angustifolia*)

Η λεβάντα είναι πολυετής χαμηλός θάμνος και αυξάνει σε ύψος από 0,3 – 1,2μ. Η πραγματική λεβάντα έχει σφαιρική και πυκνή ανάπτυξη. Τα αρωματικά αειθαλή φύλλα της είναι καταπράσινα εντελώς αντίθετα και μήκους 5 εκ. Ανθίζει το καλοκαίρι.

Τα άνθη της διακρίνονται από τις διακοπτόμενες κορυφές και έχουν γλυκό άρωμα. Τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούνται για απόσταξη είναι τα άνθη και σε μικρότερες ποσότητες τα φύλλα. Οι κορυφές των ανθέων παράγουν αιθέριο έλαιο πολύ ανώτερης ποιότητας από αυτό που περιέχεται στα φύλλα. Κατά την συγκομιδή των ανθέων για αποξήρανση κόβουμε τα άνθη .



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Η λεβάντα είναι γένος φυτών που ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθων (*Labiatae*). Το γνωστότερο γένος είναι η λαβαντούλα, που περιλαμβάνει γύρω στα 25 είδη.

Είναι ιθαγενές των παραμεσόγειων περιοχών. Επίσης, απαντάται στα Κανάρια Νησιά, στην Ινδία και σε άλλες ασιατικές χώρες.

Το αιθεριο έλαιο που περιέχουν τα φύλλα της χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και για τη θεραπεία νευρασθενειών. Έχει επίσης αντισηπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται στην επούλωση τραυμάτων. Σε μεγάλες δόσεις η λεβάντα δρα ως υπνωτικό και ναρκωτικό.

Στη σύγχρονη βοτανοθεραπεία, τα αποξηραμένα άνθη Λεβαντας χρησιμοποιούνται κυρίως για τη μείωση του άγχους και της υπερέντασης.

Η Λεβάντα γενικά θεωρείται πως έχει ηρεμιστικές ιδιότητες και για αυτό το λόγο μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις μελαγχολίας και ήπιας κατάθλιψης. Το εκχύλισμα της θεωρείται από πολλούς βοτανοθεραπευτές κατάλληλο για την αντιμετώπιση των νευρικών πονοκεφάλων και της αϋπνίας.

Ένα απλό εκχύλισμα Λεβάντας όταν χρησιμοποιηθεί σε κομπρέσα και τοποθετηθεί στο μέτωπο, θεωρείται πως βοηθάει στην ανακούφιση από τις ημικρανίες, την υπερένταση, την κούραση, και την επίδραση της έντονης κατανάλωσης αλκοόλ (hangover).

Θεωρείται επίσης από κάποιους ερευνητές πως είναι υποτασική - ένα φλυτζάνι Λεβάντας πριν τον ύπνο λέγεται πως "ρίχνει" τη πίεση και μειώνει τη ταχυπαλμία κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η Λεβαντα υποστηρίζεται πως έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση και για αυτό το λόγο θεωρείται ιδανική για την επούλωση μικρών πληγών, κοψιμάτων κ.ο.κ., ενώ ταυτόχρονα είναι κατάλληλη για τον "καθαρισμό" του δέρματος σε περιπτώσεις ακμής, εκζεμάτων και δερματοπαθειών. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται κατά των θωρακικών λοιμώξεων όπως είναι ο βήχας, το άσθμα και η βρογχίτιδα και σε περιπτώσεις κρυολογημάτων ή γρίπης - με τη μορφή εισπνοών.

ΜΑΡΑΘΟΣ (*Foeniculum vulgare*):

Ο μάραθος (ή μάραθο, το) είναι ποώδες και αρωματικό φυτό. Είναι δικοτυλήδονο και ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων. Η επιστημονική του ονομασία είναι Φοινίκουλον το κοινόν .

Είναι φυτό πολυετές που φτάνει τα 2μ. σε ύψος. Η ρίζα του είναι σαρκώδης σαν του καρότου από την οποία βγαίνει ένας όρθιος βλαστός, αυλακωτός με μπλε ζώνες. Ρίχνει τα βαθυπράσινα φύλλα του, που ξαναβγαίνουν με τις πρώτες βροχές. Έχουν μακριούς μίσχους, είναι σύνθετα.

πετροσχιδή και μοιάζουν με του Άνηθου. Τα πολλά μικρά κίτρινα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες το καλοκαίρι, πάνω σε μακριούς ανθοφόρους βλαστούς.

Οι σπόροι του ωριμάζουν το φθινόπωρο και είναι μακρόστενοι, κυρτοί, με πέντε πλευρές και χρώμα συνήθως καστανό. Περιέχει αιθέρια έλαια κατά 7% και ήταν γνωστό στην αρχαία Ελλάδα, στην Κίνα, στην Αίγυπτο και την Ινδία. Ειδικότερα, ο Πλίνιος αναφέρει 22 φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού. Από τους σπόρους του μάραθου, που έχουν καυστική γεύση, όπως αυτή του άνηθου, φτιάχνεται αιθέριο έλαιο (μαραθέλαιο). (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τον πόνο των ματιών, της κυστίτιδας, των αρθρικών. Προφυλάσσει από τη γρίπη, το βήχα, τον κοκίτη, το άσθμα, τις στομαχικές διαταραχές, τη ναυτία, τους κοιλιακούς πόνους των παιδιών.

Οι σπόροι του μπορούν ν' αρωματίζουν το νερό που δίνουν στα μωρά και τα βοηθά στην πέψη. Είναι ευεργετικός στα μαλλιά και αντιρυτιδικός. Λέγεται ότι αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες, ενώ χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό και τον αρωματισμό του στόματος.

ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ(*Origanum majorana*):

Αγγειόσπερμο, δικότυλο, πολυετές φυτό η ματζουράνα (Ορίγανον η μαντζουράνα, λατ. *Origanum majorana*) ανήκει στην τάξη λαμιώδη και στην οικογένεια χειλανθή. Φυτό ποώδες με πολλές παραφυάδες, με φύλλα μικρά και μυρωδάτα, συγγενικό της ρίγανης. Τα άνθη της είναι φαιά με λέπια. Ανθίζει από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο.

Ιθαγενές των χωρών της Μεσογείου με 6 είδη ποωδών φυτών. Το πιο σημαντικό είδος είναι η ματζουράνα ορίγανο ή κοινή, το ύψος της φτάνει τα 60 εκατοστά, ο βλαστός είναι τετραγωνικός, πολύκλαδος.

Τα φύλλα της είναι μικρά, αντίθετα, χνουδατά, ωοειδή και έχουν μία χαρακτηριστική όμορφη οσμή λεβάντας. Τα άνθη της είναι μικρά λευκού χρώματος. Τα φύλλα της

χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό, συνήθως στο κρέας και το ψάρι, αλλά και ως αφέψημα. Από τα φύλλα του φυτού λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ έχει χρήσεις και στην αρωματοποιία. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Οι ιδιότητες της μαντζουράνας είναι ίδιες με αυτές του θυμαριού και της μέντας. Η μαντζουράνα είναι πιο γνωστή για τις στομαχικές της ιδιότητες ως χωνευτικό και καταπραϊντικό για τους στομαχόπονους.

Είναι όμως και ηρεμιστικό και σε μεγάλες δόσεις ναρκωτικό . Είναι πολύ καλό αναλγητικό σε μυϊκούς πόνους, διαστρέμματα, στραμπουλήγματα και νευραλγίες. Επίσης είναι έξοχο αντίδοτο στα μικρόβια του τυφοειδούς πυρετού.

Για τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος θεωρείται αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό και ευεργετικό για το νευρικό βήχα, το κρυολόγημα, τις αμυγδαλές, τη βρογχίτιδα, το άσθμα .

Για τις ανωμαλίες του πεπτικού συστήματος είναι χωνευτικό, σπασμολυτικό, αντιεμετικό, ανακουφίζει από το μετεωρισμό και τη δυσπεψία, διεγείρει το συκώτι και τη σπλήνα .

Είναι ακόμη διουρητικό, αγγειοδιασταλτικό, υποτασικό, αντιδιαβητικό, αλλά και ευεργετικό σε νευρικής φύσεως παθήσεις, υπερευαισθησία, νευρασθένεια, ψυχασθένεια, άγχος, αϋπνίες, ημικρανίες, ίλιγγο, επιληψία, απώλεια μνήμης. Σε εξωτερική χρήση είναι επουλωτικό, παυσίπονο σε ρευματισμούς και πονόδοντο.

ΡΙΓΑΝΗ (*Origanum vulgare*):

Η Ελληνική ρίγανη (*Greek Oregano*) είναι φυτό πολυετές και ποώδες η ποιότητα της θεωρείται η καλύτερη παγκοσμίως. Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που αφήνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές **φαρμακευτικές ιδιότητες**.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνα. Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση.

Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο.

Επίσης με λίγο ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους. Μία άλλη κύρια χρήση της είναι κατά των χρόνιων ρευματισμών.

Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν τη θεραπευτική της αξία και τη χρησιμοποιούσαν πίνοντας το τσάι της σε κολλικούς και εξωτερικά σε πρηξίματα και για το στραβολαΐμισμα.

Στην Ελλάδα η ρίγανη είναι αυτοφυής και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές. Αυτό το ισχυρό βότανο (που μερικοί σεφ πιστεύουν ότι έχει καλύτερη γεύση αποξηραμένα) περιέχει έως και 20 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τον καρκίνο, από τα άλλα βότανα. Σύμφωνα με ερευνητές, μία κουταλιά της σούπας φρέσκια ρίγανη, έχει την ίδια ισχύ ως αντιοξειδωτικό, όσο ένα ολόκληρο μήλο. Και ανά γραμμάριο, το βότανο αυτό έχει διπλάσια αντιοξειδωτική δράση από τα βατόμουρα. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)

MENTA:

Η μέντα είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών των εύκρατων περιοχών. Έχει άνθη ευωδιαστά, λευκά ή ιώδη, που σχηματίζουν ταξιανθία στάχυος. Είναι φυτό φαρμακευτικό και χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα, καθώς και ως αφέψημα ή αιθέριο έλαιο.

Το αιθέριο έλαιο είναι κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα αρωματοποιίας και σαπωνοποιίας. Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *mentha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη.

Συναντάται και με την ονομασία ηδύοσμος. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως σήμερα ως αρωματικό στη μαγειρική, την οινοποιία και στη φαρμακοποιία.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Η μέντα ως αφέψημα - χρησιμοποιώντας τις ανθισμένες κορυφές του φυτού και τα φρέσκα φύλλα του -, είναι ευεργετική για στομαχικές παθήσεις και τονώνει τις λειτουργίες της χολής και του συκωτιού. Έχει ηρεμιστικές και διουρητικές ιδιότητες και ωφελεί όσους πάσχουν από νεφρά, χολολιθιάσεις και υπολειτουργία του συκωτιού.

Τα φύλλα της μέντας, ως κατάπλασμα, καταπραΰνουν και βοηθούν στην επούλωση εγκαυμάτων. Αν τοποθετήσουμε φύλλα μέντας στους κροτάφους, είναι πολύ αποτελεσματικά κατά κρυολογημάτων και πονοκεφάλων.

Σύμφωνα με έρευνες, ανακαλύφθηκε ότι αν χορηγηθεί μέντα σε ίδια δόση με αυτή που έδιναν οι παλιοί θεραπευτές, μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική στην ανακούφιση από τον πόνο, όσο και η ασπιρίνη.

Χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική και στην αρωματοποιία. (Πάνου- Φιλοθέου,2000)

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ:

Η **τριανταφυλλιά** (επιστ. **Ροδή, Rosa**) είναι γένος φυτών που ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών (*Rosaceae*). Είναι καλλωπιστικό και φυλλοβόλο φυτό. Αποτελείται από τη ρίζα, τον βλαστό, τα φύλλα και τα μπουμπούκια της.

Η ρίζα της τριανταφυλλιάς είναι αποξηλωμένη και διακλαδίζεται προς όλες τις κατευθύνσεις. Συνεχίζοντας, ο βλαστός της αρχικά είναι τρυφερός και πράσινος, ενώ κάποια στιγμή αρχίζει να σκληραίνει και να αποξηραίνεται. Επίσης, ο βλαστός εξωτερικά έχει αγκάθια, όπως και τα φύλλα στις άκρες τους. Τα άνθη της τριανταφυλλιάς βγαίνουν στις άκρες των τρυφερών βλαστών.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Το αιθέριο έλαιο του τριαντάφυλλου προσφέρει ανακούφιση σε κάποια γυναικολογικά προβλήματα. Είναι καθαρτικό και μάλιστα έχει πολύ όμορφη μυρωδιά και καμία παρενέργεια. Το ροδέλαιο βοηθά στην ανακούφιση του στομάχου.

Επίσης το ροδέλαιο λειτουργεί ως τονωτικό του νευρικού συστήματος. Το θεραπευτικό ροδέλαιο είναι αιμοστατικό, επιταχύνει την πήξη του αίματος και σταματά την αιμορραγία. Το ροδέλαιο είναι εμμηναγωγικό και έχει θεραπευτικές ιδιότητες στις γυναίκες που έχουν ασταθή εμμηνόρροια.

Μία ακόμη θεραπευτική ιδιότητα του τριαντάφυλλου είναι η αντισηπτική του δράση. Αντιμετωπίζει και προστατεύει τις πληγές από μολύνσεις.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ(*Sideritis sp*):

Το γένος *Sideritis L.* περιλαμβάνει μια πληθώρα φυτικών ειδών αποτελούμενων από ποώδη ετήσια, ποώδη πολυετή, καθώς και μικρούς θάμνους. Πρόκειται για αρωματικά – φαρμακευτικά φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των Χειλανθών (*Lamiaceae*).

Τα περισσότερα είδη του γένους *Sideritis* αποτελούνται από πολυετή ποώδη φυτά, τα οποία αυτοφύονται σε χώρες της Μεσογείου, ενώ πολλά είδη του γένους αυτού υπάρχουν και στην Ασία. Στην περιοχή της Μεσογείου, όπου φαίνεται να είναι και το κέντρο καταγωγής του φυτού, έχουν καταγραφεί πάνω από 100 διαφορετικά είδη του γένους *Sideritis*.

Η μεγαλύτερη ποικιλία ειδών συναντάται στην Ιβηρική Χερσόνησο, με 45 τουλάχιστον είδη τα περισσότερα των οποίων είναι ενδημικά, ενώ 14 από αυτά απειλούνται σήμερα με εξαφάνιση. Χώρες πλούσιες σε πληθυσμούς και ποικιλία ειδών είναι επίσης η Ελλάδα, η Ιταλία και χώρες των ακτών της βόρειας Αφρικής. Σε όλες σχεδόν τις Μεσογειακές χώρες είδη του γένους αυτού είναι γνωστά, σε τοπική κλίμακα, ως βότανα για διάφορες χρήσεις. Όμως χρήση για την παρασκευή τσαγιού γίνεται μόνο στην Ισπανία και κυρίως στην Ελλάδα, όπου έχουμε και τη μεγαλύτερη κατανάλωση.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Το γνωστό τσάι του βουνού απαντάται σε όλα τα ελληνικά βουνά αλλά και σε χέρσους τόπους. Ήδη από την αρχαιότητα ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως θεραπευτικό των πληγών και πιστεύεται ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.

Μια κινέζικη παροιμία λέει ότι το ανώτερο τσάι προέρχεται από τα ψηλά βουνά. Το τσάι του βουνού έχει πεπτικές, θερμαντικές, τονωτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Συνιστάται κατά των κρυολογημάτων, των ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος και του ουροποιητικού συστήματος.

Οι θεραπευτικές του ιδιότητες βοηθούν ακόμη στην καταπολέμηση των παθήσεων των τριχοειδών αγγείων και της καρδιάς, χάρη στις λεγόμενες φλαβονοειδείς ουσίες που περιέχει.

Τέλος, το αφέψημα με λεμόνι και μέλι είναι αντισηπτικό και μαλακώνει το λαιμό. Τα δραστικά συστατικά του τσαγιού είναι η καφεΐνη που είναι διεγερτικό του νευρικού συστήματος, αλλά υπάρχουν και ίχνη θεοβρωμίνης που είναι διουρητική ουσία και δρα στο αναπνευστικό σύστημα. Τα νωπά φύλλα του είναι αρκετά πλούσια σε βιταμίνη C. Το έγχυμα του φυτού χρησιμοποιείται σαν χωνευτικό, διουρητικό σε πεπτικές διαταραχές και σαν διεγερτικό του εγκεφάλου και των μυών. Εξάλλου επιταχύνει την αναπνοή.

Μόλις τελευταία ανακαλύφθηκαν και άλλες φαρμακευτικές ιδιότητες του τσαγιού. Προλαμβάνει την εμφάνιση της οστεοπόρωσης και δρα κατά της νόσου Αλτσχάιμερ!

ΧΑΜΟΜΗΛΙ(Marticaria Chamemilla):

Είναι φυτό που φθάνει σε ύψος από 0,05 έως και 0,60 εκατοστά περίπου. Αποτελείται από πολυκλαδικό όρθιο και λείο βλαστό. Η άνθηση αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο. Από το φυτό συλλέγονται μόνον τ' άνθη, όταν ανοίξουν καλά και πριν αρχίσουν να πέφτουν τα πέταλά των.

Στην συνέχεια αποξηραίνονται σε σκιερό ή σκοτεινό μέρος και συσκευάζονται συνήθως αεροστεγώς για να διατηρηθούν όσο το δυνατόν πιο περισσότερο οι ουσίες που περιέχονται στα συλλεγόμενα άνθη.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Έχει αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις και είναι το πιο χαλαρωτικό ρόφημα. Καταπολεμά τους κυρίως πολλούς ιούς και χρησιμοποιείται συνήθως κατά του έλκους του

στομάχου. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι η συνεχής χρήση του μειώνει σημαντικά το ουρικό οξύ στο αίμα, γεγονός που πιθανόν να προσφέρει τις θεραπευτικές του ιδιότητες για ασθενείς πάσχοντες από podάγρα.

Το ρόφημα του είναι καλό για το στομάχι, για τον βήχα, για τους πόνους της κοιλιάς και της εμμηνόρροιας (περιόδου) των γυναικών, για τον λαιμό και για την βραχνάδα.

Η πιο διαδεδομένη ιδιότητα του χαμομηλιού είναι η ικανότητα του να ηρεμεί τα νεύρα και να ανακουφίζει και ηρεμεί από τα έντονα προβλήματα που μας απασχολούν καθώς επίσης μας βοηθάει να αντιμετωπίζουμε φυσικά την αϋπνία. Η καταπραϊντική του δράση βοηθάει στην ανακούφιση των παιδιών από τους πόνους της οδοντοφυΐας.

Το τσάι από χαμομήλι έχει και αντιπηκτικές ιδιότητες. Μειώνει τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων. Έχει συνεργατική δράση με φάρμακα που χορηγούνται σε ασθενείς με καρδιοπάθεια ή κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια και προσφέρει επιπρόσθετη αντιπηκτική δράση.

Επίσης δρα σε συνέργεια με ηρεμιστικά ή υπνωτικά φάρμακα. Για τους λόγους αυτούς οι γιατροί των ασθενών που παίρνουν αντιπηκτικά, υπνωτικά ή ηρεμιστικά φάρμακα πρέπει να γνωρίζουν εάν οι ασθενείς τους καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες από χαμομήλι. Επίσης όταν τα νήπια είχαν πόνους στην κοιλιά τους έδιναν χαμομήλι για να καταπραΐνει ο πόνος.

ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ (*Papaver rhoeas*):

Ανήκει στην οικογένεια Παπαβεριίδες (*Papaveraceae*) και περιλαμβάνει πολυάριθμα είδη (υπάρχουν δέκα ποικιλίες παπαρούνας στην Ελλάδα). Πιο διαδεδομένη είναι η Μήκων η Ροιάς, η κόκκινη παπαρούνα των λιβαδιών, που έχει στεφάνη έντονου κόκκινου χρώματος (σπανιότατα λευκό).

Αρκετά συγγενικά είδη αυτοφύονται στην Ελλάδα όπως τα: Π. η Αργεμώνη, Π. το υβρίδιο, Π. η μελανοβαφής, Π. το Άπουλο κλπ. Το είδος Π. η υπνοφόρος σε άλλες χώρες καλλιεργείται για την παραγωγή οπίου. Το όνομά της όπως λέει ο Διοσκουρίδης το πήρε γιατί ρίχνει γρήγορα το άνθος της. Ο Θεόφραστος προσθέτει ότι φυτρώνει ανάμεσα στα κριθάρια σαν παράσιτο.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Η Παπαρούνα είναι καταπραϋντική, μαλακτική, κατευναστική, ελαφρά ναρκωτική και εφιδρωτική. Χρησιμοποιείται με επιτυχία σε ασθενείς που ο οργανισμός τους δεν ανέχεται το όπιο (είναι ασφαλής ακόμη και για παιδιά).

Οι σπερματοθήκες του φυτού, έχουν τις ίδιες αρετές με το όπιο, αλλά είναι απαλλαγμένες από τους κινδύνους του. Το σιρόπι των ανθέων της χρησιμοποιούταν άλλοτε ως φαρμακευτικό.

Σήμερα χρησιμοποιείται ως μαλακτικό και καταπραϋντικό του βήχα. Τα πέταλα του άνθους χρησιμοποιούνται κατά της βρογχίτιδας, ιδιαίτερα της οξείας και κατά των πνευμονικών κατάρρων, του κοκίτη και των εξανθηματικών πυρετών. Δρα θετικά σε εντερικούς κολικούς των παιδιών.

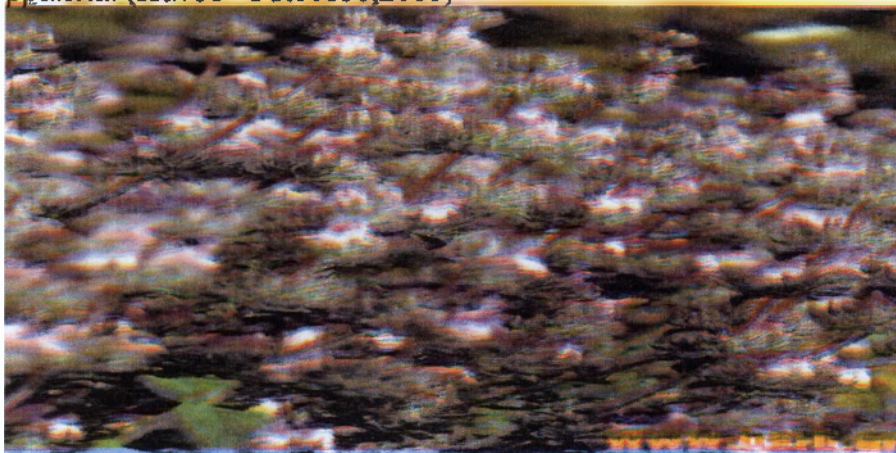
ΘΡΟΥΜΠΙ (*Satureja thymbra*):

Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών και στη χώρα μας το συναντούμε με τις κοινές ονομασίες θρούμπα, γεροντόχορτο, θρούμπι, θρύμπα, τραγορίγανος, ζαρμπούνη ή ζαμπούρι.

Η ονομασία τραγορίγανος προέρχεται μάλλον από το γεγονός ότι τα αυτοφυή είδη *Satureja* της Μικράς Ασίας τα θεωρούσαν ότι είναι η πραγματική ρίγανη (και όχι το *Origanum* που ονομάζουμε εμείς ρίγανη) ενώ παράλληλα το φυτό το τρώνε με βουλιμία οι τράγοι, εξ ου και το όνομα.

Στη Ελλάδα υπάρχουν και άλλα είδη *Satureja* με το όνομα θρούμπα και παρόμοιες ιδιότητες και την ίδια χαρακτηριστική οσμή όπως η *Satureja hortensis*, η *Satureja Athoa*, η *Saturaja spinosa* και η *Satureja cretica*.

Είναι πολυετές φρύγανο με έντονες αρωματικές ιδιότητες, που φτάνει σε ύψος τα 40 εκατοστά, χνουδωτό, αδενώδες. Έχει μυτερά φύλλα που φτάνουν σε μήκος από 9 έως 14 χιλιοστά. Σπόνδυλοι αραιοί με πολλά άνθη μοβ, ροζ ή λευκά. Κάλυκας τριχωτός, σχεδόν κρυμμένος από εξ ίσου μεγάλα βράκτια. (Πάνου- Φιλοθέου, 2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Το θρούμπι δρα εναντίον των εντερικών παρασίτων. Δρα ως ορεκτικό και βοηθά στη χώνεψη εξουδετερώνοντας τα αέρια. Αυξάνει την εφίδρωση και έχει αποχρεμπτική δράση. Είναι ωφέλιμο σε στομαχόπονους και διάρροια. Διεγείρει και τονώνει τον οργανισμό και ωφελεί σε ζάλη.

Καταπολεμά την αϋπνία και δρα θετικά σε νευροπάθειες. Είναι χρήσιμο σε διαταραχές του οργανισμού λόγω υπερβολικής ζέστης. Το συμπυκνωμένο αφέψημα του φυτού είναι καλό υπακτικό. Βοηθά σε πονόλαιμο και πονόδοντο. Σε επίθεμα (με κοπανισμένο το φυτό) βοηθά εναντίον των τσιμπημάτων μέλισσας. Οι κομπρέσες από φύλλα είναι ωφέλιμες για πρηξίματα και ναυτία. Διεγείρει τη μήτρα και το νευρικό σύστημα.

Το έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται σε εξωτερικές πληγές ως επουλωτικό. Λίγες σταγόνες από αυτό στο μπάνιο, μας τονώνει και αναζωογονεί την λειτουργία των γενετικών αδένων. Ιδιαίτερα τονώνει τα λεπτής κράσεως άτομα. Δυναμώνει τους μυς των ποδιών και τα νεύρα. Μετά από 5 με 6 λουτρά η διαφορά φαίνεται σαφώς. Δύο σταγόνες του χυμού του φυτού στα αυτιά βελτιώνει την ελαττωματική ακοή. Το αφέψημα σε γαργάρες δρα επουλωτικά σε πληγές του λάρυγγα και του στόματος.

ΠΑΙΩΝΙΑ (*Paeonia mascula*):

Οι παιώνιες έχουν εντυπωσιακά μεγάλα άνθη με διάμετρο που ξεπερνάει τα 10 εκατοστά, συνήθως κόκκινα, λευκά ή ρόδινα.

Έχουν ύψος που φτάνει τα 70 με 80 εκατοστά και μεγάλα παλαμοσχιδή φύλλα. Αναπτύσσονται σε ενδιάμεσα ή μεγάλα υψόμετρα και η περίοδος ανθοφορίας τους διαρκεί όλη την άνοιξη.

Οι Κινέζοι την ονομάζουν «βασιλέα όλων των λουλουδιών». Οι αρχαίοι Αθηναίοι την είχαν ονομάσει «Αθηνά Παιωνία» και είχε χαρακτηριστεί από τον Πausανία ως «πασάων βοτανέων βασιληίδα».

Το όνομα του φυτού προέρχεται από τον ιατρό θεραπευτή των θεών του Ολύμπου Παίωνα (το όνομά του αναφέρεται και σε πήλινη πλακέτα της Κνωσού). (Πάνου- Φιλοθέου,2000)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Όπως αναφέρει ο μύθος, ο Παίωνας, ήταν μαθητής του Ασκληπιού «ός πάντα τα φάρμακα οίδεν». Κάποτε η Λητώ – μητέρα του Απόλλωνα και θεά της γονιμότητας του δίδαξε πώς να

αποκτήσει μία μαγική ρίζα που φύτρωνε στον Όλυμπο, η οποία απάλυνε τον πόνο των γυναικών στον τοκετό. Ο Ασκληπιός ζήληψε και αποπειράθηκε να σκοτώσει τον μαθητή του. Ο Δίας έσωσε τον Παιώνα από την οργή του Ασκληπιού μεταμορφώνοντάς τον στο λουλούδι της παιώνιας.

Το πολύτιμο αυτό φυτό λοιπόν το χρησιμοποιούσαν από την αρχαιότητα για θεραπευτικούς λόγους. Ο **Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.)** στο «Περί Φυτών Ιστορίας» αναφέρει την παιώνια την οποία προτείνει ως αντισπασμωδικό στην επιληψία και άλλες νευρολογικές παθήσεις.

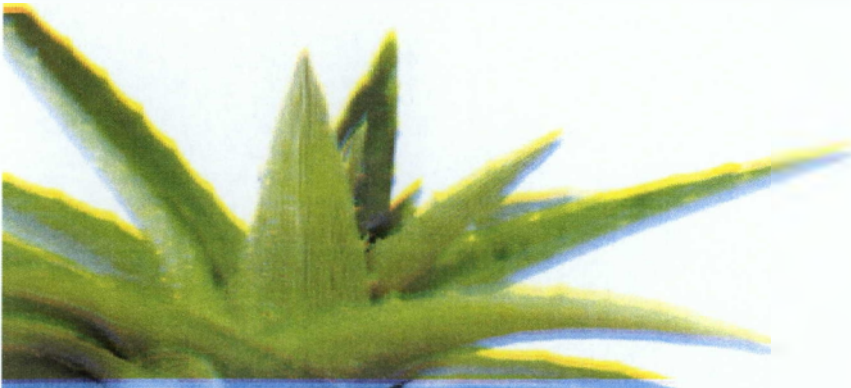
Ο **Διοσκουρίδης (1ο μ.Χ. αιώνα)** μας άφησε μια εύστοχη περιγραφή της παιώνιας με τα παλαμοειδή φύλλα και τους μακρουλούς καρπούς, που έχουν πέντε ή έξη μαύρους σπόρους στο κέντρο και τους άλλους κόκκινους. Στη συνταγή του, 10 ή 12 κόκκινοι σπόροι θεραπεύουν το έλκος του στομαχιού, ενώ οι μαύροι διώχνουν τον εφιάλτη. Την ξεραμένη ρίζα την χρησιμοποιούσε στη μαιευτική, στους πόνους του στομαχιού, στον ίκτερο και στις παθήσεις των νεφρών και της κύστης.

Σύμφωνα δε με τον ρωμαίο συγγραφέα Γαϊούς Πλίνιους Σεκούντους, η Παιώνια είναι το αρχαιότερο καλλιεργήσιμο άνθος. Από τον 3ο μ.χ ακόμη αιώνα πήρε τον τίτλο της **Βασίλισσας των βοτάνων** " πασάων βοτανέων βασιλιίδα" Το φυτό και κυρίως η ρίζα του λέγεται πως έχει καταπραϊντικές και ελαφρά ναρκωτικές ιδιότητες. Ενώ ο Πλίνιος πρότεινε τους κόκκινους σπόρους για την κυκλοφορία του αίματος και τους μαύρους για τις γυναικολογικές παθήσεις.

Η Παιώνια έχει την ιδιότητα να επιδρά στο αίμα και έτσι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θεραπεία προβλημάτων γυναικολογικού τύπου. Επίσης σε μυϊκούς σπασμούς και κράμπες. Σε ψυχικό επίπεδο επιδρά θεραπευτικά σε άτομα σκληρά, επιθετικά, που θυμώνουν εύκολα και μπορεί να λειτουργήσει σαν ηρεμιστικό.

ΑΛΟΗ (*Aloe vera*):

Η αλόη βέρα, ή αλλιώς *Aloe barbadensis*, είναι ένα φυτό με σχετικά εύκολη καλλιέργεια, που δεν απαιτεί μεγάλη φροντίδα, και ταιριάζει σε πολλά χώματα. Είναι **ημί-τροπικό** φυτό και θα αντέξει σε εξωτερικό χώρο μόνο εάν εξασφαλίσετε ότι δε θα παγώσει το χειμώνα. Το γεγονός ότι αποτελείται από 95% νερό την κάνει ευάλωτη στο ψύχος. Σε ένα θερμό κλίμα σαν της χώρας μας, θα ήταν καλό να φυτευτεί σε μέρος που το βλέπει ο ήλιος. (Δημήτρης Β. Μπαμπίλης, 2011)



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Η αλόη είναι ένα αρκετά γνωστό φαρμακευτικό φυτό που χρησιμοποιείται ευρέως στην πρακτική βοτανοθεραπεία, καθώς και σε φαρμακευτικά σκευάσματα φυτικής προέλευσης. Το έκκριμα του φυτού ονομάζεται αλόη, περιέχεται στα περικυκλικά κύτταρα των αγγειωδών δεσμίδων του φύλλου και χρησιμοποιείται είτε ως νωπό είτε ως αποξηραμένο.

Το αποξηραμένο έκκριμα χρησιμοποιείται ως υλακτικό, καθαρτικό και αντιελμινθικό. Σονωπό προϊόν έχει παρόμοιες δράσεις, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε δερματικές παθήσεις. Επίσης χρησιμοποιείται στην βιομηχανία τροφίμων και στην ζυθοποιία για την πικρή του γεύση.

Η γέλη της αλόης που προέρχεται από το κεντρικό τμήμα του φύλλου, έχει και αυτή πολλαπλές φαρμακευτικές ιδιότητες και μπορεί είτε αυτούσια είτε με την μορφή αποφλοιωμένων φύλλων να χρησιμοποιηθεί για διάφορες δερματικές παθήσεις, ερεθισμούς, πληγές, καψίματα ή εκδορές και σαν κατάπλασμα πάνω σε μώλωπες. Απαντάται ως συστατικό σε πολλά καλλυντικά για την ενίσχυση και βελτίωση του δέρματος. (Δημήτρης Β. Μπαμπίλης, 2011)

ΚΑΝΑΒΗ:

Στο γένος **κάνναβις** ταξινομούνται συνήθως τρία διακριτά είδη φυτών: *Κάνναβη η ήμερη (Cannabis sativa)*, *Ινδική κάνναβη (Cannabis indica)* και *Cannabis ruderalis*. Αυτά αντιστοιχούν ιστορικά στην καλλιεργούμενη, στην ινδικής προέλευσης και στην αυτοφυή (ασιατικής προέλευσης) ποικιλία του φυτού αντίστοιχα.

Στην Ελλάδα υπάρχει ως αυτοφύες και καλλιεργούμενο φυτό και είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Θεωρείται κλωστικό φυτό αφού από αυτή, ιδιαίτερα την *Sativa*, λαμβάνονται ίνες που χρησιμοποιούνται για ύφανση και την κατασκευή σκοινιών, καμβά και άλλων υλικών.

Η καλλιέργειά της στην Ελλάδα με σκοπό την παραγωγή τέτοιων ειδών αποτελούσε μια ανθούσα γεωργική βιομηχανία, αλλά απαγορεύτηκε με τον νόμο 2107 της 11-3-1920. Χρησιμοποιείται ευρέως σε όλο τον κόσμο παράνομα ως ναρκωτικό, ενώ επιτρέπεται η χρήση για ιατρικά προβλήματα σε 8 χώρες.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Πρόκειται για ένα φυτό για το οποίο έχουν εκφραστεί αρκετά αντίθετες απόψεις! Κάποιοι υποστηρίζουν ότι βλάπτει και είναι ναρκωτικό κάποιοι ότι είναι φάρμακο . Πολλές φορές χρησιμοποιείται στην ιατρική.

Σήμερα, η θεραπευτική χρησιμότητα της κάνναβης και των παραγωγών της είναι αποδεδειγμένη και αποδεκτή για το ακόλουθο ευρύ φάσμα παθολογικών καταστάσεων:

1. Γλαύκωμα (ενδοφθάλμια υπέρταση)
2. Παρενέργειες της χημειοθεραπείας (Ναυτία και έμετοι)
3. Άσθμα
4. Επιληψία και σπασμοί
5. Κατάθλιψη, άγχος, ανορεξία
6. Άλγη διαφόρου αιτιολογίας
7. Κακοήθεις νεοπλασίες
8. Εξάρτηση από οπιούχα και αλκοόλ.

Η κάνναβη έχει τέσσερα σημαντικά πλεονεκτήματα που την καθιστούν μοναδική από θεραπευτική άποψη:

1. Είναι το πιο ατοξικό από τα διαθέσιμα φάρμακα.
2. Έχει ευρύτατο πεδίο θεραπευτικών εφαρμογών.
3. Δρα μέσω μηχανισμών που διαφέρουν απ' αυτούς των άλλων φαρμάκων.
4. Μπορεί συνδυαστεί αποτελεσματικά και με ασφάλεια με οποιοδήποτε φάρμακο.

MANITARIA:

Εκτός από τα γνωστά φυτά που αναφέραμε παραπάνω υπάρχει κ ένας άλλος κλάδος φυτικών ειδών ο οποίος προσφέρει θεραπευτικές ιδιότητες στον άνθρωπο κ αυτά είναι τα μανιτάρια. Τα μανιτάρια τα οποία είναι μια κατηγορία μυκήτων που τρώγονται και είναι σαπρόφυτα, δηλαδή τρέφονται από νεκρή οργανική ύλη. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, βιταμίνες, αμινοξέα και μέταλλα και διαφέρουν μεταξύ τους ανάλογα με το χρώμα, την υφή τους, το σχήμα τους κ.λπ.



Φαρμακευτικά μανιτάρια είναι εκείνα που χρησιμοποιούνται ως πιθανές θεραπείες για την αντιμετώπιση ασθενειών.

Το Reishi και το ιαπωνικό Shitake που αναπτύσσεται στα δένδρα έχουν μια ιστορία χρήσης χιλιετιών σε τμήματα της Ασίας. Στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική χρησιμοποιείται για περισσότερα από 2.000 χρόνια όχι μόνον για τα ευεργετικά αποτελέσματα, αλλά και για την έλλειψη παρενεργειών.

Πάντως είναι γεγονός ότι είναι εισηγμένο στην Αμερικανική Φαρμακοποιία (American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium) και δεν είναι τυχαίο που αποκαλείται Marvelous Fungus. Αντίστοιχα στην Κίνα φέρει τις ονομασίες: μανιτάρι της αθανασίας, υπερφυσικό μανιτάρι, μαγικό μανιτάρι κ.α. Στην Ιαπωνία δε έχει κυκλοφορήσει από τον εκδοτικό οίκο Robert Brown το βιβλίο Red Reishi: The power of Japanese.

Ειδικότερα οι μύκητες εκείνοι που δεν παράγουν μανιτάρια ήταν η αρχική πηγή της πενικιλίνης. Στην Ελλάδα είναι γνωστό με την ονομασία Γανόδερμα από την λέξη γάνος ή γκάνος που σημαίνει φωτεινότητα, γυαλάδα και το δέρμα, ενώ στην Ιταλία αναφέρεται ως Lucidum που στα λατινικά σημαίνει φωτεινότητα.



Θεραπευτικές Ιδιότητες :

Ρίχνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα

Τα μανιτάρια μας παρέχουν άπαχη πρωτεΐνη, καθώς δεν έχουν καθόλου χοληστερόλη και λίπη, ενώ η περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες είναι πολύ χαμηλή. Οι φυτικές τους ίνες και κάποια ένζυμα που βρίσκεται σε αυτά βοηθούν επίσης στον έλεγχο της χοληστερίνης, ενώ έχουν

και άλλη μια σημαντική ιδιότητα: λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε άπαχη πρωτεΐνη, μπορούν να βοηθήσουν τον οργανισμό να «κάψει» λίπος και να ρίξει τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα, κατά τη διάρκεια της πέψης τους.

Μειώνουν την πιθανότητα για καρκίνο του μαστού και του προστάτη

Πρόκειται για μια πολύ αποτελεσματική τροφή όσον αφορά την προστασία από τα δύο είδη αυτά καρκίνου, λόγω του ότι περιέχει βήτα-γλυκάνες και συζευγμένο λινολεϊκό οξύ, τα οποία έχουν αντικαρκινική δράση. Ειδικά το λινολεϊκό οξύ είναι ιδιαίτερος σημαντικό στο να καταστέλλει τις δράσεις των οιστρογόνων, τα οποία αποτελούν τον νούμερο 1 παράγοντα κινδύνου για καρκίνο του μαστού στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Οι βήτα-γλυκάνες, από την άλλη, εμποδίζουν την ανάπτυξη καρκινογόνων κυττάρων σε περιπτώσεις όπως στον καρκίνο του προστάτη. Ακόμη, ταμανιτάρια είναι πλούσια σε σελήνιο, το οποίο έχει επίσης αποτελεσματική δράση ενάντια στα καρκινογόνα κύτταρα.

Αποτελούν ιδανική τροφή για όσους πάσχουν από διαβήτη

Λόγω των ιδιοτήτων τους, δηλαδή της μηδενικής περιεκτικότητας σε χοληστερίνη και λίπη, της χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και της υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και νερό, μπορούν να αποτελέσουν μέρος της ιδανικής διαίτας για διαβητικούς. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι ότι περιέχουν κάποια ένζυμα τα οποία βοηθούν στη διάσπαση της ζάχαρης και του άμυλου των τροφών, ενώ ταμανιτάρια παρουσιάζουν και βοηθητική δράση στη σωστή λειτουργία του ήπατος, του παγκρέατος και άλλων ενδοκρινών αδένων μας, προωθώντας έτσι τη σύνθεση ινσουλίνης και τη σωστή ροή της. Τέλος, τα φυσικά αντιβιοτικά που βρίσκουμε σταμανιτάρια βοηθούν τους διαβητικούς να προστατευτούν από συνεχείς μολύνσεις, ειδικά στα άκρα τους.



Βοηθούν να γάσουμε κιλά και πόντους

Όσο απίστευτο κι αν φαίνεται, μια διατροφή που βασίζεται στην άπαχη πρωτεΐνη μπορεί να οδηγήσει στην επιθυμητή απώλεια λίπους από το σώμα και να βοηθήσει στο χτίσιμο μυϊκού ιστού.

Αυτό που ουσιαστικά συμβαίνει είναι ότι προκειμένου να διασπαστεί η πρωτεΐνη μιας τροφής, καίγεται λίπος. Έτσι, προκειμένου να διασπαστεί και η πρωτεΐνη των μανιταριών και να χωνευτεί από τον οργανισμό, καίγονται λίπη, ενώ τα ίδια τα μανιτάρια δεν έχουν περιεκτικότητα σε λίπος – συν του ότι του προσφέρουν μια σημαντική ποσότητα φυτικών ινών.

Άλλα οφέλη των μανιταριών

Αποτελούν τη δεύτερη πιο γνωστή πηγή, μετά το μουρουνέλαιο, που περιέχει βιταμίνη D σε βρώσιμη μορφή. Ακόμη, είναι πλούσια σε ασβέστιο το οποίο είναι καλό για τα οστά, σε σίδηρο που ωφελεί τα άτομα με αναιμία, σε κάλλιο που βοηθά στην υπέρταση, χαλκό που έχει αντιβακτηριδιακή δράση και σελήνιο, το οποίο έχει πολλαπλή δράση όσον αφορά τα οστά, τα δόντια, τα νύχια, τα μαλλιά κ.λπ. Τα μανιτάρια, αποτελούν επίσης την καλύτερη πηγή πρωτεΐνης και σεληνίου για τους χορτοφάγους.

Προσοχή στα δηλητηριώδη

Παρά τις «μαγικές» τους ιδιότητες, η άγνοια όσον αφορά τα μανιτάρια μπορεί ακόμη και να σκοτώσει. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες που δεν είναι βρώσιμες, είναι δηλητηριώδεις και είναι δύσκολο να ξεχωρίσουν από αυτές που κάνουν καλό. Ακόμη, όμως, και τα μανιτάρια που θεωρούνται εδώδιμα, μπορεί να έχουν δηλητηριώδη δράση ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο αναπτύχθηκαν.

Μην επιχειρήσετε να μαζέψετε μόνοι σας μανιτάρια, χωρίς να τα γνωρίζετε καλά και καλό θα ήταν να μην εμπιστευέστε άγνωστους εμπόρους. Προτιμήστε τα σφραγισμένα προϊόντα γνωστών εταιρειών, αποφύγετε την κατανάλωση των αποχρωματισμένων μανιταριών ή αυτών που έχουν διαφορετικό χρώμα από τα υπόλοιπα και μην ξεχνάτε ποτέ την πολύ σοφή παροιμία: «Όλα τα μανιτάρια τρώγονται, μερικά όμως μόνο μια φορά»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Οι φαρμακοβιομηχανίες, η αξιοποίηση των φυτικών ειδών

Το κεφάλαιο αυτό αναφέρεται στις φαρμακοβιομηχανίες καθώς και στο αν και πόσο εκμεταλλεύονται τα φυτικά είδη για την παραγωγή φαρμάκων .

Αρχικά πρέπει να σημειωθεί ότι όπως όλες οι βιομηχανίες έτσι και η βιομηχανία των φαρμάκων έχει ως απώτερο σκοπό το κέρδος .

Αυτή η αναφορά γίνεται καθώς η κοινή γνώμη υποστηρίζει πως οι φαρμακοβιομηχανίες επιθυμώντας μόνο την κερδοφορία τους απαξιώνουν την χρήση αποκλειστικά και μόνο 100% φυτικών σκευασμάτων , τα οποία μπορεί ο καθένας να έχει σπίτι του , στον κήπο του και να

χρησιμοποιεί για περιπτώσεις όπως ο πονοκέφαλος , και παροτρύνει τον ασθενή – καταναλωτή στην αγορά κάποιου αναλγητικού δισκίου που εμπορεύεται .

Παράλληλα οι φαρμακοβιομηχανίες έχουν δημιουργήσει φαρμακευτικά σκευάσματα που είτε έχουν ως βάση είτε περιέχουν κάποια ουσία των φυτικών ειδών . Βέβαια η κυριαρχία των χημικών φαρμάκων παρά την συχνή αναποτελεσματικότητά τους και τις παρενέργειες που μπορεί να παρουσιάσουν είναι γεγονός που επιβεβαιώνει αυτό που η κοινή γνώμη υποστηρίζει .

Ωστόσο η τελευταία οδηγία της ευρωπαϊκής ένωσης για την με την ονομασία Traditional Herbal Medical Product Directive θέτει σαφείς περιορισμούς σε μεγάλη κατηγορία γιατρικών βοτάνων.

Από την 1η Απριλίου 2011 όσα βότανα δεν έχουν χρησιμοποιηθεί στον ευρωπαϊκό χώρο παραπάνω από 15 χρόνια θα απαγορεύεται η διακίνηση τους. Είναι ένα κτύπημα στην παραδοσιακή κινέζικη και αγιουρβέδικη ιατρική, των οποίων τα προϊόντα είναι πολύ πιθανό να μην έχουν χρησιμοποιηθεί στον ευρωπαϊκό χώρο την τελευταία δεκαπενταετία.

Αντίθετα, βότανα που χρησιμοποιούνται τα τελευταία 30 χρόνια και εκ των οποίων τα 15 στην ΕΕ, δεν θα έχουν, εκ πρώτης όψεως, πρόβλημα.

Αναμφισβήτητα, ο στόχος της συγκεκριμένης οδηγίας, που αφορά εκτός από τα βότανα, τις βιταμίνες και τα μέταλλα είναι ο περιορισμός των φυσικών μεθόδων θεραπείας που αποτελούν την εναλλακτική λύση στην συμβατική ιατρική. Φαινομενικά μόνο, οι περισσότεροι περιορισμοί πραγματοποιούνται στο όνομα της προστασίας του καταναλωτή, αλλά η επιρροή των φαρμακευτικών εταιριών είναι εμφανής.

Η φαρμακευτική βιομηχανία προωθεί την ιδέα της απαγόρευσης όλων των βιταμινών και μετάλλων με προστατευτική ή θεραπευτική αξία και την επαναξιολόγηση όλων των βιταμινών ως φάρμακα. Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι σημαντικότερος από τα κέρδη των αρκετών δις ευρώ από τις πωλήσεις και έχει να κάνει με τη σαφή διατύπωση και ορισμό ότι η ίαση έρχεται μόνο μετά την επίσκεψη στον γιατρό και στο φαρμακείο.

Και ταυτόχρονα να πλανάται η άποψη ότι κάθε τι το εναλλακτικό στην ιατρική είναι κομπογιανντισμός, «φραπελιά» και πεδίο δόξης λαμπρό για κάθε αετονύχη. Πολλοί υποστηρίζουν ότι είναι και αυτό μέρος της επίθεσης του επιστημονισμού, της ιατρικοποίησης και της βιομηχανοποίησης της υγείας.

Ο Ιπποκράτης κατέγραψε τη χρήση περίπου 400 βοτάνων και αρωματικών φυτών για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών και πίστευε ότι η ασθένεια ήταν μια ανισορροπία μεταξύ των βασικών στοιχείων μέσα στο σώμα και με την κατάλληλη χρήση των βοτάνων θα μπορούσε η ισορροπία να αποκατασταθεί. Σήμερα όμως που επιστήμη προχωράει αυτό ακούγεται ξεπερασμένο και δεν ακλουθείτε .

Στις σύγχρονες κοινωνίες παρατηρείτε μεγάλη αύξηση κατανάλωσης φαρμακευτικών

χημικών σκευασμάτων και μια ανησυχητική οικειότητα των ασθενών στην κατανάλωση τέτοιων προϊόντων . Αυτό οφείλετε κυρίως στο μάρκετινγκ των φαρμακοβιομηχανιών το οποίο δεν περιορίζετε στον να καλύπτει ανάγκες θεραπείας αλλά στο να τις δημιουργεί . Δεν είναι τυχαίο μάλιστα που ξοδεύεται το διπλάσιο ποσό στην προώθηση ενός καινούργιου χαπιού από ότι στην έρευνά του . (**Αλίκη Στεφάνου,2011**)

Τα ετήσια κέρδη των φαρμακοβιομηχανιών ανέρχονται σε πολλά τρισεκατομμύρια δολάρια. Είναι οι πιο κερδοφόρες στον κλάδο του εμπορίου .

Είναι προφανές ότι για να επιβιώσουν οι φαρμακευτικές , πρέπει συνεχώς να υπάρχουν άρρωστοι άνθρωποι. Έτσι λοιπόν, σύστημα, έχουν καταφέρει να κρατάνε ομήρους, δισεκατομμύρια ανθρώπους οι οποίοι στηρίζουν όλες τις ελπίδες επιβίωσής τους σε αυτές που θα τους δώσουν το σωστό γιατρικό. Όμως όλα μα όλα τα φάρμακα έχουν παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι πεθαίνουν από παρενέργειες φαρμάκων τα οποία οι γιατροί τους συνταγογραφούν για να αντιμετωπίσουν κάποια πάθηση που έχουν.(**Αλίκη Στεφάνου,2011**)

Το πιο ανησυχητικό στατιστικό στοιχείο όμως, είναι η παγκόσμια θνησιμότητα από τις χημειοθεραπείες που χορηγούνται σε καρκινοπαθείς.

Εδώ, το νούμερο είναι σοκαριστικό : την τελευταία εικοσαετία σε όλο τον κόσμο, 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι έχουν οδηγηθεί στο θάνατο από τη χημειοθεραπεία...

Σύμφωνα με τον Δρ Χάμερ, ο οποίος φυλακίστηκε επειδή πήγε κόντρα στο ιατρικό κατεστημένο με την ανακάλυψη της θεραπείας κατά του καρκίνου:

Ο ίδιος αναφέρει ότι η χημειοθεραπεία είναι μια απάτη, είναι απλά μια δηλητηρίαση με σκοπό την εξόντωση των ασθενών. Κανένας γιατρός δεν την παίρνει για τον εαυτό του ή την οικογένεια του . Η θνησιμότητα της χημειοθεραπείας, σύμφωνα με το Κέντρο Έρευνας Καρκίνου της Χαϊδελβέργης, ανέρχεται στο 98% .

Ωστόσο υπάρχουν περιπτώσεις δημιουργίας φαρμάκων με φυτικά προϊόντα .

Οι σύγχρονες φαρμακοβιομηχανίες ωστόσο , χρησιμοποιούν κατά ένα μεγάλο βαθμό ως πρώτη ύλη συγκεκριμένα είδη φυτών, οργανισμούς της θαλάσσιας πανίδας και άλλα αρθρόποδα. Παραδείγματα αποτελούν δύο από τα πιο γνωστά είδη φαρμάκων: η ασπιρίνη (φυτικής προέλευσης) και η πενικιλίνη (μυκητιακής προέλευσης).

Οι περισσότερες κατηγορίες φαρμάκων που χρησιμοποιούνται σήμερα είτε περιέχουν φυτικά προϊόντα είτε η σύνθεσή τους έχει βασιστεί στη χημική δομή φυσικών προϊόντων, όπως τα περισσότερα αντιβιοτικά, ανοσοκατασταλτικά και αντικαρκινικά φάρμακα.

Για τα περισσότερα φάρμακα που έχουν συντεθεί χημικά έχουν βρεθεί φυτικά προϊόντα με ανάλογη δράση (π.χ. κάποια φλαβονοειδή είναι αγωνιστές στη θέση της βενζοδιαπίνης του υποδοχέα GABA, δηλαδή έχουν δράση ανάλογη της διαζεπάμης). Πολλά φυτικά προϊόντα έχουν ως στόχους τους σημαντικά βιολογικά μόρια για τα οποία δεν έχουν ακόμα αναπτυχθεί χημικά φάρμακα.

Τα περισσότερα φυσικά προϊόντα είναι μικρού μοριακού βάρους και άρα μπορούν εύκολα να απορροφηθούν και να μεταβολιστούν από τον ανθρώπινο.

Τα φυτικά είδη υπολογίζονται σε περισσότερα από 250.000, αλλά μόνο ένα μικρό ποσοστό τους έχει μελετηθεί για την εύρεση βιολογικά δραστικών ουσιών. Η αναγνώριση νέων φυσικών συστατικών αυξάνεται κατά 10.000 περίπου το χρόνο και πιστεύεται ότι κάθε σημαντικό βιολογικό μόριο του ανθρώπινου οργανισμού αποτελεί στόχο για τουλάχιστον μία φυτική ουσία.

Τα φυσικά προϊόντα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανίχνευση φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση του καρκίνου, τη σημαντικότερη αιτία θανάτου στις αναπτυσσόμενες χώρες. Το 60% των νέων αντικαρκινικών φαρμάκων την περίοδο 1981-2002 ήταν φυσικής προέλευσης. Τα φυτικά συστατικά με αντικαρκινική δράση δρουν με διάφορους μηχανισμούς.

Για παράδειγμα αναστέλλουν τη δράση ενζύμων που είναι απαραίτητα για τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, όπως την τοποϊσομεράση (π.χ. camptothecin), την πολυμεράση, την τελομεράση, τις κυκλοοξυγενάσες I και II. Επηρεάζουν την έκφραση γονιδίων (ογκογονιδίων και ογκοκατασταλτικών γονιδίων) αναστέλλοντας/επάγοντας τη δράση ενζύμων που δρουν ως μεταγωγείς σήματος, όπως διάφορες πρωτεϊνικές κινάσες, φωσφατάσες, την αποκαρβοξυλάση της ορνιθίνης.

Αναστέλλουν την αγγειογένεση, μία διαδικασία σημαντική για την ανάπτυξη και τη μετάσταση των καρκινικών όγκων, και επάγουν επιλεκτική απόπτωση στα καρκινικά κύτταρα αφήνοντας ανεπηρέαστα τα υγιή κύτταρα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα φυτά που περιέχουν συστατικά με αντικαρκινική δράση και αποτελούν μέρος της διαίτας, όπως φρούτα και λαχανικά. Η κατανάλωση τέτοιων φυτών μπορεί να δρα προληπτικά στην εμφάνιση του καρκίνου όπως έχει αποδειχτεί από επιδημιολογικές μελέτες. Παραδείγματα φυτικών συστατικών που βρίσκονται στα παραπάνω φυτά είναι τα φλαβονοειδή, τα πολυφαινόλια οξέα, τα καροτενοειδή, οι ταννίνες κ.α. που δρουν κυρίως ως αντιοξειδωτικά με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από το οξειδωτικό στρες.

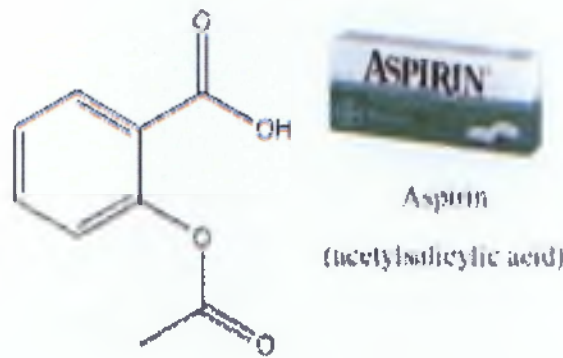
Οξειδωτικό στρες είναι η ανισορροπία ανάμεσα στην παραγωγή ελευθέρων ριζών και στους μηχανισμούς αντιοξειδωτικής άμυνας του οργανισμού. Οι ελεύθερες ρίζες είναι πολύ δραστικά μόρια που μπορούν να προκαλέσουν βλάβες σε βιολογικά μακρομόρια όπως στα λιπίδια, τις πρωτεΐνες και στο DNA αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο για εμφάνιση καρκίνου αλλά και άλλων ασθενειών όπως καρδιοπάθειες (**Αλίκη Στεφάνου, 2011**)

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΕΝΟΣ ΥΠΕΡΑΙΩΝΟΒΙΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΥ:

Γύρω στο 400 π.Χ. ο Ιπποκράτης συνιστούσε αφέψημα από φύλλα **ιτιάς**, για να καταπραΰνει τον πόνο της γέννας. Το 1763 ο αιδεσιμότατος E. Stone, ο οποίος αναζητούσε νέα φάρμακα, έμαθε ότι οι χωρικοί της ενορίας του χρησιμοποιούσαν αφέψημα από φλούδα ιτιάς ως αντιπυρετικό. Ήταν φανερό λοιπόν ότι κάποια ουσία στα φύλλα και το φλοιό του δέντρου είχε φαρμακευτικές ιδιότητες.

Όταν οι χημικοί, πολύ αργότερα, απομόνωσαν το δραστικό συστατικό του φλοιού, διαπίστωσαν ότι ήταν ένα οξύ που ονομάστηκε σαλικυλικό οξύ από το λατινικό νομα του δέντρου (Salix).

Το 1897 ο Γερμανός χημικός F. Hoffmann πέτυχε την εργαστηριακή σύνθεση του σαλικυλικού οξέος και η ευρεσιτεχνία του κατοχυρώθηκε από τη χημική εταιρεία Bayer. Ένα χρόνο αργότερα παρασκεύασε ένα παράγωγο του σαλικυλικού οξέος, εξίσου δραστικό, αλλά με λιγότερες παρενέργειες. Το παράγωγο αυτό, το ακετυλοσαλικυλικό οξύ, είναι το δραστικό συστατικό της γνωστής σε όλους ασπιρίνης.



Την ίδια χρονιά η Bayer έβγαλε στην αγορά την ασπιρίνη και μέχρι τον Α' Παγκόσμιο πόλεμο προστάτευσε την πατέντα παρασκευής της και το εμπορικό της όνομα με διεθνείς συμφωνίες. Με την ήττα όμως της Γερμανίας χάθηκαν και πολλά δικαιώματα γερμανικών εταιρειών.

Έτσι, παρασκευάστηκαν και άλλα φάρμακα με δραστικό συστατικό το ακετυλοσαλικυλικό οξύ, χωρίς όμως να κλονιστεί τελικά η κυριαρχία της ασπιρίνης στην αγορά. Η αναλγητική, αντιπυρετική και προληπτική έναντι των καρδιακών παθήσεων δράση της ασπιρίνης είναι τόσο αποτελεσματική, ώστε παραμένει πολύ δημοφιλές φάρμακο. Είναι το φάρμακο με τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και τη μεγαλύτερη κατανάλωση σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι ταμπλέτες ασπιρίνης που παράγονται σε ένα χρόνο μπορούν να φτιάξουν ένα μονοπάτι που πάει στο φεγγάρι και επιστρέφει! (Μανώλης Μιτάκης 2000)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Επεξεργασία και μεταποίηση των φαρμακευτικών φυτών

Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά στην πλειονότητά τους συλλέγονται με το χέρι, ιδιαίτερα όσον αφορά στις περιπτώσεις των άγριων φυτών. Η χρήση σύγχρονων μηχανημάτων συγκομιδής είναι δυνατή σε περιπτώσεις εκτεταμένων καλλιέργειών. Στις Εικόνες 1 και 2 παρουσιάζεται η συγκομιδή ρίγανης στη Β. Ελλάδα (Ν. Έβρου) και χαμομηλιού στη Β. Ιταλία, αντίστοιχα.



Εικόνα 1. Συγκομιδή ρίγανης στη Β. Ελλάδα (Ν. Έβρου)



Εικόνα 2. Συγκομιδή χαμομηλιού στην περιοχή Sansepolcro της Β. Ιταλίας

Μετά την συγκομιδή του φυτικού υλικού ακολουθεί η συντήρησή του. Η συνηθέστερη μέθοδος είναι η ξήρανση ή αφυδάτωση. Η ξήρανση πρέπει να γίνει γρήγορα και απαιτεί αφ' ενός μεν υψηλές θερμοκρασίες αφετέρου δε άμεση και αποτελεσματική απομάκρυνση των υδρατμών. (Μόσχος Πολυσίου, 2007)

Οι κυριότερες μέθοδοι ξήρανσης είναι:

α) ξήρανση με έκθεση στον αέρα, είναι ο πιο απλός τρόπος. Το υλικό απλώνεται σε λεπτές στρώσεις με καλό αερισμό, ώστε να διευκολύνεται η διαδικασία της ξήρανσης. Στην Εικόνα 3 παρουσιάζεται η ξήρανση

αρωματικών φυτών στη Βουλγαρία.

β) Ξήρανση με θέρμανση με χρήση ξηραντήρων, είναι ο καλύτερος τρόπος. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ξηραντήρων όπως οι απλοί φούρνοι, όπως λέγονται, και οι ξηραντήρες τύπου σήραγγας (τούνελ). Και στις δύο περιπτώσεις το φυτικό υλικό απλώνεται σε λεπτές στρώσεις πάνω σε ειδικό πλαίσιο και τοποθετείται στον ξηραντήρα.

γ) Η λυοφιλίωση (κρυοαφυδάτωση) είναι η πιο ήπια μέθοδος. Το φυτικό υλικό καταψύχεται, έτσι ώστε το νερό περνά από υγρή σε στερεή κατάσταση (πάγος) και τοποθετείται σε κατάλληλη συσκευή που λειτουργεί κάτω από κενό, η επιφάνεια της οποίας διατηρείται σε θερμοκρασία -60 έως -70 °C. Στην συνέχεια ο πάγος εξαχνώνεται (περνά στην αέρια κατάσταση, υδρατμοί) χωρίς να περάσει από την υγρή. Έτσι οι υδρατμοί από το κατεψυγμένο φυτικό υλικό μεταφέρονται γρήγορα στην ψυχρή επιφάνεια με αποτέλεσμα το φυτικό υλικό να ξηραθεί. Στην Εικόνα 4 παρουσιάζονται λυοφιλωτές που χρησιμοποιούνται για την ξήρανση αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών.



Εικόνα 3. Ξήρανση αρωματικών φυτών στη Βουλγαρία

Η παραλαβή των αιθερίων ελαίων γίνεται με απόσταξη.

Ανάλογα με τον τρόπο που γίνεται διακρίνεται στα παρακάτω τρία είδη:

α) Υδρο-απόσταξη ή απόσταξη με νερό και αιθανόλη.

Το είδος αυτό που χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα στο παρελθόν, λόγω των πολλών μειονεκτημάτων, έχει αισθητά περιορισθεί. Το χαρακτηριστικό της απόσταξης αυτής είναι το νερό (ή το νερό και η αιθανόλη) και το φυτικό υλικό που βρίσκονται στον άμβυκα έρχονται σε άμεση επαφή μεταξύ τους, πράγμα που διευκολύνει την υδρόλυση των διαφόρων συστατικών του αιθερίου ελαίου και αρκετά συχνά οδηγεί στην υποβάθμιση της ποιότητάς του με τη θέρμανση. Στην Εικόνα 5 παρουσιάζεται η υδρο-απόσταξη τριαντάφυλλου στη Βουλγαρία.

β) Υδρο-ατμο-απόσταξη ή απόσταξη με νερό και ατμό.

Το είδος αυτό είναι καλύτερο από το προηγούμενο, γιατί το φυτικό υλικό που αποστάζεται στον άμβυκα δεν έρχεται σε άμεση επαφή με το νερό, αλλά τοποθετείται σε πλέγμα (καλάθι), που βρίσκεται λίγο πιο πάνω από την επιφάνεια του νερού.

γ) Απόσταξη με υδρατμούς.

Το είδος αυτό, αν και μοιάζει με το προηγούμενο, είναι πιο σύγχρονο και χρησιμοποιείται ευρύτατα από τις βιομηχανίες για μεγάλες κυρίως αποστάξεις. Η διαφορά του από την υδρο-ατμο-απόσταξη είναι ότι δεν υπάρχει νερό στον πυθμένα του άμβυκα για να παραχθεί ατμός. Ο ατμός παράγεται σε ειδικό ατμολέβητα ή ατμογεννήτρια και στη συνέχεια εισάγεται στον άμβυκα όπου υπάρχει το φυτικό υλικό, συνήθως με πίεση μεγαλύτερη από την ατμοσφαιρική.

Εκτός από την απόσταξη για την παραλαβή των αιθερίων ελαίων χρησιμοποιείται και η εκχύλιση κυρίως για άνθη ή άλλα φυτικά υλικά που είναι ευπαθή στην απόσταξη. Η εκχύλιση ανάλογα με το εκχυλιστικό υλικό που χρησιμοποιείται διακρίνεται στις εξής:

α) Εκχύλιση με πτητικούς διαλύτες:

Είναι η πιο εύχρηστη μέθοδο και χρησιμοποιείται για την παραλαβή των αιθερίων ελαίων από άνθη. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιείται ως πτητικός διαλύτης η αιθυλική αλκοόλη κλπ. Το προϊόν που λαμβάνεται κατά την εκχύλιση μετά την αφαίρεση του πτητικού διαλύτη, λέγεται σύγκριμα ή κονκρέτα και περιέχει εκτός από το αιθέριο έλαιο και διάφορες άλλες ουσίες (κίηρους, χρωστικές κλπ). Απ' αυτό μετά από ειδική κατεργασία με αλκοόλη, αφαιρούνται οι παραπάνω ουσίες, λαμβάνεται το τελικό προϊόν που είναι το καθαρό αιθέριο έλαιο.

β) Εκχύλιση με ψυχρό λίπος:

Είναι απλή και βασίζεται στην ιδιότητα που έχει το λίπος να απορροφά τις πτητικές ουσίες που έρχονται σε επαφή μαζί του. Το λίπος που χρησιμοποιείται πρέπει να είναι ημίσκληρο και καθαρό, ενώ ως φυτικό υλικό χρησιμοποιούνται άνθη που συνεχίζουν και μετά τη συλλογή τους τη φυσιολογική τους δράση, δηλαδή να παράγουν και να διασκορπίζουν το άρωμά τους. Μετά την εκχύλιση που διαρκεί 24-30 ώρες, η πομάδα (λίπος και αιθέριο έλαιο) κατεργάζεται με αλκοόλη, οπότε αφαιρείται το λίπος και λαμβάνεται καθαρό το αιθέριο έλαιο.

γ) Εκχύλιση με θερμό λίπος:

Η μέθοδος μοιάζει με την προηγούμενη και εφαρμόζεται για την παραλαβή αιθερίων ελαίων από άνθη τα οποία δεν συνεχίζουν τη φυσιολογική δράση της παραγωγής και διάχυσης στο περιβάλλον του αρώματός τους. Το λίπος με τα άνθη τοποθετούνται σε δοχεία γύρω στους 80 °C. Όταν το λίπος κορεσθεί με αιθέριο έλαιο, με ειδική κατεργασία λαμβάνεται το καθαρό αιθέριο έλαιο.

δ) Εκχύλιση με υδρόφιλους διαλύτες:

Χρησιμοποιούνται υδατοδιαλυτοί διαλύτες (αιθυλενογλυκόλη, προπυλενογλυκόλη) ως εκχυλιστικά μέσα ή σε ανάμειξη με το νερό, για την παραλαβή των περισσότερων συστατικών φυσικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται κυρίως στην κοσμετολογία. Στην Εικόνα 6 παρουσιάζεται εκχυλιστήρας για υδατικά διαλύματα. (Μόσχος Πολυσίου,2007)

ΣΠΙΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ

Για την επίτευξη ενός καλού αποτελέσματος, απαιτείται η κατανάλωση του αφέψηματος για ένα χρονικό διάστημα. Η κανονική θεραπεία διαρκεί δυο εβδομάδες, προς αποφυγήν εθισμού . Η μέση δόση είναι τρία φλιτζάνια την ημέρα, μοιρασμένα ανάλογα, τα οποία πίνονται με μικρές γουλιές. Για να γλυκάνει το αφέψημα, είναι δυνατή η προσθήκη μελιού .

ΔΙΑΒΡΕΓΜΑ

Το διάβρεγμα είναι ένα εκχύλισμα σε νερό, που γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου επί περίπου 2-12 ώρες.

ΔΙΑΒΡΕΓΜΑ - ΑΦΕΨΗΜΑ

Για ορισμένα αφεψήματα, που αποτελούνται από σκληρά και μαλακά φυτά, ενδείκνυται να τ μουλιάσει πρώτα κι έπειτα ο βρασμός .

ΕΓΧΥΜΑ

Η διαδικασία είναι εξής το νερό βράζει πάνω στα φυτά, μέσα σε ένα δοχείο, που το σκέπασμά του κλείνει καλά, προς αποφυγήν κάθε απώλεια πτητικού αιθέριου ελαίου , μόλις να βγάλουν τις δραστικές ουσίες επί 5-15 λεπτά. Ακολουθεί το φιλτράρισμα. Η κανονική δόση των φυτών είναι 1-3 κουταλάκια του τσαγιού για κάθε φλιτζάνι νερό. Το ζεστό πρέπει να πίνεται αμέσως.

ΑΦΕΨΗΜΑ

Το αφέψημα γίνεται με το βράσιμο των φυτών μέσα στο νερό επί 5-20 λεπτά. Αν τα φαρμακευτικά φυτά είναι ψιλοκομμένα, 5 λεπτά φτάνουν. Αν είναι ξυλώδη, χρειάζονται 20 λεπτά για να γίνει καλή εξαγωγή του συστατικού τους, ιδίως αν τα φυτά είχαν προηγουμένως μουλιάσει μέσα σε κρύο νερό και κατόπιν σιγά-σιγά βράζονται. Για ένα καλό φλιτζάνι αφεψήματος, απαιτείτε

να χρησιμοποιηθούν για τον βρασμό τρεις κουταλιές φυτού μέσα σε δυο φλιτζάνια νερό. Τα αφεψημάτα δεν πρέπει να τα φυλάσσονται πάνω από δώδεκα ώρες.

ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ

Μούλιασμα των φαρμακευτικών φυτών μέσα σε νερό ή οινόπνευμα και μετά γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται , τελικά, ρευστά, πυκνόρρευστα ή στερεά εκχυλίσματα. Τα υγρά εκχυλίσματα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι συμπυκνωμένα. Αυτά που πωλούνται σε σκόνη έχουν υποστεί προηγουμένως εξάτμιση. Για τις μορφές αυτές, χρειάζεται περίπου ένα κουταλάκι του τσαγιού εκχύλισμα για ένα φλιτζάνι βραστό νερό.

ΒΑΜΜΑ

Το βάμμα φτιάχνεται βυθίζοντας για μεγάλο χρονικό διάστημα ένα φρέσκο η ξερό φυτό σε πυκνό διάλυμα οινόπνευματος. Οι αναλογίες γενικά είναι ένα μέρος φυτών αλεσμένων ή σε σκόνη, προς πέντε μέρη οινόπνευματος 70%. Εν συνεχεία μουλιάζουν σε καλά κλεισμένο βάζο επί 2-6 ημέρες ανάλογα με την περίπτωση και κατόπιν πέζονται και φιλτράρονται το υγρό.

ΣΙΡΟΠΙ

Τα εκχυλίσματα των φαρμακευτικών φυτών προσθέτονται σε ένα βασικό σιρόπι (π.χ. απλό σιρόπι), που είναι μια διάλυση 200 γραμμαρίων ζάχαρης μέσα σε 100 γραμμάρια ζεστό νερό

ΝΩΠΟΣ ΧΥΜΟΣ

Ο νωπός χυμός γίνεται με φρέσκα φυτά που κόβονται και συμπιέζονται. Ο χυμός που τοποθετείται σε κρύο μέρος επί μια ημέρα για να κατασταλάξει και μετά φιλτράρεται.

ΣΚΟΝΗ

Τα φυτά που έχουν ξεραθεί στη σκιά, ψιλοτεμαχίζονται και μετά κονιοποιούνται μέσα σε γουδί. Αυτά τα φυτά, μόνα τους ή μαζί με άλλα, πωλούνται μέσα σε σακουλάκια για την παρασκευή αφεψημάτων και δεν έχουν ανάγκη από φιλτράρισμα. Μερικοί παίρνουν την σκόνη των φυτών κατευθείαν πάνω στη γλώσσα τους ή την ανακατεύουν στις τροφές τους. (Θανάσης Αποστόλου, 2002)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από την εργασία διαπιστώνεται ότι οι άνθρωποι από τα παλιά χρόνια μέχρι σήμερα χρησιμοποιούν φυτικά είδη όχι μόνο για την θρέψη τους και το καλλωπισμό τους αλλά και για θεραπευτικούς λόγους.

Πάνω σε αυτό η επιστήμη έχει κάνει μελέτες και έχει αποδείξει πως η χρήση φυτικών ειδών στην ιατρική έχει μεγάλα αποτελέσματα και δεν είναι τυχαίο που οι φαρμακοβιομηχανίες χρησιμοποιήσουν ως πρώτη ύλη τα φυτά για την παραγωγή φαρμάκων.

Για τον λόγο αυτό ο άνθρωπος θα πρέπει να απασχοληθεί περισσότερο με την βοτανολογία για θεραπευτικούς λόγους και οι γεωπονικές σχολές όσο και η πολιτεία να ασχοληθούν πιο πολύ με το αντικείμενο αυτό ώστε να αποφευχθούν όσο είναι δυνατόν οι παρενέργειες των χημικών σκευασμάτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Picton, Margaret. “Μαγικά βότανα” (The book of magical herbs) Αθήνα: Εκδ. ΚΟΧΛΙΑΣ, 2003
2. Πάνου- Φιλοθέου, Ε. “Ειδική γεωργία Μέρος II: Αρωματικά φυτά”. Θεσσαλονίκη, 2000
3. Ody, Penelope. “Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων”. (The herb societies, complete medicinal herbal) Αθήνα: Εκδ. ΠΑΛΛΕΛΗΣ, 1994
4. Google <http://www.virbac.gr/p-virbacgrpugr/pdf/1EisagogiN.pdf>
5. Google http://www.iama.gr/ethno/files/naturale_material_medicines.pdf
6. Google <http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/ebook/show.php/DSGYMC102/362/2432.9303/>
7. Google <http://www.herblife.gr/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/%CF%80%CE%AC%CF%80%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B1>
8. Google <http://estia.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/421/1/TSIGARIDA%20EVITA.pdf>
9. Google http://www.minagric.gr/greek/data/aromatika_fyta/aloh_teliko.pdf
10. Google <http://www.gcex.gr/wp-content/uploads/2012/09/Krokos-Kozanis.pdf>
11. Google <http://www.wikipedia.org/>
12. Google http://www.ethnopharmacology.gr/images/stories/ekdiloseis/2012_05/kos_aligiannis.pdf