



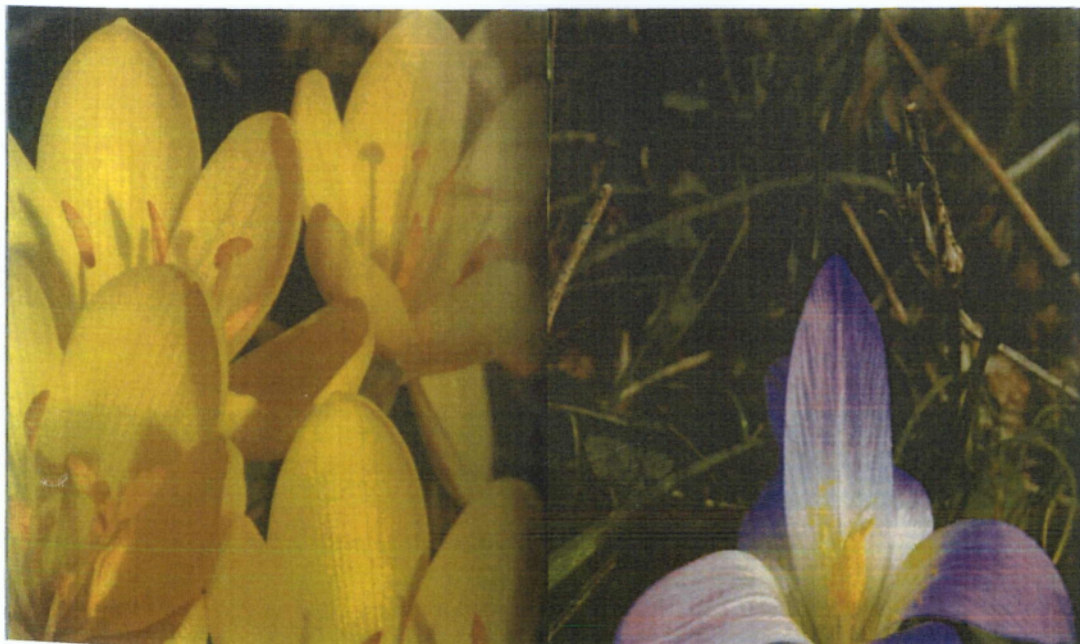
**ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑΚΩΝ**

**ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:**

**“ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗΣ ΧΛΩΡΙΔΑΣ  
ΤΩΝ ΚΥΘΗΡΩΝ ”**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΠΡΙΝΕΑ ANNA**

**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΚΑΡΤΣΩΝΑΣ**

**ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ**

**ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2014**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	<b>σελ. 4</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ</b>	<b>5</b>
1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	5
1.2 ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ	9
1.3 ΓΕΩΛΟΓΙΑ	11
1.4 ΚΛΙΜΑ	11
1.5 ΧΛΩΡΙΔΑ	11
1.6 ΒΛΑΣΤΗΣΗ	13
1.6.1 ΠΑΡΑΚΤΙΑ ΖΩΝΗ	15
1.6.2 ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ	16
1.6.3 ΔΟΥΦΟΡΙΚΑ ΝΗΣΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ	18
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΦΥΤΑ</b>	<b>19</b>
2.1 ΤΟΠΙΚΑ ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΥΘΗΡΩΝ	19
2.2 ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΥΘΗΡΩΝ ΚΑΙ ΝΟΤΙΑΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ	19
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ</b>	<b>22</b>
3.1 ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	24
3.2 ΣΥΛΛΟΓΗ	25
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΚΥΘΗΡΩΝ</b>	<b>29</b>
4.1 ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ	29
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ POLYPODIACEAE	29
4.2 ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ	30
4.2.1 ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ – ΔΙΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ	30
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ARALIACEAE	30
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ARISTOLOCHIACEAE	31
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ BORAGINACEAE	33
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CISTACEAE	33

- CISTUS VILLOSUS VAR. INCANUS	33
- CISTUS VILLOSUS SSP. CRETICUS	33
- CALENDULA ARVENSIS L.	34
- MATRICARIA CHAMOMILLA L.	35
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ HYPERICEAE	36
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LAMIACEAE	37
- LAVANDULA STOECHAS	37
- LYCOPUS EUROPAEUS	38
- ORIGANUM HERACLEOTICUM	39
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LAURACEAE	40
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LINACEAE	41
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ MALVACEAE	42
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ MYRTACEAE	44
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ OLEACEAE	44
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ROSACEAE	45
- ROSA SEMPERVIRENS	45
- RUBUS ULMIFOLIUS	46
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ RUTACEAE	47
4.2.2 ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ – ΜΟΝΟΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ	48
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ AMARYLLICAEAE	48
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ORCHIDACEAE	49
4.3 ΑΛΛΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	50
4.4 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ	60
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	62

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα Κύθηρα, νησί γνωστό και με την παλαιότερη ενετική ονομασία Τσιρίγο είναι, κατά τη μυθολογία, το νησί της θεάς Ουράνιας Αφροδίτης και του Έρωτα. Βρίσκεται στη Νότιο Ελλάδα, στα νότια της Πελοποννήσου και νοτιότερα της Ελαφονήσου και του κάβο Μαλιά.

Τα Κύθηρα διαθέτουν φυσικό περιβάλλον πολύ πλούσιο και σημαντικό που το διαμόρφωσαν η γεωγραφική θέση, το ανάγλυφο και η γεωλογική ιστορία του νησιού.

Η χλωρίδα του νησιού, αποτελείται κυρίως από φυτά της Ανατολικής Μεσογείου, βαλκανικά και ελληνικά είδη. Υπάρχουν 723 φυτικά είδη, σημαντικός αριθμός για το μέγεθος των Κυθήρων. Από αυτά τα 48 είναι ενδημικά φυτά που συναντάς σε όλη την Ελλάδα, ενώ τα 5 είναι τοπικά ενδημικά. Από αυτά τα φυτά τα 8 ενδημικά βρίσκονται μόνο στα Κύθηρα και την Νότιο Πελοπόννησο, καταλαβαίνοντας από αυτό ότι τα Κύθηρα κάποτε ήταν ενωμένα με την απέναντι άκρη (Κυθηραϊκός Σύνδεσμος Αθηνών, 2011).

Λόγω της επίδρασης του ανθρώπου τα Κύθηρα έχουν φτάσει σε μια εξελίξιμη προς το καλύτερο εικόνα βλάστησης, όπου αποτελείται από μακκί, φρύγανα, δάση πεύκου και δρυός καθώς και πλούσιους ελαιώνες. Επίσης, φύονται πολλά βολβώδη και ετήσια ποώδη φυτά.

Τα φυτά έχουν διαφορετικές δραστικές ουσίες (αλκαλοειδή, βιταμίνες, αντιβιοτικά, αιθέρια έλαια, ετεροσιδία, ρητίνες, γλυκίδια, αλειφατικά οργανικά οξέα κ.ά.) αλλά και διαφορετική περιεκτικότητα σε αυτές. Επίσης, κάθε φυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους και να έχει διαφορετικά αποτελέσματα (Σάμιος 2006).

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

Στην εργασία αυτή καταγράφονται τα φυτά, αλλά κυρίως η αρωματική χλωρίδα των Κυθήρων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ

### 1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- **Προϊστορία - Ρωμαϊκοί χρόνοι**

Το νησί κατοικείται τουλάχιστον από το τέλος της 6ης χιλιετίας π.Χ., όπως μαρτυρά αγγείο που βρέθηκε στο σπήλαιο Αγίας Σοφίας, ενώ είναι πιθανό να κατοικούνται από την αρχή της παλαιολιθικής περιόδου. Στο σπήλαιο του Χουστή κοντά στο Διακόφτι υπάρχουν ίχνη κατοίκησης από το 3.800 π.Χ. Οι οικισμοί αρχίζουν να αυξάνονται κατά την 3η χιλιετία π.Χ., όταν άρχισε η επιρροή των Μινωιτών στα Κύθηρα, ενώ τα στοιχεία δείχνουν ότι κατοικούνταν συνεχώς μέχρι το τέλος της μυκηναϊκής περιόδου, στο τέλος της 2ης χιλιετίας π.Χ. (Καλούτση 2004).

Όπως δείχνουν ευρήματα ανασκαφών στο Καστρί, κοντά στον Αυλέμονα και την Παλαιόπολη, που έγιναν την δεκαετία του 1960, θεωρείται ότι το Καστρί ήταν μινωϊκή αποικία, με μινωϊκά σπίτια και τάφους, ενώ στο βουνό του Αγίου Γεωργίου, σε υψόμετρο 350 μέτρων βρέθηκε το μινωϊκό ιερό. Η θέση του ιερού, πάνω στο βουνό λειτουργεί ως παρατηρητήριο, καθώς μπορεί να εποπτεύει την περιοχή από τα ακρωτήρια Ταίναρο και Μαλέας μέχρι την Κρήτη, καθώς τα Λευκά όρη είναι ορατά από εκεί σε καθαρές μέρες, ενώ η ορατότητα φτάνει ακόμη μέχρι τη Μήλο και την Σαντορίνη. Έτσι ουσιαστικά ελέγχει τα ναυτικά περάσματα από δύση σε ανατολή και βορρά προς νότο. Θεωρείται ότι οι Μινωίτες χρησιμοποίησαν τα Κύθηρα σαν γέφυρα για να φτάσουν μέχρι την Πελοπόννησο.

Τον 15ο αιώνα στα Κύθηρα αποικία έχουν και οι Φοίνικες, άγνωστο από πότε, οι οποίοι παρήγαγαν στο νησί πορφύρα. Γι' αυτό το λόγο στην αρχαιότητα τα Κύθηρα αποκαλούνταν και Πορφυρούσα. Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι οι Φοίνικες έφεραν στα Κύθηρα την λατρεία της Αφροδίτης από την ίδρυση ιερού για την αντίστοιχη ανατολίτικη θεά, της Ασάρτης. Επίσης, χρησιμοποιούσαν την αποικία για ως εμπορικό σταθμό ανάμεσα στις αποικίες του. Μετά την πτώση των Μινωιτών περίπου το 1400 π.Χ., το νησί το καταλαμβάνουν αμέσως οι Μυκηναίοι. Κατά τον 12ο αιώνα π.Χ. το νησί καταλαμβάνουν οι Δωριείς (Καλούτση 2004).

Λόγω της θέσης τους, τα Κύθηρα μπορούσαν να δράσουν ως ορμητήριο εναντίον της Σπάρτης και γι' αυτό το λόγο οι Σπαρτιάτες το φρόντιζαν. Ο Χείλων ο Λακεδαιμόνιος είχε πει το νησί θα γινόταν αίτια συμφορών για τη Σπάρτη και είχε

ευχηθεί να καταποντιστεί. Ο Δημάρατος της Σπάρτης είχε προτείνει στο Ξέρξη να καταλάβει με το ναυτικό τα Κύθηρα, ώστε οι Σπαρτιάτες να αποχωρήσουν και οι ελληνικές δυνάμεις να διαχωριστούν, κάτι το οποίο όμως δεν συνέβη. Την στρατιωτική αξία του νησιού αναγνώρισαν και οι Αθηναίοι. Ο ναύαρχος των Αθηναίων Τολμίδης επιτέθηκε και κυριεύσε τα Κύθηρα και τις Βοιαί (στη σημερινή Νεάπολη Λακωνίας) το 455 π.Χ. Το 424 π.Χ., κατά την διάρκεια του Πελοποννησιακού πολέμου, ο Νικίας επιβιβάστηκε με τον Αθηναϊκό στόλο στην Σκάνδεια και με άλλο στρατό κατέλαβε την πρωτεύουσα των Κυθήρων, αν και οι Κυθήριοι αντιστάθηκαν πριν τραπούν σε φυγή. Οι Αθηναίοι χρησιμοποίησαν το νησί για επιθέσεις εναντίον των Σπαρτιατών, αλλά το παρέδωσαν πίσω στη Σπάρτη με την Νικείο ειρήνη. Ξανακατέλαβαν τα Κύθηρα το 394 π.Χ., ενώ οι Σπαρτιάτες τα ανέκτησαν το 387 π.Χ. Φαίνεται ότι με το Κοινό των Ελευθερολακώνων τον 2ο αιώνα π.Χ., τα Κύθηρα ανεξαρτητοποιούνται και κόβουν δικό τους νόμισμα. Μετά την πτώση των Λακώνων, τα Κύθηρα παρακμάζουν αλλά συνεχίζουν να κατοικούνται κατά την διάρκεια των Ρωμαϊκών χρόνων. Ο μεγάλος σεισμός του 365 μ.Χ. καταστρέφει την Σκάνδεια και αλλάζει την φυσιογνωμία των ακτών.

- **Βυζαντινοί χρόνοι - Ενετοκρατία**

Η αρχή της 1ης χιλιετίας π.Χ. είναι μια σκοτεινή περίοδος για τα Κύθηρα. Σύμφωνα με την παράδοση τα Κύθηρα ερήμωσαν επτά φορές, αν και δεν είναι γνωστό αν είχαν ερημώσει τελείως ή κατοικούνταν από λίγες εκατοντάδες βοσκών. Από το 395 ανήκουν στην Ανατολική Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, αλλά δέχονται συνεχώς επιδρομές και ήταν ορμητήριο πειρατών. Εκείνη την περίοδο υπάρχει έντονο το θρησκευτικό στοιχείο με πολλά μνημεία, όπως το ψηφιδωτό του Αγίου Γεωργίου που χρονολογείται από τον 7ο αιώνα μ.Χ. και το ψηφιδωτό δάπεδο του Αγίου Ιωάννη κοντά στον Ποταμό, τα οποία υποδεικνύουν ότι κοντά σε αυτούς βρίσκονταν κατοικημένες περιοχές. Η πρώτη επίσημη αναφορά του νησιού γίνεται το 530, όταν αναφέρεται ως έδρα Μητρόπολης. Επί Κωνσταντίνου τα Κύθηρα υπάγονταν στον Πάπα της Ρώμης, αλλά επί Λέοντος Γ' του Ισαύρου μεταφέρθηκαν πάλι στο πατριαρχείο της Κωνσταντινούπολης. Μετά την κατάληψη της Κρήτης, είναι πιθανόν στα Κύθηρα να κατοικούσαν Άραβες. Μετά την κατάληψη από τους Άραβες το νησί κατοικήθηκε στο τέλος του 10ου αιώνα π.Χ., μετά την κατάληψη της Κρήτης το 961 από τον Νικηφόρο Φωκά, από Μονεμβασιώτες. Στην αρχή κυρίαρχος των Κυθήρων ήταν ο Γεώργιος Παχύς από τη Μονεμβάσια, αλλά στη συνέχεια παρέδωσε την

εξουσία στους Ευδαιμογιάννηδες από την Μονεμβασιά, οι οποίοι μέχρι το 1204 ήταν κυρίαρχοι του νησιού. Φαίνεται ότι αυτοί κατασκεύασαν το κάστρο στην Παλιοχώρα.

Η Παλιοχώρα Κυθήρων, η βυζαντινή πρωτεύουσα του νησιού. Καταστράφηκε το 1537 από τον Μπαρμπαρόσα (Καλούτση 2004).

Μετά την Τέταρτη Σταυροφορία και την κατάληψη της Κωνσταντινούπολης, οι Ενετοί καταλαμβάνουν πολλά νησιά του Αιγαίου, συμπεριλαμβανομένων των Κυθήρων. Το νησί δίνεται στον οίκο του Ενετού τυχοδιώκτη Μάρκου Βενιέρη. Για να αποκτήσουν την κυριότητα του νησιού το 1238 ο Βαρθολομαίος Βενιέρης παντρεύεται την κόρη του Νικόλαου Ευδαιμογιάννη και δίνει τα Κύθηρα στον Βαρθολομαίο ως προίκα. Το 1269 οι Βυζαντινοί ανακτούν τα Κύθηρα, τα οποία όμως περνούν πάλι στην κατοχή των Βενιέρων το 1310. Το 1470 το νησί ήταν άγονο και είχε 500 κατοίκους, ενώ τον 16ο αιώνα είχε φτάσει σε πληθυσμό τους 4.000 κατοίκους, οχυρωμένους σε τρεις περιοχές, τον Άγιο Δημήτριο (Παλιοχώρα), τη Χώρα και το Μυλοπόταμο. Η Παλιοχώρα εγκαταλείπεται οριστικά μετά την επιδρομή και την λεηλασία της το 1537 από τον Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσα, ναύαρχο του Οθωμανικού στόλου. Ο Μπαρμπαρόσα έκαψε την Παλιοχώρα και οι πειρατές σκοτώνουν αμάχους και πουλούν τους αιχμαλώτους ως σκλάβους. Όσοι επέζησαν μετοίκησαν στα κοντινά χωριά. Υπάρχουν αναφορές ότι ο Μπαρμπαρόσα κατέλαβε και τα άλλα δύο κάστρα του νησιού, αλλά αυτό δεν υποστηρίζεται πειστικά από τις πηγές. Το 1530 οι Ενετοί παίρνουν όλες τις εξουσίες από τους Βενιέρους και οργανώνουν το νησί σε φέουδα, όπως και στα υπόλοιπα Επτάνησα. Γινόταν τακτικά προσπάθεια από τις αρχές να προσελκύουν κατοίκους για να καλλιεργούν τη γη, για να αντικαθιστούν όσους πέθαιναν από λοιμούς και επιδρομές πειρατών. Η ανάγκη για γη για καλλιέργεια είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία πολύ μικρών χωραφιών ακόμη και σε δυσπρόσιτα μέρη. Τον 17ο αιώνα φτάνουν στο νησί πολλοί μετανάστες από την Κρήτη. Στο τέλος της ενετοκρατίας, το νησί αριθμούσε περίπου 7.500 κατοίκους. Με εξαίρεση την περίοδο 1715-1718, όταν κατελήφθη από τους Οθωμανούς, το νησί παρέμεινε μέρος της Δημοκρατίας της Βενετίας μέχρι την κατάλυσή της το 1797.

- **1797 - 1864**

Η πέτρινη γέφυρα στο Κατούνι, έργο που έγινε επί Αγγλοκρατίας. Μετά την κατάλυση της Δημοκρατίας, το νησί καταλαμβάνουν το 1798 οι Γάλλοι. Οι Γάλλοι επέβαλαν δημοκρατικό πολίτευμα και σε επίσημη τελετή έκαψαν το Λίμπρο ντ'όρο, το βιβλίο των ευγενών των Ενετών και έδωσαν στους πολίτες ίσα δικαιώματα, και

φύτευαν το δέντρο της Ελευθερίας στην πλατεία Εσταυρωμένου στη Χώρα. Το 1799, το νησί περνά στην κατοχή των Ρώσων, οι οποίοι συμάχησαν με τους Τούρκους για να καταλάβουν τα Επτάνησα. Η γαλλική φρουρά παρέδωσε το νησί στους Ρώσους ύστερα από πολιορκία. Το 1800 τα Κύθηρα γίνονται με τη Συνθήκη της Κωνσταντινούπολης τμήμα της ημιαυτόνομου Επτανήσου Πολιτείας, με προϋπόθεση την διατήρηση των προνομίων των ευγενών. Για λίγο καιρό δεν υπήρχε συντεταγμένη εξουσία, αλλά τελικά συστάθηκε ένα καταστατικό. Η πρωτεύουσα μεταφέρθηκε στο Μυλοπόταμο και μετά στα Αρωνιάδικα. Η περίοδος αυτή ονομάζεται *περίοδος της αναρχίας*. Στο τέλος του 1802, η Γερουσία των Επτανήσων έστειλε ισχυρή στρατιωτική δύναμη στα Κύθηρα με επικεφαλής τον Ευστάθιο Μεταξά, ο οποίος επέβαλε τελικά την τάξη συλλαμβάνοντας τους πρωταίτιους της εξέγερσης του 1800, από τους οποίους μάλιστα, ο Δημήτριος Μπελέσης καταδικάστηκε σε θάνατο και εκτελέστηκε το 1805 (Καλούτση 2004).

Η Επτανήσος Πολιτεία έπαψε να υφίσταται με την συνθήκη του Τιλσίτ το 1807 και τα Επτάνησα πέρασαν πάλι στην κατοχή των Γάλλων, αλλά το 1809 το νησί κατέλαβαν οι Άγγλοι, όπως έκαναν και με τα άλλα Επτάνησα. Τις 20 Νοεμβρίου 1815 ιδρύεται με την συνθήκη των Παρισίων το Ηνωμένον Κράτος των Ιονίων Νήσων, με πρωτεύουσα την Κέρκυρα. Τις 26 Αυγούστου 1817 οι Άγγλοι παρεχώρησαν στα νησιά σύνταγμα, όμως τα νησιά συνέχισαν να είναι στην αγγλική σφαίρα επιρροής. Οι Άγγλοι πραγματοποίησαν στο νησί δεκάδες έργα που αναγέννησαν το νησί τα οποία κατασκευάστηκαν με την μέθοδο της επίταξης εργασίας, αλλά καταπίεσαν τους κατοίκους. Ανάμεσα στα έργα εκείνης της περιόδου είναι τα λοιμοκαθαρτήρια στο Καψάλι, οι δρόμοι που ένωναν τα χωριά, η εντυπωσιακή πέτρινη γέφυρα στο Κατούνι, καθώς και άλλες παρόμοιες γέφυρες στον Ποταμό, στο Καψάλι και τη Μυρτιδιά, έργα ύδρευσης, τα Αγγλικά Σχολεία και οι φάροι στο Μουδάρι (ύψους 25 μέτρων) και στο Καψάλι. Επίσης, οι Άγγλοι παρείχαν κίνητρα για την παραγωγή ελαιολάδου, σιτηρών και κρασιού. Εξαιτίας της Αγγλικής διοίκησης στο νησί κατέφυγαν πολλοί αγωνιστές του 1821, ανάμεσα στους οποίους ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης.

- **Τμήμα της Ελλάδας**

Τα Κύθηρα ενώθηκαν με την Ελλάδα στις 28 Μαΐου 1864. Το 1903 σημειώνεται στα Κύθηρα ισχυρός σεισμός ο οποίος ισοπεδώνει τα Μητάτα, ενώ κτίρια κατάρρευσαν σε όλο το νησί. Το κύριο χαρακτηριστικό στα Κύθηρα του 20ου



αιώνα ήταν η έντονη μετανάστευση, η οποία είχε αρχίσει από τον 18ο αιώνα. Στην Σμύρνη πριν την καταστροφή ο πληθυσμός κυθηραϊκής καταγωγής είχε φτάσει τους 14.000 και ήταν η μεγαλύτερη από τον πληθυσμό ελληνικής καταγωγής. Μετά την καταστροφή της Μικράς Ασίας, οι Κυθήριοι μετανάστευσαν κυρίως στην Ελλάδα (Αττική, Θεσσαλονίκη, νησιά του Αιγαίου), Αίγυπτο και μετά σε Αυστραλία ή Αμερική, ενώ πολύ λίγοι πήγαν στα Κύθηρα.

Το 1916 το νησί καταλαμβάνεται από λόχο του Συντάγματος Κρητών στο όνομα της «Κυβερνήσεως Εθνικής Αμύνης» του Ελευθερίου Βενιζέλου, με έδρα την Θεσσαλονίκη και στις 17 Φεβρουαρίου 1917, τα Κύθηρα κήρυξαν την «Αυτόνομο Διοίκηση Κυθήρων». Μάλιστα είχε κηρύξει πόλεμο με την Γερμανία, ενώ μετά την απομάκρυνση του βασιλιά, η Διοίκηση διαλύθηκε. Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου το νησί, που αριθμούσε 15.000 κατοίκους, κατελήφθη πρώτα από τους Ιταλούς και μετά από τους Γερμανούς. Η αντίσταση οργανώθηκε στον Ποταμό και στις 4 Σεπτεμβρίου 1944, οι Γερμανοί εκδιώκονται και τα Κύθηρα γίνονται το πρώτο μέρος της Ελλάδας που απελευθερώνεται (Κομηνός 1995).

Μετά τον πόλεμο ξεκινάει ένα πολύ μεγάλο κύμα μετανάστευσης που ουσιαστικά ερημώνει το νησί. Η εξωτερική μετανάστευση σταματάει στα τέλη της δεκαετίας του 1970, ενώ από τη δεκαετία του 1950 μέχρι τη δεκαετία του 1990 λαμβάνει χώρα εσωτερική προς τα αστικά κέντρα της Ελλάδας, κυρίως στην Αθήνα και στον Πειραιά. Η τουριστική ανάπτυξη του νησιού αρχίζει την δεκαετία του 1990. Στις 8 Ιανουαρίου 2006 έλαβε χώρα σεισμός 6,9 στην κλίμακα ρίχτερ με επίκεντρο 40 χιλιόμετρα ανατολικά των Κυθήρων. Ο σεισμός προκάλεσε κυρίως καταστροφές στα Μητάτα, όπου σημειώθηκαν κατολισθήσεις και ζημιές στην πλατεία του χωριού.

## 1.2 ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ

Το νησί Κύθηρα, βρίσκεται ανάμεσα σε τρεις ηπείρους και βρέχεται από τρεις θάλασσες, το Ιόνιο το Αιγαίο και το Κρητικό πέλαγος. Στη θέση του αυτή, κατά κύριο λόγο, οφείλει το πλούσιο και πολύ σημαντικό φυσικό του περιβάλλον (Κυθηραϊκός Σύνδεσμος Αθηνών 2011).

Τα Κύθηρα είναι ένα νησί ορεινό με επιμήκη μορφή, με μέγιστο μήκος 28 χιλιόμετρα και μέγιστο πλάτος 19 χιλιόμετρα. Το εμβαδόν του είναι 277 τετραγωνικά χιλιόμετρα και η περίμετρός του 90 χιλιόμετρα. Επίσης, περιβάλλεται από ένα

σημαντικό αριθμό νησίδων. Στο νησί υπάρχουν δυο οροσειρές, μια στην ανατολική και μια στη δυτική πλευρά. Οι ψηλότερες κορυφές της ανατολικής είναι το Κουτσοκέφαλο 458μ., ο Διγενής 490μ. και η Αγία Μόνη 380μ. Στη δυτική οροσειρά βρίσκονται οι κορυφές Μερμηγκάρι 507μ., Βίγλα 470μ. και Αγία Ελέσα 477μ. Μεταξύ των οροσειρών, κυρίως στο κεντρικό τμήμα του νησιού εξαπλώνεται εκτεταμένο οροπέδιο αποτελούμενο από πετρώματα διάφορων τύπων και ηλικιών. Στη βορειοδυτική περιοχή των Κυθήρων το οροπέδιο διακόπτεται από χαράδρες και μικρές κοιλάδες. (Γιαννίτσαρος 1969, Κομηνός 1995).



Εικόνα 1.1 Γεωγραφικός χάρτης Κυθήρων

### 1.3 ΓΕΩΛΟΓΙΑ

Γεωλογικά το νησί αποτελείται από τέσσερις κατηγορίες πετρωμάτων:

- Κρυσταλλοσχιστώδη πετρώματα
- Ασβεστόλιθοι της ζώνης Τριπόλεως και Ολονού - Πίνδου
- Φλύσχεις
- Νεογενείς αποθέσεις

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

### 1.4 ΚΛΙΜΑ

Το κλίμα των Κυθήρων εντάσσεται στο μεσογειακό τύπο με κύρια χαρακτηριστικά τους ήπιους χειμώνες και τα ζεστά καλοκαίρια, τους δυνατούς άνεμους όλο το χρόνο και τις σχετικά λίγες βροχοπτώσεις. Τα φαινόμενα του χιονιού και του παγετού είναι σπάνια, σε αντίθεση με το χαλάζι που είναι αρκετά συχνό. Η μεγαλύτερη θερμοκρασία που έχει μετρηθεί μέχρι σήμερα είναι 41,7° C και η μικρότερη -1,8°C (Σάμιος 2006).

### 1.5 ΧΛΩΡΙΔΑ

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

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

## ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ

1. Adiantaceae
2. Aspleniaceae
3. Equisetaceae
4. Gymnogrammaceae
5. Hypolepidaceae
6. Polypodiaceae
7. Pteridaceae
8. Seleginellaceae
9. Sinopteridaceae

## ΓΥΜΝΟΣΠΕΡΜΑ

1. Cupressaceae
2. Ephedraceae

## ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ

### Μονοκοτυλήδονα

1. Amaryllidaceae
2. Araceae
3. Cyperaceae
4. Dioscoraceae
5. Graminaceae
6. Iridaceae
7. Juncaceae
8. Liliaceae
9. Orchidaceae
10. Typhaceae

### Δικοτυλήδονα

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. Acanthaceae   | 33. Lythraceae    |
| 2. Aceraceae     | 34. Malvaceae     |
| 3. Aizoaceae     | 35. Myrtaceae     |
| 4. Anacardiaceae | 36. Oenotheraceae |
| 5. Apocynaceae   | 37. Oleaceae      |

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 6. Araliaceae       | 38. Orobanchaceae    |
| 7. Aristolochiaceae | 39. Oxalidaceae      |
| 8. Boraginaceae     | 40. Papaveraceae     |
| 9. Brassicaceae     | 41. Papilionaceae    |
| 10. Campanulaceae   | 42. Plantaginaceae   |
| 11. Capparidaceae   | 43. Platanaceae      |
| 12. Caprifoliaceae  | 44. Plumbaginaceae   |
| 13. Caryophyllaceae | 45. Polygalaceae     |
| 14. Chenopodiaceae  | 46. Polygonaceae     |
| 15. Cistaceae       | 47. Portulacaceae    |
| 16. Compositae      | 48. Rafflesiaceae    |
| 17. Convolvulaceae  | 49. Ranunculaceae    |
| 18. Crassulaceae    | 50. Resedaceae       |
| 19. Cucurbitaceae   | 51. Rhamnaceae       |
| 20. Dipsacaceae     | 52. Rosaceae         |
| 21. Ericaceae       | 53. Rubiaceae        |
| 22. Euphorbiaceae   | 54. Rutaceae         |
| 23. Fabaceae        | 55. Salicaceae       |
| 24. Fagaceae        | 56. Santalaceae      |
| 25. Frankeniaceae   | 57. Scrophulariaceae |
| 26. Gentianaceae    | 58. Solanaceae       |
| 27. Geraniaceae     | 59. Theligonaceae    |
| 28. Globulariaceae  | 60. Umbelliferae     |
| 29. Guttiferaceae   | 61. Urticaceae       |
| 30. Lamiaceae       | 62. Valerianaceae    |
| 31. Lauraceae       | 63. Verbenacea       |
| 32. Linaceae        |                      |

## 1.6 ΒΛΑΣΤΗΣΗ

Η ύπαρξη υπολειμμάτων της βλάστησης των Κυθήρων στα όρια των αγρών, ελαιώνων και αλλού μαρτυρεί την κυριαρχία της παλαιότερα, ιδιαίτερα μάλιστα στο κεντρικό τμήμα του νησιού. Τα κυριότερα είδη αυτών των υπολειμμάτων της

θαμνώδους βλάστησης είναι ο σκίνος (*Pistacia lentiscus*) και το πουρνάρι (*Quercus coccifera*)

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

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

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

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

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

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

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

Εκτός από την παραπάνω αυτοφυή βλάστηση του νησιού, αναδασώσεις του δασονομείου, κατά τις δεκαετίες 1960–1970 στην περιοχή του Ποταμού, στο

Γερακάρι και στα Μυρτίδια, δημιούργησαν μικτά δάση από κουκουναριές (*Pinus pinea*), χαλέπιο πεύκη (*Pinus halepensis*) και από διάφορα είδη ευκαλύπτων.

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

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

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

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

### 1.6.1 ΠΑΡΑΚΤΙΑ ΖΩΝΗ

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

έχουν δημιουργηθεί μικροί σε έκταση υγρότοποι, εποχιακοί στο μεγαλύτερο ποσοστό τους (Σάμιος 2006).

## **1.6.2 ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΝΗΣΙΟΥ**

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

### 1. Μακία βλάστηση

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

Η δεύτερη μορφή παρατηρείται σε πιο ξηρές περιοχές που κατά καιρούς έχουν δεχτεί πίεση από τις φωτιές και τη βόσκηση, με αποτέλεσμα η φυσιογνωμία του χώρου να είναι χαρακτηριστική, ενώ τα διάφορα είδη μακίας να μην ξεπερνούν σε ύψος τα 2 μ (Σάμιος 2006).

### 2. Φρύγανα

Πρόκειται για βιότοπο που καλύπτει μια σχετικά μεγάλη έκταση πάνω στο νησί. Παρατηρείται σε εγκαταλειμμένους αγρούς, σε ένα μεγάλο μέρος της βόρειας



πλευράς του νησιού, στο κεντρικό τμήμα του νησιού καθώς και σε όλα τα βουνά του, ενώ συνήθως επικαλύπτεται με μακία βλάστηση.

### 3. Ελαιώνες

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

### 4. Καλλιέργειες

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

### 5. Δάση πεύκου και δρυός

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

### 6. Αστικές περιοχές

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

### 7. Ρεματιές και φαράγγια

Ρεματιές με εποχιακά ή μόνιμα νερά από πηγές ή διαμορφωμένες από νερά των βροχών βρίσκονται κυρίως στο δυτικό τμήμα του νησιού. Λόγω του οροπεδίου έχουν δημιουργηθεί πολλές ρεματιές, ενώ σε ορισμένα σημεία υπάρχουν μεγάλα φαράγγια με πυκνή παραποτάμια βλάστηση, κάθετες ορθοπλαγιές και περιοχές με στάσιμα νερά (Κυθηραϊκός Σύνδεσμος Αθηνών 2011).

### 1.6.3 ΔΟΡΥΦΟΡΙΚΑ ΝΗΣΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ

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

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



Εικόνα 1.2 : Δορυφορικά Νησιά Κυθήρων

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΦΥΤΑ

Ενώ τα Κύθηρα αποτελούνται από 723 φυτικά είδη όπως προαναφέραμε, ο αριθμός των ενδημικών φυτών είναι μικρός, περίπου 0.9%, αναλογικά με τα φυτικά είδη που περιλαμβάνει (η Κρήτη έχει 10% ενδημισμό, ο οποίος είναι αρκετά μεγάλος). Η απουσία υψηλών βουνών και ο σχετικά πρόσφατος αποχωρισμός του νησιού από την Πελοπόννησο δεν ευνόησαν τον ενδημισμό. Γι' αυτό το λόγο τα ενδημικά είδη των Κυθέρων είναι ελάχιστα σε σχέση με άλλες νησιωτικές περιοχές του Αιγαίου. (Γιαννίτσaros 1969, Σφήκας 1997).

### 2.1 ΤΟΠΙΚΑ ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΥΘΗΡΩΝ

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



Εικόνα 2.1 : *Centaurea cytherea*

### 2.2 ΕΝΔΗΜΙΚΑ ΚΥΘΗΡΩΝ ΚΑΙ ΝΟΤΙΑΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

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



Εικόνα 2.2 : *Tulipa goulimyti*

### Ενδημικά της Ελλάδας (που φύονται και στα Κύθηρα)

*Allium callimischon*,

*Asperula taygetea*,

*Campanula saxatilis cytherea*,

*Centaurea argentea*,

*Chondrilla ramosissima*,

*Crocus boryi*,

*Crocus hadriaticus*,

*Crocus laerigatus*,

*Dianthus fryticosus occidentalis*,

*Erysimum corinthium*,

*Inula candida candida*,

*Limonium ocymifolium*,

*Nepeta scordotis*,

*Nigella arvensis* ssp *brevifolia*,

*Ophrys cretica*,

*Ophrys heldreichii*,

*Ophrys gottrviediana*,



Εικόνα 2.3 : *Campanula saxatilis cytherea*,

### Άλλα σπάνια είδη

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

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

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

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

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



Εικόνα 2.4 : *Polygala helenae* (Polygalaceae)

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Φαρμακευτικό φυτό λέγεται κάθε φυτό που περιέχει ένα ή περισσότερα δραστικά στοιχεία τα οποία έχουν την ικανότητα να προλάβουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες. Μερικά φυτά περιέχουν σειρά ολόκληρη από δραστικά στοιχεία και μπορούν να επιδράσουν πολύ διαφορετικά, ανάλογα με τον τρόπο της παρασκευής τους.

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο ανθρώπινος πολιτισμός. Ο άνθρωπος ήταν από την αρχή πληροφορημένος για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα, στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο σπάνια λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, ενώ η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα.

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις. Στην αρχαιότητα, μερικά φυτά τα θεωρούσαν ιερά, για τις ιαματικές ιδιότητες που τους είχαν αναγνωρίσει. Κανένας δεν αναζητούσε να μάθει το γιατί και το πώς δρούσαν, αλλά αυτό ήταν γεγονός αναμφισβήτητο και φαινόταν μαγικό. Είναι πράγματι εκπληκτικό πως ένα φύλλο, ένα λουλούδι ή μια ρίζα μπορεί να γιατρέψει, ή τουλάχιστον να ανακουφίσει από μια αρρώστια ή από οργανικές διαταραχές (Σάμιος 2006).

Η λέξη «βότανο», ή καλύτερα «βότανα» είναι η γενική ονομασία μιας ομάδας ειδών του φυτικού κόσμου που έχουν σαν κοινό χαρακτηριστικό ότι είναι φυτά ποώδη, ετήσια ή πολυετή, που συσχετίζονται καθημερινά με την ανθρώπινη δραστηριότητα. Ο λαός μας, για παράδειγμα, ονομάζει «βότανα» ή «βοτάνια» τα αυτοφυή ποώδη φυτά που φυτρώνουν μέσα στους καλλιεργήσιμους αγρούς, με άλλα λόγια τα ζιζάνια, και επειδή είναι επιβλαβή στις καλλιέργειές του τα καταστρέφει. Έτσι έχουμε και το ρήμα «βοτανίζω», που σημαίνει ξεριζώνω τα άγρια χόρτα. Όμως η λέξη «βότανα» χρησιμοποιείται επίσης και για όλα τα φυτά που τα διάφορα μέρη τους εμφανίζουν ιδιότητες θεραπευτικές και επομένως φαρμακευτικές για τον ίδιο τον άνθρωπο ή για τα οικόσιτα ζώα. Με την έννοια αυτή, η λέξη συναντάται και στα

αρχαία ελληνικά, κυρίως σε κείμενα ιατρικά, αφού οι πρώτοι «γιατροί» ήταν στην πραγματικότητα «βοτανολόγοι».

Ένα από τα πιο αγαπημένα φυτά των αρχαίων Ελλήνων υπήρξε η δάφνη του Απόλλωνα στην οποία απέδιδαν θεϊκές ιδιότητες. Με τα φύλλα της έφτιαχναν στεφάνια και στόλιζαν τα κεφάλια των αθλητών ή των δοξασμένων. Στεφάνια επίσης έφτιαχναν και από άλλα φυτά όπως από μαϊντανό, δυόσμο και μάραθο. Η συνήθεια αυτή πέρασε στους ρωμαίους, οι οποίοι, όμως, θαυμάζοντας το φρέσκο και δροσερό άρωμά τους, τα αξιοποίησαν χρησιμοποιώντας τα στις σαλάτες. Σιγά σιγά άρχισαν να τα προσθέτουν στα φαγητά τους και για να τα συντηρήσουν τα κάπνιζαν. Εκτός όμως από την κουζίνα, τα χρησιμοποίησαν και στο λουτρό τους, όπου έτριβαν τα άνθη τους. Κυρίως χρησιμοποιούσαν τα άνθη της λεβάντας, γι' αυτό το φυτό πήρε στα λατινικά την ονομασία *Lavandula*, από το ρήμα «lavare» που σημαίνει «πλένομαι». Ένα άλλο αγαπημένο φυτό των ρωμαίων υπήρξε το δεντρολίβανο που το χρησιμοποιούσαν τόσο στην κουζίνα όσο και να αρωματίσουν διάφορα υγρά.

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

Η γνωριμία του ανθρώπου με τον κόσμο των φυτών, από την αρχαιότητα κιόλας, κίνησε την περιέργεια σε πολλούς παρατηρητές και τους έσπρωξε σε συστηματική έρευνα γύρω από την θεραπευτική χρήση των βοτάνων στις διάφορες ασθένειες. Στις μέρες μας, όπου η επιστήμη έχει πρωταρχικό ρόλο στην χημική φαρμακολογία, διακρίνουμε μια επιστροφή μικρή αλλά σταθερή και συνεχώς αυξανόμενη στις θεραπευτικές ιδιότητες και ικανότητες των φυτών.

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

Τα βότανα, εξάλλου, εκτός από φθηνά και εύκολα στη χρήση, έχουν και πολλά μυστικά. Κάθε βότανο έχει ουσίες και άλλα συστατικά τα οποία είναι σε γενικές γραμμές ωφέλιμα. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι υπάρχουν και πολλά φυτά με

επικίνδυνες για τον άνθρωπο ουσίες, γι' αυτό και η ενασχόληση με αυτά θα πρέπει να είναι συστηματική και προσεκτική. (Σφήκας 2002, Γεωργιάδης 2000, Βερυκάκη & Θεοχαρόπουλος, 1997, Ζαχαροπούλου 1997, Pezzalla 1981).

### 3.1 ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

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

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

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

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

Τα φυτά με **αιθέρια έλαια** και **ρητίνες** είναι πολύ γνωστά στο λαό από τα αρώματά τους. Αυτά τα φυτά ανέπτυξαν παρά πολύ τη δραστηριότητα της αφομοίωσης και έχουν την ικανότητα να συνθέτουν αρωματικά πτητικά συστατικά. Σύμφωνα με την άποψη μερικών συγγραφέων, τα πολύτιμα αυτά αιθέρια έλαια είναι απλώς προϊόντα καταβολισμού, που το φυτό πρέπει να αποβάλλει στον αέρα, για να μην καταστραφεί από δηλητηρίαση. Ως προς τις ρητίνες, είναι ως επί το πλείστον οξειδωμένα αιθέρια έλαια. Έχουν πολύπλοκη σύσταση με οργανικά οξέα και σχηματίζονται μέσα στους αδένες και τα αγγεία έκκρισης του φυτού (Ζαχαροπούλου 1990).



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

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

### 3.2 ΣΥΛΛΟΓΗ

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

Το φυτό που χρησιμοποιείται ειδικά για θεραπευτικούς σκοπούς υπόκειται σε πολλές αλλοιώσεις, όπως από την επίδραση της ατμόσφαιρας, του κλίματος, του εδάφους, από το αν φυτρώνει, μόνο του ή αν καλλιεργείται και από την ηλικία του, αν δηλαδή πρέπει να χρησιμοποιείται νεαρό ή γέρικο (Ζαχαροπούλου 1990).

#### Επίδραση της ατμοσφαιρικής καταστάσεως

Τα φυτά είναι απαραίτητο να συλλέγονται όταν ο καιρός είναι ξηρός (φύλλα, άνθη, μίσχοι, πρόσφατοι καρποί) και όχι όταν ο καιρός είναι συννεφώδης, υγρός και ψυχρός, γιατί και η γη κατά τη συλλογή πρέπει να είναι στεγνή. Άλλωστε, όταν τα φυτά συλλέγονται υπό τέτοιες συνθήκες, ξηραίνονται πιο εύκολα και ξεραμένα διατηρούν την δραστηκότητά τους. Η υγρασία μπορεί να τα μουχλιάσει, να τα σαπίσει και τελικά να τα καταστρέψει. Τα φυτά που είναι κάπως σαρκώδη και τα συλλέγουμε για τους μίσχους και για τα άνθη τους, η προσοχή μας πρέπει να είναι περισσότερη και πιο συστηματική (Κομηνός 1995).

#### Επίδραση του κλίματος

Οι βοτανολόγοι υποστηρίζουν ότι τα φυτά των θερμών κλιμάτων είναι πλουσιότερα σε δραστικά συστατικά από τα φυτά των ψυχρών κλιμάτων. Τα

χειλανθή των ήπιων κλιμάτων είναι πλουσιότερα σε αιθέρια έλαια από τα χειλανθή των ορεινών περιοχών με μόνη εξαίρεση τη μέντα την πιπερώδη.

### Επίδραση του εδάφους

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

### Επίδραση της καλλιέργειας

Η καλλιέργεια πότε ωφελεί τα θεραπευτικά φυτά και πότε τα βλάπτει. Πολλοί βοτανολόγοι, που ασχολήθηκαν ειδικά με το θέμα αυτό παραδέχονται ότι όσον αφορά τα βουνίσια, τα πεδινά, ή τα υδροχαρή φυτά, άλλα χάνουν με την καλλιέργεια πολλά και μάλιστα βασικά στοιχεία, ενώ άλλα αποκτούν περισσότερα. Η διαφορά αυτή παρατηρήθηκε κυρίως στα διετή και ετήσια φυτά, π.χ. στα είδη της οικογένειας των χειλανθών, που για πολλά από αυτά διαπιστώθηκε ότι έχασαν την οσμή τους με την καλλιέργεια, γεγονός που σημαίνει ότι έχασαν ένα μεγάλο μέρος από τα αιθέρια έλαιά τους. Το αντίθετο παρατηρήθηκε με τα σταυρανθή, το μενεξέ, τα αρωματικά σκιαδοφόρα, όπως και με τα μαχαλώδη, που με την καλλιέργεια αποκτούν αρωματικότητα και μεγαλύτερη δραστηριότητα (Σφήκας 2002).

### Επίδραση της ηλικίας

Η ηλικία ασκεί μεγάλη επίδραση πάνω στις ιδιότητες των φυτών. Με τα νεαρά φυτά συμβαίνει πολλές φορές να μην έχουν αποκτήσει την πρέπουσα αναλογία σε δραστικά στοιχεία και να υστερούν σε κάποιες ιδιότητες. Οι παλιές ρίζες πάλι χάνουν την δραστική τους δύναμη. Τα φυτά κατά το διάστημα της αύξησής τους, από τη βλάστηση και την αναβλάστηση υφίστανται ουσιαστικές μεταβολές και αλλοιώσεις, όπως π.χ. οι περισσότεροι καρποί στην αρχή είναι στυφοί και στυπτικοί γιατί περιέχουν περισσότερη τανίνη, κατόπιν η τανίνη χάνεται και αναπτύσσεται το σάκχαρο, που τους μεταβάλλει σε σακχαρώδεις κατά την τέλεια τους ωρίμανση.

### Επίδραση της υγείας

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

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

Για να μη δημιουργηθούν δυσχέρειες στη διατήρηση των φυτών συλλέγεται κάθε μέρα μόνο η ποσότητα που είναι δυνατό να τύχει άμεσης επεξεργασίας, διατηρούνται δε τα δραστικά στοιχεία με τη μορφή βαμμάτων, ρευστών ή ξηρών εκχυλισμάτων γνωστής περιεκτικότητας που θα χρησιμοποιηθούν για τη σύνθεση των «γαληνικών» σκευασμάτων (με βάση τα φυτά), όπως το σιρόπι, τα δισκία ή τα υπόθετα (Ιατρού 1986).

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

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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΚΥΘΗΡΩΝ

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

Οι περιγραφές έγιναν με βάση την παρακάτω βιβλιογραφία:

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

Οι συντομογραφίες που χρησιμοποιούνται στις περιγραφές ερμηνεύονται ως εξής: Κν. Κοινό όνομα - Γ.Ε. Γεωγραφική Εξάπλωση - Τα σημεία του ορίζοντα αναγράφονται με τα αρχικά τους.

### 4.1 ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ

#### Οικογένεια POLYPODIACEAE

##### *Polypodium vulgare* L

Κν. Πολυπόδιο το κοινό, πολυπόδι

Γ.Ε: Παραμεσογειακή περιοχή, Δ Ευρώπη.

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

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

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

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

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



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

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Το ρίζωμα.

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

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

## 4.2 ΣΠΕΡΜΑΤΟΦΥΤΑ

### 4.2.1 ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ – ΔΙΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ

#### Οικογένεια ARALIACEAE

##### *Hedera helix* (L)

Κν. Κισσός

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

**Κύθρα:** Α των Τριφυλλιάνικων 280μ.

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

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

**Δραστικές ουσίες:** Όλο το φυτό περιέχει μια σαπωνίνη, το χεδεροσακίδιο. Περιέχει επίσης χεδεραγενίνη και ένα οξύ.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα φύλλα του περιέχουν ρητίνη, οξέα κόμμι και αιθέρια έλαια, έχουν μια γεύση πικρή, άνοστη έως και ναυτιώδη. Παλιότερα χρησιμοποιούσαν τα φύλλα και τους καρπούς για το κίτρινο πυρετό (ελονοσία), ως αντισυλληπτικό και αντιπηκτικό. Σε έγχυμα έχει πολύ θετικά αποτελέσματα για τις παθήσεις του αναπνευστικού. Έχει επίσης διεγερτικές, εμμηναγωγές και διαλυτικές ιδιότητες. Οι λαϊκοί θεραπευτές το θεωρούσαν αποτελεσματικό για τη φυματίωση των εντέρων, τη δυσεντερία (άνθη κισσού μέσα σε κρασί ανά δυο φορές τη ημέρα), τα εγκαύματα (αλοιφή παρασκευασμένη από άνθη, φύλλα και κερι κοπανισμένα όλα μαζί), τη

χρόνια ρινίτιδα, τα μικροέλκη και δερματικές παθήσεις. Στα απομακρυσμένα χωριά χρησιμοποιούσαν τα φύλλα του ως γάζα για τις πληγές.

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

Ο Διοσκουρίδης το θεωρούσε πανάκεια.

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

**Εποχή άνθησης:** Σεπτέμβριος-Οκτώβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα νεαρά φύλλα.

**Εποχή συλλογής:** Αύγουστος-Σεπτέμβριος.

## Οικογένεια ARISTOLOCHIACEAE

### *Aristolochia sempervirens*

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

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

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

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

**Περιγραφή:** Πολυετής πόα. Ημικρυπτόφυτο που σχηματίζει αποικίες. Τα μεγάλα φύλλα της, που έχουν ωχρό πράσινο χρώμα, είναι καρδιάσχημα και λεία και

αναδίδουν δυσάρεστη οσμή. Άνθη ωχροκίτρινα, με μακρύ σωλήνα, ενωμένα στη βάση των φύλλων.

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

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Πιστεύεται ότι οι αριστολόχιες είναι ικανές να βοηθήσουν τις γυναίκες την ώρα του τοκετού και να αποτρέψουν οποιαδήποτε περιπλοκή ήθελε να προκύψει. Εξάλλου, το όνομά τους είναι χαρακτηριστικό: άριστο+λοχεύειν (=γεννώ). Η γεύση τους είναι αρωματική, καυστική και πολύ πικρή, όμοια με αυτήν του κινίνου. Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι οι ανθικοί βλαστοί, οι ρίζες και οι σπόροι, που πρέπει να αποξηραθούν και να διατηρηθούν μέσα σε γυάλινα δοχεία.

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

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

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος – Σεπτέμβριος.

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

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



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



### Οικογένεια BORAGINACEAE

#### *Alkanna tinctoria* (L.)

Κν. Βαφόριζα

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

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

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

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

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Η ρίζα της ανακατεμένη με λάδι δίνει ένα κόκκινο χρώμα που χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, στη φαρμακευτική, στην αρωματοποιία και στην απόσταξη. Οι κάτοικοι των Κυθήρων το χρησιμοποιούν το Πάσχα για να βάψουν τα αυγά. Επίσης χρησιμοποιείται για το χρωματισμό του οينوπνεύματος των θερμομέτρων. Τα υπόγεια μέρη του είναι στυπτικά και χρησιμοποιούνται στις γαστρεντερικές παθήσεις.



### Οικογένεια CISTACEAE

- *Cistus villosus* var. *incanus* (Rchb.)

- *Cistus villosus* ssp. *creticus* (L.)

Κν. Λαδανιά

**Γ.Ε:** Το είδος: Παραμεσογειακή περιοχή

**Κύθηρα:** var. *incanus*: ΒΔ του εξωκλησιού

Σωτήρ Πενταρμένας 200μ., Α του Ποταμού 330 μ.

ssp. *creticus*: ΒΔ της Χώρας 170μ., ΒΑ των Λουραντιάνικων 230μ.

**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι και μακία βλάστηση, σε ασβεστολιθικά και ιζηματογενή πετρώματα.

**Περιγραφή:** Πολυετής θάμνος μέχρι 1 μ., αρωματικός, πυκνός. Φύλλα 12-25 χιλ., ωοειδή–λογχοειδή, αντίθετα, πράσινα με άκρες κυματιστές και τρίχες αδενώδεις που εκκρίνουν μια ρητίνη, το αλάδανο. Άνθη μεγάλα 4-6 εκ., στεφάνη σε ζοηρό ροδινο-λίλα χρώμα και κέντρο λευκό, με 5 σέπαλα ωοειδή και 5 πέταλα ελαφρά δίλοβα και ρυτιδωτά. Στύλοι ίσοι με τους χρυσοκίτρινους στήμονες.

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

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

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

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

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

- ***Calendula arvensis* L.**

Κν. Καλέντουλα, πετεινόχορτο, νεκρολούλουδα, μοσκαρδίνι

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

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

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

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

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

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

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

**Εποχή άνθησης:** Μάιος-Οκτώβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Οι ταξιανθίες.

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

Κν. Χαμόμηλο, καμηλάκι

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

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

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

**Περιγραφή:** Ετήσιο αρωματικό φυτό διακλαδισμένο, ύψους μέχρι 60 εκ. Φύλλα δις ή τρις πτερόλοβα, με τμήματα γραμμοειδή-νηματοειδή. Κεφάλια πολυάριθμα μέχρι 25

χιλ. διαμέτρου. Ανθίδια γλωσσοειδή, αναδιπλωμένα στις άκρες. Βράκτια με άκρες λευκοπράσινες. Άνθη εύοσμα και ελαφρώς πικρά.

**Δραστικές ουσίες:** Το ελληνικό χαμόμηλο περιέχει 9,63% αιθέριο έλαιο και θεωρείται από τα καλύτερα.

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

## **Οικογένεια HYPERICACEAE (GUTTIGERAE)**

### ***Hypericum perforatum (L.)***

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

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

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

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

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

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει ίχνη ενός αιθέριου ελαίου, ένα γλυκοσίδιο: την υπερικίνη, που είναι κόκκινη χρωστική, και ένα флаβονικό πολυφαιλονικό παράγωγο, την υπεροσίδη.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα άνθη, εμβρεγμένα μέσα στο λάδι για τρεις μέρες, μας δίνουν ένα θαυμάσιο φάρμακο για τα εγκαύματα και τις πληγές. Χρησιμοποιείται ακόμη για

την υστερία και τις νεφρικές παθήσεις, κατά της δυσεντερίας, της χρυσής, των παθήσεων του συκωτιού, της θρόμβωσης, της ελονοσίας, της οσφυαλγίας και ως επουλωτικό και αντιπυρετικό. Είναι ακόμη διουρητικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό.

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

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

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

Μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί ως καλλωπιστικό φυτό.

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

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Ολόκληρο το φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Ιούλιος-Αύγουστος.

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

## Οικογένεια LAMIACEAE (LABIATAE)

- *Lavandula stoechas* (L.)

Κν. Αγριολεβάντα, χαμωλίβανο

Γ.Ε: Παραμεσογειακή περιοχή, Μαδέρα,

Κανάρια νησιά.

**Κύθηρα:** ΒΔ του χωριού Γερακάρι 370μ., Αναφυσσός 100μ., Δ του Ποταμού 330μ.

**Βιότοπος:** Φρυγανότοποι, χέρσες εκτάσεις και μακία βλάστηση. Σε ασβεστολιθικά και μεταμορφωσιγενή πετρώματα.

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

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Πρέπει να αναφέρουμε ότι όλες οι λεβάντες έχουν περίπου τις ίδιες ιδιότητες. Μελιτογόνο, περιζήτητο για τις δηλητηριάσεις στα παλιά χρόνια. Σε έγχυμα, είναι χωνευτικό, τονωτικό, αντισπασμωδικό και χρησιμεύει στην απολύμανση πληγών και τραυμάτων. Έχει γρήγορα αποτελέσματα σε περιπτώσεις άσθματος, γρίπης, παθήσεως του ήπατος και της σπλήνας,, ίκτερου, συμφόρησης, λευκόρροιας και εξασθένησης της όρασης. Ένα λουτρό με λεβάντα ανακουφίζει τους ρευματισμούς και την ουρική αρθρίτιδα και χαλαρώνει τα νεύρα και τους τεντωμένους μύες. Είναι πράγματι αυτό που χρειαζόμαστε σε περιπτώσεις μωλωπισμού, πρηξίματος, διαστρέμματος, εξάρθρωσης και τραβηγμάτων. Σε εισπνοή, επιταχύνεται η θεραπεία του κρυολογήματος, της γρίπης, της στηθάγχης και της βρογχίτιδας. Σε γαργάρες απολυμαίνει τις στοματικές αμυχές και βοηθά σε περίπτωση παράλυσης της γλώσσας ή ακόμα και του τραυλισμού. Σε κομπρέσα πάνω στο



συκώτι, το βοηθά να ξαναπαίξει το ρόλο του χημικού εργοστασίου του οργανισμού. Εντριβές του στήθους δυναμώνουν τους πνεύμονες και επισπεύδουν τη θεραπεία της πνευμονίας, της πλευρίτιδας και της πνευμονικής συμφόρησης. Μέσα στις ντουλάπες αρωματίζει τα ρούχα και διώχνει τους σκώρους.

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

**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος–Αύγουστος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα ανοιγμένα άνθη.

**Εποχή συλλογής:** Ιούλιος–Αύγουστος

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

Κν. Λυκόπους ο ευρωπαϊός

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, Β Αφρική, ΝΔ Ασία

**Κύθηρα:** Παρά την Παναγιά Ορφανή 200μ., Φόνισσα 270μ.

**Βιότοπος:** Κατά μήκος των ποταμών και στους υγρούς τόπους.

**Περιγραφή:** Φυτό ύψους 30-90 εκ. με φύλλα παράλληλα, λογχοειδή, στους άξονες των οποίων τα λευκά άνθη με πορφυρά στίγματα είναι τοποθετημένα κατά ρόδακες.

**Δραστικές ουσίες:** Το φυτό περιέχει ένα πικρό ετεροσίδιο, τη λυκοπίνη, καθώς και τανίνη και ένα αιθέριο έλαιο.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Αντιθυρεοειδικό.

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Λόγω της ιδιότητάς του να μειώνει τη δραστηριότητα του ιωδίου, σε περίπτωση υπερθυρεοειδισμού, αυτό το φυτό τράβηξε το ενδιαφέρον των γιατρών επί περίπου έναν αιώνα. Στην ομοιοπαθητική το βάμμα του φυτού χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της βρογχοκήλης, των προκάρδιων παλμών και της γενικής νευρικότητας. Στα φαρμακευτικά ιδιοκατασκευάσματα χρησιμοποιούν το *Lycopus* της βόρειας Αμερικής (*Lycopus virginicus*), αλλά ο καθηγητής Assman απόδειξε ότι το ευρωπαϊκό φυτό έχει κι αυτό τις ίδιες ιδιότητες. Παρόλα αυτά, η χρήση αυτού του φυτού έχει εγκαταλειφθεί σήμερα, μετά την εμφάνιση μιας δημοσίευσης που έκανε την παρατήρηση ότι τα σκευάσματα με βάση το *Lycopus* ήταν αποτελεσματικά μόνο στις ορεινές περιοχές.

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Σεπτέμβριος.

- ***Origanum heracleoticum* (L.)**

Κν. Αγριορίγανη, ρίγανη

**Γ.Ε:** Ελλάδα, Μ. Ασία.

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

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

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό χνουδωτό, ξυλώδες, αρωματικό. Βλαστός μέχρι 80 εκ. Φύλλα προμήκη, έμμισχα, ελαφρώς οδοντωτά. Άνθη λευκά, σπανίως ρόδινα, σε επάκριους κορύμβους των 5-20 χιλ. που επιμηκύνονται με την ανάπτυξη. Στεφάνη 4-5 χιλ., βράκτια υπό μορφή πυκνών τετραγωνισμένων όγκων.

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

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

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

**Εποχή άνθησης:** Ιούλιος-Σεπτέμβριος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Το ανθισμένο φυτό.

**Εποχή συλλογής:** Ιούλιος-Οκτώβριος.

## **Οικογένεια LAURACEAE**

### ***Laurus nobilis***

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

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

Η δάφνη του Απόλλωνα ανήκει και στο είδος *Laurus nobilis*. Και στην οικογένεια των Δαφνιδών (*Lauraceae*). Είναι μικρό συνήθως δέντρο, αειθαλές, πολύκλαδο, με



λείους βαθυπράσινους βλαστούς. Έχει φύλλα εναλλάξ, δερματώδη, με σχήμα λογχοειδές και πολλά νεύρα. Τα άνθη του είναι εύοσμα 4-6 στις μασχάλες των φύλλων. Υπάρχουν αρσενικά, θηλυκά και αρσενικοθήλυκα άνθη. Ο καρπός έχει χρώμα κυανόμαυρο και μοιάζει με μικρή ελιά. Στην Ελλάδα υπάρχουν δύο παραλλαγές: η στενόφυλλη και η πλατύφυλλη, ανάλογα με το μέγεθος και με το πλάτος των φύλλων.

Η δάφνη του Απόλλωνα ή δάφνη η ευγενής, που κοινώς λέγεται δάφνη ή βάγια, είναι μικρό δέντρο από το οποίο παίρνουμε τα δαφνόφυλλα. Είναι γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων. Με το ίδιο όνομα δάφνη την αναφέρει ο Όμηρος στην Οδύσσεια και τη θεωρεί σαν δέντρο ιερό που ήταν αφιερωμένο στους θεούς και ειδικά στο θεό του Απόλλωνα. Κατά τη μυθολογία, η Δάφνη, που ήταν κόρη της γης και του Πηνειού, μεταμορφώθηκε σε δέντρο όταν ο Απόλλωνας, που την αγαπούσε πολύ προσπάθησε να την αγκαλιάσει. Ο Απόλλωνας τότε για να παρηγορηθεί έκοψε ένα κλαδί από το δέντρο αυτό (δάφνη) και στεφανώθηκε. Αυτό έγινε στην κοιλάδα των Τεμπών, όπου ο θεός κατέφυγε με υπόδειξη του Δία για να καθαριστεί από τη μόλυνση, ύστερα από το φόνο του τέρατος Πύθωνα. Από το στεφάνωμα αυτό του Απόλλωνα επικράτησε στη συνέχεια και η συνήθεια να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης οι Έλληνες και αργότερα οι Ρωμαίοι τους ήρωες και τους νικητές.

Σήμερα η συμβολική χρησιμοποίηση της δάφνης γίνεται μόνο στις εκκλησίες κατά τη γιορτή των Βαΐων που αντί για φοίνικες μοιράζουν στους χριστιανούς κλαδίσκους δάφνης (βάγια). Επίσης χρησιμοποιούνται δάφνινα στεφάνια για να τιμήσουν τους νεκρούς.

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

**Βιότοπος:** Κοιλάδες και γενικά τοποθεσίες σκιερές και δροσερές. Ενίοτε καλλιεργείται ως καλλωπιστικό.

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

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

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Για τη δυσπεψία βράζουμε ξηρά φύλλα και πίνουμε το αφέψημα. Για τους σπασμούς του στομάχου εμβρέχουμε σε 200 γραμ. νερό για ένα τέταρτο. Η δάφνη έχει διουρητικές, διεργετικές, αντισπασμωδικές, εμμηναγωγές, αποχρεμπτικές και επιδρωτικές ικανότητες. Το αιθέριο έλαιό της, εξαιτίας των συσπάσεων που προκαλεί στα έντερα, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις μετεωρισμού. Η αλοιφή ανακουφίζει από τους πόνους που οφείλονται σε μυαλγίες και ρευματισμούς. Δαφνόφυλλα μέσα στις κουρούπες αρωματίζουν και προφυλάσσουν τις σταφίδες και τα σύκα από τα έντομα και τα σκουλήκια.

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

**Εποχή άνθησης:** Απρίλιος –Μάιος.

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

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

Η νύμφη Δάφνη, θέλοντας να αποφύγει τον έρωτα του θεού Απόλλωνα, κατέφυγε κοντά στη μητέρα της Γη που τη μεταμόρφωσε σε δέντρο. Ο Απόλλωνας μετανιωμένος, έπλεξε με τα φύλλα της ένα στεφάνι και αποφάνθηκε ότι στο εξής το δέντρο αυτό θα του ήταν αφιερωμένο. Γι' αυτό το λόγο, η ιέρεια του Απόλλωνα στο μαντείο των Δελφών αποκτούσε μαντική ικανότητα και πρόφερε τον ιερό χρησμό αφού είχε μασήσει φύλλα δάφνης ή είχε εισπνεύσει καπνό από τα δαφνόξυλα που έκαιγαν. Το φυτό προστάτευε από τη μαγεία γι' αυτό και οι αρχαίοι Έλληνες κρεμούσαν ένα κλαδί πάνω από την πόρτα τους, σε περίπτωση που είχαν κάποιο άρρωστο στο σπίτι τους. Ο Θεόφραστος μας λέει ότι οι προληπτικοί είχαν πάντα ένα φύλλο δάφνης στο στόμα τους, για να αποτρέψουν τη βασκανία και το μάτιασμα.

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

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

## Οικογένεια LINACEAE

### *Linum bienne* (Miller)

Κν. Άγριο λινάρι

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

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

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

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

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

Ο λιναρόσπορος είναι άριστη ζωοτροφή.

**Ιστορικά:** Αρχαιολογικές έρευνες επιβεβαίωσαν την ύπαρξη σπόρων και λινών υφασμάτων στη Βαβυλώνα (7.000 π.Χ.) όπως και στις Άλπεις (5.000 π.Χ.). Από το λινάρι φτιάχνονταν οι φασκιές για τις Αιγυπτιακές μούμιες και τα σάβανα για τους Εβραίους και τους Έλληνες. Στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό από την ομηρική εποχή ως κλωστικό φυτό με το όνομα «λίνον». Φαίνεται ότι το εισήγαγαν από την Αίγυπτο και την Κολχίδα, όπου, κατά τον Ηρόδοτο, γινόταν αποκλειστική καλλιέργεια και το χρησιμοποιούσαν στην κλωστική και στην υφαντουργία.

## Οικογένεια MALVACEAE

### *Malva sylvestris* (L.)

Κν. Μολόχα άγρια

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

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

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

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

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

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

**Εφαρμογή-παρασκευή:** Ένα έμπλαστρο από ζεματιστά φύλλα για μια νύχτα μαλακώνει τους κάλλους των ποδιών. Σε τσάι (100 γραμ., αποξηραμένα άνθη σε ένα λίτρο νερό), ανακουφίζει το βήχα και τα φλέγματα και καταπραΰνει τις φλεγμονές του πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος. Ιδανικό αντίδοτο για το τσίμπημα της τσουκνίδας. Τρίβουμε το ερεθισμένο μέρος με φρέσκα φύλλα μολόχας και ο πόνος εξαφανίζεται.

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

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

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος-Αύγουστος.

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

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Στα Κύθηρα υπάρχουν άλλα 3 είδη που μπορεί να έχουν τις ίδιες ή και διαφορετικές ιδιότητες: *M. parviflora* (L.), *M. cretica* (Cav.) και *M. nicaeensis* (All.). Η τρίτη μολόχα ή μολόχα της Νίκαιας, διαφοροποιείται, με τα άνθη της να είναι

μικρότερα βιολετιά-γαλαζωπά, με πέταλα 10-12 χιλ., πάνω σε κοντούς ποδίσκους. Πρόκειται για μελιτογόνο φυτό, αρωματικό και αντισπασμωδικό. Σε έγχυμα δίνεται για τις παθήσεις του αναπνευστικού. Σε πηκτό χυλό για να αποφευχθούν οι δυσκολίες του τοκετού. Σε κατάπλασμα, ανακατεμένη με λίπος, αποτελεί ένα καλό αναλγητικό για την οσφυαλγία και τους πόνους των αρθρώσεων.

## **Οικογένεια MYRTACEAE**

### ***Myrtus communis* (L.)**

Κν. Μυρτιά, μυρσίνη

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, ΝΔ Ασία, Β Αφρική.

**Κύθηρα:** Μεταξύ Χώρας και Καφαλιού 30μ., λαγκάδι Αγ. Σοφίας Δ των Λαμπριάνικων 120μ., Παναγία Ορφανή 200μ., Βρουλέα 80μ.

**Βιότοπος:** Υγρές τοποθεσίες, όχθες ρυακιών. Σε ασβεστολιθικά πετρώματα.

**Περιγραφή:** Αειθαλής θάμνος μέχρι 5 μ., αδενώδης, αρωματικός. Φύλλα 3 εκ., αντίθετα, επιφυή, ωσειδή-λογχοειδή, μυτερά, δερματώδη, με την πάνω επιφάνεια λαμπερή και την κάτω στικτή με αδένες. Άνθη μέχρι 3 εκ., μονήρη, πενταμερή, λευκά με ευχάριστη μυρωδιά, πάνω σε μεγάλο ποδίσκο. Στήμονες πολλοί και μακριοί. Στύλος ινώδης. Ράγα 7-10 χιλ. μπλε-μαύρη κατά την ωρίμανση, με τον εναπομείναντα κάλυκα προσκολλημένο σαν καπέλο.

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

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

## Οικογένεια OLEACEAE

### *Olea europaea (L.Sp.) ssp. oleaster*

Κν. Ελιά

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή.

**Κύθηρα:** Απαντάται σε όλο το νησί.

**Βιότοπος:** Σε όλα τα εδάφη.

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

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

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

## Οικογένεια ROSACEAE

- *Rosa sempervirens*

Κν. Αγριοτριανταφυλλιά

**Γ.Ε:** Ν Ευρώπη, ΒΔ Αφρική,

Παραμεσογειακή Ασία.

**Κύθηρα:** Δ του Ποταμού 320μ.



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

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

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

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

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

Επίσης, το νερό από τριαντάφυλλα είναι ιδανικό για την καθημερινή περιποίηση του δέρματος, τον καθαρισμό του προσώπου, τη πρόληψη και την εξαφάνιση των ρυτίδων. Τέλος, χρησιμεύει ως υποκείμενο εμβολιασμού για πολλές ποικιλίες ήμερης τριανταφυλλιάς.

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

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Τα πέταλα.

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

Κν. Βάτος, βατομουριά

**Γ.Ε:** Ευρώπη

**Κύθηρα:** Σε όλο το νησί, όπου έχει υγρασία (λαγκαδιές).

**Βιότοπος:** Χαμηλό και μέσο υψόμετρο, σε χαντάκια, χείμαρρους, άκρες δρόμων και φράκτες.

**Περιγραφή:** Πολυετής θάμνος, με πολλούς τοξοειδής βλαστούς,γωνιώδεις, λείους ή χνουδωτούς που ριζοβολούν το φθινόπωρο. Φέρουν μεγάλες αγκάθες, ίσιες ή καμπυλωτές με φαρδιά βάση. Φύλλα με 3-5 φυλλάρια, οδοντωτά, λευκά και χνουδωτά από κάτω. Ταξιανθία διακλαδισμένη. Στεφάνη με 5 ρόδινα πέταλα. Καρπός συγκάρπιο αποτελούμενο από πολλές μικρές τριχούλες. Οι καρποί του, που ωριμάζουν το φθινόπωρο, γίνονται μαύροι γυαλιστεροί και είναι εύγεστοι και χυμώδεις.

**Δραστικές ουσίες:** Τα φύλλα περιέχουν πολλή τανίνη, ινσοσίνη και οργανικά οξέα.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα φύλλα είναι στυπτικά, για την αναιμία και τις διάρροιες. Σε έγχυμα ανακουφίζουν τις εγκύους, ειδικά την ώρα της γέννας, ρυθμίζουν τις εκκρίσεις και τη λειτουργία των αδένων, βοηθούν στη διατήρηση του βάρους του σώματος και στην καλή πνευματική κατάσταση. Τα φύλλα και οι άκρες των βλαστών, σε έγχυμα, ενδείκνυται για τις καρδιακές παθήσεις και το ζαχαρώδη διαβήτη (90-100 γραμ. ανά λίτρο νερού). Από τους καρπούς του γίνονται δροσιστικά ή αλκοολούχα ποτά, σιρόπια και μαρμελάδες. Το ωραίο άρωμά τους νοστιμίζει πολλά παιδικά φάρμακα.

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

**Εποχή άνθησης:** Ιούνιος–Αύγουστος.

**Χρησιμοποιούμενα μέρη:** Φύλλα και καρπός.

## **Οικογένεια RUTACEAE**

### ***Ruta chalepensis* (L.) var *fumariaefolia* (Boiss.)**

Κν. Απήγανος

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

**Κύθηρα:** Κάστρο 150μ., Αναφυσός 100μ., Βαρδιόλα 160μ. **var *fumariaefolia*:** ΒΔ Χώρας 170μ., Δ του Μανιτοχωρίου 220μ.

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



**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό μέχρι 60 εκ., ξυλώδες στη βάση, λείο. Φύλλα δις ή τρις-περοσχιδή, με τμήματα αντωοειδή- προμήκη, γαλαζωπά και στίγματα διαφανή λόγω της παρουσίας ελαιοφόρων αδένων. Ταξιανθίες σε επάκριους κορύμβους. Κάθε άνθος έχει 4 σέπαλα, μερικώς ενωμένα μεταξύ τους, που σχηματίζουν τον κάλυκα και 4-5 ελεύθερα πέταλα ωοειδή-προμήκη, κυματιστά στα χείλη, σε κίτρινο ζωηρό χρώμα. Το κεντρικό άνθος φέρει 5 πέταλα, τα άλλα 4. Καρπός, υποσφαιρική κάψα, αποτελούμενη από 4- 5 τμήματα οξύληκτα, με γωνιώδεις, νεφροειδείς σπόρους.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Φύλλα δάφνης ανακατεμένα με απήγανο και κοπανισμένα χρησιμοποιούνται ως έμπλαστρο κατά της συμφόρησης των ανδρικών γεννητικών οργάνων. Σύμφωνα με το λαϊκό ρητό «κανείς δεν πεθαίνει στο σπίτι όπου υπάρχει απήγανος». Εκτός από το αιθέριο έλαιο με την διαπεραστική οσμή, περιέχει και μια γλυκοσίδη, τη ρουτίνα. Τα φύλλα του, εμβρεγμένα σε ρακί, φαίνεται να του προσδίδουν τονωτικές ιδιότητες.

#### 4.2.2 ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ – ΜΟΝΟΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ

##### Οικογένεια AMARYLLIDACEAE

###### *Narcissus serotinus* L.

Κν. Νάρκισσοι, μανουσακία, βιολέτες, βιορέτες, ζαμπάκια.

**Γ.Ε:** Παραμεσογειακή περιοχή (πλην Γαλλίας).

**Κύθρα:** Βαρδιόλα 100μ., Αγία Ελέσα 450 μ., Α της Βίγλας 430μ., Αναφυσός 100μ., Δ του Ποταμού 330μ., Όρμος Μουδαρίου 10 μ.

**Βióτοπος:** Σε πετρώδεις περιοχές ανάμεσα σε φρύγανα. Σε καλλιεργούμενες και χέρσες εκτάσεις και σε υγρά λιβάδια.

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με βολβούς. Φύλλα επίπεδα ή αυλακοειδή, μέχρι 75 εκ. μήκος. Ανθίζει το Φθινόπωρο, σε χαμηλές και χέρσες τοποθεσίες, έχει πολύ λεπτούς βλαστούς με 1-2 άνθη λευκά, με δευτερεύουσα στεφάνη πολύ μικρή, πορτοκαλόχρωμη και 1-2 φύλλα κυλινδρικά που εμφανίζονται μετά την άνθηση.

**Ιδιότητες, χρήσεις:** Τα ωραία άνθη του με το μεθυστικό άρωμά τους αποτελούν μια ευχάριστη έκπληξη για τα μάτια μας και την όσφρησή μας το καταχέιμωνο. Οι εμετικές του ιδιότητες ήταν γνωστές στους αρχαίους. Χρησιμοποιήθηκε για την επιληψία, τους σπασμούς και τους διαλείποντες πυρετούς. Τα άνθη του, με απόσταξη,

δίνουν ένα εξαίσιο αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και την παραγωγή ποτών.

**Ιστορικά:** Ο Νάρκισσος ήταν γιος του Κηφισού και μιας νύμφης. Εξαιτίας της μεγάλης του ομορφιάς, όλες οι νύμφες τον είχαν ερωτευτεί. Παρόλα αυτά δεν ανταποκρινόνταν στον έρωτά τους, επειδή λάτρευε μόνο τον εαυτό του. Τότε οι θεοί αποφάσισαν να τον τιμωρήσουν και μια μέρα που θαύμαζε τον εαυτό του στα νερά μιας πηγής στο βουνό Ελικώνας και βρισκόταν σε έκσταση έπεσε μέσα στα νερά και πνίγηκε. Παρέμεινε ένα λουλούδι με χρυσαφί στεφάνι, που ακόμα και σήμερα σκύβει το κεφάλι του πάνω από τα νερά των λιμνών των πηγών και των ρυακιών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο *N. serotinus* L ανθίζει το φθινόπωρο σε χαμηλές και χέρσες τοποθεσίες, έχει πολύ λεπτούς βλαστούς με 1-2 άνθη λευκά, με δευτερεύουσα στεφάνη πολύ μικρή, πορτοκαλόχρωμη και 1-2 φύλλα κυλινδρικά που εμφανίζονται μετά την άνθηση.

## **Οικογένεια ORCHIDACEAE**

Πρόκειται για τις άγριες ορχιδέες γνωστές με τα κοινά ονόματα κόρες, σκυλάκια, μελισσάκια, λυγναράκια, σαλέπια, λυπητερά, περδικούλες, κρινάκια, ανθρωπάκια.

Οι ορχιδέες είναι πολύ περισσότερο γνωστές για τα πανέμορφα άνθη τους παρά για τις ιδιότητες και τις χρήσεις τους.

Σήμερα, ξέρουμε ότι οι βολβοί τους είναι θρεπτικοί, τονωτικοί, εξαιρετοι γι αυτούς που βρίσκονται σε ανάρρωση και αποτελεσματικοί κατά της δυσεντερίας. Στην Τουρκία αλλά και στην Ελλάδα παρασκευάζεται από τους βολβούς ένα είδος γλυκού ροφήματος το σαλέπι.

**Χρησιμοποιούμενα τμήματα:** κόνδυλοι

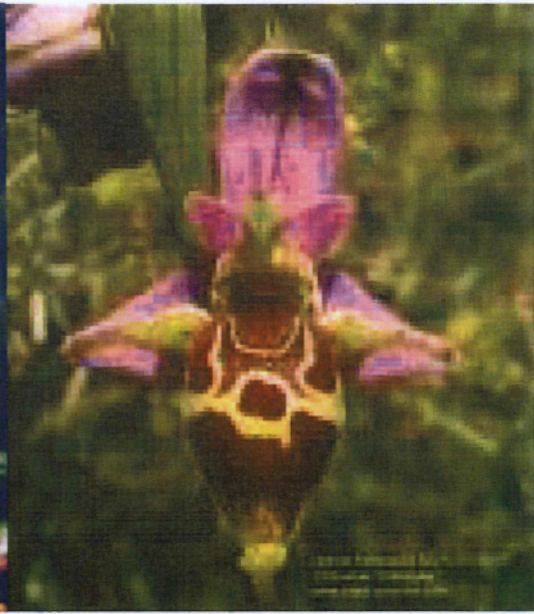
Στα Κύθηρα απαντώνται οι εξής ορχιδέες :



*Ophrys ferrum-equinum* Desf



*Ophrys fuciflora* Moench var. *maxima* Fleischm



*Ophrys heldreichii* Schlechter



*Ophrys lutea* Can. var. *minor* Cuss



*Ophrys mammosa* Desf

### 4.3 ΑΛΛΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Πέρα από αυτά που έχουν καταγραφεί παραπάνω υπάρχουν και άλλα είδη που καλλιεργούνται στα Κύθηρα.

#### Βασιλικός

Το όνομά του προέρχεται από την Ελληνική λέξη βασιλιάς. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική για αρωματισμό σαλτσών. Το εκχύλισμα του βασιλικού προλαμβάνει τις άφτρες, τους πονοκεφάλους, βοηθά στην πέψη και καταπραΰνει νεύρα και σπασμούς.

#### Γιασεμί

Το γιασεμί ή όπως αλλιώς λέγεται ίασμος καλλιεργείται για τα άνθη του που περιέχουν ένα εκλεκτής ποιότητας αιθέριο έλαιο το «γιασιμέλαιο» που χρησιμοποιείται ευρύτατα στην αρωματοποιία. Οι ακριβής χώρα της καταγωγής του δεν είναι γνωστή. Πιθανό να είναι ιθαγενές των νοτιών προπόδων των Ιμαλαΐων γιατί από αμνημόνευτων χρόνων τα άνθη του χρησιμοποιούνταν στην Ινδία τόσο στις θρησκευτικές τελετές, όσο και στον αρωματισμό διαφόρων αλοιφών.

Οι κυριότερες χώρες όπου καλλιεργείται το γιασεμί είναι το Μαρόκο και η Αίγυπτος και σε μικρή κλίμακα η Γαλλία και η Ιταλία.

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 ευοσμότατα 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.

Η συλλογή είναι η πιο δαπανηρή δουλειά γιατί χρειάζονται πολλά ημερομίσθια. Πρέπει να αρχίζει πολύ νωρίς το πρωί (4 π.μ.) και να σταματά στις 10 π.μ.. Η συλλογή είναι εύκολη και μπορεί να γίνει με γυναίκες, παιδιά ή και ηλικιωμένους.

Κάθε εργάτης μπορεί να μαζέψει την ημέρα 2-4 κιλά λουλούδια που τα βάζει μέσα σε καλάθια. Ένα κιλό περιέχει 10.000 περίπου λουλούδια. Η συλλογή αρχίζει στα μέσα Ιουνίου και διαρκεί μέχρι τον Οκτώβριο ή και Νοέμβριο.

#### Δάφνη

Τα δαφνόφυλλα χρησιμοποιούνται στη μαγειρική ως άρτυμα σε διάφορα φαγητά (στιφάδο, μαρινάτο, φακές, κ.λπ.). Επίσης χρησιμοποιούνται στην κονσερβοποιία ψαριών, κρεάτων κ.λπ.. Από τα δαφνόφυλλα λαμβάνεται με απόσταξη αιθέριο έλαιο (δαφνέλαιο) που χρησιμοποιείται ευρύτατα στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και στις βιομηχανικές τροφίμων ως υποκατάστατο των δαφνόφυλλων. Δαφνέλαιο λαμβάνεται επίσης από τους καρπούς της δάφνης (δαφνοκούκια) με συμπίεση, που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και από το λαό για να μαυρίζουν τα μαλλιά της κεφαλής. Παλαιότερα αφεψήματα ή εκχυλίσματα δαφνοφύλλων χρησιμοποιούσαν στα ζώα για την καταπολέμηση ψειρών, ακάρεων κ.λπ.

Στα δαφνόφυλλα αποδίδονται διάφορες φαρμακευτικές ιδιότητες που αναφέρονται ακόμη από την εποχή του Διοσκουρίδη ο οποίος τα θεωρούσε ως αφιδρωτικά και εμμηναγωγά. Στη λαϊκή φαρμακολογία θεωρούνται ως αντιρευματικά και τονωτικά της λειτουργίας της πέψης.

Τα δαφνόφυλλα περιέχουν αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται με απόσταξη. Το ποσοστό στα μεν χλωρά δαφνόφυλλα είναι 1% στα δε ξηρά 2 % περίπου. Εξάλλου από τους καρπούς (δαφνοκούκια) λαμβάνεται με συμπίεση αιθέριο έλαιο σε ποσοστό 3% περίπου. Τα δύο αυτά αιθέρια έλαια διαφέρουν ως προς τη χημική τους σύσταση. Γενικά τα δαφνόφυλλα είναι ένα προϊόν που αν εξασφαλισθεί η διάθεσή του μπορεί να δώσει ένα καλό εισόδημα τόσο από τα αυτοφυή υπάρχοντα δέντρα όσο και από την καλλιέργειά τους.

#### Δενδρολίβανο

Είναι αιεθαλής μικρός θάμνος που ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*) *Rosmarinus officinalis*. Φθάνει σε ύψος 0,50 – 1 μέτρο ή και περισσότερο. Είναι πολύκλαδο και πυκνόφυλλο φυτό. Έχει φύλλα δερματώδη, γραμμοειδή, άμισχα με χρώμα σταχτοπράσινο. Τα άνθη του είναι ασπρογάλαζα ή ασπριδερά χωρίς ποδίσκο και πολλά



μαζί στις μασχάλες των φύλλων.

Το δεντρολίβανο θεωρείται τονωτικό και βοηθητικό της σεξουαλικής λειτουργίας. Τονώνει τη λειτουργία του ήπατος, βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης και αναζωογονεί τον κουρασμένο οργανισμό. Σαν προσθετικό σε διάφορα παρασκευάσματα ανακουφίζει τον πονόδοντο. Κατά της τριχόπτωση και της πιτυρίδας. Στην μαγειρική θεωρείται εξαιρετικό αρωματικό για ψητά και τηγανητά ψάρια.

#### Δίκταμος

Ο δίκταμος είναι πολυετής μικρό φρύγανο που ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*) και το είδος *Organum dictamus* ή *Organum pseudodictamus* Sieb ή *Amaracus dictamus* Benth. Είναι φυτό πολύκλαδο με φύλλα ωοειδή μήκους 8-10 χιλιοστά, με πυκνό άσπρο τρίχωμα. Τα άνθη του σχηματίζουν κορύμβους όπως στο λυκίσκο και έχουν χρώμα ρόδινο ανοικτό



Από τα χαρακτηριστικά φυτά της Κρήτης και από τα αγαπημένα βότανα των Κρητικών, οι οποίοι το χρησιμοποιούν για να καταπολεμήσουν το συνάχι, τη γρίπη, τους πονοκεφάλους, τις πεπτικές διαταραχές, τους ρευματισμούς κλπ. Σε εξωτερική χρήση βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και εξάλειψη των μολώπων. Στη Μινωϊκή εποχή είχε τιμητική θέση αφού θεωρούνταν το πολυτιμότερο βότανο.

#### Θυμάρι

Σαν θυμάρι αναφέρεται από το λαό κυρίως *Thymus capitatus* Hoff. et Link., ενώ όπως ήδη αναφέραμε, αυτό που καλλιεργείται είναι το *Thymus vulgaris* L. (θυμάρι το κοινό) που ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*). Το θυμάρι αυτό είναι μικρός θάμνος με τετραγωνικούς βλαστούς και ύψος 20-40 εκατοστά. Έχει φύλλα μικρά άμισχα, αντίθετα, ωοειδή, με χρώμα γκριζωπό. Τα άνθη του είναι

μικρά ρόδινα ή ερυθροϊώδη, μερικές φορές άσπρα και βρίσκονται σε ταξιανθίες που σχηματίζουν κόρυμβο.

Εξαιρετικό φυτό και από τα καλύτερα αντισηπτικά και τονωτικά βότανα. Το εκχύλισμά του μπορεί να προλάβει το κρύωμα, ρίχνει τον πυρετό, καταπολεμά τη γρίπη, τις εντερικές διαταραχές και δερματικές λοιμώξεις. Αντισπασμωδικό των πεπτικών οδών, διευκολύνει την πέψη, ηρεμεί τις νευρικές συσπάσεις του στομάχου και του εντέρου. Δεν συνιστάται η χρήση του από υπερτασικούς γιατί ανεβάζει την αρτηριακή πίεση. Στην μαγειρική θεωρείται από τα καλύτερα μυρωδικά για το ψητό κρέας.

### Μέντα

Σαν μέντα αναφέρονται από το λαό αρκετά φυτά, τα περισσότερα από τα οποία δεν έχουν καμία σχέση με την πραγματική μέντα που είναι το υβρίδιο Μέντα η πιπερώδης (*Mentha piperita* L.). Η μέντα ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*) έχει τετραγωνικό βλαστό και αντίθετα φύλλα. Είναι φυτό πολυετές που φτάνει σε ύψος 60-90 εκατοστά. Είναι επίσης φυτό μακροήμερο, δηλαδή χρειάζεται τουλάχιστον 14 ώρες φωτισμού για να ανθίσει. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ή ποικιλίες, η δε καλύτερη από όλες είναι η γνωστή με το όνομα μέντα μίτσαμ που προέρχεται από την Αγγλία και έχει χρώμα σκούρο πράσινο. Εκτός από αυτό το είδος καλλιεργούνται ιδίως στις ΗΠΑ και τα εξής δύο: *Mentha spicata* L. (spearmint, δυόσμος) και *Mentha cardiana* G. (scotch spearmint).

Περιέχει μια δροσιστική ουσία, τη μενθόλη. Είναι εξαιρετικά αντισηπτική, καταπολεμά το συνάχι τη γρίπη και τον πονόλαιμο. Είναι επίσης χωνευτική, ηρεμιστική σε μικρή δόση και αφροδισιακή σε μεγάλες δόσεις. Τα αιθέρια έλαια από αυτά τα φυτά έχουν εξαιρετική αξία στον αρωματισμό αρκετών προϊόντων (οδοντόπαστες, τσίχλες κ.λπ.)

Η εποχή της μέντας εξαρτάται από το προϊόν που θα πάρουμε. Έτσι όταν τη μέντα τη χρησιμοποιήσουμε για αιθέριο έλαιο τότε την κόβουμε όταν βρίσκεται σε πλήρη άνθηση (Ιούλιο). Τον Σεπτέμβριο κάνουμε κι άλλη μια συλλογή όχι για αιθέριο έλαιο, αλλά για ξηρή δρόγη.

Αντίθετα αν τη χρησιμοποιούμε σαν ξηρή δρόγη τη συλλέγουμε πριν από την άνθηση, όταν τα φυτά έχουν ύψος περίπου 40 εκατοστά (Ιούνιο). Στην περίπτωση αυτή κάνουμε τρεις (3) συλλογές το χρόνο (Ιούνιο, Ιούλιο, Αύγουστο). Η απόδοση

για αιθέριο έλαιο φτάνει τα 1500-2000 κιλά χλωρό χόρτο, ενώ για ξηρή δρόγη σε 250 – 300 κιλά το στρέμμα. Η απόσταξη γίνεται σε ειδικούς αποστακτήρες, η δε ποσότητα του αιθέριου ελαίου είναι 6-7 κιλά στο στρέμμα.

Πρέπει να σημειωθεί ότι το ελληνικό αιθέριο έλαιο της μέντας είναι εκλεκτής ποιότητας.

#### Μαϊντανός

Είναι διετής πόα. Έχει βλαστό λείο, γραμμωτό κατά μήκος, πολύκλαδο, ύψους 40 – 80 εκατοστά, φύλλα τα κατώτερα 2 -3 πτεροσχιδή σε αυγοειδή τμήματα, σφηνοειδή τρισχιδή, οδοντωτά, ενώ τα ανώτερα τρισχιδή με ακέραια τμήματα, γραμμοειδή – λογχοειδή και άνθη πρασινοκίτρινα, σε μακρόποδα σκιάδια.



Από τα πιο αγαπημένα για την κουζίνα μας αρωματικά φυτά, γνωστό από την αρχαιότητα οπότε και χρησιμοποιούνταν σαν καρύκευμα και σαν φάρμακο. Ισχυρό διουρητικό, πολύτιμο σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, πρηξίματος ποδιών και χεριών. Χρήσιμος κατά της κυτταρίτιδας. Φυτό, εξαιρετικό ως τονωτικό και αντιφλεγμονώδες. Τα φύλλα οι μίσχοι και η ρίζα, σε πολτοποιημένη κατάσταση και σε τοπική χρήση καταπραΰνουν τον πόνο και τη φαγούρα από τσιμπήματα εντόμων. Έχει τη φήμη ότι δίνει πιο φωτεινό δέρμα και εξαλείφει τους σκούρους λεκέδες του δέρματος.

#### Ρίγανη

Η ρίγανη είναι πολυετής πόα που ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*) και στο γένος *Origanum*, περιλαμβάνει τα παρακάτω επτά γνωστά της ελληνικής χλωρίδας είδη:

*Origanum heracleoticum* L., *O. Hirtum* Link., *O. Parviflorum* Urv. κ. ρίγανη στην Κύπρο ρύανο, ρούανο και ρούβανο. Ποικιλόμορφο είδος που απαντάται σε ολόκληρη σχεδόν την Ελλάδα. Έχει βλαστό πολύκλαδο, όρθιο, τριχωτό, ύψους 30 – 80 εκατοστών. Συλλέγεται από όλα τα μέρη της χώρας μας και αποτελεί το μεγαλύτερο



μέρος της ρίγανης που εξάγεται.

*Origanum onites L., Majorana onites Benth*, κ. ρίγανη. Έχει βλαστό σχεδόν απλό, όρθιο, τριχωτό, ύψους 20 – 40 εκατοστά. Βρίσκεται σε ψηλά μέρη στην αττική, Αργολιδοκορινθία, Κρήτη και νησιά του Αιγαίου, όπου συλλέγονται αρκετές ποσότητες σαν «νησιώτικη ρίγανη»

Η ρίγανη διευκολύνει την πέψη και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα. Καλό δυναμωτικό και φίλος για τους πνεύμονες βοηθά στις χρόνιες βρογχίτιδες. Έχει διεργετικές ιδιότητες και βοηθά άτομα που υποφέρουν από κόπωση. Εξαιρετικό μυρωδικό χρησιμοποιείται σε πολλές σάλτσες και σαλάτες – ιδίως στη χωριάτικη-Αρωματίζει ευχάριστα κρέατα, ψάρια, τηγανητές πατάτες, φέτα.

Το ριγανέλαιο που λαμβάνεται με απόσταξη του υπέργειου τμήματος της ρίγανης χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική, βιομηχανία τροφίμων, ακόμη δε και στην αρωματοποιία. Έχει χρώμα κίτρινο – πορτοκαλί και οσμή έντονη χαρακτηριστική ρίγανης, μάλλον ευχάριστη. Η ξηρή ρίγανη (βλαστός, φύλλα, άνθη) περιέχει 3-5% αιθέριο έλαιο. Αυτό είναι μίγμα διαφόρων οργανικών ουσιών που το σπουδαιότερο είναι η καρβακρόλη.

Η ποσότητα και η χημική σύνθεση του ριγανέλαιου ποικίλει μεταξύ των διαφόρων ειδών ή παραλλαγών της ρίγανης. Η περιοχή (κλίμα υψόμετρο, κλπ.) επηρεάζει επίσης την ποσότητα και ποιότητά του.

#### Σέλινο

Είναι διετής πόα. Έχει βλαστό λείο, κοίλο, αυλακωτό ή γωνιώδη, πολύκλαδο, ύψους 30 – 80 εκατοστά, φύλλα πτεροειδή, λεία και άνθη μικρά, άσπρα με μασχαλιαία ή ακραία σκιάδια.



Στην αρχαιότητα σαν στεφάνι αντάμειβε τους νικητές της Νεμέας. Το σέλινο είναι πολύτιμο στις δίαιτες αδυνατίσματος. Ευεργετικό στο συκώτι, νεφρά και καρδιά. Μπορούμε να το καταναλώνουμε καθημερινά υπό μορφή αφεψήματος. Η φήμη του είναι μεγάλη ως άριστο αφροδισιακό. Χρησιμοποιούμενο στη μαγειρική ανοίγει την όρεξη και προσδίδει ευχάριστη γεύση στα ψάρια, σούπες, φρικασέ.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό εδάδιμο και μελισσοτροφικό. Οι βλαστοί και τα φύλλα τρώγονται ωμοί ή μαγειρεμένοι και θεωρούνται αντιπυρετικοί, εμμηναγωγοί, εκτρωτικοί, τονωτικοί, διουρητικοί, αντιρευματικοί, αντιαθριτικοί, ευστόμαχοι και αποχρεμπτικοί. Εξάλλου τα σπέρματα θεωρούνται φυσητικά και καταπραϋντικά των νεύρων



#### Σκόρδο

Ο βολβός του σκόρδου αποτελείται από σκελίδες και περιέχει αιθέριο έλαιο με έντονη οσμή και καυτερή γεύση. Χρησιμοποιείται ευρέως σε όλη τη μεσογειακή μαγειρική και γαστρονομία. Αντισηπτικό, καταπολεμά τις μολύνσεις και τα παράσιτα των εντέρων. Ορεκτικό, βοηθά στη χώνεψη και στη δυσκοιλιότητα. Ευεργετικό στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης. Σε εξωτερική χρήση, καταπραϋνεί τις φλεγμονές των αρθρώσεων και τους ρευματισμούς.



#### Ταραξάκο

Πικρόχορτο, το οποίο διεγείρει της εκκρίσεις της χολής, τονώνει τη λειτουργία του ήπατος και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα το ζαχαροδιαβήτη και τη χοληστερίνη. Διουρητικό, καταπολεμά την κατακράτηση υγρών, τις πέτρες στα νεφρά και την ουροδόχο κύστη. Θεωρείται εξαιρετικό για την πρόληψη και ήπια αντιμετώπιση των ρευματισμών και της κόπωσης του οργανισμού. Στη γαστρονομία χρησιμοποιείται ως σαλάτα ωμό ή βρασμένο, με λίγο λεμόνι και ελαιόλαδο.

#### Τσουκνίδα

Γνωστό σε όλους μας - κυρίως λόγω της φαγούρας που μας



προκαλεί το δηλητήριό της - φυτό των αγρών και των εγκαταλειμμένων κήπων. Όμως αυτό το ανεπιθύμητο χόρτο είναι στην ουσία από τα πολυτιμότερα στον άνθρωπο, γνωστό από την αρχαιότητα. Το αφέψημα από φύλλα τσουκνίδας συνιστάται ως διουρητικό και καθαρτικό. Πολύ αναζωογονητική, διαθέτει ιδιότητες κατά της κόπωσης και του άγχους. Το κατάπλασμα από πολτοποιημένα φύλλα τσουκνίδας χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των τραυμάτων.

#### Φασκόμηλο



Το φασκόμηλο ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*) και το γένος *Salvia*. Όλα τα είδη είναι πολυετής μικροί θάμνοι με βλαστούς τετραγωνικούς, άνθη ωραία ιώδη – γαλαζοιώδη και φύλλα αντίθετα, έμμισχα.

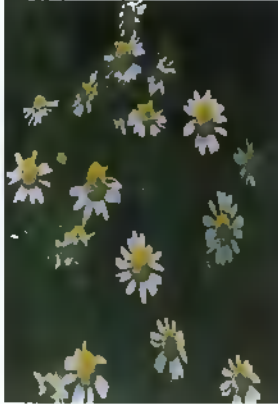
Στις διάφορες περιοχές της Ελλάδας αναφέρονται με τα κοινά ονόματα φασκόμηλο, φασκομηλιά, αλισφακιά, χαμωσφακιά, μοσχακίδι, μηλοσφακιά, φλασκομηλιά, φουσκομηλιά, λουσφάκι, φασκός, αγριοσφακιά, κλπ.

Τα κυριότερα από αυτά με εμπορικό ενδιαφέρον είναι:

1. *Salvia pomifera* Ελελίσφακος ο μηλοφόρος
2. *Salvia grandiflora* Ελελίσφακος ο μεγανθής
3. *Salvia triloba* Ελελίσφακος ο τρίλοβος
4. *Salvia officinalis* Ελελίσφακος ο φαρμακευτικός

Το φασκόμηλο είναι εξαίρετο τονωτικό, καταπολεμά την κούραση, βοηθά άτομα που βρίσκονται σε ανάρρωση και διευκολύνει την πέψη. Συνιστάται σε άτομα που υποφέρουν από υψηλή εφίδρωση. Ισορροπεί ήπα τον οργανισμό των γυναικών που πάσχουν από σπάνια έμμηνα ή πρόωρη εμμηνόπαυση. (θα πρέπει να αποφεύγεται σε συχνή χρήση από γυναίκες που εκκρίνουν πολλά οιστρογόνα). Στη γαστρονομία πολλοί το χρησιμοποιούν ως συνοδευτικό λαχανικών και λευκών κρεάτων.

### Χαμόμηλο



Το χαμομήλι είναι φυτό μονοετές που ανήκει στην οικογένεια των συνθέτων (*Compositae*) και το είδος (*Matricaria chamomilla* L.). ο βλαστός του είναι λείος, όρθιος, πολύκλαδος, ύψους 10-15 εκατοστά και τα φύλλα της δις ή τρις πτεροσχιδή. Τα άνθη είναι μικρά, έχουν χρώμα κίτρινο και σχηματίζουν επάκριες ταξιανθίες (κεφάλια). Αυτοφύεται σε όλα σχεδόν τα μέρη της χώρας μας σε καλλιεργούμενους ή χέρσους τόπους. Ανθίζει αναλόγως με την τοποθεσία Απρίλιο – Αύγουστο

Ένα φλιτζάνι χαμομηλιού πριν το γεύμα ανοίγει την όρεξη. Βοηθά στον ύπνο και ηρεμεί τους πονοκεφάλους, τους πόνους των δοντιών και τις νευρώσεις. Καταπολεμά το συνάχι. Το εκχύλισμα του χαμομηλιού κάνει μια τέλεια λοσιόν για τον καθαρισμό του προσώπου και του ευαίσθητου δέρματος των βρεφών, ενώ δίνει ζωνές ανταύγειες στα ξανθά μαλλιά. Επίσης τα οφθαλμόλουτρα με χαμομήλι καταπραΰνουν τις φλεγμονές των βλεφάρων.

## 4.4 ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

**Αλόη βέρα:** για έκζεμα, ζάχαρο, δυνάμωμα μαλλιών.

**Αρχαγγελική:** τονωτική αναιμία, ευστόμαχη, συκώτι, εντερίτιδα, ρευματισμούς, αρθριτικά.

**Αγριάδα:** πέτρες νεφρών, προστάτη, χολή, πολύ διουρητική.

**Άγριο τριαντάφυλλο:** χοληστερίνη, ζάχαρο, άμυνα οργανισμού, περιέχει βιταμίνη C.

**Αγριμόνιο:** ζαχαροδιαβήτη, φαρυγγίτιδα, πόνοι λαιμού, διάρροια.

**Αλεξανδρινά φύλλα:** δυσκοιλιότητα.

**Αλθαία:** μαλακτική, λαρυγγίτιδα, βήχα, φαρυγγίτιδα.

**Αχιλλέα:** Αιμορροΐδες, κισσούς, γρίπη, άσθμα, λιποδιάλυση, κυτταρίτιδα.

**Αψιθιά:** ζάχαρο, διαταραχές έμμηνων, χωνευτική, εμετούς.

**Βασιλικός:** για καλή μνήμη, πονοκεφάλους, στομαχόπονους.

**Βαλεριάνα:** ηρεμιστική, νεύρα, αϋπνίες, υστερία.

**Βάτος:** ζαχαροδιαβήτη, διάρροια, πέτρες στα νεφρά, αρθριτικά, ρευματισμούς.

**Γλυκάνισο:** κολικούς, αεροφαγία, χώνευση, λιποδιάλυση, κοιλόπονους.

**Γλυκόριζα:** αντιφλεγμονώδης, βήχα, κρυολόγημα, άσθμα, γαστρικά έλκη.

**Γκίνσενγκ:** αφροδισιακό, τονωτικό, δίνει μακροζωία.

**Δάφνη:** διαλύει τα άλατα του σώματος, για πυρετό.

**Δενδρολίβανο:** Ελιξίριο νεότητας, τριχόπτωση, πιτυρίδα, καρδιά, συκώτι.

**Δίκταμο Κρήτης:** στομαχοπαθήσεις, αφροδισιακό, τονωτικό, ζάχαρο.

**Εκouiζέτο:** προστάτης, κυστίτιδα, πέτρες στα νεφρά, ρευματικά.

**Ευκάλυπτος:** βήχα, άσθμα, καλή λειτουργία αναπνευστικού, βακτηριοκτόνο.

**Εχινάτσα:** άμυνα οργανισμού, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, αντιαλλεργικό.

**Θυμάρι:** Συκώτι, τονωτικό, χωνευτικό, στομάχι, καρδιά, ρευματισμούς.

**Καλαμπόκι (φούντα):** πέτρες νεφρών, κύστη χολής, ουρικό οξύ, προστάτη.

**Καλέντουλα:** εμμηναγωγική, κατά εκζέματος και ακμής.

**Κάρδαμο/κακουλέ:** αφαιρεί φακίδες και πανάδες, καρδιοτονωτικό, περιέχει βιταμίνη C.

**Κύμινο:** αεροφαγία, ορχίτιδα, χιονίστρες, δυσπεψία.

**Κυπαρισσάκι:** προστάτη, κυστίτιδα, πέτρες νεφρών, ζάχαρο, διουρητικό.

**Λεβάντα:** γενικό παυσίπονο, καρδιά, πονοκέφαλο, ιλίγγους, αϋπνία, σκόρο.

**Λιναρόσπορος:** βήχα, δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, πέτρες χολής.

**Λουΐζα:** αδυνάτισμα, αέρια εντέρου, δυσκοιλιότητα, τυμπανισμούς, καλή διάθεση.

**Λυκίσκος:** ζάχαρο, χοληστερίνη, ηρεμιστικό, αναφροδισιακό.

**Μάραθο:** πέτρες νεφρών, αδυνάτισμα, λιποδιαλύτης.

**Μαντζουράνα:** στομαχόπονους, αέρια, αϋπνίες, κοιλόπονο.

**Μαστίχα Χίου:** ζάχαρο, χοληστερίνη, διουρητική, χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική.

**Μελισσόχορτο:** ηρεμιστικό, αϋπνίες, διαλύει ουρικό οξύ, ταχυκαρδίες, υπέρταση.

**Μέντα:** Στομαχικές διαταραχές, γρίπη, ξηρόβηχα.

**Μολόχα:** μαλακτική για το λαιμό, βήχα, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, γαστρίτιδα.

**Πράσινο τσάι Κίνας:** χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, συκώτι, χολή, καρκίνο στομάχου.

**Πικρόξυλο:** ζάχαρο, χοληστερίνη.

**Πασιφλώρα:** ηρεμιστική, αϋπνίες, στρες, νεύρα.

**Πιπερόριζα:** τονωτική, αφροδισιακή.

**Πολυκόμπι:** πέτρες νεφρών, προστάτη, κύστη, ζάχαρο, αιμορροΐδες, σκώλικες

εντέρου.

**Πολυτρίχι:** βρογχίτιδες, τραχειίτιδες, κρυολόγημα, άσθμα.

**Σαπουνόχορτο:** χολαγωγικό, καθαρτικό, έκζεμα, δερματίτιδα, νεφρά.

**Σαλέπι:** πονόλαιμο, γρίπη.

**Συναμική:** δυσκοιλιότητα.

**Σινάπι:** βρογχίτιδα, ρευματισμούς, πλευρίτιδα, νευραλγίες, καρδιά.

**Σπαθόχορτο:** στομαχόπονους, ρευματισμούς, πληγές και κρεατοσειλιές (λάδι με σπαθόχορτο).

**Σαμπούκο:** γρίπη, φαρυγγίτιδα, κρυολόγημα, βρογχικά, αλλεργικό άσθμα, βήχα.

**Σκορπιδόχορτο:** πέτρες νεφρών, προστάτη, κυστίτιδα.

**Τανατσέτο:** παράσιτα, χαλαρώνει αιμοφόρα αγγεία, ανακουφίζει πόνους περιόδου.

**Ταραξάκο:** ίκτερο, ρευματισμούς, αιμορροΐδες, ζαχαροδιαβήτη.

**Τσάι βουνού:** θερμαντικό, γρίπη, βήχα, ηρεμιστικό, αϋπνίες, αναιμία.

**Τσουκνίδα:** αιμοκαθαρτικό, συκώτι, πέτρες νεφρών, διαλύει ουρικό οξύ, αφροδισιακό, περιέχει βιταμίνες Α, Β, C και μέταλλα.

**Ύσσωπος:** ζάχαρο, άσθμα, χοληστερίνη, βρογχικά, υπέρταση.

**Φασκόμηλο:** ζάχαρο, υπόταση, αναιμία, δυναμωτικό, στομάχι, μυϊκούς πόνους, γρίπη.

**Χαμομήλι:** Ηρεμιστικό, αϋπνίες, χωνευτικό, διουρητικό, ρευματισμούς.

Τα Κύθηρα είναι ένας μικρός παράδεισος ανάμεσα στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Αλιμπέρτης Α., 2005, «Φυτά της Κρήτης. Θεραπευτικά, αρωματικά και εδώδιμα», Εκδόσεις Mystis. Ηράκλειο Κρήτης

Βερνικάκη Ε. και Θεοχαρόπουλος Φ., 199, «Βότανα», Εκδόσεις Κάρνου

Γεωργιάδης Θ., 2000, «Συστηματική Βοτανική», Εκδόσεις Πανεπιστημίου Πατρών, Πάτρα.

Γιαννίταρος Α.Γ., 1969, « Συμβολή εις την Γνώσιν της Χλωρίδος και Βλαστήσεων της Νήσου Κυθήρων», Διδακτορική Διατριβή, Φυσικομαθηματική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα.

Ζαχαροπούλου Ι.Μ., 1990, «Σύγχρονη Πλήρης Θεραπευτική με τα βότανα», Εκδόσεις Ψύχαλου, Τρίτη Έκδοση, Αθήνα.

Ιατρού Γ., 1986, «Συμβολή στη Μελέτη του Ενδημισμού της Χλωρίδας της Πελοποννήσου», Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Πατρών. Τμήμα Βιολογίας, Πάτρα.

Κομηνός Θ.Π., 1995, «Κύθηρα. Στο δρόμο των πουλιών», Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία, Εταιρεία Κυθηραϊκών Μελετών, Θεσσαλονίκη.

Κυθηραϊκός Σύνδεσμος Αθηνών, 2011, «Στα μονοπάτια της μέλισσας. Στοιχεία κυθηραϊκής χλωρίδας», επιμέλεια Λεβέντης Δ. και Καλλιγέρου Γ., Αθήνα

Πρινέας Α. και Σφακιανάκης Μ.Α., 1983, « Βοτανοθεραπευτική», Εκδοτικός Οίκος Πέτρου Δημητράκου Α.Ε., Αθήνα.

Σάμιος Α., 2006, «Ενδημικά και Φαρμακευτικά φυτά των Κυθήρων», πτυχιακή εργασία, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης, Ηράκλειο

Σφήκας Γ., 1997, «Τα Ενδημικά Φυτά της Ελλάδας», Οργάνωση Μέσων Ερμηνείας Περιβάλλοντος ΕΠΕ, Αθήνα.

Σφήκας Γ., 2002, «Φαρμακευτικά Φυτά της Ελλάδας», Efstathiadis Group A.E., Αθήνα.

Σοφ.Καλούτση, «Μικρή συμβολή εις την ιστορίαν των Κυθήρων», Δελτίον της Ιστορικής και Εθνολογικής Εταιρείας της Ελλάδος, τομ.Β, σελ.635-639

## ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Blamey M. and Grey-Wilson C., 2004, *Wild Flowers of the Mediterranean*, Domino Books Ltd A. & C Black – London

Bonar A. and Mac Carthy D., 1987, (Μετάφραση Γρυντάκη Α.), «Τα βότανα: Καλλιέργεια – Χρησιμοποίηση», Εκδόσεις Κουτσουμπός Π. Α.Ε.

Fielding J. and Turland N., 2005, *Flowers of Crete*. The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew, UK

McIntyre M., Michael P., Duff G and Stevens J., 1999, (Μετάφραση Εμμανουήλ Α.), Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών Βοτάνων, Εκδόσεις Γιαλλέλης, Αθήνα.

Pezzella S., 1981, (Μετάφραση Σημηριώτης Ν.), «Τα μαγικά βότανα», Εκδόσεις Δίδυμοι, Αθήνα.

Schauenberg P. and Paris F., 1981, «Οδηγός των Φαρμακευτικών Φυτών», Εκδόσεις Γκιούρδας, Αθήνα