

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ (Τ.Ε.Ι.)  
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

**ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ  
21<sup>ΟΥ</sup> ΑΙΩΝΑ**



**Πτυχιική εργασία της σπουδάστριας  
Λιαμπότη Κατερίνα**

**ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2006**

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ (Τ.Ε.Ι.)  
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

**ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ  
21<sup>ΟΥ</sup> ΑΙΩΝΑ**

**Πτυχιακή εργασία της σπουδάστριάς  
Λιαμπότη Κατερίνα**

**ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2006**

### **Τριμελής επιτροπή**

#### **Εισηγητές:**

- 1. Κληρονόμου Δέσποινα, Καθηγήτρια του Τ. Ε. Ι. Καλαμάτας**
- 2. Δρ. Σταθός Γεώργιος, Επίκουρος Καθηγητής του Τ. Ε. Ι. Καλαμάτας**

#### **Μέλος:**

- 1.**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup> - ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ.....	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup> – Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	7
2. 1 Χρήση των βοτάνων.....	7
2. 1. 1 Ορθολογική χρήση.....	8
2. 1. 2 Λελογισμένη χρήση.....	8
2. 2 Ολοκληρωμένα φυτά.....	8
2. 3 Η δράση των βοτάνων σε ορισμένα συστήματα του οργανισμού.....	9
ΚΑΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>ο</sup> - ΒΑΣΙΚΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ.....	12
3. 1 Οικογένεια Agaceae.....	12
3. 1. 1 Καλαμος ο αρωματικός.....	12
3. 2 Οικογένεια Araliaceae.....	15
3. 2. 1 Τζινσενγκ.....	15
3. 3 Οικογένεια Burseraceae.....	18
3. 3. 1 Μύρο.....	18
3. 4 Οικογένεια Compositae.....	21
3. 4. 1 Αγριοράδικο.....	21
3. 4. 2 Εχινάτσεια.....	24
3. 4. 3 Καλεντουλα.....	26
3. 4. 4 Χαμομήλι.....	29
3. 5 Οικογένεια Gramineae.....	32
3. 5. 1 Καλαμποκι.....	32
3. 6 Οικογένεια Guttiferae.....	35
3. 6. 1 Βαλσαμόχορτο.....	35
3. 7 Οικογένεια Labiatae.....	37
3. 7. 1 Δενδρολίβανο.....	37
3. 7. 2 Θυμάρι.....	40

3. 7. 3 Λεβάντα.....	43
3. 7. 4 Μέντα.....	46
3. 7. 5 Φασκόμηλο.....	49
3. 8 Οικογένεια Lauraceae.....	52
3. 8. 1 Αβοκάντο.....	52
3. 8. 2 Κανέλα.....	55
3. 9 Οικογένεια Liliaceae.....	58
3. 9. 1 Αλοη.....	58
3. 9. 2 Σκόρδο.....	61
3. 10 Οικογένεια Myrtaceae.....	64
3. 10. 1 Γαρίφαλο.....	64
3. 10. 2 Ευκάλυπτος.....	67
3. 11 Οικογένεια Rutaceae.....	70
3. 11. 1 Λεμόνι.....	70
3. 12 Οικογένεια Salicaceae.....	72
3. 12. 1 Ιπά.....	72
3. 13 Οικογένεια Solanaceae.....	75
3. 13. 1 Τσίλι.....	75
3. 14 Οικογένεια Umbelliferae.....	78
3. 14. 1 Σέλινο.....	78
3. 15 Οικογένεια Urticaceae.....	81
3. 15. 1 Τσουκνίδα.....	81
3. 16 Οικογένεια Zingiberaceae.....	84
3. 16. 1 Τζίντζερ.....	84
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> – ΛΟΙΠΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ.....</b>	<b>87</b>
4. 1 Οικογένεια Anacardiaceae.....	87
4. 1. 1 Μαστίχα.....	87
4. 2 Οικογένεια Cucurbitaceae.....	89
4. 2. 1 Καρπουζία.....	89
4. 3 Οικογένεια Gramineae.....	91
4. 3. 1 Βρόμη.....	91
4. 3. 2 Κριθάρι.....	93
4. 4 Οικογένεια Labiatae.....	95
4. 4. 1 Μαντζουράνα.....	95

4. 4. 2 Ρίγανη.....	97
4. 5 Οικογένεια Leguminosae.....	99
4. 5. 1 Μελίλωτος.....	99
4. 6 Οικογένεια Liliaceae.....	101
4. 6. 1 Κρεμμύδι.....	101
4. 7 Οικογένεια Malvaceae.....	103
4. 7. 1 Μολόχα.....	103
4. 8 Οικογένεια Nyctagaceae.....	105
4. 8. 1 Νούφαρο.....	105
4. 9 Οικογένεια Oleaceae.....	107
4. 9. 1 Ελιά.....	107
4. 10 Οικογένεια Papaveraceae.....	109
4. 10. 1 Παπαρούνα.....	109
4. 11 Οικογένεια Portulacaceae.....	111
4. 11. 1 Γλιστρίδα.....	111
4. 12 Οικογένεια Vitaceae.....	113
4. 12. 1 Αμπέλι.....	113
4. 13 Οικογένεια Umbeliferae.....	115
4. 13. 1 Αγγελική.....	115
4. 13. 2 Άνηθος.....	117
4. 13. 3 Καρότο.....	119
4. 13. 4 Μαϊντανός.....	121
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup> – ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΓΙΑΤΡΙΚΩΝ..</b>	
.....	123
5. 1 Βάμμα.....	123
5. 2 Έγχυμα.....	124
5. 3 Αφέψημα.....	124
5. 4 Κάψουλες.....	124
5. 5 Σιρόπι.....	124
5. 6 Κατάπλασμα.....	125
5. 7 Κομπρέσα και λοσιόν.....	125
5. 8 Αλοιφή.....	126
5. 9 Κρέμες.....	126

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6<sup>ο</sup> – ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΟΥ 21<sup>ο</sup>Υ ΑΙΩΝΑ.....</b>	<b>127</b>
<b>6. 1 Σε καταστήματα καλλυντικών και φαρμακεία.....</b>	<b>127</b>
<b>6. 2 Σε καταστήματα διατροφής.....</b>	<b>128</b>
<b>6. 3 Κηποτεχνική χρήση.....</b>	<b>129</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>131</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι</b>	
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ</b>	

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από την αρχαιότητα ο άνθρωπος είχε μια ιδιαίτερη σχέση με την φύση – με όλα τα υπέροχα αυτά φυτά που καλούνται βότανα.

Η χρήση των βοτάνων από τους ανθρώπους γινόταν με διάφορους τρόπους και για διαφορετικούς σκοπούς κάθε φορά. Έχουν χρησιμοποιηθεί ως φάρμακα ενάντια στις ασθένειες, ως δηλητήρια για την καταστροφή και τον αφανισμό των εχθρών τους, ως ερωτικά φίλτρα για την επιθυμία και το πάθος των ανθρώπων απέναντι σε ένα πρόσωπο, αλλά έχουν χρησιμοποιηθεί και στο μαγείρεμα, δίνοντας στα φαγητά θεσπέσιες μυρωδιές και φανταστικές γεύσεις (Παλιβάνης. et al. 2000).

Καθώς τα χρόνια περνούν ο άνθρωπος άρχισε να απομακρύνεται από την φύση και εκεί που η σχέση τους ήταν πολύ ιδιαίτερη και στενή, έγινε τυπική και σχεδόν ανύπαρκτη. Τα βότανα αντικαταστάθηκαν από διάφορα φάρμακα γεμάτα χημικές ουσίες και αυτό λόγω της επιθυμίας για εξέλιξη, αλλά και για την ευκολότερη αντιμετώπιση των ασθενειών. Ο μόνος λόγος για τον οποίο χρησιμοποιούνταν ήταν κυρίως ως μπαχαρικά, αλλά και ως καλλωπιστικά φυτά για την διακόσμηση των κήπων και των βεραντών τους (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση).

Όμως τα χρόνια πέρασαν και καθώς η επιστήμη και η τεχνολογία εξελίσσεται με ραγδαίους και επικίνδυνους ρυθμούς, ο άνθρωπος ο «άσωτος υιός» επέστρεψε και πάλι στη «μητέρα φύση», η οποία του άνοιξε την αγκαλιά της. Η ανάγκη του για υγεία και μακροζωία τον έστρεψαν στην εκτενέστερη έρευνα της φύσης – επωφελούμενος από αυτήν και χρησιμοποιώντας τα μυστικά της – κάνοντας την επιστήμη, γνωστή ως βοτανοθεραπευτική (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση).



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

***«Τόσο πολύ εργάστηκε η φύση για να μας προσφέρει τα πολύτιμα αγαθά της τα οποία πολύ λίγο εκτιμούμε», (Ζαχαρόπουλου, 3<sup>η</sup> έκδοση)***

Ύστερα από έρευνες 2000 χρόνων παρατηρήθηκε μια παρακμή της βοτανοθεραπείας, η οποία εντελώς ξαφνικά άρχισε πάλι να ανθίζει. Τα φυτά ανέκαθεν αποτελούσαν βασική μορφή ιατρικής στις αναπτυσσόμενες χώρες και ξανάγιναν δημοφιλή σε όλο τον αναπτυσσόμενο κόσμο καθώς οι άνθρωποι πασχίζουν να παραμείνουν υγιείς ενάντια στο χρόνια άγχος και τη ρύπανση και να θεραπεύουν τις ασθένειες με φάρμακα τα οποία δρουν σε αρμονία με τις άμυνες που διαθέτει ο οργανισμός τους (Chavallier. 2000).

Η βοτανοθεραπευτική ή φυτοθεραπευτική ή αλλιώς Πράσινη Ιατρική, είναι όχι μόνο η πιο παλιά θεραπευτική, αλλά και η πιο σίγουρη, όπως αποδεικνύεται σήμερα και ακόμη η πιο προσιτή.

Η βοτανοθεραπευτική, αναπτύσσει και τονώνει το σώμα αποκαθιστώντας τις φυσικές του λειτουργίες (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση).

Όλα τα φυτά έχουν κάποια θεραπευτική ιδιότητα, μικρή ή μεγάλη (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση). Έχει παρατηρηθεί ότι υπάρχουν γύρω στα 70.000 είδη φυτών, από λειχήνες ως πανύψηλα δένδρα τα οποία χρησιμοποιούνται διαχρονικά για θεραπευτικούς σκοπούς (Chavallier. 2000). Βέβαια υπάρχουν και μερικά τα οποία δεν έχουν συμπεριληφθεί σε κανέναν από τους θεραπευτικούς καταλόγους, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι είναι αδρανή, χωρίς καμία θεραπευτική αξία (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση).

Αν η βοτανοθεραπευτική συνεχίσει να αναπτύσσεται με τους σημερινούς ρυθμούς, είναι επιτακτική ανάγκη οι κατασκευαστές, οι προμηθευτές, οι θεραπευτές και το κοινό να χρησιμοποιούν μόνο προϊόντα τα οποία είτε καλλιεργούνται, είτε συλλέγονται από τη φύση με τρόπο που χαρακτηρίζεται από οικολογική συνειδητοποίηση (Chavallier. 2000).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### Ιστορική Αναδρομή Των Φαρμακευτικών Φυτών

Η χρήση των φυτών – βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός όλων των λαών. Τα βότανα έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου με τις ευεργετικές τους δράσεις και λόγω αυτών οι περισσότεροι πολιτισμοί πίστευαν πως εκτός από τις φαρμακευτικές τους ικανότητες είχαν και μαγικές. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιούντο για δεκάδες χιλιάδες χρόνια και σε τελετουργίες λόγω των μαγικών και των θεραπευτικών ιδιοτήτων (Chavallier. 2000, Διαδύκτιο 4). Είναι γενικά αποδεκτό πως οι πρόγονοι μας είχαν στη διάθεσή τους ένα ευρύ φάσμα φαρμακευτικών φυτών και επιπλέον διέθεταν μια εμβριθή κατανόηση των θεραπευτικών δυνάμεων των φυτών (Chavallier. 2000).

Ορισμένοι αντιμετώπιζαν τα φυτά σαν να είναι έμψυχα όντα, όπως και ο **Αριστοτέλης**, φιλόσοφος του 4<sup>ου</sup> αιώνα, ο οποίος πίστευε πως και τα φυτά έχουν «ψυχή», έστω και αν αυτή βρισκόταν σε κάποιο χαμηλότερο επίπεδο από την ανθρώπινη.

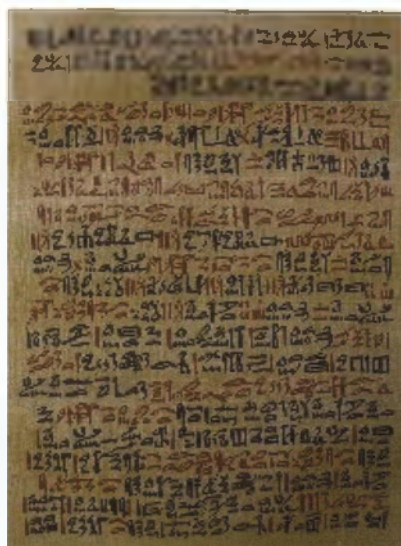


Εικόνα 1. Αριστοτέλης

Στην εποχή του Μεσαίωνα και του σκοταδισμού, πολλοί ήταν αυτοί που απέδιδαν τις θεραπευτικές ιδιότητες ενός βοτάνου ανάλογα με την εμφάνισή του. Οι προλήψεις σε συνδυασμό με την άγνοια απέδωσαν μαγικές ιδιότητες

στα φυτά, δοξάζοντας τα ως θεότητες, αυτά και το πνεύμα τους (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 4).

Μόλις άρχισαν να ακμάζουν οι αρχαίοι πολιτισμοί της Αιγύπτου, της Μέσης Ανατολής, της Ινδίας και της Κίνας, κατά το 3000 π. Χ., η χρήση των βοτάνων έγινε πιο εκλεπτυσμένη, όπου και επιχειρήθηκαν οι πρώτες γραπτές περιγραφές των φαρμακευτικών φυτών. Από παράδειγμα, είναι ο αιγυπτιακός πάπυρος **Ebers**, ο οποίος χρονολογείται γύρω στο 1500 π. Χ. και είναι το αρχαιότερο σωζόμενο έγγραφο που αναφέρεται στα φαρμακευτικά φυτά. Σε αυτόν καταγράφονται πάρα πολλά βότανα με τις χρήσεις τους, τα ζόρκια και τις μαγγανείες που σχετίζονται με αυτά (Chavallier. 2000).



**Εικόνα 2.** Αιγυπτιακός πάπυρος Ebers

Το εμπόριο μεταξύ των χωρών, αλλά και των ηπείρων ήταν ο σημαντικότερος παράγοντας διάδοσης και εξάπλωσης των βοτάνων. Από το 2<sup>ο</sup> μ. Χ. αιώνα, οι εμπορικοί δρόμοι ανάμεσα στην Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή, την Ινδία και την Ασία, καθιέρωσαν τη χρήση πολλών θεραπευτικών και αρτυματικών φυτών, όπως το γαρίφαλο (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 5)

Καθώς το εμπόριο άκμαζε, το ενδιαφέρον πολλών συγγραφέων επικεντρωνόταν στα βότανα, αλλά και με ποιόν τρόπο μπορούσαν να παρασκευαστούν τα φάρμακα από αυτά.

Στην Ευρώπη, το 1<sup>ο</sup> μ. Χ. αιώνα, ο **Διοσκουρίδης** έλληνας γιατρός και φυσιολόγος, έγραψε την πρώτη Ευρωπαϊκή βοτανολογία «Περί Ύλης

Ιατρικής». Στο κείμενο του αναγράφονταν αναλυτικά 600 βότανα και είχε πολύ μεγάλη απήχηση στη Δυτική Ιατρική Επιστήμη, καθώς ήταν και η κυριότερη πηγή πληροφοριών που χρησιμοποιούσαν στην Ευρώπη έως κα τον 17<sup>ο</sup> μ. Χ. αιώνα.

Επίσης και ο **Γαληνός** (131-200 μ. Χ. ), γιατρός του Ρωμαίου αυτοκράτορα Μάρκου Αυρήλιου, εμπνευσμένος από τις θεωρίες του Ιπποκράτη, είχε μια εξίσου σημαντική επιρροή στην εξέλιξη της βοτανοθεραπείας (Διαδίκτυο 21).



**Εικόνα 3. Γαληνός**

Από τη στιγμή που ο Αραβικός πολιτισμός άρχισε να ανθίσταται, δηλαδή από το 500 – 1300 μ. Χ. αιώνα, τα επιτεύγματα της κλασικής Ελλάδας και της Ρωμαϊκής περιόδου διατηρήθηκαν και γνώρισαν μια περαιτέρω ανάπτυξη. Η εξάπλωση του Ισλαμικού πολιτισμού κατά μήκος της Βόρειας Αφρικής, καθώς και στη σημερινή Ιταλία και, Ισπανία και Πορτογαλία, οδήγησε στην ίδρυση ξακουστών ιατρικών σχολών, από τις οποίες η πλέον αξιομνημόνευτη στην Κόρδοβα της Ισπανίας. Οι Άραβες ήταν εξαιρετοι φαρμακοποιοί, συνδύαζαν και αναμίγνυαν τα βότανα για να βελτιώσουν τα θεραπευτικά τους αποτελέσματα και τη γεύση τους. Οι επαφές τους με την ινδική και κινέζικη ιατρική παράδοση σήμαινε ότι διέθεταν ένα αξιοσημείωτο φάσμα από ιατρικές και βοτανολογικές γνώσεις για να προχωρήσουν και να εξελίξουν τη βοτανολογία.

Ο **Αβικέννας** (980 – 1037) ήταν ο πιο διάσημος γιατρός της εποχής και συγγραφέας του «Κανόνα της Ιατρικής».

Στην Ινδία του 7<sup>ου</sup> μ. Χ. αιώνα, όπου και ήταν η χρυσή εποχή της ιατρικής, χιλιάδες ήταν οι φοιτητές που σπούδαζαν Αγιουρβέδα στο πανεπιστήμιο. Το όνομα **Αγιουρβέδα** προέρχεται από δύο ινδικές λέξεις, «αγιούρ», που

σημαίνει ζωή και «βέδα», που σημαίνει γνώση ή επιστήμη. Η Αγιουρβέδα είναι ένας τρόπος ζωής, που συμπεριλαμβάνοντας επιστήμη, θρησκεία και φιλοσοφία, προωθεί την ευεξία, αυξάνει τη μακροζωία και σε τελική ανάλυση φέρνει την πλήρη ανάπτυξη των πνευματικών και φυσικών ικανοτήτων. Ο απώτερος σκοπός της είναι να αναφέρει την ενότητα της σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής υγείας, γνωστή ως «σάθα». Αυτή η κατάσταση βοηθάει το άτομο να εισέλθει σε μια αρμονική σχέση με την κοσμική συνείδηση (Chavallier. 2000).

Βέβαια και από την άλλη μεριά του κόσμου οι αρχαίοι πολιτισμοί των : Μάγια, Αιζέκων και Ίνκας, είχαν όλοι τους βοτανολογικές παραδόσεις με μια εμπειριστατωμένη αντίληψη των τοπικών θεραπευτικών βοτάνων (Διαδίκτυο 5).

Το 1000 – 1400 μ. Χ. αιώνα, άρχισαν και πάλι να αφομοιώνονται τα διδάγματα της Αραβικής ιατρικής γνώσης, τα κλασσικά ελληνικά, ρωμαϊκά και αιγυπτιακά κείμενα, που ήταν φυλαγμένα στις βιβλιοθήκες της Κωνσταντινούπολης και έτσι γίνονται ξανά ευρέως γνωστά σε ολόκληρή την Ευρώπη.

Η επέκταση των δρόμων του εμπορίου κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα έφερε καινούργια εξωτικά βότανα στα μέρη από τα οποία περνούσαν. Από το 15<sup>ο</sup> αιώνα μια εκρηκτική άνθιση του εμπορίου οδήγησε στο να γίνουν εύκολα προσιτά πολυάριθμα καινούργια βότανα στην Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων και φυτών όπως είναι το τζίντζερ.

Όμως με την πάροδο των χρόνων και κυρίως από τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, τα χημικά εργαστήρια άρχισαν να αντικαθιστούν τη Μητέρα Φύση, όσον αφορά για τις θεραπείες των διαφόρων ασθενειών. Ένα ζωντανό παράδειγμα είναι την χρονική περίοδο του 1838 μ. Χ., όπου το σαλικυλικό οξύ, μια χημική ουσία προπομπός της ασπιρίνης, απομονώθηκε από τον φλοιό της λευκής ιτιάς και παρασκευάστηκε για πρώτη φορά στο εργαστήριο το 1860.

Από το σημείο αυτό και μετά αρχίζει μια περίοδος παρακμής για την βοτανοθεραπευτική, μέχρι τα μέσα περίπου του 20<sup>ου</sup> αιώνα, όπου και πάλι ανθίσταται, συνεχίζοντας την ανοδική πορεία έως σήμερα (Chavallier. 2000).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### Η δράση των φαρμακευτικών φυτών

Δεν μπορεί κανείς να αμφισβητήσει τη μοντέρνα ιατρική η οποία έχει δώσει την ευκαιρία στον άνθρωπο να θεραπευτεί από ανίατες ασθένειες, αλλά και να ανακουφιστεί ευκολότερα και γρηγορότερα από διάφορες παθήσεις που των περιτριγυρίζουν.

Όμως έχει παρατηρηθεί πως ορισμένες φορές τα βότανα έχουν αντικαταστήσει κάποια από τα φάρμακα, γιατί περιέχουν ενεργά συστατικά που επιδρούν άμεσα στο σώμα (Chavallier. 2000). Ένα πολύ αξιόλογο παράδειγμα είναι στη Γαλλία, όπου από τις 30 Σεπτεμβρίου οι πασιλίες, τα σπρέι και τα διαλύματα για τον πονόλαιμο σταμάτησαν να διατίθενται στη γαλλική αγορά, σύμφωνα με την ανακοίνωση της Γαλλικής Υπηρεσίας Υγειονομικής Ασφάλειας των Προϊόντων Υγείας. Και ο λόγος της απόσυρσής τους είναι ότι, διαπιστώθηκε πως η τοπική αντιβιοτική δράση που παρέχουν αυτά τα σκευάσματα είναι αναποτελεσματική για την αντιμετώπιση της φαρυγγίτιδας, του πόνου και της φλεγμονής στο λαιμό. Η απόφαση των γαλλικών αρχών ελήφθη στο πλαίσιο του γαλλικού και ευρωπαϊκού προγράμματος για την ορθή χρήση των αντιβιοτικών. Για το λόγο αυτό χρήση των βοτάνων είναι ασφαλέστερη και πολύ αποτελεσματική λόγω της άμεσης επίδρασής τους. Σιρόπια και ροφήματα από βότανα μπορούν θαυμάσια να αντικαταστήσουν φαρμακευτικά σκευάσματα που περιέχουν αντιβιοτικά.

#### 2. 1 Χρήση των βοτάνων

Φυσικά όπως σε κάθε μέθοδο έτσι και στη βοτανοθεραπευτική έχουμε την ορθολογική χρήση και τη λελογισμένη.

### **2. 1. 1 Ορθολογική Χρήση**

Είναι πασιφανές πως η βοτανοθεραπευτική μπορεί να προσφέρει πολλά πράγματα στον άνθρωπο και πόσο μάλλον να τον βοηθήσει να θεραπευτεί από ασθένειες, χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό του με διάφορα χημικά πρόσθετα. Αυτό μπορεί να γίνει με την ορθολογική χρήση των βοτάνων, στις σωστές αναλογίες και χρησιμοποιώντας τα σωστά σκευάσματα (Chavallier, 2000)

### **2. 1. 2 Λελογισμένη χρήση**

Τα περισσότερα βότανα είναι ιδιαίτερα ασφαλή, όμως κάποια από αυτά μπορεί να προκαλέσουν κάποιες παρενέργειες και φυσικά όπως όλα τα φάρμακα έτσι και τα βότανα θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με ιδιαίτερη επιφύλαξη. Είναι πολύ σημαντικό η λήψη ή χρησιμοποίηση ορισμένων φυτών να γίνεται μόνο κάτω από την επίβλεψη ενός εκπαιδευμένου βοτανοθεραπευτή, για αποφευχθούν δυσάρεστα επακόλουθα. Ένα παράδειγμα είναι η παπαρούνα ( *Paraver rhoeas*), η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ήπιο αναλγητικό και ως φάρμακο για το βήχα, αλλά αν δεν γίνει σωστή χρήση της και χωρίς τη βοήθεια ειδικού, τότε – εκτός από τα σπέρματα – όλα τα μέρη της παπαρούνας είναι δυνητικά τοξικά αν καταναλωθούν.

## **2. 2 Ολοκληρωμένα φυτά**

Ναι μεν είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη δράση ξεχωριστά του κάθε ενεργού συστατικού του φυτού, όμως στην βοτανοθεραπευτική μας ενδιαφέρει η δράση ολόκληρου του φυτού. Ολόκληρο το βότανο έχει μεγαλύτερη αξία από το άθροισμα των μερών του και η επιστημονική έρευνα δείχνει όλο και περισσότερο ότι τα ενεργά χαρακτηριστικά πολλών βοτάνων, αλληλεπιδρούν με πολύπλοκο τρόπο για να δώσουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα του γιατρικού ως ενιαίου συνόλου.

Μπορούμε να πούμε πως όλα τα φυτά περιέχουν χιλιάδες διαφορετικά χημικά συστατικά τα οποία αλληλεπιδρούν με διάφορους και πολύπλοκούς τρόπους.

Είναι φυσικό να μη γνωρίζουμε σε όλα τα φυτά όλα τα ενεργά συστατικά τους, όμως είναι εφικτό να γνωρίζουμε ορισμένα από τα συστατικά αυτά, τα οποία είναι καθοριστικά για την ορθή χρήση τους.

Η ικανότητα αυτή των βοτάνων να επιδρά στα συστήματα του οργανισμού εξαρτάται από τα χημικά συστατικά που περιέχει. Οι επιστήμονες άρχισαν για πρώτη φορά να εξάγουν και να απομονώνουν χημικές ουσίες από τα φυτά το 18<sup>ο</sup> αιώνα και τότε έγινε η αρχή για μια σειρά εξετάσεων των φυτών ανακαλύπτοντάς τις επιδράσεις τους υπό τους όρους των ενεργών συστατικών που περιέχουν.

Ύστερα από έρευνες που έγιναν στα συστατικά που απομονώθηκαν από τα φυτά τους, οδήγησαν στην παρασκευή πολλών από τα πιο χρήσιμα παγκοσμίως φαρμάκων. Ένα πολύ καλό παράδειγμα είναι η μορφίνη, το ισχυρότερο παυσίπονο που υπάρχει στην αγορά, η οποία προέρχεται από την παπαρούνα του οπίου (*Papaver somniferum*).

### **2. 3 Η δράση των βοτάνων σε ορισμένα συστήματα του οργανισμού**

Αρκετά είναι τα βότανα που έχουν μια συγκεκριμένη δράση σε ορισμένα συστήματα του οργανισμού, τα οποία είναι κατάλληλα για την θεραπεία κάποιων ασθενειών. Τα συστήματα αυτά είναι τα εξής:

- **Νευρικό σύστημα:** για να είμαστε υγιείς και να υπάρχει μια ισορροπία σε ψυχή και σώμα τότε πρέπει να υπάρχει καλή υγεία του νευρικού συστήματος, το οποίο είναι πολύ ευαίσθητο. Οι αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν τις διάφορες ανωμαλίες στο σύστημα αυτό είναι το άγχος ή το στρες, το οποίο είναι αποτέλεσμα κάποιων καταστάσεων που βιώνει ο απλός άνθρωπος στην καθημερινή του ζωή, όπως π. χ ένας θάνατος, ένας χωρισμός, εργασιακά προβλήματα, οικονομικές δυσκολίες κ. α.

Βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την θεραπεία αυτού του συστήματος είναι: το χαμομήλι, το μελισσόχορτο, η λεβάντα, το δενδρολίβανο.



- **Ενδοκρινές σύστημα:** συμπληρώνει το νευρικό σύστημα, το οποίο ελέγχει την έκκριση ολόκληρης συμφωνικής ορχήστρας ορμονών, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται και οι γενετήσιες ορμόνες που ρυθμίζουν τη γονιμότητα και συχνά επηρεάζουν τη ζωτικότητα και τη διάθεση.

Βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία αυτού του συστήματος είναι: το τζίνσενγκ (*Panax ginseng*), το οποίο βοηθά τον οργανισμό να προσαρμοσθεί στις εξωτερικές πιέσεις και εντάσεις.

- **Ανοσοποιητικό σύστημα:** το σύστημα αυτό ελέγχει την ικανότητα του οργανισμού να αντιστέκεται στις μολύνσεις και να αναρρώνει από τυχών ασθένειες και τραυματισμούς.

Βότανο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία αυτού του συστήματος είναι: η εχινάτσα (*Echinacea*), όπου και βοηθά το σύστημα αυτό να αποκρούσει τις λοιμώξεις.

- **Πεπτικό σύστημα:** το σύστημα αυτό για την υποστήριξη και την ενδυνάμωση της λειτουργίας του χρειάζεται τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων, τα οποία υποστηρίζουν και δυναμώνουν την λειτουργία του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Επιταχύνουν το ρυθμό επεξεργασίας των τροφών και βελτιώνουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Τα βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία αυτού του συστήματος είναι: ο αρωματικός κάλαμος (*Acorus calamus*), καταπραΰνει απ' τα αέρια και τους πόνους. Το τζίντζερ (*Zingiber officinalis*), προστατεύει από τις λοιμώξεις.

- **Αναπνευστικό σύστημα:** «αναπνέουμε, άρα ζούμε», για να λειτουργήσει το σύστημα αυτό χρειάζεται «οξυγόνο», το σημαντικότερο συστατικό για την αναπνοή και επομένως και για τη ζωή.

Βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία αυτού του συστήματος είναι: η μολόχα (*Althaea officinalis*), που μαλακώνει τις ερεθισμένες μεμβράνες και το σκόρδο (*Allium sativum*), το οποίο βοηθά τους πνεύμονες να αντισταθούν στις λοιμώξεις.

- **Κυκλοφορικό σύστημα:** όλες οι θρεπτικές ουσίες αλλά και τα φάρμακα, μόλις προσληφθούν από τον οργανισμό μεταφέρονται σε

όλα τα κύτταρα του σώματος. Το σύστημα αυτό έχει μια πολύ μεγάλη ικανότητα, να προσαρμόζεται σε αυτές τις απαιτήσεις. Η ροή του αίματος όταν ξεκουραζόμαστε συγκεντρώνεται προς το κέντρο του σώματος μας, ενώ όταν βρισκόμαστε σε δράση, τότε οι μύες των άκρων έχουν πάρα πολύ μεγάλες απαιτήσεις (Chavallier. 2000)

Βότανο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του κυκλοφορικού συστήματος είναι: το τσίλι (*Capsicum frutescens*), το οποίο βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος μέχρι τα ακραία σημεία του σώματος μας (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### Βασικά θεραπευτικά φυτά

Στην παρούσα ενότητα καταγράφονται 26 βασικά θεραπευτικά φυτά ανά οικογένεια.

#### 3. 1 Οικογένεια Araceae

##### 3. 1. 1 Κάλαμος ο αρωματικός (*Acorus calamus*)

###### Ιστορία του φυτού

Από την αρχαιότητα ο αρωματικός κάλαμος είχε πολύ μεγάλη φήμη ως τονωτικό και διεγερτικό. Είναι σημαντικό βότανο που ευδοκίμει σε ολόκληρη την Ευρώπη, αλλά και τους ΗΠΑ. Το ριζικό του σύστημα βγάζει ένα πολύ ιδιαίτερο άρωμα, που θα το παρομοίαζε κανείς με αυτό του μανταρινιού. Τους η ρίζα του είναι πολύτιμο γιατρικό για την πέψη αλλά και τονωτικό του νευρικού συστήματος. Παλιότερα το χρησιμοποιούσαν σαν καρύκευμα με την προσθήκη γλυκαντικών, καθώς και στη ζαχαροπλαστική. Βέβαια ήταν ιδιαίτερα χρήσιμος και στην αρωματοποίηση (Chavallier, 2000).

###### Γενικά χαρακτηριστικά

Ο κάλαμος ο αρωματικός είναι φυτό ποώδες, υδρόβιο, το οποίο προτιμά υγρά εδάφη και βρίσκεται σε χαντάκια με νερό, κοντά σε λίμνες και σε έλη. Έχει μακριά σπαθοειδή φύλλα και κίτρινα λουλούδια. Το ύψος του φτάνει μέχρι και ένα μέτρο.

Η αναπαραγωγή του φυτού γίνεται κυρίως το φθινόπωρο και νωρίς την άνοιξη με τη διαίρεση των ριζωμάτων και την επαναφύτεψή τους σε ρηχά νερά. Η συγκομιδή τους μπορεί να γίνει οποιαδήποτε εποχή (Chavallier, 2000, Παλιβάνης, et al. 2005)



Εικόνα 4. Κάλαμος ο αρωματικός (*Acorus calamus*)

#### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Οι θεραπευτικές ιδιότητες αυτού του βοτάνου ποικίλουν και από μέρος σε μέρος δίνουν περισσότερη ή λιγότερη βάση τους ιδιότητες αυτού.

Στην Ευρώπη, το χρησιμοποιούσαν κυρίως ως διεγερτικό, ως υποβοήθημα της πέψης αλλά και ως τονωτικό για την όρεξη.

Στην Ινδία και την Αίγυπτο, το θεωρούσαν σαν ένα από τα καλύτερα αφροδισιακά, εδώ και 2,500 χρόνια.

Στην Βόρεια Αμερική το χρησιμοποιούσαν για τον στομαχόπονο τους κολικούς, αλλά και για τον πυρετό. Το ρίζωμα το μασούσαν για να απαλύνουν τον πονόδοντο.

Οι θεραπευτές τους Αγούρβεδας το θεωρούν πολύ σημαντικό γιατρικό κυρίως για την αναζωογόνηση του νευρικού συστήματος.

Ενώ οι βοτανολογοί τους Δύσης το χρησιμοποιούν για τα προβλήματα πέψης, για τη μείωση της οξύτητας του στομάχου, για τον τυμπανισμό, αλλά και για την ανορεξία. Βέβαια αν η δοσολογία του είναι μεγάλη, τότε μπορεί να είναι τοξικό για τον άνθρωπο και για το λόγο αυτό η χρήση του έχει απαγορευτεί σε ορισμένες χώρες (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005).

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως αφέψημα, π. χ. για την ανακούφιση από την δυσπεψία και τον τυμπανισμό, αλλά και για να ανοίγει την όρεξη.
- Ως βάμμα, π. χ. για ασθένειες του πεπτικού συστήματος (μόνο με συνταγή βοτανοθεραπευτή).
- Ως σκόνη, π. χ. για τόνωση στην ιατρική τους Αγιουρβέδα.

### **Προσοχή**

*Η χρήση τους να γίνεται μόνο κάτω από ιατρική επίβλεψη και η λήψη τους να μην γίνεται περισσότερο από ένα μήνα (Chavallier. 2000) !*

## 3. 2 Οικογένεια Araliaceae

### 3. 2. 1 Τζινσενγκ (*Panax ginseng*)

#### Ιστορία του φυτού

Θεωρείται ως το διασημότερο κινέζικο βότανο και χαρακτηρίζεται για την αποτελεσματικότητά του και για το πόσο σημαντικές είναι οι θεραπευτικές του ιδιότητες εδώ και 7.000 χρόνια. Η σημαντικότητά του ήταν τόσο μεγάλη, που έγιναν πόλεμοι για το ποιος θα ήταν ο κυρίαρχος των δασών, όπου και ευδοκίμωσε. Η φήμη του διαδόθηκε στην Ευρώπη τον 9<sup>ο</sup> αιώνα από έναν Άραβα γιατρό. Στην Κίνα θεωρείται ως το καλύτερο τονωτικό για το γήρας.

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το τζινσενγκ είναι πολυετές φυτό, το οποίο προτιμά εδάφη πλούσια και καλά στραγγιζόμενα. Τα φύλλα του είναι οβάλ, οδοντωτά και χαρακτηρίζεται από ταξιανθία μικρών πρασινοκίτρινων ανθέων. Το ύψος του μπορεί να φτάσει μέχρι και ένα μέτρο.

Ο πολλαπλασιασμός του φυτού γίνεται την άνοιξη με σπόρους και χρειάζεται περίπου τέσσερα χρόνια για την ωρίμανσή του. Η ρίζα συλλέγεται το φθινόπωρο.



Εικόνα 5. Τζινσενγκ (*Panax ginseng*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Οι θεραπευτικές ιδιότητες αυτού του φυτού (βοτάνου) ποικίλουν. Έχει διεγερτική επίδραση τους νέους με δυνατό αή (ζωτική δύναμη), αλλά θεωρείται και τονωτικό, δυναμωτικό αλλά και ηρεμιστικό γι' τους που είναι εξασθενημένοι από ασθένειες αλλά και λόγω γήρατος.

Στην Κίνα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής ως τονωτικό βότανο για τους αθλητές αλλά και για όσους έχουν υποστεί σωματική ένταση. Για τους άνδρες θεωρείται καλό αφροδισιακό. Στην Κεντρική Κίνα χρησιμοποιείται από μεσήλικες ή και μεγαλύτερους ανθρώπους για να βοηθήσει να αντέξουν δύσκολους χειμώνες



Εικόνα 6. Τζινσενγκ (*Panax ginseng*)

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως κάψουλα, π. χ. για την νευρική εξάντληση.
- Ως σούπα(πολύ διαδεδομένο στην Κίνα).
- Ως αποξηραμένη ρίζα, π. χ. για περισσότερη ενέργεια (η ρίζα μασιέται).

Καλό είναι να μην υπερβεί η απαιτούμενη δοσολογία γιατί τότε μπορεί να προκληθεί αύπνια και υψηλή πίεση αίματος. Γι' αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα των 6 εβδομάδων, να μην χρησιμοποιείται καφεΐνη όταν χορηγείται το τζίνσενγκ και να μην χρησιμοποιηθεί από εγκύους.

### **Έρευνα**

Ύστερα από έρευνες που έγιναν τα τελευταία 20 με 30 χρόνια στην Κίνα, Ιαπωνία, Κορέα, Ρωσία αλλά και σε τους χώρες. Η δράση του ως ενισχυτικό των συστημάτων προσαρμογής δηλαδή, να βοηθάει τον οργανισμό να προσαρμοστεί στο στρες, την κούραση και το κρύο, είναι ιδιαίτερα αξιόλογη. Πειράματα έχουν δείξει ότι βελτιώνει σημαντικά την ικανότητα του οργανισμού να αντεπεξέρχεται στην πείνα, τους ακραίες θερμοκρασίες και το διανοητικό και συναισθηματικό στρες. Τους έχει κατευναστική επίδραση όταν ο οργανισμός χρειάζεται ύπνο.

### **Συνταγές**

- Για την εξουγίανση του βραχυχρόνιου στρες, μπορούμε να φτιάξουμε μια λαχανόσουπα και για κάθε μερίδα να προσθέσουμε 1gr αποξηραμένης ρίζας.

### **Προσοχή**

*Να μην :*

- *Γίνεται χρήση από εγκύους,*
- *Γίνεται υπερβολή στη δοσολογία,*
- *Γίνεται χρήση του όταν παίρνετε καφεΐνη,*
- *Χορηγείται πάνω από έξι εβδομάδες (Chavallier. 2000) !*



### 3. 3 Οικογένεια Burseraceae

#### 3. 3. 1 Μύρο (*Commiphora molmol*)

##### Ιστορία του φυτού

Το μύρο είναι ένα μικρό δένδρο που κατάγεται από τη Μέση Ανατολή. Είναι βότανο πολύ γνωστό και από τη Βίβλο αφού το είχαν προσφέρει οι Τρεις Μάγοι σαν ένα από τα τρία δώρα στον Ιησού, μιας και θεωρούταν πολύτιμο και σπάνιο βότανο (Chavallier. 2000).

Οι αρχαίοι Έλληνες μόλις άρχισαν να χρησιμοποιούν το μύρο, απέδωσαν τα σχήμα του που μοιάζε με δάκρυ, στη Μύρα, την κόρη του Σύρου βασιλιά Θέση. Η Μύρα είχε αρνηθεί να λατρέψει την θεά Αφροδίτη και αυτή θυμωμένη από την βλαστήμια τους κοπέλας, την ξεγέλασε, κάνοντας την να διαπράξει αιμομιξία με τον πατέρα τους. Ο Θέσης μόλις το διαπίστωσε απείλησε ότι θα σκοτώσει την κόρη του. Τους οι θεοί για να την σώσουν, μεταμόρφωσαν την Μύρα σε δένδρο, του οποίου η αποξηραμένη ρητίνη σε σχήμα δακρύου θυμίζει την θλίψη τους κόρης (Παλιβάνης. et al. 2005)

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Το μύρο είναι τους μεγάλος θάμνος ή ένα μικρό δένδρο που ευδοκιμεί στην Μέση Ανατολή, την Αιθιοπία και τη Σομαλία. Είναι φυλλοβόλο δένδρο, αγκαθωτό, με κιτρινοπράσινα άνθη και αιχμηρούς καρπούς. Το ύψος του φτάνει τα 5 μέτρα.

Αναπτύσσεται σε περιοχές θαμνώδεις και σε καλά στραγγιζόμενα εδάφη και σε ήλιο.

Η αναπαραγωγή του γίνεται με σπόρους την άνοιξη ή με μύσχευμα στο τέλος τους περιόδου ανάπτυξης.

Η ρητίνη συλλέγεται από κομμένα κλαδιά και ξεραίνεται για να χρησιμοποιηθεί (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).



**Εικόνα 7.** Μύρο (*Commiphora molmol*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το θεραπευτικό αυτό βότανο έχει στυπτικές και τονωτικές ιδιότητες, αλλά καταπραΰνει και τους ερεθισμένους ιστούς στο λαιμό και το στόμα. Το μύρο θεωρείται πολύ αποτελεσματικό και δραστικό συστατικό στα στοματικά διαλύματα, γιατί οι τανίνες και τους ουσίες του φυτού καταπολεμούν τα βακτήρια. Έχει πικρή αλλά και δροσιστική γεύση και ανακουφίζει τους ερεθισμούς καταστρέφοντας τα βακτήρια που προκαλούν την ουλίτιδα (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως βάμμα, π. χ. για τα στοματικά έλκη
- Ως σκόνη, π. χ. για τα ερεθισμένα ούλα
- Ως κάψουλες, π. χ. για το βρογχικό κατάρρου
- Ως αιθέριο έλαιο, π. χ. για την υπεραιμική ιγμορίτιδα
- Ως στοματικό διάλυμα, π. χ. για τον ερεθισμένο λαιμό

### **Έρευνα**

Έχουν γίνει διεξοδικές έρευνες στο μύρο γιατί πιστεύεται πως υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες η ρητίνη που υπάρχει σε αυτόν να έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Τους υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι βοηθά στην καταπολέμηση των θρόμβων του αίματος που προκαλούν καρδιακές παθήσεις, αλλά και στην μείωση τους χοληστερίνης (Chavallier. 2000).

## **Συνταγές**

- Αφού παρασκευάσουμε το βάμμα, επαλείφουμε πάνω στα στοματικά έλκη από λίγο, κάθε μία ώρα, προσεκτικά.
- Αφού παρασκευάσουμε την σκόνη τρίβουμε λίγο πάνω στα ερεθισμένα ούλα.
- Μπορούμε να πάρουμε μια κάψουλα των 300 mg δύο φορές τη μέρα για το βρογχικό κατάρρου.
- Διαλύουμε 3 σταγόνες σε ένα κουταλάκι έλαιο βάσης και κάνουμε απαλά μασάζ και την εξυγίανση τους υπεραιμικής ιγμορίτιδας.
- Διαλύουμε ένα κουταλάκι βάμμα σε 100 ml νερό και το χρησιμοποιούμε ως στοματικό διάλυμα για τον ερεθισμένο λαιμό.

## **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση του από εγκύους, καθώς και να μην χρησιμοποιείται για εσωτερική χρήση το αιθέριο έλαιο (Chavallier. 2000) !*

### **3. 4 Οικογένεια Compositae**

#### **3. 4. 1 Αγριομάρουλο – Αγριοράδικο (*Taraxacum officinale*)**

##### **Ιστορία του φυτού**

Το αγριομάρουλο – αγριοράδικο είναι βότανο που να προσφέρει αρκετά καλά στον άνθρωπο. Στο ευρύ κοινό είναι γνωστό ως ζιζάνιο. Είναι φυτό διουρητικό και γι' αυτή του την ιδιότητα έχουν γίνει μελέτες από Άραβες γιατρούς του 11<sup>ου</sup> αιώνα, αλλά έχει γραφτεί και μια βοτανολογία από γιατρούς του Myddfai στην Ουαλία του 13<sup>ου</sup> αιώνα (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).

##### **Γενικά χαρακτηριστικά**

Το αγριοράδικο είναι αυτοφυές και πολυετές φυτό, που το ύψος του φτάνει περίπου τα 50 εκατ. Η καλλιέργειά του γίνεται κυρίως τους Ευρωπαϊκές χώρες Γαλλία και Γερμανία. Τα φύλλα του φύονται από τη βάση του και το σχήμα τους είναι ακανόνιστο. Οι μίσχοι του είναι κοίλοι. Τα άνθη του έχουν χρώμα χρυσαφί, όπου και από αυτό έχει πάρει την αγγλική του ονομασία dandelion ,δηλαδή, το «*δόντι του λιονταριού*».

Η αναπαραγωγή του γίνεται με σπόρους την Άνοιξη. Η συλλογή των φύλλων γίνεται την Άνοιξη κυρίως για τονωτικές σαλάτες αλλά και για φάρμακο. Των ριζών η συλλογή στα διετή φυτά γίνεται το Φθινόπωρο (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).



**Εικόνα 8.** Αγριομάρουλο – Αγριοράδικο (*Taraxacum officinale*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Οι θεραπευτικές ιδιότητες αυτού του βοτάνου είναι αποτοξινωτικές, διουρητικές και βοηθά στη λύση των προβλημάτων τους χοληδόχου κύστης. Ως αποτοξινωτικό χρησιμοποιείται η ρίζα, η οποία επιδρά αποτελεσματικά στο συκώτι και τη χοληδόχο κύστη, απομακρύνοντας τα άχρηστα προϊόντα. Βέβαια διεγείρει και τα νεφρά έτσι ώστε να απομακρύνουν τους τοξίνες με τα ούρα. Ως διουρητικά χρησιμοποιούνται τα φύλλα του αγριοραδικιού και θεραπεύουν την υψηλή πίεση του αίματος μειώνοντας την ποσότητα των υγρών μέσα στο σώμα. Τους βοηθά στην θεραπεία πολλών ασθενειών τους τους δυσκοιλιότητας, των αρθρικών παθήσεων (οστεοαρθρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα) και δερματικών παθήσεων (ακμή, έκζεμα, ψωρίαση) (Chavallier. 2000, Παλιβάνης, et al. 2005 ).

### **Τρόποι χρησιμοποίησή του**

- Ως τονωτική σαλάτα, π. χ. για τα καθαριστικά οφέλη τους.
- Ως χυμός, π. χ. για την κατακράτηση υγρών.
- Ως δισκία, π. χ. για την κατακράτηση υγρών.
- Ως αφέψημα, π. χ. για την ακμή.
- Ως έγχυμα φύλλων, π. χ. για πρησμένους αστράγαλους.

### Συνταγές

- Για τους δερματικές παθήσεις: παρασκευάζουμε το αφέψημα, σιγοβράζοντας τα βότανα για περίπου 20 με 30 λεπτά. Στη συνέχεια σουρώνουμε το υγρό και το βάζουμε σε μια κανάτα, όπου τη σκεπάζουμε και τη φυλάμε σε δροσερό μέρος. Χορηγούνται μισό φλιτζάνι τρεις φορές τη μέρα (Chavallier, 2000).

### 3. 4. 2 Εχινάτσεια η πορφυρόχρους (*Echinacea purpurea*)

#### Ιστορία του φυτού

Η εχινάτσεια είναι φυτό που παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκε από τους Ινδιάνους της Βόρειας Αμερικής και θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά βότανα σε όλο τον κόσμο (Chavallier. 2000). Για πολλούς αιώνες την χρησιμοποιούσαν ως το αντιβιοτικό για την θεραπεία δερματικών μολύνσεων.

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η εχινάτσεια είναι φυτό πολυετές που το ύψος του μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 50 εκατ. Παρότι είναι ιθαγενές φυτό της Αμερικής πλέον καλλιεργείται και στην Ευρώπη. Τα άνθη τους έχουν πορφυρό χρωματισμό και μοιάζουν με αυτά της μαργαρίτας. Τα φύλλα τους καλύπτονται από τραχιά ινίδια. Φύεται από σπόρους την άνοιξη ή από διαχωρισμό των ριζών τους το χειμώνα. Τα εδάφη στα οποία ευδοκίμει είναι τα εύφορα, αμμώδη.

Η συλλογή των ανθέων γίνεται κατά την πλήρη ανθοφορία και των ριζών αφού συμπληρώσουν και το τέταρτο έτος, την φθινοπωρινή περίοδο (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).



Εικόνα 9. Εχινάτσεια η πορφυρόχρους (*Echinacea purpurea*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Το βότανο αυτό έχει αντιμικροβιακή δράση και θεωρείται το σπουδαιότερο τονωτικό του ανοσοποιητικού συστήματος και έτσι με αυτό τον τρόπο βοηθά στην εξουδετέρωση πολλών βλαβερών μικροοργανισμών που εισβάλλουν στο σώμα τους. Είναι καλό γιατρικό για τα όλα είδη των μολύνσεων. Τους

χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος και τους γρίπης, των δερματικών διαταραχών και των προβλημάτων του αναπνευστικού συστήματος, αλλά και για τους χιονίστρες (Chavallier. 2000). Ακόμη είναι χρήσιμο για την θεραπεία αλλεργιών, τους είναι το άσθμα.

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως αφέψημα, π. χ. από τη ρίζα του φυτού για τη θεραπεία των μολύνσεων που μπορεί να προκληθούν στο λαιμό.
- Ως κάψουλες, π. χ. από τη ρίζα του φυτού για το κρυολόγημα
- Ως βάμμα, π. χ. από τη ρίζα του φυτού για την έξαρση ιώσεων

### **Έρευνα**

Ύστερα από έρευνες που έχουν γίνει, «η εχινάτσα παρουσιάζει μια γενικότερη διεγερτική δράση επί των αμυνών του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού και τελευταίως ερευνάται η ικανότητά τους ως φάρμακο ενάντια στον ιό HIV και το AIDS».

### **Συνταγές**

- Για τους χρόνιες λοιμώξεις του ανοσοποιητικού συστήματος, παίρνουμε μισό κουταλάκι βάμματος από ρίζα με νερό τρεις φορές τη μέρα για δύο εβδομάδες και αμέσως μετά διακόπτουμε τη χορήγηση.
- Για τη τόνωση του αμυντικού συστήματος και για τα καταπραϊντικά αποτελέσματα στον πονόλαιμο, ρίχνουμε σε ένα μπρίκι με νερό 2 κουταλιές τους σούπας από τα άνθη τους εχινάτσα και τα βράζουμε για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια κάνουμε γαργάρες και έπειτα πίνουμε το ρόφημα.

### **Προσοχή**

*Καλό είναι να μην χορηγούνται μεγάλες δόσεις για τι μπορεί να προκαλέσουν ναυτία (Chavallier. 2000) !*



### 3. 4. 3 Καλέντουλα (*Calendula officinalis*)

#### Ιστορία του φυτού

Η καλέντουλα πρωτοεμφανίστηκε κατά το Μεσαίωνα στην Ευρώπη και η ονομασία τους προέρχεται από την λατινική λέξη *calendae* (καλένδες), που σημαίνει « η πρώτη μέρα του μήνα » στο ρωμαϊκό ημερολόγιο. Πιθανότατα ονομάστηκε έτσι γιατί τα άνθη τους ανοίγουν και κλείνουν ανάλογα με την κίνηση του ήλιου. Σε ορισμένες χώρες τους είναι η Ολλανδία και η Μ. Βρετανία προσθέτουν τα άνθη τους στο βούτυρο ως χρωστικά και τους σούπες σαν αρωματικά (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η καλέντουλα είναι ιθαγενές φυτό τους Δυτικής Ευρώπης. Είναι φυτό μονοετές που το ύψος του μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 60 εκατ. Μπορεί να καλλιεργηθεί τους εύκρατες περιοχές ολόκληρου του κόσμου. Οι ταξιανθίες τους έχουν έντονο πορτοκαλί χρώμα και μοιάζουν πολύ με τα άνθη τους μαργαρίτας. Τα φύλλα είναι μακρόστενα οδοντωτά (Διαδίκτυο 2, 3, (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ). Ο πολλαπλασιασμός τους γίνεται με σπόρους και μπορεί να αναπτυχθεί σε όλα σχεδόν τα εδάφη. Η συλλογή των ανθέων γίνεται τους αρχές του καλοκαιριού και η ξήρανση τους εφαρμόζεται σε μέρος σκιερό (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).



**Εικόνα 10.** Καλέντουλα (*Calendula officinalis*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η σημαντικότερη θεραπευτική ιδιότητα τους καλέντουλας είναι η θεραπεία μιας ευρείας γκάμας δερματικών παθήσεων, τους είναι: τα καψίματα από τον ήλιο, τα μικροεγκαύματα, οι πληγές, η ακμή, το ερεθισμένο δέρμα, κοψίματα, αλλά και μυκητιάσεις. Μια άλλη σημαντική χρήση τους είναι ως αποτοξινωτικό, γιατί βοηθάει στη θεραπεία των τοξινώσεων, αλλά και για την κάθαρση του συκωτιού και τους χοληδόχου κύστης. Τους θεραπεύει τους πεπτικές διαταραχές τους η τοπική κολίτιδα, η γαστρίτιδα και τα πεπτικά έλκη. Το βότανο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για γυναικολογικές παθήσεις τους είναι η κολπίτιδα, αλλά και για την μείωση του πόνου τους περιόδου και τη ρύθμισή τους (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 2, 3, 7)

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως έλαιο, π. χ. για το ερεθισμένο ξηρό δέρμα
- Ως κρέμα, π. χ. για κοψίματα και εκδορές
- Ως έγχυμα, π. χ. για τους χρόνιες μυκητιάσεις
- Ως βάμμα, π. χ. για το έκζεμα
- Ως αλοιφή, π. χ. για μικροεγκαύματα

### **Συνταγές**

- Για τα μικροεγκαύματα, μπορούμε να παρασκευάσουμε μόνοι τους την αλοιφή. Παίρνουμε ένα γυάλινο μπολ όπου μέσα έχουμε βάλει 500 γρ. Βαζελίνης ή μαλακού κεριού παραφίνης και το τοποθετούμε μέσα σε ένα τηγάνι με νερό που βράζει. Στη συνέχεια προσθέτουμε 150 γρ. από το βότανό τους αφού το έχουμε πρώτα ψιλοκόψει και το ανακατεύουμε συνεχώς για 15 λεπτά ενώ σιγοβράζει. Έπειτα παίρνουμε μια κανάτα και τοποθετούμε στο χείλος τους ένα φίλτρο για ζελέ με ένα σπάγκο και ρίχνουμε τα μίγμα τους για να σουρώσει καλά (φορώντας γάντια στύβουμε πολύ καλά το φίλτρο). Αφού κάνουμε προσεκτικά τα παρακάτω βήματα ρίχνουμε γρήγορα τη λιωμένη αλοιφή σε βαζάκια πριν ακόμη προλάβει να κατακαθίσει στην κανάτα. Βάζουμε σε κάθε

βαζάκι το καπάκι του χωρίς τους να το σφίξουμε. Μόλις κρυώσει το μίγμα τους σφίγγουμε τα καπάκια και η αλοιφή είναι έτοιμη (Chavallier. 2000).

### 3. 4. 4 Χαμομήλι (*Marticaria chamomilla*)

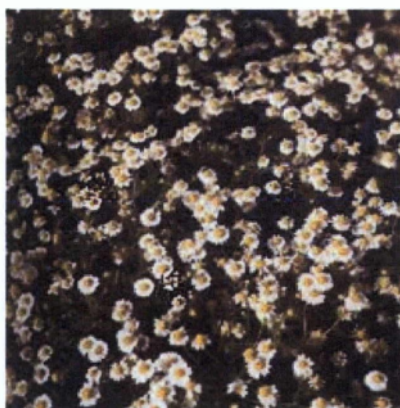
#### Ιστορία του φυτού

Το χαμομήλι είναι από τα πιο δημοφιλή και ευρύτερα χρησιμοποιούμενα βότανα στον κόσμο. Υπάρχουν περισσότερα από 70 είδη χαμομηλιού (Chavallier. 2000). Στην ελληνική φύση φυτρώνει μόνο ένα είδος στο οποίο έχουν δώσει και διάφορες ονομασίες τους: «το λουλούδι του Αϊ- Γιώργη» , «παναιρίτσα», «μουγιόχορτο». Η χρήση του βοτάνου ήταν ευρέως διαδεδομένη από την αρχαιότητα. Άραβες γιατροί πρότειναν το έλαιο του χαμομηλιού για εντριβές ( Παλιβάνης. et al. 2005 ).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το χαμομήλι είναι ετήσιο αρωματικό φυτό που το ύψος του μπορεί να φτάσει και τα 60 εκ. Είναι αυτοφυές και καλλιεργείται σε όλη την Ευρώπη και τη Βόρεια Ασία στα εύκρατα κλίματα, σε κήπους, πλαγιές και σε αγρούς. Έχει φύλλα πτεροειδή και τα κεφάλια του είναι μικρά χρώματος λευκού.

Η σπορά του γίνεται κατά την άνοιξη ή φθινόπωρο και η συλλογή των κεφαλιών γίνεται από τον μήνα Ιούλιο έως και Σεπτέμβρη. Στην Ελλάδα συλλέγεται την περίοδο τους άνοιξη και του καλοκαιριού (Διαδίκτυο 1, 2, 7, 61)



Εικόνα 11. Χαμομήλι (*Marticaria chamomilla*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το χαμομήλι είναι πολύ αποτελεσματικό στα προβλήματα του πεπτικού συστήματος, τους είναι: η δυσπεψία, η δυσκοιλιότητα, η διάρροια, η γαστρίτιδα, τα αέρια, ο τυμπανισμός και οι κολικοί. Είναι ιδιαίτερα καταπραϋντικό για τους κολικούς των παιδιών.

Είναι μυοχαλαρωτικό, καθώς ανακουφίζει και από τους πόνους τους περιόδου και προκαλεί ύπνο, κυρίως στα παιδιά.

Τους γίνεται χρήση του ως αντισηπτικό αλλά και ως ηρεμιστικό στα ευαίσθητα δέρματα, τους φλεγμονές, στα εγκαύματα, στην ακμή, καθώς και στα εξανθήματα που δημιουργούνται στα μωρά από τους πάνες.

Ακόμη μπορεί και καταπολεμά τον αλλεργικό κατάρρου, το άσθμα και τους αλλεργίες των ματιών (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 1, 2, 7, 61)

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως βάμμα, π. χ. για το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.
- Ως κρέμα, π. χ. για το ερεθισμένο δέρμα.
- Ως έγχυμα, π. χ. για καλό και ήρεμο ύπνο.
- Ως αλοιφή, π. χ. για το ερεθισμένο δέρμα.

### **Έρευνα**

Ύστερα από κλινικές δοκιμές που έγιναν στη Γερμανία, «μια κρέμα που παρασκευάστηκε από χαμομήλι ελέγχθηκε το 1987 σχετικά με την ικανότητά τους να επουλώνει πληγές και τα αποτελέσματα ήταν πολύ θετικά (Chavallier. 2000).

### **Συνταγές**

- Για τον ερεθισμό των ματιών, αλλά και λόγω αλλεργιών που προκαλούνται σε αυτά, ρίχνουμε σε δυο ποτήρια καυτό νερό, 4 γρ. χαμομήλι. Μετά από δέκα λεπτά τα σουρώνουμε πολύ καλά και κάνουμε εσωτερικό λουτρό στα μάτια με το ειδικό ποτηράκι ή με ένα ρακοπότηρο (Δαβάρα. 1997)

- Για καλό και ήρεμο ύπνο τη νύχτα, φτιάχνουμε έγχυμα χαμομηλιού. Πίνουμε ένα φλιτζάνι κάθε βράδυ πριν κοιμηθούμε.
- Για να ηρεμήσουμε τα ευερέθιστα και τα πολύ κουρασμένα παιδιά, φτιάχνουμε έγχυμα με τέσσερις κουταλιές αποξηραμένο χαμομήλι και το ρίχνουμε μέσα στο νερό που θα τα κάνουμε μπάνιο (Chavallier. 2000).
- Για τον στομαχόπονο ή αν έχουμε δυσπεψία, ρίχνουμε δύο γρ. χαμομηλιού σε καυτό νερό (δεν το βράζουμε) το ανακατεύουμε και το πίνουμε (Δαβάρα. 1997).

### **Προσοχή**

*Κατά την διάρκεια τους εγκυμοσύνης να μην γίνεται χρήση του. Τους η εσωτερική χρήση του ελαίου να γίνεται μόνο κάτω από την επίβλεψη ειδικού!*

## **3. 5 Οικογένεια Gramineae**

### **3. 5. 1 Καλαμπόκι (*Zea mays*)**

#### **Ιστορία του φυτού**

Εδώ και 4000 χιλιάδες χρόνια το καλαμπόκι χρησιμοποιείτο από τους λαούς τους Αμερικής, τους Ασίας και τους Αφρικής. Σε τους περιοχές τους Κεντρικής Αμερικής το καλαμπόκι είχε θεοποιηθεί ενώ παράλληλα υπάρχουν αρκετοί θρύλοι και μύθοι σχετικά με τους ιδιότητες του. Μετά τα ταξίδια του Κολόμβου στην Αμερική, έγινε ευρέως γνωστό στην Ισπανία και στη συνέχεια σε ολόκληρη την Ευρώπη (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).

#### **Γενικά χαρακτηριστικά**

Το καλαμπόκι ή αραβόσιτος ανήκει στην οικογένεια των αγρωστωδών και είναι μονοετές φυτό. Το ύψος του φτάνει τα τρία με τέσσερα μέτρα. Ο βλαστός του είναι άκαμπτos και τα φύλλα του βρίσκονται ένα σε κάθε κόμπος. Υπάρχουν θηλυκά και αρσενικά άνθη: τα αρσενικά είναι αυτά που παράγουν τον αραβόσιτο και τα θηλυκά έχουν τέτοιο σχήμα που μοιάζουν με λοφία.

Ευδοκιμεί σε εδάφη εύφορα, ελαφρά, καλά σκαμμένα και στραγγιζόμενα, αλλά με δυνατότητα άρδευσης. Το πότισμα είναι απαραίτητο κυρίως όταν επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες και όταν το φυτό έχει σχεδόν αναπτυχθεί πλήρως.

Η αναπαραγωγή του γίνεται την άνοιξη με σπόρους. Το καλοκαίρι γίνεται η συλλογή του σπόρου και των μαλλιών του καλαμποκίου, όπου μετά διαχωρίζονται και ξηραίνονται (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005 ).



**Εικόνα 12.** Καλαμπόκι (*Zea mays*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το καλαμπόκι ως ένα από τα σπουδαιότερα βότανα, έχει την ικανότητα να θεραπεύει αρκετές ασθένειες τους αυτές του ουροποιητικού συστήματος, δηλαδή, τους φλεγμονές τους ουροδόχου κύστης, την προστατίτιδα, την κυστίτιδα και την κατακράτηση υγρών.

Από την εποχή των Ίνκας και των Μάγια η χρήση του βοτάνου ήταν ιδιαίτερα γνωστή για την θεραπεία των οιδημάτων, των μωλώπων, των καλογήρων και των ελκών.

Τους ενδιαφέρον παρουσιάζεται για τα μαλλιά του καλαμποκιού, τα οποία έχουν ευεργετική επίδραση στα νεφρά, παρεμποδίζοντας το σχηματισμό πέτρας (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 25)

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως βάμμα, π. χ. από μαλλιά καλαμποκιού για την κυστίτιδα.
- Ως έγχυμα, π. χ. από μαλλιά καλαμποκιού σαν καταπραϊντικό.
- Ως αφέψημα, π. χ. από καλαμπόκια για να χρησιμοποιηθεί σαν κατάπλασμα σε έρπητες και καλόγερους .

### **Συνταγές**

- Για τα αποστήματα ή τους καλόγερους, βράζουμε καλαμποκάλευρο με γάλα μέχρι να χυλώσει. Στη συνέχεια προσθέτουμε ζάχαρη για να γίνει πιο μαλακτικό και κάνουμε ζεστό κατάπλασμα στο απόστημα ή τον καλόγερο.



- Για την κυστίδα, φτιάχνουμε έγχυμα από μαλλιά καλαμποκιού και πίνουμε 500 ml την ημέρα (Chavallier, 2000).

## 3. 6 Οικογένεια Guttiferae

### 3. 6. 1 Βαλσαμόχορτο (*Hypericum perforatum*)

#### Ιστορία του φυτού

Την εποχή μεσαίωνα στην Ευρώπη, οι άνθρωποι, κατά την περίοδο του θερινού ηλιοστασίου, πίστευαν πως τα άνθη του βαλσαμόχορτου είχαν ισχυρές μαγικές ικανότητες, τέτοιές ώστε να μπορούν να αμυνθούν κατά του διάβολου. Το φυτό εκείνη την εποχή θεωρούταν ένα καλό γιατρικό για τους ψυχασθένειες (Παλιβάνης. et al. 2005 ).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το βαλσαμόχορτο είναι ιθαγενές φυτό της Ευρώπης, το οποίο χαρακτηρίζεται ως αειθαλές, που το ύψος του μπορεί να φτάσει περίπου τα 80 εκ. Τα άνθη του σχηματίζουν ταξιανθίες τους κορυφές με τα πέταλα τους να έχουν έντονο κίτρινο χρώμα.

Είναι φυτό αυτοφυές, που φυτρώνει σε πλαγιές, τους άκρες των δρόμων και στα λιβάδια. Ευδοκίμει σε εδάφη ασβεστολιθικά, καλά αποστραγγιζόμενα και ηλιόλουστα.

Η καλλιέργεια του γίνεται την εποχή τους άνοιξης με σπόρους και με διαχωρισμό των ριζών. Από το βαλσαμόχορτο συλλέγονται οι ταξιανθίες του στα μέσα περίπου του καλοκαιριού (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 30).



Εικόνα 13. Βαλσαμόχορτο (*Hypericum perforatum*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το βαλσαμόχορτο είναι ένα από τα σπουδαιότερα βότανα που υπάρχουν για την θεραπεία των νευρικών διαταραχών. Αρκετά είναι τα χρόνια που χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, του άγχους, της κατάθλιψης και της έντασης.

Τους γίνεται χρήση του εξωτερικά, σε εγκαύματα και πληγές, αλλά καταπραΰνει και τον πόνο που προκαλούν οι κράμπες και τα νεύρα. Εσωτερικά χρησιμοποιείται για γαστρικές φλεγμονές και πεπτικά έλκη.

Το βότανο αυτό ανακουφίζει τα συμπτώματα που παρατηρούνται κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης και προκαλούνται από ορμονικές διαταραχές.

Το βαλσαμόχορτο έχει ακόμη μια σημαντική θεραπευτική ικανότητα: θεωρείται ως τονωτικό για το συκώτι και χοληδόχο κύστη (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 30).

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως κρέμα, π. χ. για την αντιμετώπιση των κραμπών ή της νευραλγίας.
- Ως βάμμα, π. χ. για την κατάθλιψη.
- Ως έγχυμα, π. χ. για τη χρήση του σαν πεπτικό τονωτικό.
- Ως έλαιο από έγχυση, π. χ. για την θεραπεία εγκαυμάτων και μικρών πληγών.

### **Έρευνα**

Έρευνα που έγινε στην Αυστρία σε ασθενείς που έπασχαν από ήπια έως μέση κατάθλιψη, τους χορηγήθηκε ένα απόσταγμα βαλσαμόχορτου και το 67% των ασθενών παρουσίασαν σημαντική βελτίωση

### **Συνταγές**

- Για την κατάθλιψη, παρασκευάζουμε το βάμμα τους και παίρνουμε μισό κουταλάκι με νερό τρεις φορές τη μέρα (Chavallier. 2000).

## 3. 7 Οικογένεια Labiatae

### 3. 7. 1 Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)

#### Ιστορία του φυτού

Το δενδρολίβανο είναι βότανο στο οποίο είχαν δήξει ιδιαίτερο ενδιαφέρον οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι. Παλαιότερα το έκαιγαν σαν το λιβάνι σε περιόδους εξετάσεων, αλλά και γενικότερα σε χώρους μελέτης γιατί έχει μια σπουδαία ιδιότητα να ενισχύει και να δυναμώνει τη μνήμη. Είναι βότανο αναζωογονητικό και λειτουργεί αποτελεσματικά κατά του άγχους (Παλιβάνης, et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το δενδρολίβανο είναι ιθαγενές φυτό των χωρών τους Μεσογείου. Είναι αιθαλές αυτοφύες φυτό το οποίο κατατάσσεται στην κατηγορία των θάμνων και το ύψος του φτάνει τα ενάμιση με δύο μέτρα. Έχει ευθύγραμμα στενόμακρα, άμισχα φύλλα, λογχοειδή, παχιά και δερματώδη, χρώματος σκούρου πράσινου στην πάνω επιφάνεια και υπόλευκου – ασημί χρωματισμού στην κάτω επιφάνεια των φύλλων. Αποτελείται από μικρές ταξιανθίες χρώματος γαλάζιο – βιολετί. Η ανθοφορία διαρκεί όλη την άνοιξη και το καλοκαίρι έως να σταματήσει η ανάπτυξη των βλαστών.

Το φυτό αυτό το συναντάμε σε όλα τα μέρη όπου είναι δυνατή η ανάπτυξή του και κυρίως στα παραθαλάσσια μέρη. Ευδοκίμει σε παραθαλάσσιες περιοχές που έχουν άγονο, αμμώδες ή πετρώδες έδαφος, καθώς και σε πλούσια και εύκολα να τα κατεργαστείς.

Η αναπαραγωγή του γίνεται μοσχεύματα ή σπόρους την άνοιξη κυρίως σε θερμά, μετρίως ξηρά κλίματα και σε προφυλαγμένες θέσεις. Η συλλογή του γίνεται το καλοκαίρι αμέσως μετά την ανθοφορία και ξηραίνονται σε μέρος σκιερό (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 1, 8).



**Εικόνα 14.** Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το δενδρολίβανο είναι βότανο με κεντρικό ρόλο στην βοτανοθεραπευτική, βοηθώντας τη διέγερση του κυκλοφορικού συστήματος και ως αποτέλεσμα αυτού είναι η βελτίωση της συγκέντρωσης και η καλύτερευση της μνήμης. Ακόμη ανακουφίζει από τους ημικρανίες, τους πονοκεφάλους, αλλά και έχει την ικανότητα να ενισχύει την ανάπτυξη της τριχοφυΐας, ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής.

Είναι βότανο που χρησιμοποιείται για την θεραπεία νευρικών προβλημάτων τους είναι η επιληψία και η σκοτοδίνη.

Τους είναι αναζωογονητικό και συντελεί στην απαλλαγή του χρόνιου άγχους και της ατονίας.

Το δενδρολίβανο ανεβάζει τη διάθεση και έτσι διατίθεται σε άτομα τα οποία πάσχουν από κατάθλιψη (Παλιβάνης, et al. 2005, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 1, 8).

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως αιθέριο έλαιο, π. χ. για να βοηθηθεί η συγκέντρωση.
- Ως βάμμα, π. χ. για την τόνωση του οργανισμού και για το άγχος.

- Ως έγχυμα, π. χ. για τον πονοκέφαλο και για την ενίσχυση των μαλλιών τους κεφαλής.

### **Συνταγές**

- Βράζουμε για μισή ώρα σε ένα λίτρο νερό 50 γρ. από άνθη και φύλλα δενδρολίβανου. Αφού σουρώσουμε το αφέψημά και κρυώσει λιγάκι λούζουμε τα μαλλιά τους και κάνουμε μασάζ τους ρίζες. Με αυτό τον τρόπο δίνουμε λάμψη στα μαλλιά και ζωντανεύουμε το χρώμα, αλλά ενισχύουμε και την τριχοφυΐα του κεφαλιού.
- Αν πάρουμε το παραπάνω έγχυμα και χορηγούμαστε ανά τρεις ώρες 50 ml, ανακουφίζεται ο πονοκέφαλος.

### **Προσοχή**

*Κατά την διάρκεια τους εγκυμοσύνης να μην γίνεται χρήση του. Τους η εσωτερική χρήση του ελαίου να γίνεται μόνο κάτω από την επίβλεψη ειδικού (Chavallier. 2000)!*

### 3. 7. 2 Θυμάρι (*Thymus vulgaris*)

#### Ιστορία του φυτού

«Σύμβολο τους δύναμης, τονωτικό του σώματος και διεγερτικό του νου, το θυμάρι στολίζει με τα μικρά μοβ ή λευκά άνθη του τα πετρώδη εδάφη τους Μεσογείου». Στην αρχαιότητα χρησιμοποιούταν το θυμάρι στα θυμιάματα που καιγόntonταν τους βωμούς. Έλληνες και Ρωμαίοι είχαν εκτιμήσει ιδιαίτερα τους θεραπευτικές ιδιότητες του θυμαριού. Οι Έλληνες έφτιαχναν μίγματα δυναμωτικά από θυμάρι, μέλι και ξύδι, αλλά γινόταν και μεγάλη χρήση του κυρίως από τους ηλικιωμένους, οι οποίοι έπιναν τσάι θυμαριού για να ενισχύσουν τη μνήμη τους. Οι Ρωμαίοι και κυρίως οι στρατιώτες χρησιμοποιούσαν το θυμάρι κατά τη διάρκεια του μπάνιου τους, δίνοντας τους ενεργητικότητα και σφρίγος. Ακόμη κατά τον 16<sup>ο</sup> αιώνα θεωρούταν πολύ καλό γιατρικό κατά τους μελαγχολίας, βάζοντας το θρυμματισμένο μέσα στα μαξιλάρια (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005)

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το θυμάρι είναι φυτό ιθαγενές τους Νότιας Ευρώπης, το οποίο τους πλέον καλλιεργείται παντού. Κατατάσσεται στην κατηγορία των θάμνων, είναι φυτό αρωματικό και το ύψος του μπορεί να φτάσει περίπου τα 40 εκ. Ο μίσχος του είναι ξυλώδης, τα φύλλα μικρά και τα άνθη χρωματίζονται με απαλό ροζ.

Ευδοκίμει σε φτωχά, πετρώδη εδάφη που στραγγίζονται καλά και απαιτούν άφθονο ήλιο. Η καλλιέργεια του θυμαριού γίνεται με σπόρους την άνοιξη ή με διαχωρισμό των ριζών. Η συλλογή των υπέργειων μερών γίνεται γύρω στα μέσα ή και τέλος καλοκαιριού (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 4)



Εικόνα 15. Θυμάρι (*Thymus vulgaris*)

### Θεραπευτικές ιδιότητες

Το θυμάρι είναι πολύ καλό αντισηπτικό για τους μολύνσεις, μυκητιακές, λοιμώξεις, αλλά θεωρείται και πολύ καλό γιατρικό για την πλευρίτιδα, τον κοκίτη και τη βρογχίτιδα. Ακόμη το έγχυμά του είναι αποτελεσματικό για τους μικρομολύνσεις του στήθους και του λαιμού. Το θυμάρι σε συνεργασία με άλλα βότανα χορηγείται κυρίως στα παιδιά για την αντιμετώπιση του άσθματος και του αλλεργικού κατάρρου. Τους προτείνεται για την καταπολέμηση των σκωλήκων στα παιδιά.

Σαν βότανο βοηθά την εντερική λειτουργία, καταπραΰνει τα φουντώματα και καταπολεμά την ατονία και το άγχος, αλλά και τους ρευματισμούς .

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εξωτερικά, ανακουφίζοντας από τσιμπήματα, για την εξόντωση των ψειρών και την αντιμετώπιση τους ψώρας, καθώς και βοηθά στην καταπολέμηση τους ουλίτιδας. Τέλος το έγχυμά του θεωρείται πως διεγείρει τους αισθήσεις (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 4)

### Τρόποι χρησιμοποίησης του

- Ως βάμμα, π. χ. για την ουλίτιδα.
- Ως έγχυμα, π. χ. για τα κρυολογήματα.
- Ως σιρόπι, π. χ. για το βήχα.
- Ως αιθέριο έλαιο, π. χ. για την ψώρα.



## **Έρευνα**

Έρευνες που έγιναν κατά τη διάρκεια τους δεκαετία του '90 έδειξαν πως το πτητικό έλαιο του θυμαριού, έχει μια ιδιαίτερη τονωτική επίδραση, ενισχύοντας τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, καταπολεμώντας τη γήρανση.

## **Συνταγές**

- Για την ουλίτιδα, χρησιμοποιούμε το βάμμα τρίβοντας το στα ούλα δύο με τρεις φορές τη μέρα.
- Για το βήχα, χορηγούμε με σιρόπι, παίρνοντας μια κουταλιά τους σούπας τρεις φορές τη μέρα για μια εβδομάδα.

## **Προσοχή**

*Να μην γίνεται εξωτερική χρήση αιθέριου ελαίου από εγκύους, καθώς και να μην γίνεται καμία εσωτερική χρήση του ελαίου αυτού (Chavallier. 2000)!*

### 3. 7. 3 Λεβάντα (*Lavandula officinalis*)

#### Ιστορία του φυτού

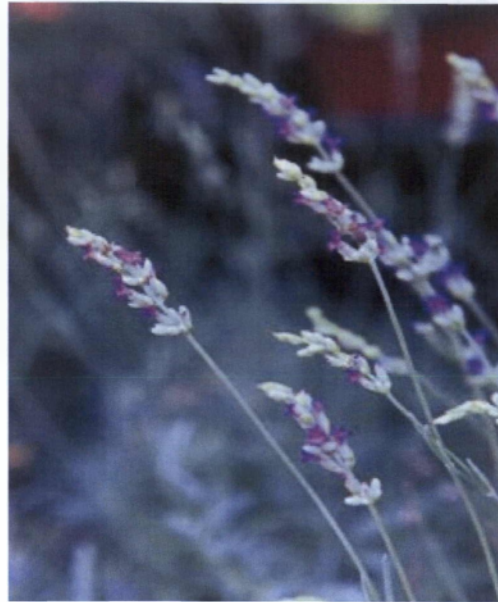
Η λεβάντα θεωρείται ένα από τα βασικά βότανα της αρωματοθεραπείας. Κατάγεται από τη Νάρδο, πόλη της Συρίας κοντά στον Ευφράτη ποταμό. Υπάρχουν πάνω από 25 είδη λεβάντας. Στην αρχαιότητα θεωρούνταν ως πολύ καλό καθαριστικό σώματος και πνεύματος, αλλά γινόταν χρήση του και ως ηρεμιστικό, χαλαρωτικό και χωνευτικό. Το 1640 ο βοτανολόγος *John Parkinson* περιέγραψε τη λεβάντα ως «ιδιαίτερα καλή η χρήση της για την ψυχική οδύνη και τους πόνους του κεφαλιού και του μυαλού». Στο Μεσαίωνα ήταν περιζήτητο βότανο για τους αφροδισιακές του ιδιότητες. (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 62 )

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η λεβάντα είναι ιθαγενές φυτό της Γαλλίας και της Δυτικής Μεσογείου. Ανήκει στην κατηγορία των αρωματικών θάμνων και είναι πολυετής, ξυλώδης που το ύψος του μπορεί να φτάσει και το ένα μέτρο. Τα φύλλα της είναι στενά, βελονοειδή, τα οποία αλλάζουν χρώμα κατά την ωρίμανσή τους, από γκριζοπράσινο σε πράσινο. Τα άνθη της είναι μικρά, μοβ χρώματος με χαρακτηριστικό άρωμα.

Ευδοκίμει κυρίως σε αμμώδη εδάφη, αλλά μπορεί να καλλιεργηθεί και σε τους τύπους εδαφών. Σαν φυτό έχει ιδιαίτερη προτίμηση στους ηλιόλουστες περιοχές.

Τα άνθη της συλλέγονται το τέλος της εποχής της ανθοφορίας, όταν τα πέταλα έχουν αρχίσει να μαραίνονται, δηλαδή στα μέσα του καλοκαιριού και τους πρωινές ώρες (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 62)



**Εικόνα 16.** Λεβάντα (*Lavandula officinalis*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η λεβάντα θεωρείται πασίγνωστο βότανο για τους ηρεμιστικές ικανότητες, η οποία σε συνδυασμό με άλλα βότανα κατευνάζει τα νεύρα, βοηθά στην αντιμετώπιση τους αϋπνίας, τους ημικρανίες, τον πονοκέφαλο και τον εκνευρισμό. Τους είναι χορηγείται για την κατάθλιψη.

Σαν βότανο απαλύνει τους πεπτικές διαταραχές, τους είναι η δυσπεψία και οι κολικοί, αλλά ταυτόχρονα ανακουφίζει από τα αέρια και τον τυμπανισμό.

Η λεβάντα έχει κατευναστική δράση σε ορισμένους τύπους άσθματος και κυρίως σε εκείνους που χαρακτηρίζονται από υπερβολική νευρική νευρικότητα.

Το αιθέριο έλαιο τους έχει αντισηπτική δράση επουλώνοντας πληγές και εγκαύματα. Τους ανακουφίζει από τα τσιμπήματα των εντόμων αλλά και τα απωθεί και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη για την καταπολέμηση των ψειρών και τους ψώρας (Ζαχαρόπουλου, 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης, et al. 2005, Διαδίκτυο 62)

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως λάδι για μασάζ, π. χ. είναι αποτελεσματικό για τους πονοκεφάλους.
- Ως έγχυμα, π. χ. για τους πεπτικές διαταραχές.
- Ως βάμμα, π. χ. για την αϋπνία.

- Ως αιθέριο έλαιο, π. χ. για τα τσιμπήματα των εντόμων, αλλά και ως εντομοαπωθητικό (Chavallier. 2000).

### **Συνταγές**

- Για τα νεύρα, ρίχνουμε 3 γρ. από άνθη και φύλλα λεβάντας σε ένα ποτήρι με καυτό νερό και το αφήνουμε μέσα, ανακατεύοντας σιγά σιγά για δέκα λεπτά. Το πίνουμε το βράδυ. Συνιστάται για νευρικά παιδιά, αλλά να αποφεύγεται από άτομα που υποφέρουν από νευρικές διαταραχές (Δαβάρα. 1997)
- Για τους πονοκεφάλους, αναμιγνύουμε 20 σταγόνες αιθέριου ελαίου με 20 ml λάδι (αμυγδαλόλαδο ή σιταρέλαιο) και κάνουμε απαλό μασάζ τους κροτάφους.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται εσωτερική χρήση του αιθέριου ελαίου, παρά μόνο ύστερα από την επίβλεψη ειδικού (Chavallier. 2000)!*

### **3. 7. 4 Μέντα (*Mentha piperita*)**

#### **Ιστορία του φυτού**

Η καταγωγή τους μέντας ακόμη και σήμερα είναι άγνωστη. Το μόνο που γνωρίζουμε είναι ότι έχει διανύσει μια μακρά διαδρομή ξεκινώντας από την Αίγυπτο με το αρχαιότερο ιατρικό κείμενο που υπάρχει στην ιστορία τους Αιγύπτου και αυτό βρίσκεται στον πάπυρο του Έμπερς, όπου αναφέρει τη μέντα ως μαλακτικό του στομαχιού (Chavallier. 2000). Στη συνέχεια περνάει στην Παλαιστίνη τους Άγιους Τόπους και από εκεί κατευθύνεται τους την Ελλάδα βάζοντάς την στη μυθολογία τους, με τον Πλούτωνα, τον θεό των νεκρών να ερωτεύεται μια όμορφη νύμφη, τη Μίνθη. Μαθαίνοντας τους για τον έρωτά του η γυναίκα του, ζήλεψε τόσο πολύ που μεταμόρφωσε τη Μίνθη σε φυτό μέντα. Ο Πλούτωνα πλέον μη μπορώντας να κάνει κάτι για να τους ξαναδώσει τη ζωή τους πίσω, τους χάρισε ένα υπέροχο άρωμα (Παλιβάνης, et al. 2005).

Δημοφιλές βότανο των Ελλήνων και Ρωμαίων, βάζοντάς το μέσα στο γάλα για να διατηρηθεί, αλλά το πρόσφεραν και ως χωνευτικό.

Οι Άραβες και οι Κινέζοι γιατροί το χρησιμοποιούσαν ως χωνευτικό, τονωτικό, αλλά και για την αντιμετώπιση κρυωμάτων, πυρετού και βήχα (Chavallier. 2000, Παλιβάνης, et al. 2005).

#### **Γενικά χαρακτηριστικά**

Η μέντα είναι αρωματικό φυτό πολυετές, με τετραγωνισμένους μίσχους που το ύψος του φτάνει περίπου τα 80 εκ. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή, πριονωτά και τα άνθη του είναι μικρά χρώματος ροζ ή λευκό, που ανθίζουν στα μέσα καλοκαιριού.

Ευδοκίμει σε όλα τα εδάφη αλλά όχι σε υπερβολικά υγρά και απαλλαγμένα από ζιζάνια.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους την άνοιξη και η συγκομιδή τους γίνεται το καλοκαίρι, λίγο πριν ανοίξουν τα λουλούδια (Διαδίκτυο 1, 2, 10)



**Εικόνα 17.** Μέντα (*Mentha piperita*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το αρωματικό έλαιο της μέντας, η μενθόλη είναι αυτό που στο οποίο οφείλονται οι θεραπευτικές ιδιότητες τους.

Η μέντα είναι πολύ καλό γιατρικό του πεπτικού συστήματος, ηρεμώντας το λείο μύα που το διατρέχει. Ελαττώνει κατά πολύ τους κολικούς και τη ναυτία, αλλά και τους πόνους των εντέρων και του τυμπανισμού και καταπραΰνει τα ερεθισμένα έντερα.

Σαν βότανο ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους και μειώνει τους ερεθισμούς. Τους έχει αποτελεσματική δράση κατά των πονοκεφάλων.

Το έλαιο της μέντας η μενθόλη, με τους ατμούς τους ανακουφίζει από το συνάχι και γενικότερα από τους λοιμώξεις του αναπνευστικού, αλλά και του πεπτικού συστήματος.

Τέλος, από τα πολύ παλιά χρόνια χρησιμοποιείται για τη χώνεψη και για δροσερή αναπνοή (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση. Διαδίκτυο 1, 2, 10)

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως βάμμα. π. χ. για την ανακούφιση του πεπτικού συστήματος.
- Ως έγχυμα. π. χ. για την χώνεψη.

- Ως αιθέριο έλαιο, π. χ. για τους πονοκεφάλους.
- Ως λοσιόν, π. χ. για τους ερεθισμούς του δέρματος (Chavallier. 2000).

### **Έρευνα**

Επιστημονικές έρευνες που έγιναν στη Ρωσία και τη Γερμανία, έδειξαν πως η μέντα είναι ικανή να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του έλκους και των εκκρίσεων τους χολής (Παλιβάνης. et al. 2005)

### **Συνταγές**

- Για τους στομαχικές διαταραχές, βράζουμε νερό με 7-8 γρ. μέντας σε ένα μπρίκι και το πίνουμε μετά από κάθε γεύμα (Δαβάρια. 1997)
- Για τους πονοκεφάλους, αναμιγνύουμε 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου με 20 ml λάδι (αμυγδαλόλαδο ή σιταρέλαιο) και κάνουμε απαλό μασάζ τους κροτάφους.

### **Προσοχή**

*Να μην χορηγείται μέντα σε παιδιά κάτω των 5 ετών, αλλά και σε παιδιά κάτω των 12 να μην γίνεται χρήση αιθέριου ελαίου. Τους απαγορεύεται η εσωτερική χρήση αιθέριου ελαίου χωρίς την επίβλεψη ειδικού (Chavallier. 2000)!*

### 3. 7. 5 Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*)

#### Ιστορία του φυτού

Το φασκόμηλο από την αρχαιότητα ήταν ιδιαίτερα γνωστό για τους θεραπευτικές του ιδιότητες. Μια μεσαιωνική παροιμία έλεγε : «πώς να πεθάνει κάποιος όταν καλλιεργεί στον κήπο του φασκόμηλο;». Ο Ιπποκράτης, ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης ανέφεραν σε κείμενα τους το φασκόμηλο ως βάλαμο των ματιών και το συνιστούσαν κατά τους αιμορραγίας. Οι Κινέζοι θεραπευτές του μεσαίωνα πρότειναν μια μικρή ποσότητα φασκόμηλου παρά την τριπλάσια ποσότητα του καλύτερου τσαγιού. Ακόμα και οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν πολύ αποτελεσματικό αντίδοτο για τα δαγκώματα από φίδι. Γενικά σαν βότανο ήταν δημοφιλές για την μακροβιότητα και την αποκατάσταση τους μνήμης που πρόσφερε στον άνθρωπο (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 24).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το φασκόμηλο, ιθαγενές φυτό τους Μεσογείου, είναι ετήσιο, αειθαλές, ποώδες που το ύψος του φτάνει μέχρι και τα 80 εκ. Έχει μίσχους τετραγωνισμένους, με φύλλα πλατιά χρώματος γκριζοπράσινα ή βυσσινί, τριχωτά (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 24).

Το γένος *Salvia* περιλαμβάνει 250 είδη από τα οποία τα 20 υπάρχουν στην Ελλάδα (Παλιβάνης. et al. 2005).

Τα κλίματα στα οποία ευδοκιμεί είναι τα εύκρατα και ζεστά.

Η καλλιέργειά του γίνεται με σπόρους και προτιμάται την εποχή τους άνοιξης.

Η συλλογή των φύλλων γίνεται από τα τέλη Μαΐου ως και τέλη Ιουνίου, όταν τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη άνθηση (Chavallier. 2000).





Εικόνα 18. Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*)

### Θεραπευτικές ιδιότητες

Το φασκόμηλο θεωρείται αντισηπτικό και στυπτικό ταυτόχρονα, γιατί είναι άριστο γιατρικό για τον πονόλαιμο και γενικότερα για το κρυολόγημα. Είναι άμεση η δράση του για τους πληγές των ούλων και του πονόδοντα.

Έχει τονωτικές και διεγερτικές ικανότητες του πεπτικού συστήματος, αλλά παράλληλα μπορεί να τονώνει και να χαλαρώνει και το νευρικό σύστημα.

Ακόμη το φασκόμηλο είναι εξαιρετικό γιατρικό για τους ανωμαλίες τους περιόδου και για την μειωμένη περίοδο, διευκολύνοντας την καλύτερη ροή του αίματος.

Τέλος το βότανο αυτό έχει παράδοση στη θεραπεία του άσθματος ( Ζαχαρόπουλου, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 24).

### Τρόποι χρησιμοποίησης του

- Ως νωπά φύλλα , π. χ. για τσιμπήματα ή κεντριά εντόμων.
- Ως βάμμα. π. χ. για την τόνωση του πεπτικού συστήματος.
- Ως έγχυμα. π. χ. για τον ερεθισμένο λαιμό (Chavallier. 2000).

### **Συνταγές**

- Για την δυσκοιλιότητα, βράζουμε σε ένα μπρίκι νερό μαζί με 15 γρ. φύλλα και άνθη από φασκόμηλο. Προσθέτουμε και λίγη ζάχαρη και πίνουμε το αφέψημα μετά από κάθε γεύμα (Δαβάρα, 1997).
- Για το άσθμα, βάζουμε αποξηραμένα φύλλα μέσα σε μια λεκάνη με βραστό νερό και χρησιμοποιούμε τους ατμούς τους.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση του φασκόμηλου αν πάσχει κανείς από επιληψία ή αν κάποια γυναίκα βρίσκεται σε κατάσταση εγκυμοσύνης (Chavallier. 2000)!*

## 3. 8 Οικογένεια Lauraceae

### 3. 8. 1 Αβοκάντο (*Persea Americana*)

#### Ιστορία του φυτού

Το αβοκάντο θεωρείται σημαντικό βότανο στην βοτανοθεραπευτική, γιατί μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολλά μέρη του φυτού σε αυτή. Είναι αυτόχθον φυτό τους Κεντρικής Αμερικής, αλλά γίνεται ευρεία χρήση και καλλιέργεια του στην Ισπανία, Ισραήλ και Νότια Αφρική. Οι ιθαγενείς τους Γουατεμάλα το χρησιμοποιούσαν τη σάρκα του για τονώσουν την ανάπτυξη των μαλλιών, τους σπόρους για την διάρροια και την φλούδα για αποβάλουν τους σκώληκες (Chavallier).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Φυτό τους Κεντρικής Αμερικής, ανήκει στην κατηγορία των δενδρωδών και είναι αειθαλές, με ύψος που φτάνει και τα 20 μ. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή, δερματώδη, κόκκινου χρώματος κατά τη νεαρή τους ηλικία και καταλήγουν σε σκούρο πράσινο μόλις μεγαλώσουν. Τα άνθη του είναι χρώματος λευκού ή κίτρινου.

Το αβοκάντο προτιμά εδάφη ελαφριά, πορώδη, με καλή στράγγιση. Είναι ευαίσθητο στο κρύο γι' αυτό δεν αντέχει σε θερμοκρασίες κάτω του  $- 1^{\circ}\text{C}$ .

Η αναπαραγωγή του γίνεται με σπόρους και από το δένδρο αυτό συλλέγονται τα φύλλα και οι καρποί όταν έχουν αναπτυχθεί αλλά είναι ακόμα άγουροι (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 4, 28).



**Εικόνα 19.** Αβοκάντο (*Persea Americana*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Τα χρησιμοποιούμενα μέρη του αβοκάντο στη βοτανοθεραπευτική είναι ο φλοιός, τα φύλλα και η σάρκα του.

Θεωρείται στυπτικό γιατρικό για τη διάρροια τον τυμπανισμό και τα αέρια.

Τα φύλλα του ανακουφίζουν τον βήχα και τους αποφράξεις στο συκώτι, αλλά και από την ουρική αρθρίτιδα. Τους τα φύλλα και ο φλοιός του διεγείρουν την εμμηνόρροια και μπορεί να προκαλέσουν αποβολή.

Η χρήση του είναι αποτελεσματική στην αποβολή των σκωληκίων, καθώς και η σάρκα του δροσίζει και καταπραΰνει το δέρμα και είναι ικανή να επουλώσει τους πληγές. Ακόμη βοηθάει στην τόνωση των μαλλιών, αλλά πιστεύεται ότι έχει και αφροδισιακές ικανότητες.

Το έλαιο του τονώνει και θρέφει το δέρμα, μαλακώνοντας το ξηρό ή απολεπισμένο δέρμα (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 4, 28).

### **Τρόποι χρησιμοποίησης του**

- Ως έλαιο. π. χ. για τους κηλίδες στο δέρμα.
- Ως αφέψημα. π. χ. για τη διάρροια, από φύλλα και φλοιό.
- Ως πολτοποιημένη σάρκα. π. χ. για την επούλωση των πληγών.

## **Έρευνα**

Έγιναν κάποιες έρευνες σε κατοικίδια τα οποία τρεφόντουσαν με τον καρπό ή τον φλοιό του αβοκάντο και τα αποτελέσματα ήταν ότι ύστερα από δαγκώματα φιδιών ή τη χορήγηση άλλων δηλητηρίων, υπέφεραν λιγότερο.

## **Συνταγές**

- Για τη επούλωση των πληγών, πολτοποιούμε την σάρκα και επαλείφουμε λίγη ποσότητα πάνω στην πληγή τρεις φορές τη μέρα.
- Για τη διάρροια, παρασκευάζουμε το αφέψημα και πίνουμε μισό φλιτζάνι τρεις φορές τη μέρα.

## **Προσοχή**

*Τα φύλλα και ο φλοιός του αβοκάντο δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από εγκύους (Chavallier. 2000)!*

### 3. 8. 2 Κανέλα (*Cinnamomum verum*)

#### Ιστορία του φυτού

Η κανέλα, πασίγνωστο βότανο από την αρχαιότητα, θεωρείται ως ένα από τα σπουδαιότερα μπαχαρικά σε ολόκληρο τον κόσμο. Για τους θεραπευτικές τους ιδιότητες χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην Ινδία εδώ και πάρα πολλούς αιώνες, έπειτα στην Αίγυπτο και στη συνέχεια στην Ευρώπη από το 500 π.Χ. περίπου, κυρίως για το κρυολόγημα, την γρίπη, αλλά και τους πεπτικές διαταραχές ((Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005)

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η κανέλα, ιθαγενές φυτό τους Σρι Λάνκα και τους Ινδίας, αναπτύσσεται σε τροπικά δάση σε ύψος έως 500 μ.

Είναι δένδρο αειθαλές που το ύψος του μπορεί να φτάσει από 8-18 μέτρα. (Τα φύλλα του είναι δερματώδη και τα άνθη μικρού μεγέθους χρώματος κιτρινόλευκου κατά αραιές φοβοειδής δέσμες) «Δομή». Ο φλοιός των βλαστών είναι μαλακός καφεκόκκινου χρώματος.

Η καλλιέργειά τους γίνεται σε τους τροπικές περιοχές του κόσμου και κυρίως τους Δυτικές Ινδίες και τους Φιλιππίνες.

Η αναπαραγωγή του δένδρου γίνεται με μοσχεύματα και τα νεαρά δένδρα κλαδεύονται κάθε δεύτερο χρόνο την εποχή των βροχών.

Η συλλογή του φλοιού γίνεται μετά το κλάδεμα και αφήνεται έξω 24 ώρες για να υποστεί τη ζύμωση και έπειτα αφαιρείται ο εξωτερικός φλοιός ώστε να απελευθερωθεί ο εσωτερικός (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 9).



**Εικόνα 20.** Κανέλα (*Cinnamomum verum*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η κανέλα ως βότανο διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος κυρίως από τα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών.

Θεωρείται πολύ καλό γιατρικό για τα κρυολογήματα αλλά και για τους καταπονημένους μυς.

Τους καταπραΰνει τους πεπτικές διαταραχές, τους η διάρροια και ο εμετός, καθώς χρησιμοποιείται ειδικά στην θεραπεία τους ατονίας και τους ανάρρωσης.

Ακόμη έχει μία μικρή εμμηναγωγική δράση, διεγείροντας τη μήτρα και διευκολύνοντας την εμμηνόρροια (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 9)

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα, π.χ. για τον τυμπανισμό.
- Ως σκόνη, π.χ. για την ανεπαρκή πέψη.
- Ως αιθέριο έλαιο, π.χ. για κεντριά σφήκας.
- Ως έγχυμα, π.χ. για κρυολογήματα.

### **Συνταγές**

- Για την πέψη, παίρνουμε ¼ του κουταλιού από σκόνη κανέλας και την βάζουμε σε ένα ποτήρι νερό και αφού το ανακατέψουμε το πίνουμε. Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε 2-3 φορές την ημέρα.

- Για την δυσμυόρροια, βράζουμε σε ένα μπρίκι νερό και προσθέτουμε κανέλλα με λίγη ζάχαρη. Το πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται κατάχρηση κατά την λήψη τους, αλλά και να μην χορηγείται το αιθέριο έλαιο για εσωτερική χρήση. Τους απαγορεύεται η χρήση τους κανέλας ως φάρμακο από εγκύους(Chavallier, 2000)!*



### **3. 9 Οικογένεια Liliaceae**

#### **3. 9. 1 Αλόη (*Aloe vera*)**

##### **Ιστορία του φυτού**

Η αλόη είναι ιθαγενές φυτό της Αφρικής, γνωστό εδώ και πολλούς αιώνες για την χρήση του ως λοσιόν για το δέρμα.

Ιστορίες της εποχής όπου βασίλευε η Κλεοπάτρα, αναφέρουν πως η ίδια η Κλεοπάτρα πίστευε πως η ομορφιά τους οφειλόταν στην χρήση της Αλόης. Ακόμη η αλόη ως βότανο έγινε γνωστό στον δυτικό κόσμο την δεκαετία του 1950, για την θεραπεία τους ενάντια στα εγκαύματα (Chavallier. 2000)

##### **Γενικά χαρακτηριστικά**

Η αλόη είναι αυτοφυές, πολυετές φυτό, με αγκαθωτά, σαρκώδη γκριζοπράσινα φύλλα που το ύψος του φτάνει και τα 60εκ., από τα οποία και παράγονται οι φαρμακευτικές χημικές ουσίες. Τα άνθη του είναι χρώματος κίτρινου ή πορτοκαλί και σχηματίζουν ταξιανθία στάχυ.

Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο και η αναπαραγωγή τους γίνεται με απόσπαση μικρών φυταρίων με τους ρίζες του.

Τα φύλλα της αλόης ξηραίνονται και κόβονται, ώστε να συλλεχθεί η γέλη (διαυγές πήκτωμα) και ο πικρός χυμός τους (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 7, 29, 61).



**Εικόνα 21.** Αλόη (*Aloe vera*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η αλόη σαν βότανο θεωρείται από τα καλύτερα γιατρικά των πρώτων βοηθειών που θα μπορούσαν να υπάρχουν στο σπίτι. Μπορεί να γιατρέψει διαφόρων ειδών εγκαύματα και εκδορές.

Είναι στυτικό και καταπραϊντικό βότανο για τους δερματικές παθήσεις, καθώς και για τους κισσούς.

Ο πικρός κίτρινος χυμός που βγαίνει από τα φύλλα τους αλόης έχει καθαρική και υπατική δράση αλλά και παράλληλα βοηθάει και την πέψη.

Τους φορές χρησιμοποιείται κατά τους δυσκοιλιότητας λόγω των άμεσων αποτελεσμάτων.

Τους η καταπραϊντική δράση τους αλόης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και για τα έλκη του πεπτικού συστήματος (Ζαχαρόπουλος. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 7, 29, 61)

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα, π.χ. για την διέγερση τους όρεξης.

- Ως πικρή αλόη, π.χ. για την δυσκοιλιότητα.
- Ως χυμός, π.χ. για τα έλκη του πεπτικού συστήματος.

### Συνταγές

- Για τα εγκαύματα, κόβουμε ένα φύλλο αλόης και αφού κοπεί απελευθερώνεται η μαλακτική γέλη, την οποία την τοποθετούμε στο προσβεβλημένο μέρος.
- Για τα έλκη του πεπτικού, φτιάχνουμε χυμό από τη γέλη τους αλόης και παίρνουμε 50ml χυμού 3 φορές τη μέρα (Chavallier, 2000).
- Για τους ρευματισμούς, παίρνουμε ένα φύλλο αλόης, το ψιλοκόβουμε και το στύβουμε. Έπειτα το τυλίγουμε σε ένα πανί και το τοποθετούμε στο πονεμένο μέρος (Δαβάρα, 1997)

### 3. 9 .2 Σκόρδο (*Allium sativum*)

#### Ιστορία του φυτού

Το σκόρδο αιώνες τώρα είναι γνωστό ως πανίσχυρο γιατρικό για τους ασθενείς (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005).

Στην Αίγυπτο θεωρούταν ιερό φυτό και αναφέρεται σε διάφορα κείμενα πως οι εργάτες που έχτισαν τους πυραμίδες έπαιρναν κάθε πρωί μία σκελίδα σκόρδο σαν τονωτικό και αντισηπτικό. Ακόμη στην αρχαία Ελλάδα οι αθλητές πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες έπαιρναν σκόρδο ως τονωτικό (Διαδίκτυο 13)

Τους το σκόρδο μπαχαρικό που δεν λείπει από κανένα σπίτι (Παλιβάνης. et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το σκόρδο πολυετές βολβώδες φυτό που κατάγεται από τους Ινδίες ή τους χώρες της κεντρικής Ασίας και το ύψος του φτάνει μέχρι και τα 50 εκ.

Έχει ένα ανθοφόρο στέλεχος χρώματος ροζ-λευκό ή λευκό – πράσινο ή ορισμένες φορές μπορεί να έχει μικρούς κοκκινωπούς βολβούς αντί για άνθη. Η ανθοφορία του γίνεται τους μήνες Ιούνιο – Αύγουστο (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 13)

Είναι φυτό που καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο. Η αναπαραγωγή του γίνεται με τον διαχωρισμό των βολβών και οι σκελίδες των βολβών συγκομίζονται στο τέλος του επόμενου καλοκαιριού (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005).



Εικόνα 22. Σκόρδο (*Allium sativum*)

### Θεραπευτικές ιδιότητες

Αιώνες τώρα θεωρείται αποτελεσματικό γιατρικό για την αντιβιοτική και αντισηπτική δράση του σε διάφορες λοιμώξεις τους είναι η φυματίωση.

Αποτελεσματικό φάρμακο για τους μολύνσεις του στήθους και των αυτιών, ανακουφίζει από τα κρυολογήματα, την γρίπη, αλλά βοηθάει και στην μείωση τους καταρροής.

Προλαμβάνει τυχόν προβλήματα του κυκλοφοριακού και τους καρδιακές εμβολές, αλλά είναι και ικανό να μειώσει την χοληστερίνη και την πίεση του αίματος.

Τους μπορεί να ρίξει το σάκχαρο και να βοηθήσει σε περιπτώσεις όψιμου διαβήτη.

Ακόμη βοηθάει τον οργανισμό να ανταποκριθεί καλά στην θεραπεία του πεπτικού συστήματος (Ζαχαρόπουλος, 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 13)

### Τρόποι χρησιμοποίησής του

- Ως σκελίδες σκόρδου τεμαχισμένες ή συνθλιμμένες, π.χ. για τόνωση.
- Ως σιρόπι, π.χ. για τον βήχα.
- Ως κάψουλες, π.χ. για την βρογχίτιδα.

- Ως ζελατινώδη χάπια, π.χ. για ενίσχυση της αντίστασης τους μολύνσεις.
- Ως δισκία, π.χ. για την πίεση (Chavallier. 2000)

### **Έρευνα**

Σύμφωνα με άρθρο που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό New Scientist, το χημικό στοιχείο που προσδίδει στο σκόρδο τη χαρακτηριστική γεύση του θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση του καρκίνου.

Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν επιστήμονες μόλις λίγες μέρες αφότου αποκαλύφθηκε ότι η ίδια η χημική ένωση (allium) θα μπορούσε να θεραπεύσει τη νοσοκομειακή νόσο MRSA (Methicillin Resistant Staphylococcus Aureus – Μεθικιλίνη Χρυσίζων Σταφυλόκοκκος). Η θεραπεία του καρκίνου εκμεταλλεύεται την χημική αντίδραση δια της οποίας παράγεται το allicin (Διαδίκτυο 17).

### **Συνταγές**

- Για την καλή κυκλοφορία του αίματος και για να μειώσουμε την πίεση, καθαρίζουμε πολύ προσεκτικά και με τρόπο που να μην υποστεί την παραμικρή αμυχή η λευκή μεμβράνη που περιβάλλει την σκελίδα του σκόρδου (έτσι δεν αφήνει και μυρωδιά) και μετά την καταπίνουμε. Παίρνουμε 2-3 σκελίδες την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα (Α).
- Για τον βήχα, παρασκευάζουμε σιρόπι σκόρδου και παίρνουμε ένα κουταλάκι κάθε 3 ώρες.

### **Προσοχή**

*Να μην χορηγηθεί το σκόρδο ως φάρμακο σε παιδιά, πριν συμβουλευτείτε ειδικό βοτανολογικό (Chavallier. 2000)!*

### **3. 10 Οικογένεια Myrtaceae**

#### **3. 10. 1 Γαρίφαλο (*Eugenia calyophyllata*)**

##### **Ιστορία του φυτού**

Στην αυτοκρατορία τους Κίνας του 207π.Χ. έως 220 τους, οι αυτοκράτορες χρησιμοποιούσαν το γαρίφαλο για την κακοσμία του στόματος (Chavallier. 2000).

Οι θεραπευτές τους Αγιουρβέδας χρησιμοποιούσαν το γαρύφαλλο από τα αρχαία χρόνια για την θεραπεία του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος (Διαδίκτυο 19).

Την εμφάνισή του την έκανε για πρώτη φορά στην Ευρώπη περίπου τον 4 αιώνα τους από Άραβες εμπόρους (Διαδίκτυο 9, 14).

Γενικά το γαρίφαλο είναι ευρύ γνωστό κυρίως ως μπαχαρικό και σε μετά ως βοτανολογικό φάρμακο (Chavallier. 2000).

##### **Γενικά χαρακτηριστικά**

Το γαρίφαλο κατάγεται από τους Μολούκες Νήσους και τους νότιες Φιλιππίνες. Είναι δένδρο αειθαλές που σχηματίζει πυραμίδα και το ύψος τους μπορεί να φτάσει και τα 15 μέτρα. Τα φύλλα του είναι ωσειδή, κυματοειδή, έντονου πράσινου χρώματος. Τα άνθη του είναι κιτρινόλευκα και ο κάλυκας του άνθους όταν είναι άγουρος είναι ροζ, ενώ όταν ξεραθούν στον ήλιο είναι καφέ χρώματος.

Καλλιεργείται κυρίως τους Δυτικές Ινδίες, Τανζανία, Μαδαγασκάρη και Βραζιλία.

Η αναπαραγωγή του γίνεται με σπόρους την άνοιξη ή από ημιάγουρα μοσχεύματα το καλοκαίρι.

Η συλλογή των μπουμπουκιών γίνεται δύο φορές τον χρόνο και τα απλώνουν στον ήλιο για να ξεραθούν (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 14, 27)



**Εικόνα 27.** Γαρίφαλο (*Eugenia calyophyllata*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το γαρίφαλο είναι βότανο με αντισπασμωδική δράση, ανακουφίζοντας τους διαταραχές του πεπτικού συστήματος, τους είναι οι κολικοί, τα αέρια και ο τυμπανισμός. Με την δράση του αυτή μαλακώνει τον βήχα και τους μυϊκούς σπασμούς.

Η αντισηπτική του ιδιότητα θεραπεύει συγκεκριμένες λοιμώξεις τους είναι η ελονοσία, η φυματίωση, η χολέρα και παράσιτα τους είναι η ψώρα.

Γιατρικό αποτελεσματικό κατά των δερματικών παθήσεων, τους είναι η ακμή, τα κριθαράκια, οι έρπητες και τα έλκη του δέρματος. Ακόμη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εντομοαποθητικό για τα κουνούπια και το σκόρο των ρούχων.

Τέλος το γαρίφαλο θεωρείται διεγερτικό του μυαλού και του σώματος, ενισχύοντας την μνήμη, αλλά και αφροδισιακούς σκοπούς. Τους είναι χρήσιμο βότανο για την προετοιμασία του τοκετού, την ανακούφιση των πονόδοντων και για στοματικές πλύσεις (Διαδίκτυο 9, 14, 29).

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα, π.χ. για τα αέρια.
- Ως αιθέριο έλαιο, π.χ. για τον πονόδοντο.
- Ως έγχυμα, π.χ. για τους κολικούς.

### **Συνταγές**

- Για τον πονόδοντο, βάζουμε σε ένα κομματάκι βαμβάκι 1-2 σταγόνες αιθέριου ελαίου και το τρίβουμε στο προσβεβλημένο δόντι.



- Για τους κολικούς, φτιάχνουμε ένα έγχυμα με 2 γαρίφαλα και το πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα φλιτζάνι.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται εσωτερική χρήση του αιθέριου ελαίου, παρά μόνο κάτω από ιατρική παρακολούθηση. Αλλά και η εξωτερική χρήση θέλει ιδιαίτερη προσοχή γιατί μπορεί να δημιουργήσει δερματίτιδα (Chavallier. 2000)!*

### 3. 10. 2 Ευκάλυπτος (*Eucalyptus globulus*)

#### Ιστορία του φυτού

Ο ευκάλυπτος, φυτό διάσημο τους Αβοριγίνες της Αυστραλίας, απ' όπου και κατάγεται, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν πολύ την ρίζα του για να ξεδιψάσουν, αφού είχε την ικανότητα να κατακρατεί μεγάλες ποσότητες νερού. Τους τα φύλλα του τα χρησιμοποιούσαν για την αντιπυρετική του δράση.

Την εποχή του 1860 γινόταν ευρεία χρήση του ευκαλύπτου στην περιοχή της Μεσογείου για την αντιμετώπιση της ελονοσίας που μάστιζε την περιοχή από τους αρχαίους ακόμη χρόνους (Chavallier. 2000).

Κατά τον 19<sup>ο</sup> αιώνα χρησιμοποιούσαν το έλαιό του ως αντισηπτικό των καθετήρων των νοσοκομείων και ως απολυμαντικό των πληγών και των ιατρικών εργαλείων (Παλιβάνης. et al. 2005)

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Ο ευκάλυπτος είναι δένδρο αειθαλές που το ύψος του φτάνει και τα 142μ. και ο κορμός του είναι χρώματος κυανόκριζου. Τα φύλλα του είναι πράσινα λογχοειδή και τα άνθη του είναι χρώματος άσπρο – πράσινο (Διαδίκτυο 18).

Είναι δένδρο που καλλιεργείται σε τροπικές, ημιτροπικές και εύκρατες περιοχές ανά τον κόσμο (Διαδίκτυο 6).

Ευδοκίμει σε περιοχές με ζεστό κλίμα, που η θερμοκρασία τους δεν πέφτει κάτω του μηδενός και σε εδάφη αργιλώδη με πολύ νερό (Διαδίκτυο 18).

Τους μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στα φυτά που καλλιεργούνται κοντά του, λόγω των μεγάλων ποσοτήτων νερού που απορροφούνται από τους ρίζες του. Βέβαια αυτό μπορεί να θεωρηθεί και ευεργετικό γιατί αποξηραίνει τους βαλτώδεις περιοχές και με αυτόν τον τρόπο μειώνει τον κίνδυνο της ελονοσίας (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 26)

Ο πολλαπλασιασμός του ευκαλύπτου γίνεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και λιγότερο με μοσχεύματα. Η συλλογή των βλαστών και των φύλλων του γίνεται από τον Απρίλιο μέχρι τον Αύγουστο (Διαδίκτυο 18)



**Εικόνα 23.** Ευκάλυπτος (*Eucalyptus*  $\square$  *globulus*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Ο ευκάλυπτος είναι αντισηπτικό βότανο, με ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της γρίπης, του κρυολογήματος και του ερεθισμένου λαιμού.

Έχει άμεση δράση κατά των λοιμώξεων και του πυρετού, αλλά παράλληλα μπορεί να ανακουφίσει και τους λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και του στήθους, τους είναι η βρογχίτιδα και η πνευμονία.

Τους ανακουφίζει όσους πάσχουν από ρευματισμούς και νευραλγίες, αλλά και από τους βακτηριακές μολύνσεις του δέρματος (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 6, 18, 26).

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα, π.χ. για τον βήχα.
- Ως παστίλιες, π.χ. για τον ερεθισμένο λαιμό.
- Ως αιθέριο έλαιο, π.χ. για λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.
- Ως ένχυμα, π.χ. για την βρογχίτιδα.
- Ως εισπνοές, π.χ. για το κρυολόγημα.
- Ως κάψουλες, π.χ. για την βρογχίτιδα.

### **Συνταγές**

- Για τον βήχα, βάζουμε μέσα σε ένα ποτήρι νερό 15γρ. φύλλα ευκαλύπτου. Τα ανακατεύουμε και ύστερα τα σουρώνουμε. Προσθέτουμε ζάχαρη, λεμόνι και πίνουμε το αφέψημα το πρωί (Chavallier. 2000).
- Για τον βήχα, κρυολογήματα, βράζουμε 100 γρ. φύλλα ευκαλύπτου σε μια κατσαρόλα με νερό και αφού βάλουμε το μίγμα τους σε μια λεκάνη, κάνουμε εισπνοές, αφού έχουμε κουκουλώσει το κεφάλι τους με μια πετσέτα (Δαβάρα. 1997).

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται εσωτερική χρήση αιθέριου ελαίου, παρά μόνο κάτω από την επίβλεψη ειδικού(Chavallier. 2000)!*

### 3. 11 Οικογένεια Rutaceae

#### 3. 11. 1 Λεμόνι (*Citrus limon*)

##### Ιστορία του φυτού

Η λεμονιά, ιθαγενές δένδρο τους Ινδίας, το οποίο διαδόθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο από τους Άραβες. Το λεμόνι είναι και ήταν ένα από τα πολλαπλά χρησιμοποιούμενα για την οικιακή χρήση φάρμακα. Και αυτό γιατί έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία βοηθάει την ανάπτυξη αντίστασης κατά των μολύνσεων. (Κ+Β)

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η λεμονιά είναι δένδρο μικρό, αειθαλές που το ύψος του φτάνει και τα 5 μέτρα. Τα φύλλα του είναι δερματώδη, οδοντωτά, βαθυπράσινου χρώματος και τα άνθη του είναι λευκά με έντονο άρωμα. Οι καρποί τους είναι πράσινοι όταν είναι πρώιμοι και κιτρινίζουν κατά την ωρίμανση.

Το δένδρο αυτό είναι ευαίσθητο στο ψύχος γι' αυτό και καλλιεργείται τους Μεσογειακές χώρες και σε υποτροπικά κλίματα σε όλη την γη.

Ευδοκίμει σε ηλιόλουστα εδάφη καλά στραγγιζόμενα.

Η αναπαραγωγή τους γίνεται την εποχή τους Άνοιξης με σπόρους και η συλλογή των καρπών γίνεται το χειμώνα, όταν αυτοί είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C (Β+Γ+ ποντικής)



Εικόνα 24. Λεμόνι (*Citrus limon*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το λεμόνι θεωρείται σπουδαίο φάρμακο της βοτανοθεραπείας, από το οποίο τα άνθη και ο καρπός και ο χυμός του είναι τα μέρη εκείνα που χρησιμοποιούνται στις θεραπείες.

Το πτητικό έλαιο του, είναι αντιβακτηριακό και αντιπτητικό, ενώ μόλις πεμφθεί το λεμόνι έχει και αντιρρευματικές ιδιότητες.

Ενισχύοντας τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, συντελεί στην αποφυγή της αρτηριοσκλήρωσης, των κισμών, των μελανιών, αλλά και στην πρόληψη των διαταραχών του κυκλοφοριακού συστήματος και της αιμορραγίας των ούλων.

Ο χυμός του είναι χρήσιμος για την γρίπη, τους λοιμώξεις του στήθους, το κρυολόγημα, τα στοματικά έλκη, τον ερεθισμένο λαιμό, την ουρική αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς, την ουλίτιδα και την πέψη. Εξωτερικά γίνεται χρήση του για την ακμή, τα πόδια αθλητών, τους χιονίστρες, τα εγκαύματα από τον ήλιο, τους κρεατοελιές και τα κεντριά εντόμων.

Το λεμόνι έχει αντισηπτικές και καθαριστικές δράσεις τους λοιμώξεις και στον πυρετό.

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως χυμός, π.χ. για το κρυολόγημα.
- Ως αιθέριο έλαιο, π.χ. για τα στοματικά έλκη.

### **Συνταγές**

- Για το κρυολόγημα, ανακατεύουμε 20ml χυμό λεμονιού με 50ml ζεστό νερό, μία λιωμένη σκελίδα σκόρδο και μία πρέζα κανέλα. Πίνουμε το αφέψημα τρεις φορές την ημέρα. (B)
- Για τον επιχειλίτιο έρπητα, βάζουμε χυμό λεμονιού, σε έρπη ο οποίος δεν έχει ανοίξει ακόμη, 6 φορές την ημέρα. (B+K)

### **Προσοχή**

Να μην γίνεται εσωτερική χρήση του αιθέριου ελαίου, παρά μόνο με ιατρική επίβλεψη!

## 3. 12 Οικογένεια Salicaceae

### 3. 12. 1 Ιτιά (*Salix alba*)

#### Ιστορία του φυτού

Η ιτιά είναι πασίγνωστο φυτό ως πρωταρχική πηγή του σαλικικού οξέως (προδρόμους τους ασπιρίνης). Η καταγωγή τους είναι ευρωπαϊκή και θεωρούνταν πολύτιμο βότανο των αρχαίων πολιτισμών.

Χιλιάδες χρόνια τώρα, γίνεται ευρεία χρήση τους σε Ευρώπη, Αφρική, Ασία και Βόρεια Αμερική, για την καταπράυνση των πόνων τους αρθρώσεις και την αντιμετώπιση των πυρετών. Ο Διοσκουρίδης, γιατρός τους 1<sup>ου</sup> αιώνα τους συνιστούσε τα φύλλα και τον φλοιό τους ιτιάς, για την ανακούφιση των πόνων και των φλεγμονών (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η ιτιά ιθαγενές δένδρο τους Ευρώπης, ανήκει στην κατηγορία των φυλλοβόλων και το ύψος τους φτάνει μέχρι και τα 25μ. Ο φλοιός τους είναι γκρίζος και τραχύς, τα φύλλα τους είναι πράσινου χρώματος, οξύληκτα και τα άνθη σχηματίζουν ταξιανθία ίουλο. Τα κλαδιά του δένδρου είναι ελαστικά και του προσδίδουν μια ιδιαίτερη ομορφιά.

Ευδοκίμει σε ηλιόλουστα αλλά και υγρά εδάφη.

Ο πολλαπλασιασμός τους γίνεται με ημιώριμα μοσχεύματα την άνοιξη ή με ξυλώδη μοσχεύματα το χειμώνα.

Σαν δένδρο έχει απαιτήσεις σε συχνά κλαδέματα επειδή αναπτύσσεται πολύ γρήγορα. Ο φλοιός τους αφαιρείται από τα κλαδιά σε ηλικία από 2-5 ετών, την άνοιξη (Chavallier. 2000, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση)



**Εικόνα 25.** Ιτιά (*Salix alba*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Ο φλοιός τους ιτιάς αποτελεί την «φυσική ασπιρίνη». Η χορηγία του βοτάνου αυτού βοηθά στην αντιμετώπιση των φλεγμονών, τον πόνων και του πυρετού. Στο παρελθόν χρησιμοποιούσαν την λευκή ιτιά για να σταματήσει εσωτερικές αιμορραγίες, ενώ πλέον χορηγείται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων τους εμμηνόπαυσης, καθώς ανακουφίζει και από τους προεμμηνορροϊκούς πόνους.

Η ιτιά είναι εξαιρετικό γιατρικό για τους ρευματικούς και τους αρθρικούς πόνους.

Τα φύλλα τους είναι αντισπασμωδικά, καταπραϋντικά και αναφροδιαστικά (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 32)

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα. π.χ. για τους ρευματισμούς.
- Ως αφέψημα. π.χ. για τους αρθρικούς πόνους.
- Ως δισκία. π.χ. για την αρθρίτιδα (Chavallier. 2000).

### **Συνταγές**

- Για τον πυρετό. σε ένα μπρίκι βράζουμε νερό με 10 γρ. φλοιό από τον κορμό τους λευκής ιτιάς, το σουρώνουμε και το πίνουμε. Το χορηγούμεστε 3 φορές την ημέρα. Έχει σπουδαίες αντιπυρετικές ιδιότητες (Δαβάρα. 1997).



- Για τους ρευματικούς πόνους των μυών και τους πόνους των αρθρώσεων, φτιάχνουμε ένα αφέψημα (βλέπε παραπάνω συνταγή) και πίνουμε μισό φλιτζάνι τρεις φορές την ημέρα.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση του αν κάποιος είναι αλλεργικός στην ασπιρίνη (Chavallier, 2000)!*

### 3. 13 Οικογένεια Solanaceae

#### 3. 13. 1 Τσίλι (*Capsicum frutescens*)

##### Ιστορία του φυτού

Το τσίλι είναι ιθαγενές φυτό των τροπικών περιοχών της Αμερικής, το οποίο εμφανίστηκε στη Δύση για πρώτη φορά το 16<sup>ο</sup> αιώνα. Ανέκαθεν ήταν διάσημο για την ιδιαίτερη και καυτερή γεύση του, το οποίο εξ' αιτίας της θεωρήθηκε και θεωρείται ισχυρό θερμαντικό διεγερτικό. Στο Μεξικό είναι ιδιαίτερα δημοφιλές φυτό και ως βότανο (Chavallier. 2000).

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Το τσίλι είναι αγκαθωτό πολυετές φυτό, χαμόδεντρο που το ύψος του φτάνει περίπου το ένα μέτρο. Έχει μακριά, μεγάλα λογχοειδή πράσινα φύλλα, τα οποία συστρέφονται και καρπούς κόκκινους κωνικούς γεμάτους σπόρους άσπρους, όπου ο λοβός τους φτάνει σε μήκος έως 10 εκ.

Είναι φυτό που καλλιεργείται σε τους τροπικές περιοχές, κυρίως στην Ινδία και την Αφρική.

Η καλλιέργειά του γίνεται με σπορά την άνοιξη και ευδοκίμει σε υγρές και θερμές περιοχές.

Η συλλογή των καρπών του γίνεται το καλοκαίρι αφού έχουν ωριμάσει και ξηραίνονται σε μέρος σκιερό (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 35).



Εικόνα 26. Τσίλι (*Capsicum frutescens*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το τσίλι, βότανο με θερμαντικές ιδιότητες είναι ανεκτίμητης αξίας γιατρικό για την κακή κυκλοφορία του αίματος.

Έχει την ικανότητα να μπορεί να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στα άκρα και τα κεντρικά όργανα.

Θεωρείται αναλγητικό γι εξωτερικές τοπικές τους.

Αποτελεσματικό γιατρικό για τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα, υποβοηθώντας στην απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων και αυξάνοντας την παροχή θρεπτικών ουσιών τους ιστούς.

Τους είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των χιονιστρών, όταν το δέρμα δεν έχει σκάσει.

Με την λήψη του, προλαμβάνονται οι λοιμώξεις του πεπτικού συστήματος και καταπολεμούνται οι ήδη υπάρχουσες. Υπάρχει ανακούφιση από τους κολικούς και τα αέρια και βοηθάει στην πέψη.

Τέλος μπορεί να χορηγηθεί για την θεραπεία του υψηλού πυρετού και για τα μονίμως κρύα πόδια.

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα, π.χ. για τους αρθρίτιδες.
- Ως σκόνη, π.χ. για τον ερεθισμένο λαιμό.
- Ως αλοιφή, π.χ. για τους χιονίστρες.
- Ως έλαιο, π.χ. για τους ρευματισμούς.
- Ως δισκία, π.χ. για την κακή κυκλοφορία του αίματος.

### **Συνταγές**

- Για τον ερεθισμένο λαιμό, προσθέτουμε μια πρέζα σκόνης από τσίλι σε 25 ml χυμό λεμονιού. Το διαλύουμε με ζεστό νερό, προσθέτουμε μέλι και κάνουμε γαργάρες.
- Για τους ρευματισμούς, σε 500 ml λάδι, προσθέτουμε 100 gr φιλοκομμένο τσίλι και το σιγοβράζουμε. Αφού το σουρώσουμε το αφήνουμε λίγο να κρυώσει και κάνουμε ελαφρύ μασάζ στα σημεία που υποφέρουν από ρευματισμούς

## Προσοχή

Να μην :

- γίνεται λήψη σκέτων σπόρων,
- γίνονται υπερβολές στην συνιστώμενη δοσολογία,
- χορηγείται κατά την εγκυμοσύνη ή το θηλασμό,
- χρησιμοποιείται αν κάποιος πάσχει από πεπτικές εξελκώσεις ή δυσπεψία λόγω οξύτητας,
- γίνεται επαφή με κοψίματα ή μάτια, αν πριν το έχουν πιάσει τα χέρια (Chavallier. 2000)!

### **3. 14 Οικογένεια Umbelliferae**

#### **3. 14. 1 Σέλινο (*Apium graveolens*)**

##### **Ιστορία του φυτού**

Το σέλινο είναι από τα αρχαιότερα βότανα που υπάρχουν. Βέβαια παρατηρώντας την ιστορία περισσότερο χρησιμοποιείτο ως τροφή και ανάλογα σε ποια χρονολογική εποχή αναφερόμαστε το συναντάμε και ως γιατρικό (Chavallier. 2000). Στην αρχαία Ελλάδα συνηθιζόταν μετά από αθλητικούς αγώνες να προσφέρεται στον νικητή κρασί από σέλινο ως δείγμα τιμής και ανδρείας. Τους στον Μεσαίωνα το σέλινο χρησιμοποιούταν κατά τους παχυσαρκίας, τους νευρικότητας, τους αϋπνίας, των πόνων τους περιόδου, αλλά και διαφόρων μορφών καρκίνου (Παλιβάνης. et al. 2005).

##### **Γενικά χαρακτηριστικά**

Το σέλινο είναι αυτοφυές, διετές φυτό με μίσχο στιλπνό με γραμμώσεις και φύλλα λεία, οδοντωτά μικρά και αρωματικά. Τα άνθη του είναι μικρά και βρίσκονται σε ταξιανθία φόβη χρώματος κίτρινο-λευκό. Ευδοκιμεί σε εδάφη οργανικά, καλά αρδευόμενα. Σε περιοχές με ήπιο κλίμα, ευδοκιμεί όλο τον χρόνο, ενώ σε συνθήκες περιβάλλοντος όχι και πολύ καλές, τα στελέχη του γίνονται πικρά, πιο στυφά και πικρά.

Ο πολλαπλασιασμός του γίνεται με σπόρους την άνοιξη και η συγκομιδή του ξεκινάει μέσα καλοκαιριού και τελειώνει το φθινόπωρο (Ζαχαρόπουλος. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 2, 48)



**Εικόνα 28.** Σέλινο (*Apium graveolens*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του σέλινου λαμβάνονται από σπόρους και το μίσχο του.

Οι σπόροι του έχουν ήπια διουρητική και αντισηπτική δράση και δίνει ικανοποιητικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση τους κυστίτιδας.

Τους θεραπευτικές τους των σπόρων του είναι η θεραπεία τους ουρικής αρθρίτιδας, των ρευματικών παθήσεων και τους αρθρίτιδας, των ρευματικών παθήσεων και τους αρθρίτιδας.

Τους είναι χρήσιμο γιατρικό για τα αναπνευστικά προβλήματα, την μείωση τους πίεσης του αίματος, για την χώνεψη και την τόνωση του οργανισμού (Chavallier. 2000, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 2, 34)

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα. π.χ. για τους ρευματισμούς.
- Ως έγχυμα. π.χ. για την ουρική αρθρίτιδα.
- Ως σκόνη. π.χ. για την αρθρίτιδα.

## **Συνταγές**

- Για τους ρευματισμούς, φτιάχνουμε βάμμα από σπόρους και παίρνουμε 30 σταγόνες, τρεις φορές την ημέρα (Chavallier. 2000).
- Για την αποτοξίνωση και την αναζωογόνηση του οργανισμού, πίνουμε κάθε μέρα ένα ποτήρι από χυμό σέλινου και καρότου μαζί (Παλιβάνης. et al. 2005)
- Για το άσθμα, βράζουμε σε ένα μπρίκι με νερό 25 γρ. ρίζας σέλινου, τα σουρώνουμε και έπειτα το πίνουμε. Συνιστάται η χορήγησή του τρεις φορές την ημέρα.

## **Προσοχή**

*Να μην:*

- γίνεται χρήση των σπόρων που προορίζονται για σπορά, για φαρμακευτικά σκευάσματα,
- γίνεται χρήση του σέλινου από εγκύους και από άτομα που έχουν κάποια νεφρική διαταραχή,
- γίνεται χρήση εσωτερική από αιθέριο έλαιο, παρά μόνο κάτω από την επίβλεψη γιατρού (Chavallier. 2000)!

### 3. 15 Οικογένεια Urticaceae

#### 3. 15. 1 Τσουκνίδα (*Urtica dioica*)

##### Ιστορία του φυτού

Η τσουκνίδα, αν και παραφρονημένο βότανο ήταν ιδιαίτερα ξακουστή στην αρχαιότητα για τους θεραπευτικές τους ιδιότητες. Πρώτοι ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης επισήμαναν την φαρμακευτική αξία τους. Στην Ρώμη οι λεγεωνάριοι σε περιόδους πολέμων τρίβονταν με φύλλα τσουκνίδας για να ζεσταθούν. Ακόμη και κατά την Γερμανική κατοχή η τσουκνίδα έσωσε πολλούς Έλληνες από την πείνα τρώγοντάς την καθημερινά (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 20).

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η τσουκνίδα είναι αυτοφυές, ποώδες φυτό μονοετές ή πολυετές με άφθονες τρίχες στο βλαστό και τα φύλλα και το ύψος τους μπορεί να φτάσει έως το 1,5 μέτρο. Τα φύλλα τους είναι λογχοειδή, οδοντωτά, πράσινου χρώματος και τα άνθη τους είναι πράσινα με κίτρινους στήμονες και χωρίς πέταλα. Υπάρχουν δύο ειδών τσουκνίδες, η άγρια και η ήμερη (Διαδίκτυο 2).

Η ανθοφορία τους ξεκινά από τον Οκτώβρη έως τον Απρίλη. Η συλλογή των βλασταριών γίνεται πριν την άνθισή τους και καλό θα ήταν να χρησιμοποιούνται γάντια κατά τη διάρκεια, για τυχόν αλλεργίες. Η συλλογή των φύλλων γίνεται το καλοκαίρι ενώ τους ρίζας το φθινόπωρο ((Chavallier. 2000)., Διαδίκτυο 20)





**Εικόνα 29.** Τσουκνίδα (*Urtica dioica*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η τσουκνίδα είναι στυπτικό γιατρικό που βοηθάει στο να σταματήσει η αιμορραγία από πληγές και ρινορραγίες, αλλά και να μειώσει την έντονη αιμορραγία.

Οι αποτοξινωτικές και καθαριστικές τους ιδιότητες έχουν την ικανότητα να αυξάνουν την παραγωγή των ούρων και να αποβάλλουν τα άχρηστα προϊόντα. Τους έχει καταπραϋντικά αποτελέσματα σε δερματικές παθήσεις, τους είναι τα παιδικά εκζέματα αλλά και στα αρθρικά προβλήματα.

Η τσουκνίδα είναι θεραπευτικό βότανο του αλλεργικού κατάρρου, τους κνησμώδεις δερματικές παθήσεις και τα τσιμπήματα των εντόμων και το άσθμα. Το ίδιο το βότανο καταπολεμά τον ίδιο του τον εαυτό. Παίρνοντας το χυμό της τσουκνίδας απαλασσόμαστε από το τσούξιμο που δημιουργεί η ίδια.

Είναι γιατρικό της σιδηροπενικής αναιμίας, αυξάνει το γάλα για το θηλασμό των λεχώνων, έχουν έντονη αφροδισιακή δράση τους γυναίκες και θεραπεύει την διόγκωση του προστάτη. Ακόμη καταπολεμά την τριχόπτωση (Chavallier. 2000, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 1, 2, 20).

### Τρόποι χρησιμοποίησής του

- Ως βάμμα, π.χ. για τον αλλεργικό κατάρρου.
- Ως αφέψημα, π.χ. για την διόγκωση του προστάτη.
- Ως αλοιφή, π.χ. για εκζέματα.
- Ως έγχυμα, π.χ. ως τονωτικό.
- Ως κάψουλες, π.χ. για έντονες αιμορραγίες τους περιόδου (Chavallier. 2000).

### Συνταγές

- Για την τριχόπτωση και την πιτυρίδα, φτιάχνουμε ένα αφέψημα από φύλλα και ρίζες τσουκνίδας και κάνουμε μασάζ στο τριχωτό τους κεφαλής.
- Για την αιμορραγία τους μύτης, βουτάμε λίγο βαμβάκι σε χυμό τσουκνίδας και το τοποθετούμε στο ρουθούνι που αιμορραγεί (Διαδίκτυο 20).
- Για τα εκζέματα, παρασκευάζουμε αλοιφή από φύλλα τσουκνίδας και επαλείφουμε απαλά στο σημείο που θέλουμε (Chavallier. 2000).

### 3. 16 Οικογένεια Zingiberaceae

#### 3. 16. 1 Τζίντζερ (*Zingiber officinale*)

##### Ιστορία του φυτού

Το τζίντζερ, γνωστό και ως πιπερόριζα, χρησιμοποιούταν στην αρχαιότητα ως άρτυμα και ως καρύκευμα, αλλά παράλληλα θεωρούταν από τα σημαντικότερα βότανα στον κόσμο. Στην Ασία των αρχαίων χρόνων είχε ξεχωριστή σημασία, αλλά και στην Μεσαιωνική Ευρώπη πίστευαν πως προέρχεται από τον «κήπο τους Εδέμ». Οι Κινέζοι θεραπευτές είχαν σε ιδιαίτερη εκτίμηση τους θεραπευτικές του ιδιότητες, κυρίως σε ότι αφορά τα προβλήματα του πεπτικού αναπνευστικού και κυκλοφοριακού συστήματος (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005). Το τζίντζερ, το χρησιμοποιούσαν και ως αφροδισιακό με πολύ καλά αποτελέσματα. Στην Γαλλία η μαντάμ ντυ Μπαρρύ, χρησιμοποιούσε ένα μίγμα από κρόκους αυγών και πιπερόριζας για να προκαλέσει τους εραστές τους, αλλά και στον ίδιο τον Λουδοβίκο τον ΙΕ' ανεξέλεγκτο πάθος (Διαδίκτυο 15).

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Το τζίντζερ, ιθαγενές φυτό της Ασίας είναι πολυετές με ύψος που φτάνει τα 60 εκ. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή, πράσινου χρώματος και τα άνθη του είναι λευκά που σχηματίζουν ταξιανθία στάχυ. Δεν παράγει σπόρους και καρπούς.

Η καλλιέργεια του γίνεται σε τους τροπικούς περιοχές.

Ευδοκίμει σε εύφορα εδάφη με αρκετές βροχοπτώσεις.

Η αναπαραγωγή του γίνεται με το ορθωτό ρίζωμά του.

Η συλλογή του γίνεται όταν το ρίζωμα είναι 10 μηνών, το οποίο ξεθάβεται, ξεπλένεται και ορισμένες φορές βράζεται και ξεφλουδίζεται (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 15).



**Εικόνα 30.** Τζίντζερ (*Zingiber officinale*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το τζίντζερ, έχει ευρεία αναγνωρισιμότητα ως τους τους θεραπευτικές του ιδιότητες. Στην Κίνα είναι διαφορετικά γιατρικά το νωπό από το αποξηραμένο τζίντζερ. Το αποξηραμένο χορηγείται για κρυώματα τους: η ωχρότητα τους επιδερμίδας, τα κρύα χέρια και ο αδύναμος σφυγμός.

Γενικά τους καταπραΰνει τα προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος τους είναι ο βήχας, η γρίπη και το κρυολόγημα.

Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος θεραπεύοντας από τους χιονίστρες και την κακή κυκλοφορία των άκρων. Ρίχνει την πίεση και τον υψηλό πυρετό.

Το τζίντζερ είναι ιδιαίτερα ικανό βότανο για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του πεπτικού συστήματος τους είναι οι κολικοί, τα αέρια, η δυσπεψία και η ναυτία, καθώς και η αντισηπτικές του ιδιότητες τα καθιστούν σημαντικό για τους γαστρεντερικές λοιμώξεις, συμπεριλαμβανομένων και κάποιων τύπων τροφικής δηλητηρίασης (Παλιβάνης, et al. 2005, Διαδίκτυο 20)

### **Τρόποι χρησιμοποίησής του**

- Ως βάμμα, π.χ. για την πέψη.
- Ως έγχυμα, π.χ. για την ναυτία.

- Ως κάψουλες, π.χ. για τους πρωινές ναυτίες.
- Ως αιθέριο έλαιο, π.χ. για τους αρθρικούς πόνους.

### **Έρευνα**

Στην Κίνα σε μια κλινική δοκιμή που έγινε σε άτομα που έπασχαν από βακτηριακή δυσεντερία, τους χορηγήθηκε τζίντζερ και το 70% των ασθενών ανάρρωσαν πλήρως.

### **Συνταγές**

- Για την ναυτία, φτιάχνουμε έγχυμα από ρίζα τζίντζερ και πίνουμε ένα φλιτζάνι τρεις φορές την ημέρα.
- Για την πέψη, παρασκευάζουμε βάμμα από ρίζα τζίντζερ και σε ένα ποτήρι νερό ρίχνουμε 30 σταγόνες και το πίνουμε κάθε μέρα.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται φαρμακευτική χρήση του αν υποφέρετε από στομαχικά έλκη και να μην χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο του εσωτερικά, χωρίς ιατρική παρακολούθηση (Chavallier. 2000)!*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

### Λοιπά θεραπευτικά φυτά

Στην παρούσα ενότητα καταγράφονται επιπλέον 18 θεραπευτικά φυτά.

#### 4. 1 Οικογένεια Anacardiaceae

##### 4. 1. 1 Μαστίχα (*Pistacia lentiscus chia*)

###### Ιστορία του φυτού

Η μαστίχα είναι ένα είδος σχίνου το οποίο καλλιεργείται κυρίως στην Χίο. Στην αρχαία Αίγυπτο το χρησιμοποιούσαν για την ταρίχευση των νεκρών και στη Ρώμη από τα κλαριά της παρασκεύαζαν οδοντογλυφίδες για να καθαρίζουν και να λευκαίνουν τα δόντια τους, αλλά και να αρωματίζουν την αναπνοή τους.

###### Γενικά χαρακτηριστικά

Η μαστίχα είναι ένας πολυετής σχίνος που το ύψος του φτάνει τα 3 μέτρα, ο οποίος καλλιεργείται για την ρητίνη που παράγει απ' όπου παίρνουμε και τη μαστίχα. Τα φύλλα του είναι σκληρά, ελλειπτικά, μικρά. Τα άνθη είναι σε ταξιανθία βότρυ κόκκινου χρώματος και ο καρπός του είναι στην αρχή κόκκινος και όταν ωριμάζει γίνεται μαύρος.

Την συναντάμε ως αυτοφυές σε θαμνότοπους και χέρσες περιοχές.

Η συλλογή της ρητίνης γίνεται το καλοκαίρι.



**Εικόνα 31.** Μαστίχα (*Pistacia lentiscus chia*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μαστίχας έχουν εξαιρετα αποτελέσματα στα προβλήματα του στομάχου και των δερματικών παθήσεων. Έχει την ικανότητα να επουλώνει τις πληγές και να καταπολεμά τους καλόγερους. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αποχρεμπτικό, αντιβηχικό και για την διάρροια. Ακόμη βοηθά στη διατήρηση της λευκότητας των δοντιών και την καθαρή αναπνοή. Αλλά σε ανάμειξη με άλλες ουσίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως σφράγισμα.

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι η ρητίνη του (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005).

## 4. 2 Οικογένεια Cucurbitaceae

### 4. 2. 1 Καρπουζιά (*Citrullus vulgaris*)

#### Ιστορία του φυτού

Η καρπουζιά, δένδρο που εδώ και 4000 χρόνια χρησιμοποιείτο στην Αίγυπτο, κάτι που φαίνεται κιόλας και από διάφορες τοιχογραφίες της εποχής εκείνης. Τότε το χρησιμοποιούσαν για τη δυσκοιλιότητα, τα ασταθή χέρια και τη δαιμονοληψία (Παλιβάνης. et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η καρπουζιά, ιθαγενές φυτό της Αφρικής, είναι μονοετές κλήμα με τριχωτά πράσινα φύλλα τα οποία έχουν 3-5 λοβούς, κίτρινα άνθη και καρπούς πράσινους, στους οποίους το μέγεθος τους φτάνει και τα 25 εκ. κατά πλάτος. Καλλιεργείται σε περιοχές, από τις θερμές εύκρατες μέχρι τις τροπικές. Η συλλογή των καρπών γίνεται αφού ωριμάσουν (Διαδίκτυο 48).



Εικόνα 32. Καρπουζιά (*Citrullus vulgaris*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Το καρπούζι ως βότανο είναι ικανό να σβήσει τη δίψα, καταπολεμά την υπερβολική εφίδρωση, την αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, τη διάρροια, την ανεπαρκή ποσότητα ούρων και την οξυθυμία ή τον θυμό.

Αποτελεσματικό για άτομα που υποφέρουν από άσθμα ή βρογχίτιδα, καθώς και απαλύνει το τσούξιμο και την κοκκινίλα από τα εγκαύματα του ήλιου.

Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση των σκωλήκων αλλά και της ηπατίτιδας (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση).



### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι οι καρποί και οι σπόροι του.

### **Συνταγές**

- Για τα εγκαύματα από τον ήλιο, επαλείφουμε τον πολτό του καρπουζιού πάνω στο ερεθισμένο δέρμα (Chavallier, 2000).

## 4. 3 Οικογένεια Gramineae

### 4. 3. 1 Βρόμη (*Avena sativa*)

#### Ιστορία του φυτού

Στα παλιά τα χρόνια χρησιμοποιούσαν άχυρα βρόμης για τη δημιουργία στρωμάτων, όπου και θεωρούνταν πολύ καλό γιατρικό για τους ρευματισμούς (Παλιβάνης, et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η βρόμη έχει καταγωγή από την Βόρεια Ευρώπη. Είναι φυτό μονοετές, που το ύψος του μπορεί να φτάσει το ένα μέτρο. Ο βλαστός του είναι όρθιος και εσωτερικά κενός(κούφιος), τα φύλλα του είναι λεπτά και τα στάχυα του είναι μικρά με σπέρματα. Η καλλιέργεια της πλέον γίνεται στις εύκρατες περιοχές όλου του κόσμου και η συγκομιδή της γίνεται στο τέλος του καλοκαιριού (Παλιβάνης, et al. 2005, Διαδίκτυο 43).



Εικόνα 33. Βρόμη (*Avena sativa*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Τα πίτουρα της βρόμης μειώνουν τη χοληστερίνη, τα άχυρα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως καλό τονωτικό, αλλά και ως αντικαταθλιπτικό. Οι κόκκοι της είναι μαλακτικοί και καθαριστικοί (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση)

#### Χρησιμοποιούμενα μέρη

Είναι τα σπέρματα και τα άχυρα.

### **Συνταγές**

- Για την νευρική εξάντληση και το στρες, τρώγοντας 25 γρ. βρόμης κάθε μέρα ή πίνοντας μισό κουταλάκι βάμματος δύο φορές τη μέρα (Chavallier. 2000).

### 4. 3. 2 Κριθάρι (*Horbeum distichon*)

#### Ιστορία του φυτού

Η κατανάλωση του κριθαριού ως τρόφιμο είναι ιδιαίτερα γνωστή από την αρχαιότητα, με ωφέλιμη θεραπευτική δράση. Ο Διοσκουρίδης συνιστά για «να μην κάμπει και να περιορίζει τις οξείες και ευερέθιστες διαθέσεις και τους ερεθισμούς και τα έλκη στο λαιμό» (Chavallier. 2000).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το κριθάρι από την αρχαιότητα χρησιμοποιείται ως τρόφιμο. Καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές όλου του πλανήτη. Είναι φυτό μονοετές που το ύψος του μπορεί να φτάσει έως και ένα μέτρο. Έχει όρθιο βλαστό που εσωτερικά είναι κενός. Έχει λογχοειδή φύλλα και στάχυα τα οποία φέρουν διπλή σειρά σπερμάτων καθώς και μακριά άγανα. Η συγκομιδή του γίνεται αφού πρώτα έχουν ωριμάσει τα σπέρματα (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 54).



Εικόνα 34. Κριθάρι (*Horbeum distichon*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Το βότανο αυτό με το χυλό του μαλακώνει τον λαιμό. Γίνεται χρήση του για την καταρροή, αλλά καταπραΰνει τις φλεγμονές των εντέρων και της

ουροποιητικής οδού. Είναι πολύ αποτελεσματικό για τον πυρετό και για την αντιμετώπιση ελκών και πρηξιμάτων (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι τα σπέρματα.

### **Συνταγές**

- Για το συνάχι, φτιάχνουμε κριθαρόζουμο, βράζοντας το κριθάρι μέσα σε μια κατσαρόλα με νερό, ώσπου να ανοίξει και πίνουμε ένα φλιτζάνι πρωί, μεσημέρι, βράδυ

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση του κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης (Chavallier. 2000)!*

## 4. 4 Οικογένεια Labiatae

### 4. 4. 1 Μαντζουράνα (*Origanum marjorana*)

#### Ιστορία του φυτού

Η μαντζουράνα είναι ιδιαίτερα γνωστή από την αρχαιότητα, όπου πρώτα χρησιμοποιήθηκε από τους Αιγυπτίους και τους Άραβες για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Μεγάλη ήταν η φήμη της την εποχή του Μεσαίωνα ως αποχρεμπτικό, για το κρυολόγημα, αλλά και για τον πονόδοντο (Chavallier. 2000).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η μαντζουράνα ιθαγενές φυτό των χωρών της Μεσογείου, είναι ποώδες, πολυετές ή διετές φυτό, με ύψος που φτάνει τα 40 – 50 εκ.. Τα στελέχη της είναι όρθια διακλαδισμένα με στρογγυλά αρωματικά φύλλα και άνθη σε ταξιανθία κορύμβου, χρώματος άσπρο – ροζ. Η ανθοφορία ξεκινάει από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβρη.

Καλλιεργείται σε όλη την Ευρώπη και Αμερική, όμως δεν μπορεί να αντέξει σε περιοχές όπου επικρατεί πολύ ψύχος.

Η συλλογή των υπέργειων μερών της, από τα οποία γίνεται απόσταξη για να εξαχθεί το αιθέριο έλαιο, γίνεται από τον Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 2, 41).



**Εικόνα 35.** Μαντζουράνα (*Origanum marjorana*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η μαντζουράνα αν και χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική, έχει και αρκετές ωφέλιμες θεραπευτικές ιδιότητες όπως ως διεγερτικό και αντισπασμωδικό, για την αντιμετώπιση του τυμπανισμού, των αναπνευστικών προβλημάτων και των κολικών. Επίσης ισχυρή είναι η δράση της στο νευρικό σύστημα.

Τονωτικό βότανο, βοηθά για την απαλλαγή των πονοκεφάλων, του άγχους και της αϋπνίας.

Γιατρικό των ρευματισμών, των αρθριτικών και των πόνων της περιόδου (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 2).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι όλα τα υπέργεια μέρη του και το αιθέριο έλαιο.

### **3. 2. 4. 1. 5 Συνταγές**

- Για τον πονοκέφαλο, κάνουμε μασάζ με αιθέριο έλαιο στους κροτάφους με απαλές κυκλικές κινήσεις (Chavallier. 2000).
- Για το βήχα, σε δύο ποτήρια με καυτό νερό ρίχνουμε 10 γρ. άνθη και φύλλα μαντζουράνας. Τα αφήνουμε για δέκα λεπτά και έπειτα τα σουρώνουμε και πίνουμε ένα το πρωί και ένα το βράδυ (Δαβάρα. 1997).

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση του βοτάνου από εγκύους (Chavallier. 2000)!*

#### 4. 4. 2 Ρίγανη (*Origanum vulgare*)

##### Ιστορία του φυτού

Η ρίγανη, βότανο γνωστό από την αρχαιότητα και ιδιαίτερα στους Έλληνες. Η λέξη «ορίγανον» προέρχεται από το ελληνικό «όρος» και το «γκάνος» που σημαίνει λαμπερό βουνό. Κατά τον 18<sup>ο</sup> αιώνα βοτανολόγοι πίστευαν ότι έχει «θερμή, ξηρά φύση» και το συνιστούσαν για το στομαχόπονο, το βήχα και την απόφραξη των πνευμόνων (Chavallier. 2000).

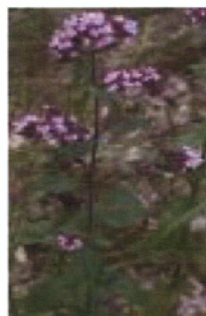
##### Γενικά χαρακτηριστικά

Η ρίγανη, ιθαγενές φυτό της Ευρώπης, πολυετές, ευθυτενές με ύψος να φτάνει και τα 80 εκ. Ο βλαστός είναι τετράγωνος κόκκινου χρώματος, τα φύλλα είναι πράσινα ελλειπτικού σχήματος και τα άνθη της έχουν ένα σκούρο ροζ χρώμα.

Μπορεί εκτός από την Ευρώπη να εγκλιματιστεί και στη Μέση Ανατολή.

Τα εδάφη στα οποία ευδοκimeί είναι ασβεστολιθικά κοντά σε θάλασσα. Ως άγρια ποικιλία μπορούμε να το συναντήσουμε και σε πετρώδη εδάφη σε όλη τη Μεσόγειο.

Η συλλογή των κλάδων μαζί με τα άνθη γίνεται νωρίς το καλοκαίρι από τον μήνα Μάιο έως τον Ιούλιο (Διαδίκτυο 1, 2).



Εικόνα 36. Ρίγανη (*Origanum vulgare*)

##### Θεραπευτικές ιδιότητες

Η ρίγανη με την αντισηπτική πολλές δράση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία των παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος, πολλές είναι η



βρογχίτιδα, η αμυγδαλίτιδα, ο βήχας και το άσθμα. Συντελεί στη ρύθμιση του τυμπανισμού διεγείροντας την έκκριση πολλής χολής. Πολλές θεωρείται ασφαλές εμμηναγωγό, αλλά παράλληλα μπορεί να ανακουφίσει πολλές πόνους των δοντιών και των αρθρώσεων (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 1, 2)

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι τα υπέργεια μέρη και το αιθέριο έλαιο

### **Συνταγές**

- Για την ουλίτιδα, επαλείφουμε το αραιωμένο έλαιο στο σημείο που πονάμε (Chavallier. 2000).
- Για πολλές πόνους πολλές περιόδου, βράζουμε μια μικρή ποσότητα ρίγανης σε ένα μπρίκι με νερό, το σουρώνουμε και το πίνουμε. Χορηγούμεστε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα (Δαβάρα. 1997).

### **Προσοχή**

*Να μην χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο για εσωτερική χρήση. Πολλές θέλει ιδιαίτερη προσοχή και εξωτερική χρήση γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος. Ακόμη να μην γίνεται χρήση πολλές κατά τη διάρκεια πολλές εγκυμοσύνης (Chavallier. 2000)!*

## 4. 5 Οικογένεια Leguminosae

### 4. 5. 1 Μελίλωτος (*Melilotus officinalis*)

#### Ιστορία του φυτού

Ο μελίλωτος πήρε το όνομα του από πολλές λέξεις «μέλι» και «λωτός», γιατί σαν φυτό είναι ιδιαίτερα αγαπητό πολλές μέλισσες. Ο Γαληνός συνιστούσε τον μελίλωτο πολλές αυτοκράτορες και γενικότερα πολλές ασθενείς του, όταν υπέφεραν από φλεγμονές, όγκους ή πρησμένες αρθρώσεις (Παλιβάνης. et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Ιθαγενές φυτό πολλές Ευρώπης, πολλές Βόρεια Αφρικής και των εύκρατων περιοχών πολλές Ασίας, πολυετές φυτό που το ύψος του φτάνει από 60 έως 120 εκ. Έχει στελέχη όρθια, απαλά, με πολλές διακλαδώσεις και φύλλα σύνθετα, ωοειδή, οδοντωτά, πράσινου χρώματος. Τα άνθη βρίσκονται σε ταξιανθία στάχυ και είναι κίτρινα και τα σπέρματα καφέ.

Αναπτύσσεται σε ξηρές περιοχές και σε χερσότοπους και η συλλογή του γίνεται την άνοιξη (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 49).



Εικόνα 37. Μελίλωτος (*Melilotus officinalis*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Ο μελίλωτος μπορεί να χρησιμοποιηθεί ολόκληρος και αποξηραμένος. Ως βότανο βοηθά στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης φλεβίτιδας και θρομβώσεων, αλλά και στην θεραπεία κισμών και αιμορροΐδων. Επίσης είναι ηρεμιστικό και αντισπασμωδικό και χορηγείται κυρίως για την αϋπνία και το άγχος. Τέλος χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του τυμπανισμού, της βρογχίτιδας και της δυσπεψίας (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι όλα τα υπέργεια μέρη του.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση του από γυναίκες που χορηγούνται αντισυλληπτικά (Chavallier. 2000)!*

## 4. 6 Οικογένεια Liliaceae

### 4. 6. 1 Κρεμμύδι (*Allium cepa*)

#### Ιστορία του φυτού

Το κρεμμύδι, γνωστό φυτό για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες από τα αρχαία κίονα χρόνια, χορηγώντας το για ποικίλα προβλήματα υγείας. Την εποχή του Μεσαίωνα στην Ευρώπη κρέμαγαν στις πόρτες αρμαθιές κρεμμυδιών για αποφύγουν την πανούκλα (Chavallier. 2000).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Ιθαγενές φυτό της Κεντρικής Ασίας, ποώδες πολυετές, με ύψος που φτάνει και το ένα μέτρο. Ο βολβός του κρεμμυδιού αναπτύσσεται κάτω από την επιφάνεια του εδάφους, ενώ στην πάνω επιφάνεια αναπτύσσονται οι μίσχοι και άνθη του. Έχει κούφιους πράσινους μίσχους και άσπρα ή βυσσινή άνθη. Το καλλιεργούμενο κρεμμύδι το συναντάμε σε όλο τον κόσμο (Διαδίκτυο 2)



Εικόνα 38. Κρεμμύδι (*Allium cepa*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Το κρεμμύδι είναι διουρητικό, αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβιοτικό, αποχρεμπτικό, αντιρρευματικό. Εξαιρετικό γιατρικό για την αντιμετώπιση του , βήχα, της γρίπης και του κρυολογήματος. Επίσης θεωρείται ευεργετικό για τα προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος. Βότανο ικανό να περιορίσει την εμφάνιση της αρτηριοσκλήρωσης και της καρδιακής προσβολής. Βοηθά στην πρόληψη των στοματικών μολύνσεων και της τερηδόνας. Διεγείρει την

ανάπτυξη των μαλλιών στο τριχωτό της κεφαλής και είναι γνωστό για τις αφροδισιακές του ιδιότητες (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 2).

#### **Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού**

Είναι ο βολβός του.

#### **Συνταγές**

- Για τον ήπιο πυρετό, ψήνουμε ένα μεγάλο κρεμμύδι στους 200 °C για 40 λεπτά. Το βγάζουμε από τον φούρνο και αναμιγνύουμε το χυμό του με ίση ποσότητα μελιού. Παίρνουμε 1-2 κουταλάκια κάθε μία ώρα μέχρι και 8 φορές (Chavallier. 2000).

## 4. 7 Οικογένεια Malvaceae

### 4. 7. 1 Μολόχα (*Malva sylvestris*)

#### Ιστορία του φυτού

Η μολόχα ήταν ιδιαίτερα γνωστή στην αρχαιότητα στην Ευρώπη και την Ασία. Οι αρχαίοι συνήθως έτρωγαν τα φύλλα της και την χρησιμοποιούσαν κατά της δυσκοιλιότητας και για την ανακούφιση από το φλέγμα (Chavallier. 2000).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Ιθαγενές φυτό της Ευρώπης και της Ασίας, είναι ποώδες, διετές, με ύψος που μπορεί να φτάσει και το ένα μέτρο. Έχει ρίζα σαρκώδη, πεντάλοβα φύλλα, πράσινα και άνθη μοβ-ροζ.

Αναπτύσσεται σε χερσότοπους και σε φράχτες που σχηματίζονται από θάμνους.

Η συλλογή των φύλλων της γίνονται την άνοιξη και η συλλογή των ανθέων της κατά την περίοδο της ανθοφορίας, το καλοκαίρι (Chavallier. 2000, Παλιβάνης, et al. 2005, Διαδίκτυο 2).



Εικόνα 39. Μολόχα (*Malva sylvestris*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Η μολόχα ως φαρμακευτικό φυτό έχει καταπραϋντικές, μαλακτικές, αποχρεμπτικές και υπακτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιούμενη με τη μορφή καταπλάσματος, τα φύλλα της είναι κατάλληλα για να απομακρύνουν τις

τοξίνες, αλλά και τους κάλους (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 2).

#### **Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού**

Είναι τα φύλλα, τα άνθη και η ρίζα του.

#### **Συνταγές**

- Για τους κάλους, φτιάχνουμε κατάπλασμα, το τοποθετούμε πάνω σε αυτόν και το αφήνουμε να δράσει όλη νύχτα (Chavallier. 2000).

## 4. 8 Οικογένεια Nymphaeaceae

### 4. 8. 1 Νούφαρο (*Nymphaea alba*)

#### Ιστορία του φυτού

Το νούφαρο ήταν γνωστό από την προϊστορική κίονας εποχή για την κατανάλωση του ως τρόφιμο. Σε ορισμένες χώρες της Ευρώπης χρησιμοποιούσαν ως βαφή για τα μαλλιά, χρώματος μαύρου ή μπλε (Παλιβάνης. et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το νούφαρο κατάγεται από τη Ευρώπη. Είναι υδροχαρές, πολυετές φυτό με ρίζες βαθιές, με φύλλα μεγάλα στρογγυλά, πλατιά, πάνω σε μακρύς κυλινδρικούς μίσχους, που επιπλέουν και άνθη με μεγάλα άσπρα πέταλα και ορισμένες φορές και με ροζ χρωματισμούς.

Το συναντάμε σε νερόλακους, σε στάσιμα νερά, σε λίμνες, ποτάμια και κανάλια.

Η συλλογή της ρίζας του γίνεται το φθινόπωρο (Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 57, 63).



Εικόνα 40. Νούφαρο (*Nymphaea alba*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Το ρίζωμα του νούφαρου είναι αντισηπτικό και στυπτικό. Θεραπεύει τη δυσεντερία, τη διάρροια, καθώς και το βρογχικό κατάρρου, τον πόνο στα νεφρά και τον ερεθισμένο λαιμό.



Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους κολπικούς ερεθισμούς, τις εκκρίσεις κολπικών υγρών, τους καλόγερους και τα αποστήματα.

Ακόμη έχει ηρεμιστική και κατευναστική επίδραση στο νευρικό σύστημα, όπου και το καθιστά χρήσιμο γιατρικό για την αϋπνία, το άγχος, αλλά και παρόμοιες διαταραχές (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού**

Είναι τα άνθη και η ρίζα του.

### **Έρευνα**

Έρευνες έδειξαν ότι το νούφαρο μπορεί να δράσει ως αναφροδισιακό, μειώνοντας τη γενετήσια ορμή (Chavallier. 2000).

## 4. 9 Οικογένεια Oleaceae

### 4. 9. 1 Ελιά (*Olea europaea*)

#### Ιστορία του φυτού

Η ελιά ή λιόδεντρο, πιστεύεται πως καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά στην Κρήτη πριν 3500 χρόνια, η οποία ήταν σύμβολο της νίκης και της ειρήνης. Στην αρχαία Αθήνα ήταν το σύμβολο της θεάς Αθηνάς, προστάτιδας της πόλης, γι' αυτό την ελιά το θεωρούσαν ιερό δένδρο. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται για να καθαρίζουν τις πληγές (Chavallier. 2000).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η ελιά είναι δένδρο αιωνόβιο, αειθαλές, με ύψος από 5-20 μ. Ο κορμός της είναι λείος, κυλινδρικός, στα νεαρά δένδρα, ενώ στα δένδρα μεγαλύτερης ηλικίας υπάρχουν εξογκώματα διαφόρου μεγέθους. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή, παχιά, δερματώδη, αργυρόχρωμα στην κάτω επιφάνεια και σκούρο πράσινο στην πάνω. Τα άνθη του είναι λευκά σε ταξιανθία βότρυ και ο καρπός του είναι ωοειδής, ελλειψοειδείς ή στρογγυλός χρώματος πράσινου στην αρχή και μαύρου όταν ωριμάσει (Ποντίκης. 2000).

Καλλιεργείται στην περιοχή της Μεσογείου και γενικότερα στις εύκρατες περιοχές με θερμοκρασία γύρω στους 16 °C.

Η συλλογή των φύλλων του γίνεται όλο το χρόνο, ενώ των καρπών γίνεται από τα τέλη του καλοκαιριού μέχρι τις αρχές του φθινοπώρου (Παλιβάνης, et al. 2005, Διαδίκτυο 2).



Εικόνα 41. Ελιά (*Olea europaea*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Τα φύλλα της ελιάς μπορούν να ελαττώσουν την πίεση και να συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά της κυστίτιδας της αρθρίτιδας, των ρευματισμών, αλλά και για την μείωση του σακχάρου. Ακόμη θεωρείται αντιπυρετικό και υπακτικό, όπως για την αντιμετώπιση της σπαστικής κολίτηδας. Το έλαιο της έχει επίδραση στον πεπτικό σωλήνα και στα ξηρά δέρματα (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 2).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι τα φύλλα και το λάδι της.

### **Συνταγές**

- Για τις ραγάδες, τρίβουμε με ελαιόλαδο τη προσβεβλημένη περιοχή του δέρματος, κάνοντας ελαφρό μασάζ (Chavallier. 2000).

## 4. 10 Οικογένεια Papaveraceae

### 4. 10. 1 Παπαρούνα (*Papaver rhoeas*)

#### Ιστορία του φυτού

Η παπαρούνα, γνωστό φυτό της αρχαιότητας, αλλά και της μυθολογίας. Ήταν το λουλούδι της θεάς Δήμητρας το οποίο συνδεόταν με μυστικιστικές τελετές γονιμότητας (Παλιβάνης. et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Ιθαγενές φυτό της Ευρώπης, της Βόρειας Αφρικής και των εύκρατων περιοχών της Ασίας. Η παπαρούνα είναι λεπτεπίλεπτο μονοετές φυτό, με τριχωτό μίσχο που το ύψος του μπορεί να φτάσει τα 90 εκατοστά. Έχει μια ροζέτα λογχοειδών φύλλων στη βάση του και φύλλα στο μίσχο με βαθιές εντομές. Τα άνθη του είναι κόκκινα με τέσσερα πέταλα και μαύρους ανθήρες και μικρές στρογγυλές κάψες σπερμάτων.

Ευδοκίμει σε καλλιεργούμενα χωράφια στις άκρες των δρόμων.

Η συλλογή των ανθέων γίνεται το καλοκαίρι (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 2, 51)



**Εικόνα 42.** Παπαρούνα (*Papaver rhoeas*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Τα άνθη της παπαρούνας είναι ήπια αναλγητικά και ηρεμιστικά και χρησιμοποιούνται από παλιά στην ευρωπαϊκή βοτανοθεραπευτική, κυρίως για ασθένειες στα παιδιά και τους ηλικιωμένους. Καταπραΰνει το βήχα με ερεθισμό και βοηθάς την ελάττωση της νευρικής υπερδραστηριότητας. Ακόμη

ως φαρμακευτικό βότανο χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας και του άσθματος (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 2).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι τα άνθη του.

### **Συνταγές**

- Για την αϋπνία, παίρνουμε μερικές παπαρούνες, μαδάμε τα πέταλά τους και τα ρίχνουμε μέσα σε ένα μπρίκι με καυτό νερό. Τα αφήνουμε μέσα για 10 λεπτά, έπειτα τα σουρώνουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι με λίγη ζάχαρη πριν τον ύπνο.

### **Προσοχή**

*Η χρήση της παπαρούνας ως φάρμακο πρέπει να γίνεται μόνο κάτω από την επίβλεψη ειδικού, γιατί όλα τα μέρη της είναι δυνητικά τοξικά αν καταναλωθούν, εκτός από τα σπέρματα (Chavallier. 2000)!*

## 4. 11 Οικογένεια *Portulacaceae*

### 4. 11. 1 Γλιστρίδα (*Portulaca oleracea*)

#### Ιστορία του φυτού

Η γλιστρίδα για τις θεραπευτικές ιδιότητες είναι ευρέως γνωστή εδώ και 2000 χρόνια κυρίως στις περιοχές της Ευρώπης, της Ινδίας και του Ιράκ, αλλά γενικότερα ως λαχανικό ήταν πολύ περισσότερα χρόνια γνωστή (Chavallier. 2000).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Η γλιστρίδα είναι ποώδες, μονοετές φυτό, χυμώδες που το ύψος του μπορεί να φτάσει τα 30 εκ., με φύλλα μικρά, ροπαλοειδή, χονδρά, σαρκώδη, ανοιχτού πράσινου χρώματος. Τα άνθη είναι μικρά και κίτρινα.

Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο κυρίως σε αγρούς και ακαλλιέργητες εκτάσεις. Ευδοκίμει σε εδάφη χαλαρά, αλλά πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία.

Η συλλογή του γίνεται το καλοκαίρι (Ελευθεροχωρινός. 2002).



Εικόνα 43. Γλιστρίδα (*Portulaca oleracea*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Η γλιστρίδα θεωρείται ιδιαίτερα πολύτιμο γιατρικό για το πεπτικό και το ουροποιητικό σύστημα, καθώς και για γαστρεντερικά προβλήματα, όπως η διάρροια και η δυσεντερία.

Στην Κίνα είναι διαδεδομένο βότανο ως αντίδοτο για τα κεντριά σφήκας και τα δαγκώματα των φιδιών.

Επίσης το αφέψημα ή ο χυμός του ανακουφίζουν από τις δερματικές παθήσεις όπως είναι οι καλόγεροι, αλλά παράλληλα ρίχνουν και τον πυρετό (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι όλα τα υπέργεια μέρη του (Chavallier. 2000).

### **Συνταγές**

- Ως διουρητικό, βράζουμε μια μικρή ποσότητα γλιστρίδας, τη σουρώνουμε και πίνουμε το ζουμί της πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας (Δαβάρα. 1997).

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση της από εγκύους (Chavallier. 2000)!*

## 4. 12 Οικογένεια Vitaceae

### 4. 12. 1 Αμπέλι (*Vitis vinifera*)

#### Ιστορία του φυτού

Το αμπέλι ιδιαίτερα γνωστό φυτό σε Έλληνες και Ρωμαίους του αρχαίου κόσμου, κυρίως για τον εξάισιο οίνο του. Το 1965 ο Nicholas Culpeper, συνιστούσε το αμπέλι για την παρασκευή στοματικού διαλύματος (Chavallier, 2000).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Φυτό ιθαγενές της Νότιας Ευρώπης και της Δυτικής Ασίας, φυλλοβόλο, αναρριχόμενο, με κληματίδες και όρθιους αναρριχώμενους μίσχους. Τα φύλλα του είναι παλαμοειδή, οδοντωτά κόκκινου έως πράσινου χρώματος και τα άνθη του σχηματίζουν ταξιανθία βότρυ και είναι μικρά, χρώματος πράσινο ανοιχτό. Οι καρποί του είναι σε σχήμα ρόγας, χρώματος από πράσινο έως μαύρο (Αρβανιτίδη, 1998).

Καλλιεργείται σε ολόκληρο τον κόσμο σε θερμές εύκρατες περιοχές.

Η συλλογή των φύλλων του γίνεται το καλοκαίρι, ενώ των καρπών του από τέλη καλοκαιριού μέχρι και το φθινόπωρο (Παλιβάνης, et al. 2005).



Εικόνα 44. Αμπέλι (*Vitis vinifera*)

#### Θεραπευτικές ιδιότητες

Τα φύλλα του και κυρίως τα κόκκινα είναι αντιφλεγμονώδη και στυπτικά. Το έγχυμα του θεωρείται γιατρικό για την έντονη εμμηνορροϊκή αιμορραγία, τη διάρροια και την αιμορραγία της μήτρας. Το αμπέλι με μορφή διαλύματος



καταπολεμά τα στοματικά έλκη, τις εκκρίσεις των κοιλιακών υγρών και γενικά είναι πολύ καλό για κοιλιακές πλύσεις.

Τα σταφύλια είναι θρεπτικά και ήπια υπατικά, τα οποία υποστηρίζουν τον οργανισμό κατά την διάρκεια των ασθενειών κυρίως του συκωτιού και του γαστρεντερικού συστήματος.

Τα κόκκινα φύλλα αλλά και οι ρόγες του σταφυλιού φέρουν εξαιρετά αποτελέσματα για την θεραπεία των κισών, των εύθραυστών τριχοειδών αγγείων και των αιμορροϊδών. Επίσης τα σταφύλια αποτοξινώνουν τον οργανισμό.

Οι αποξηραμένοι καρποί του είναι μαλακτικοί και ήπια αποχρεμπτικοί.

Τέλος το ξύδι, το οποίο προέρχεται από το κρασί είναι στυπτικό, δροσιστικό και ανακουφιστικό για το δέρμα (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005).

#### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι ο σπόγος, τα φύλλα και οι καρποί (Chavallier. 2000).

#### **Συνταγές**

- Για τη διάρροια, βράζουμε μερικά αμπελόφυλλα σε ένα μπρίκι, τα σουρώνουμε και πίνουμε το αφέψημα μας (Δαβάρα. 1997).

## 4. 13 Οικογένεια Umbeliferae

### 4. 13. 1 Αγγελική (*Angelica archangelika*)

#### Ιστορία του φυτού

Η αγγελική από τα πολύ παλιά χρόνια θεωρούνταν σπουδαίο φαρμακευτικό βότανο. Η χρήση της έγινε ευρέως γνωστή το Μεσαίωνα. Για το λόγο αυτό πήρε και την ονομασία αρχαγγελική (Παλιβάνης, et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Αρωματικό φυτό, ποώδες πολυετές, με ύψος να φτάνει περίπου τα δύο μ. Ο μίσχος της είναι ευθυτενής, ραβδωτός και κούφιος. Τα φύλλα είναι πράσινα, μεγάλα και τα άνθη είναι άσπρα – πράσινα σε ταξιανθία σκιαδιού.

Καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές της Δυτικής Ευρώπης μέχρι και τη Σιβηρία.

Ευδοκίμει σε υγρές περιοχές και αναπτύσσεται σε μέρη όπου υπάρχουν τρεχούμενα νερά.

Η συλλογή των φύλλων και των μίσχων γίνεται στην αρχή του καλοκαιριού, των σπερμάτων στο τέλος του καλοκαιριού και των ριζών προς το τέλος του φθινοπώρου, μετά τον πρώτο χρόνο ανάπτυξης (Διαδίκτυο 2, 61).



Εικόνα 45. Αγγελική (*Angelica archangelika*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Η αγγελική είναι βότανο τονωτικό, θερμαντικό, χωνευτικό, διουρητικό, εμμηναγωγό και σπασμολυτικό. Το αιθέριο έλαιο με εξωτερική χρήση του είναι ικανό να θεραπεύσει τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα, αλλά και δερματικές παθήσεις. Ενώ εσωτερική χρήση του γίνεται μόνο για περιπτώσεις όπως τα έλκη του στομάχου, ως αποχρεμπτικό και για την δυσπεψία (Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Διαδίκτυο 2, 61).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι τα σπέρματα, τα φύλλα, τα σπέρματα και οι ρίζες (Chavallier. 2000).

### **Συνταγές**

- Για το στομάχι, σε δύο ποτήρια με καυτό νερό ρίχνουμε 4-5 φύλλα αγγελικής, τα ανακατεύουμε και τα σουρώνουμε. Έπειτα πίνουμε ένα ποτήρι το μεσημέρι και ένα το βράδυ μετά από τα γεύματα (Δαβάρα. 1997)

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χρήση του βοτάνου ως φάρμακο από τις εγκύους (Chavallier. 2000)!*

#### 4. 13. 2 Άνηθος (*Anethoum graveolens*)

##### Ιστορία του φυτού

Ο άνηθος, γνωστό φυτό από τα αρχαία χρόνια για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες αλλά και για τις αρωματικές. Οι αρχαίοι Έλληνες τον χρησιμοποιούσαν για να έχουν καλύτερο ύπνο, όμως λέγεται ότι χρησιμοποιείτο και για να κάνουν μάγια (Chavallier. 2000).

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Ιθαγενές φυτό της Δυτικής Ευρώπης και της Κεντρικής και Δυτικής Ασίας, αυτοφυές, αρωματικό, μονοετές που τα ύψος του φτάνει και τα 80 εκ. Ο μίσχος του είναι ευθυτενής και κούφιος με φύλλα πράσινα πτερόμορφα και άνθη κίτρινου χρώματος τα οποία βρίσκονται σε ταξιανθία σκιάδιο. Ο καρπός είναι ελαφρύς με έντονη γεύση.

Είναι αυτοφυής και τον συναντάμε σε χερσότοπους.

Η συλλογή των σπερμάτων γίνεται το καλοκαίρι (Chavallier. 2000, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 39).



Εικόνα 46. Άνηθος (*Anethoum graveolens*)

##### Θεραπευτικές ιδιότητες

Ο άνηθος ανέκαθεν ήταν χρήσιμο γιατρικό για τις στομαχικές διαταραχές, για την πέψη και είχε ηρεμιστικές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιο του καταπραΰνει τους κολικούς.

Επίσης μπορεί να απαλλάσσει το στόμα από την κακοσμία, αλλά ανακουφίζει και από τους πόνους της εμμηνόρροιας. Ο άνηθος αυξάνει την παραγωγή γάλακτος από τους μαστούς και αν θηλάζεται τακτικά από τις μητέρες που

θηλάζουν, μπορεί να αποτρέψει τους κολικούς από τα μωρά (Chavallier. 2000, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού**

Είναι τα σπέρματα, τα φύλλα και το αιθέριο έλαιο (Chavallier. 2000).

### **Συνταγές**

- Για την κακοσμία του στόματος, μασάμε φύλλα από τον άνηθο (Παλιβάνης. et al. 2005).

### **Προσοχή**

*Να μην γίνει χρήση εσωτερική με αιθέριο έλαιο αν δεν υπάρχει επίβλεψη ειδικού (Chavallier. 2000)!*

### 4. 13. 3 Καρότο (*Daucus carota*)

#### Ιστορία του φυτού

Το καρότο ιθαγενές φυτό της Δυτικής Ασίας καλλιεργείται από την αρχαιότητα και ήταν ιδιαίτέρως διαδεδομένο στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη. Ο Διοσκουρίδης, κατά τον 1<sup>ο</sup> αιώνα μ. Χ. συνιστούσε τους σπόρους της για τη διέγερση της εμμηνόρροιας και την βελτίωση της γενετήσιας ορμής (Παλιβάνης. et al. 2005).

#### Γενικά χαρακτηριστικά

Το καρότο είναι μονοετές φυτό (καλλιεργούμενες ποικιλίες) ή διετές (αυτοφυές) με το ύψος του να φτάνει το ένα μέτρο. Ο βλαστός του είναι ευθυτενής, με φύλλα πράσινα, φουντωτά και άνθη λευκού χρώματος. Ο σπόρος του είναι επίπεδος πράσινου χρώματος. Η ρίζα στις καλλιεργούμενες ποικιλίες είναι πορτοκαλί, πασσαλώσεις, ενώ στις αυτοφυείς είναι μοβ ή άσπρες.

Ευδοκίμει σε βαθύ αμμώδες εδάφη και καλλιεργείται σε ολόκληρο τον κόσμο. Η συλλογή της ρίζας του γίνεται προς το τέλος του καλοκαιριού και των σπόρων τέλος καλοκαιριού ή αρχές φθινοπώρου (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 40).



Εικόνα 47. Καρότο (*Daucus carota*)

### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Το καρότο ως βασική πηγή της βιταμίνης Α έχει εξαιρετικά αποτελέσματα για την ελαστικότητα και την υγεία του δέρματος, αλλά είναι και πάρα πολύ καλό γιατρικό της όρασης και ιδιαίτερα της νυκταλωπίας.

Οι σπόροι του βοτάνου έχουν διουρητική δράση καταπραΰνοντας από τον τυμπανισμό αλλά και αντιμετωπίζοντας τυχόν καταστάσεις μέθης.

Έχουν ιδιαίτερα ικανοποιητικά αποτελέσματα ως ρυθμιστές της εντερικής λειτουργίας, καθώς έχουν και καθαριστικές και αντισηπτικές ιδιότητες.

Διεγείρει την εμμηνορροία, τους ταυτόχρονα είναι και αμβλωτικό.

Η ρίζα του μπορεί και θεραπεύει τους σκώληκες κυρίως στα παιδιά.

Ο πολτός του καρότου είναι εξαιρετικό ίαμα για τους πληγές. Τους ο χυμός του πιστεύεται ότι έχει αντικαρκινική δράση (Chavallier. 2000, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι οι σπόροι, τα φύλλα και η ρίζα.

### **Προσοχή**

*Να μην χρησιμοποιούνται οι σπόροι του καρότου από εγκύους (Chavallier. 2000)!*

#### 4. 13. 4 Μαϊντανός (*Petroselinum crispum*)

##### Ιστορία του φυτού

Ο μαϊντανός είναι ιθαγενές φυτό της Ευρώπης και της Ανατολικής Μεσογείου, ήταν πασίγνωστος στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη. Τους μύθος της ελληνικής μυθολογίας αναφέρει, πως ο μαϊντανός φύτευσε από το αίμα του Οφέλτη, γιο του βασιλιά Λυκούργου της Νεμέας, οποίος σκοτώθηκε από ένα ερπετό τη ώρα που η παραμύθη του οδηγούσε στην πηγή μια ομάδα διψασμένων στρατιωτών. Για αρκετούς αιώνες οι στρατιώτες όποτε έβλεπαν μαϊντανό, πίστευαν ότι τους περίμενε βέβαιος θάνατος (Παλιβάνης. et al. 2005).

##### Γενικά χαρακτηριστικά

Αυτοφυές, μονοετές φυτό που το ύψος του φτάνει τα 20 εκ. τον πρώτο χρόνο και τον δεύτερο χρόνο τα 90 εκ. ο μίσχος του είναι ευθυτενής με ζωηρόχρωμα, πράσινα, σύνθετα φύλλα, λεία ή ζαρωμένα και με άνθη μικρά, χρώματος λευκού. Τα σπέρματα του είναι μικρά και ραβδωτά.

Ευδοκίμει σε εδάφη υγρά, αμμώδη, καλά αρδευόμενα, αργιλώδη.

Καλλιεργείται σε όλο τον πλανήτη και η συλλογή των φύλλων του γίνεται την άνοιξη έως το φθινόπωρο ενώ τα σπέρματα συλλέγονται μόλις ωριμάσουν (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 2, 53).



Εικόνα 48. Μαϊντανός (*Petroselinum crispum*)



### **Θεραπευτικές ιδιότητες**

Ο μαϊντανός είναι βότανο πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, και Ε. Τα σπέρματα του έχουν έντονη διουρητική δράση βοηθώντας στη μείωση της πίεσης, αλλά είναι και ελαφρώς καθαρτικό. Το πολύ υψηλό ποσοστό της χλωροφύλλης που έχει ο μαϊντανός το κάνει να δροσίζει και καθαρίζει την αναπνοή. Η χρήση των σπερμάτων του έχει αξιόλογα αποτελέσματα για την αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας, της αρθρίτιδας και των ρευματισμών. Επίσης είναι γιατρικό για τις ρευματικές παθήσεις, την κυστίτιδα και τον τυμπανισμό. Τέλος προκαλεί εμμηνόρροια σε περίπτωση καθυστέρησης της περιόδου, αλλά απαλλάσσει και από τους πόνους αυτής (Chavallier. 2000, Ζαχαρόπουλου. 3<sup>η</sup> έκδοση, Παλιβάνης. et al. 2005, Διαδίκτυο 2).

### **Χρησιμοποιούμενα μέρη**

Είναι τα σπέρματα, τα φύλλα και η ρίζα.

### **Συνταγή**

- Για τους πόνους της εμμηνόρροιας, βράζουμε μια μικρή ποσότητα από ρίζα και φύλλα μαϊντανού και πίνουμε 2-3 ποτηράκια τη μέρα.

### **Προσοχή**

*Να μην γίνεται χορήγηση των σπερμάτων από εγκύους και από άτομα που πάσχουν από νεφρά. Επίσης να μην γίνεται αλόγιστη χρήση του όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί ως φάρμακο (Chavallier. 2000)!*

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

### Τρόποι παρασκευής διαφόρων γιατρικών

Τα γιατρικά που χρησιμοποιούνται από βότανα για την καταπολέμηση των ασθενειών, ναι μεν συναντώνται στο εμπόριο, έτοιμα για χρήση, όμως αν κάποιος επιθυμεί μπορεί να τα παρασκευάσει ο ίδιος πολύ εύκολα και χωρίς ιδιαίτερο κόπο. Μερικοί τρόποι παρασκευής των διαφόρων γιατρικών αναφέρονται παρακάτω.

#### 5.1 Βάμμα

Τοποθετείτε τα βότανα (200 γρ. ξεραμένα ή 300 γρ. νωπά και πάντα ψιλοκομμένα) σε μια μέσα σε μια καθαρή, μεγάλη, γυάλινη κανάτα και μέσα ρίχνετε αλκοόλ (1 λίτρο βότκα περιεκτικότητας σε αλκοόλ 35-40 %), μέχρι να καλυφθούν τα βότανα εντελώς. Ανακατεύετε το μίγμα καλά για 1-2 λεπτά και φυλάξτε το σε σκοτεινό και δροσερό μέρος για 10-14 μέρες. Έπειτα παίρνετε ένα πιεστήριο οينوποιείου και τοποθετείτε μέσα σε αυτό ένα φίλτρο από μουσελίνα ή νάιλον και ρίχνετε το μίγμα. Μαζέψτε το υγρό στην κανάτα αφού έχει στραγγίξει καλά. Στη συνέχεια χύνετε το βάμμα που παρασκευάσατε μέσα σε μπουκαλάκια και τα κλείνετε με το καπάκι τους (Chavallier. 2000, Διαδίκτυο 64).



Εικόνα 49. Βάμμα

Προτεινόμενη δόσολογία : ένα κουταλάκι του γλυκού διαλυμένου σε 25 ml νερού ή φρουτοχυμού, 2-3 φορές τη μέρα.

## **5. 2 Έγχυμα**

Τοποθετείτε τα βότανα (2-3 κουταλιές του γλυκού αποξηραμένα βότανα ή 3-4 κουταλιές νωπά) σε ένα σουρωτήρι, το οποίο το βάζετε πάνω από ένα φλιτζάνι. Ρίχνετε βραστό νερό πάνω από το σουρωτήρι και το καλύψτε το με ένα καπάκι για 5-10 λεπτά μέχρι να σουρώσει. Αυτό που θα μείνει στο φλιτζάνι είναι το έγχυμα.

Προτεινόμενη δόσολογία : 3-4 φλιτζάνια τη μέρα.

## **5. 3 Αφέψημα**

Ρίξτε τα βότανα (20 γρ. αποξηραμένου ή 40 νωπού βοτάνου) μέσα σε ένα κατσαρολάκι και αφού προσθέσετε κρύο νερό (750 ml), τα τοποθετείτε πάνω στο μάτι της κουζίνας και σιγοβράστε τα για 20-30 λεπτά, μέχρι το νερό να ελαττωθεί κατά το ένα τρίτο περίπου. Έπειτα σουρώστε το μίγμα μέσα σε και κανάτα.

Προτεινόμενη δόσολογία : 3-4 δόσεις ημερησίως (ένα κατσαρολακι).

## **5. 4 Κάψουλες**

Αφού πάρετε το βότανο σε μορφή σκόνης, τη βάζετε σε ένα μπολάκι. Παίρνετε τα δύο μισά της κάψουλας (κάψουλες μεγέθους 00 με περιεχόμενο 250 mg) και σύρετέ τα το ένα κοντά στο άλλο σαρώνοντας τη σκόνη προς το εσωτερικό. Μόλις τα δύο μισά της κάψουλας γεμίσουν με την σκόνη, κουμπώνετε το ένα μέσα στο άλλο, προσέχοντας να μη χυθεί έξω το περιεχόμενο. Φυλάξτε τες μέσα σε σκουρόχρωμα μπουκαλάκια για 3-4 μήνες.

Προτεινόμενη δόσολογία : 2-3 κάψουλες την ημέρα.

## **5. 5 Σιρόπι**

Ρίξτε 500 ml εγχύματος ή αφεψήματος μέσα σε μια κατσαρόλα και προσθέστε 500 γρ. μελιού ή αραφινάριστης ζάχαρης. Τοποθετείτε το μίγμα σε σιγανή φωτιά και αναδεύετε διαρκώς να πάρει τη μορφή σιροπιού. Βγάλτε το μίγμα από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει. Στη συνέχεια χύστε το σιρόπι μέσα σε αποστειρωμένα γυάλινα δοχεία (σκουρόχρωμα) κλείνοντας τα καλά μόνο

με φελλό γιατί το σιρόπι θα υποστεί ζύμωση και μπορεί να προκληθεί έκρηξη αν χρησιμοποιηθούν φιάλες με βιδωτό καπάκι.

Προτεινόμενη δοσολογία : 1-2 κουταλιές του γλυκού τρεις φορές ημερησίως.

### 5.6 Κατάπλασμα

Σιγοβράστε σε μια κατσαρόλα νωπά ή αποξηραμένα βότανα (τόσα ώστε να υπάρχει επαρκής ποσότητα να καλυφθεί η προσβεβλημένη περιοχή) και στη συνέχεια χύστε το νερό που περισσεύει. Παίρνετε τα βότανα όσο είναι ακόμα ζεστά, τα τοποθετείτε πάνω στο προσβεβλημένο σημείο και το τυλίγετε με μια γάζα. Αφήστε το γύρω στις τρεις ώρες.



**Εικόνα 50.** Κατάπλασμα

Προτεινόμενη δοσολογία : κάντε αλλαγή με καινούργιο κατάπλασμα κάθε 2-3 ώρες.

### 5.7 Κομπρέσα και λοσιόν

Αφού φτιάξετε το έγχυμα ή το αφέψημα, πλύνετε πολύ καλά τα χέρια σας και μουσκέψτε ένα μαλακό πανί ή μια πετσέτα μέσα στη λοσιόν. Αφού τη στύψετε καλά την τοποθετείτε την πάνω στο σημείο όπου πονάτε, αφού πρώτα το επαλείψετε με λίγο έλαιο για μην κολλήσει πάνω στο δέρμα. Την αφήνετε 1-2 ώρες.

Προτεινόμενος τρόπος χρήσης : ετοιμάστε μια καινούργια κομπρέσα αν η προηγούμενη κρυώσει ή όταν ξεραθεί.

### 5.8 Αλοιφή

Αναμειγνύετε 60 γρ. αποξηραμένα ή 150 γρ. νωπά βότανα με 500 γρ. βαζελίνης ή κεριού παραφίνης, μέσα σε ένα γυάλινο μπολ το οποίο το τοποθετείτε σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Αφήνετε το μίγμα να σιγοβράσει για 15 λεπτά αναδεύοντας το συνεχώς. Στη συνέχεια σε μια γυάλινη κανάτα τοποθετήστε ένα φίλτρο για ζελέ στα χείλη της και ρίξτε το μίγμα σας. Φορώντας πλαστικά γάντια στύβετε πολύ καλά το φίλτρο. Έπειτα με σχετικά γρήγορες κινήσεις ρίξτε την λιωμένη αλοιφή μέσα σε βαζάκια, βάζοντας από πάνω το καπάκι. Το κλείνεται αφού κρυώσει η αλοιφή.

Προτεινόμενη δοσολογία : 2-3 φορές ημερησίως.

### 5.9 Κρέμες

Σε ένα γυάλινο μπολ, τοποθετημένο πάνω σε ένα κατσαρολάκι με βραστό νερό, ρίξτε 150 γρ. γαλακτοποιηματικού κηρού, 30 γρ. αποξηραμένου βοτάνου, 70 γρ. γλυκερίνης και 80 ml νερό. Ανακατέψτε το μίγμα σας καθώς σιγοβράζει για 3 ώρες. Στη συνέχεια σουρώνετε το μίγμα σε ένα πιεστήριο οίνου ή σε ένα φίλτρο. Ανακατεύετε διαρκώς σιγά σιγά μέχρι το μίγμα να κρυώσει και να μορφοποιηθεί. Έπειτα με ένα μικρό μαχαίρι τοποθετήστε την κρέμα σας σε ένα σκουρόχρωμο γυάλινο βάζο και φυλάξτε το στο ψυγείο το πολύ για τρεις μήνες.



**Εικόνα 51.** Κρέμα

Προτεινόμενη δοσολογία : επαλείψτε μια μικρή ποσότητα στην προσβεβλημένη περιοχή 2-3 φορές τη μέρα (Chavallier, 2000).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

### Οι χρήσεις των βοτάνων στη σύγχρονη κοινωνία του 21<sup>ου</sup> αιώνα

Μετά την παρακμή των βοτάνων όσον αφορά τις θεραπευτικές τους χρήσεις, από τον 19<sup>ο</sup> αιώνα μέχρι τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα, ανέκαμψαν και πάλι από τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα και έπειτα. Αυτή τη φορά όμως, με την πάροδο των χρόνων και με τον ερχομό του 21<sup>ου</sup> αιώνα μπήκαν δυναμικά στο προσκήνιο. Τόσο οι ανησυχίες, όσο και οι αναζητήσεις των ανθρώπων για έναν καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης στα διάφορα προβλήματα υγείας που μπορεί να έχουν, είτε σοβαρά, είτε όχι, χωρίς την επιβάρυνση του οργανισμού με διάφορα χημικά, τους έκαναν να στραφούν στη «Μητέρα Φύση», όπου αυτή «απλόχερα προσφέρει τα αγαθά της».

Κάνοντας μια ανασκόπηση των τελευταίων τριάντα περίπου χρόνων, παρατηρούμε πως ολοένα και περισσότερο έδαφος κερδίζουν τα βότανα στην καθημερινότητα μας. Τα συναντάμε παντού, από το σούπερ μάρκετ ή το μανάβικο της γειτονιάς, ως λαχανικά και γενικότερα ως είδη διατροφής, μέχρι σε καταστήματα καλλυντικών και φαρμακεία, αλλά και ως καλλωπιστικά φυτά, να στολίζουν και να αρωματίζουν με έναν ιδιαίτερο τρόπο τις βεράντες και τους κήπους μας.

#### **6. 1 Σε καταστήματα καλλυντικών και φαρμακεία**

Με την πάροδο των χρόνων και την ανάγκη του ανθρώπου να στραφεί στη φύση, παρατηρούνται ολοένα και περισσότερα φυσικά προϊόντα, που σχετίζονται με την υγεία και την ομορφιά.

Εισχωρώντας πια για τα καλά στο χώρο του marketing και του διεθνούς εμπορίου, συναντάμε καταστήματα καλλυντικών, αποκλειστικά με φυσικά προϊόντα, τα οποία παρασκευάζονται με αγνά υλικά από τη φύση, χωρίς την προσθήκη χημικών.

Σε αυτά τα καταστήματα μπορούμε να βρούμε καλλυντικά, όπως είδη μακιγιάζ, περιποίησης και ανάπλασης προσώπου και σώματος, μέχρι σαμπουάν, σαπούνια, αφρόλουτρα και αιθέρια έλαια, αναζωογονώντας με αυτόν τον τρόπο σώμα και πνεύμα. Όπως για παράδειγμα, σαπούνι καθαρισμού για το πρόσωπο, παρασκευασμένο από αλόη και καλέντουλα (Διαδίκτυο 64).



**Εικόνα 52.** Φυτικά καλλυντικά

Επίσης βασικοί αντιπρόσωποι φυσικών προϊόντων είναι τα φαρμακεία στα οποία, εκτός από μερικά είδη καλλωπισμού και περιποίησης προσώπου και σώματος, βρίσκουμε σε αυτά φάρμακα παρασκευασμένα από βότανα. Βασικό παράδειγμα, είναι τα διάφορα σαμπουάν που υπάρχουν κατά της τριχοφυΐας, της ξηροδερμίας και της πιτυρίδας, με ιδιαίτερα ικανοποιητικά αποτελέσματα. Ακόμη υπάρχουν σειρές φυσικών προϊόντων για την ασφαλή και αποτελεσματική πρόληψη και την ανακούφιση του οργανισμού από τα συμπτώματα του κρυολογήματος με εχινάτσα και ευκάλυπτο.

## **6. 2 Σε καταστήματα διατροφής**

Τα βότανα είναι ευρέως γνωστά στον κόσμο ως λαχανικά και μπαχαρικά. Στην απλή καθημερινότητα χρησιμοποιούνται ως πηγές διατροφής και διαβίωσης. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Τα συναντάμε ως νωπή μορφή, όπως το καρότο, το σέλινο, ο μαϊντανός, το λεμόνι, αλλά και ως μπαχαρικά, όπως η κανέλλα και το γαρίφαλο, χρησιμοποιώντας τα στη μαγειρική, νοστιμίζοντας τα φαγητά μας προσδίδοντας τους εξάισια μυρωδιά με το υπέροχο άρωμά τους.

### 6. 3 Κηποτεχνική χρήση (σε βεράντες και κήπους)

Η χρήση των βοτάνων ως καλλωπιστικά φυτά σε βεράντες και κήπους ήταν, είναι και θα είναι διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο. Πάντα ένας περιποιημένος κήπος μια βεράντα φτιάχνει τη διάθεση, αλλά ταυτόχρονα ομορφαίνει τον χώρο. Βέβαια αν συνδυαστούν οι φαρμακευτικές ιδιότητες των φυτών, με την καλαισθησία και την αρμονία που προσφέρουν, τότε θα υπάρχουν οι καλύτερες προδιαγραφές για έναν ιδανικό κήπο ή βεράντα.

Ο σχεδιασμός ενός κήπου, εξαρτάται από ένα ευρύ φάσμα παραμέτρων, οι οποίοι είναι : α) ο διαθέσιμος χώρος που θα υπάρχει μεταξύ των φυτών, β) ο προσανατολισμός του χώρου, γ) το χώμα, δ) οι συνθήκες περιβάλλοντος και ε) το κλίμα.



Εικόνα 53. Κήπος

Αναλυτικότερα, ο διαθέσιμος χώρος για φύτευση βοτάνων σε κήπους, δεν μπορεί να είναι περιοριστικός παράγοντας λόγω του γεγονότος ότι στην πλειοψηφία τους τα βότανα έχουν διαστάσεις επιτρεπτές, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν οπουδήποτε (ζαρντινιέρες, γλάστρες). Όμως οι εδαφικές και κλιματικές συνθήκες καθώς και ο προσανατολισμός ενός χώρου, είναι παράγοντες που πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη από τον κηποτέχνη, προκειμένου τα βότανα να μπορέσουν να ευδοκιμήσουν και να προσφέρουν την καλλωπιστική και φαρμακευτική τους αξία στο σημείο μόνιμης φύτευσης τους.

Έτσι σε χώρους όπου το έδαφος είναι καλά αποστραγγιζόμενο, χωρίς να συγκρατεί υπερβολική υγρασία, μπορούν να φυτευτούν βότανα όπως η μέντα,



το μύρο και το τζίσεινγκ. Ως φυτό βραχύκηπων, το οποίο δεν έχει υπερβολικές ανάγκες σε υγρασία, χρησιμοποιείται συνήθως το δενδρολίβανο. Βότανα όπως το τζίντζερ και ο μαϊντανός, ευδοκιμούν σε εδάφη που συγκρατούν υγρασία, ενώ το νούφαρο, που οι απαιτήσεις του σε υγρασία είναι υψηλές, μπορεί να επιβιώσει και σε εδάφη με λιμνάζοντα νερά ή και μέσα σε μικρές τεχνίτες λιμνούλες. Ηλιόλουστες και θερμές περιοχές είναι οι πλέον κατάλληλες για φύτευση βοτάνων όπως η μαντζουράνα και η λεβάντα.

Είναι επομένως ευνόητο, πως κατά την επιλογή βοτάνων για χρήση στην κηποτεχνία, θα πρέπει να συνδυάζονται όλοι οι παραπάνω παράμετροι προκειμένου τα βότανα να μπορέσουν να διατηρηθούν στον κήπο και να προσφέρουν όλες τις καλλωπιστικές και φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αρβανιτίδη, Α. (1998). Δενδροκομία Ι. Εκδόσεις Διδακτικών βιβλίων. Αθήνα
2. Chavallier, A. (2000). Βοτανοθεραπεία, Μεγάλη εγκυκλοπαίδεια θεραπευτικών φυτών. Εκδόσεις Δομική. Αθήνα
3. Δαβάρα, Ι. (1997). Χίλιες συνταγές από το «φαρμακείο του Θεού», 230 βότανα. Εκδόσεις Κάρνου. Αθήνα
4. Διαδίκτυο
  - 1) <http://lyk-agrias.mag.sch.gr> (02/ 02/ 06)
  - 2) <http://www.epcon.gr/s/Botana.asp> (12/ 02/ 06)
  - 3) <http://natmed.gr> (09/ 02/ 06)
  - 4) [http://www.valentine.gr/herbs\\_gr.htm](http://www.valentine.gr/herbs_gr.htm) (02/ 02/ 06)
  - 5) <http://www.ert.gr/afieromata/votana> (12/ 11/ 05)
  - 6) [http://www.diavlos.gr/samos/melamfilo/grekiska/lage\\_g](http://www.diavlos.gr/samos/melamfilo/grekiska/lage_g) (08/02/06)
  - 7) <http://healthyherbs.about.com> (12/ 01/ 06)
  - 8) <http://www.hungry.gr/bahar/Dendrolivano.asp> (10/ 02/ 06)
  - 9) <http://www.hungry.gr/bahar/Kanela.asp> (10/ 02/ 06)
  - 10) <http://www.hungry.gr/bahar/Menta.asp> (10/ 02/ 06)
  - 11) <http://www.hungry.gr/bahar/Selino.asp> (10/ 02/ 06)
  - 12) <http://www.hungry.gr/bahar/Thymari.asp> (10/ 02/ 06)
  - 13) <http://www.hungry.gr/bahar/Skordo.asp> (10/ 02/ 06)
  - 14) <http://www.Hungry.gr/bahar/Garifalo.asp> (10/ 02/ 06)
  - 15) <http://www.hungry.gr/bahar/Ginger.asp> (10/ 02/ 06)
  - 16) <http://www.kvna.org/mrsa/html> (20/02/06)
  - 17) <http://www.focusmag.gr> (01/03/06)
  - 18) <http://www.esoterica.gr/articles/att.med/plants.htm> (01/ 03/ 06)
  - 19) <http://www.holistic-online.com> (01/ 03/ 06)
  - 20) <http://www.myworld.gr> (27/ 01/ 06)
  - 21) <http://7qym-kardits.Kar.sch.gr/fyta/fyta.htm> (27/ 01/ 06)
  - 22) <http://www.chlorischile.cl/paliaaaikeexo/matricitarax.htm> (25/ 02/ 06)

- 23) <http://3lyk-n-filad.att.sch.gr> (25/ 02/ 06)
- 24) <http://mani.org.gr> (07/ 02/ 06)
- 25) <http://expasy.org> (07/ 02/ 06)
- 26) <http://samosnet.gr> (07/ 02/ 06)
- 27) <http://www.999.it/sudetis/qvazdikeliai> (03/ 03/ 06)
- 28) <http://www.museums.org.za> (05/ 03/ 06)
- 29) <http://en.wikipedia.org> (05/03/06)
- 30) <http://www.data.edu.tr> (05/ 03/ 06)
- 31) <http://www.athena.agrino.org> (05/ 03/ 06)
- 32) <http://www.alpha1-2-3.gr/page/default.asp> (05/ 03/ 06)
- 33) <http://www.rhs.org.uk/.../images> (05/ 03/ 06)
- 34) <http://kpe-chiou.chi.sch.gr> (05/ 03/ 06)
- 35) <http://online-media.uni-narburg.de/biologe> (05/ 03/ 06)
- 36) <http://kalyx.com/store/images/CommiphoraMolmol> (05/ 03/ 06)
- 37) <http://gingerwoodnursery.com> (06/ 03/ 06)
- 38) <http://rz.uni-Karlsruhe.de> (06/ 03/ 06)
- 39) <http://www.oqrod.edu.pl/ imq/Biblijne/Anethum> (06/ 03/ 06)
- 40) <http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de> (06/ 03/ 06)
- 41) [http://toptropicals.com/.../origanum\\_majorana](http://toptropicals.com/.../origanum_majorana) (06/ 03/ 06)
- 42) <http://atlas-roslin.pl/foto> (06/ 03/ 06)
- 43) <http://www.legumbientearcipelagotoscano.it/biodivers>  
(06/03/06)
- 44) <http://imagesonline.bl.uk> (02/ 03/ 06)
- 45) [http://provincia.novara.it/.../vitis\\_vinifera](http://provincia.novara.it/.../vitis_vinifera) (02/ 03/ 06)
- 46) <http://oregonstate.edu> (02/ 03/ 06)
- 47) <http://www.crosscommonnursery.co.uk> (02/ 03/ 06)
- 48) <http://www.teilar.gr/.../images> (02/ 03/ 06)
- 49) <http://www.ville-ge.ch> (02/ 03/ 06)
- 50) <http://www.fungoceva.it> (02/ 03/ 06)
- 51) [http://giftpflanzen.com/.../papaver\\_rhoeas](http://giftpflanzen.com/.../papaver_rhoeas) (02/ 03/ 06)
- 52) <http://www.masticspa.com> (04/ 03/ 06)
- 53) <http://www.urino.gr> (04/ 03/ 06)
- 54) <http://www.portalwiedzy.onet.pl> (04/ 03/ 06)
- 55) [http://www.awl.ch/.../allium\\_sativum](http://www.awl.ch/.../allium_sativum) (04/ 03/ 06)

- 56) [http://www.herbcollege.com/images\\_cust/Curcuma](http://www.herbcollege.com/images_cust/Curcuma) (04/ 03/ 06)
- 57) [http://delta\\_intkey.com](http://delta_intkey.com) (04/ 03/ 06)
- 58) <http://www.hepatitiscfree.com> (28/ 02/ 06)
- 59) <http://www.athena.agrino.org> (28/02/06)
- 60) <http://reefermadnessmuseum.org> (28/ 02/ 06)
- 61) <http://gaardenaguide.com> (28/ 02/ 06)
- 62) <http://www.eone.gr> (28/ 02/ 06)
- 63) <http://img.2dehands.nl> (28/ 02/ 06)
- 64) <http://www.botana.idx.gr> (28/ 02/ 06)
- 65) <http://www.korres.com> (28/ 02/ 06)

5. Ελευθεροχωρινός, Η. Γ. (2002). Ζιζανιολογία. Εκδόσεις αγροτύπος. Αθήνα
6. Ζαχαρόπουλου, Ι. Μ. (3<sup>η</sup> έκδοση). Σύγχρονη πλήρης βοτανοθεραπευτική με τα βότανα. Εκδόσεις Ψυχάλου. Αθήνα
7. Παλιβάνης, Κ. et al. (2005). Φύση και υγεία, Το περιβάλλον του Θεού. Εκδόσεις Κωστάρα. Αθήνα
8. Ποντίκη, Κ. Α. (2000). Ειδική δένδροκομία, ελαιοκομία. Εκδόσεις Σταμούλης. Αθήνα
9. Ποντίκη, Α. (1993). Εσπεριδοειδή. Εκδόσεις Σταμούλης. Αθήνα
10. Vogel, V. (1985). American Indian Medicine. University of Oklahoma Press

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι**  
**ΒΑΣΙΚΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ**

<p align="center"><b>Αβοκάντο</b> <i>(Persea Americana)</i> οικ. Lauraceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Στυπτικό</li> <li>➤ Άφυσο</li> <li>➤ Ανακουφίζει από τον βήχα</li> <li>➤ Εμμηναγωγό</li> <li>➤ Μαλακτικό</li> <li>➤ Αποβάλλει τους σκώληκες</li> </ul>	<p align="center"><b>Αγριομάρουλο</b> <i>(Taraxacum officinale)</i> οικ. Compositae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Διουρητικό</li> <li>➤ Αποτοξινωτικό</li> <li>➤ Πικρό τονωτικό</li> </ul>	<p align="center"><b>Αλόη</b> <i>(Aloe vera)</i> οικ. Liliaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Επούλωνει τις πληγές</li> <li>➤ Μαλακτικό</li> <li>➤ Διεγείρει την έκκριση της χολής</li> <li>➤ καθαρτικό</li> </ul>	<p align="center"><b>Βαλσαμόχορτο</b> <i>(Hypericum perforatum)</i> οικ. Guttifereae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντικαταθλιπτικό</li> <li>➤ Αντισπασμωδικό</li> <li>➤ Διεγείρει την κυκλοφορία της χολής</li> <li>➤ Στυπτικό</li> <li>➤ Ηρεμιστικό</li> <li>➤ Πausίππονο</li> <li>➤ Κατά των ιώσεων</li> </ul>
<p align="center"><b>Γαρίφαλο</b> <i>(Eugenia Caryophyllata)</i> οικ. Myrtaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Άφυσο</li> <li>➤ Διεγερτικό</li> <li>➤ Αναλγητικό</li> <li>➤ Αντιεμετικό</li> <li>➤ Αντισπασμωδικό</li> <li>➤ Εξοντώνει τα παράσιτα</li> </ul>	<p align="center"><b>Δενδρολίβανο</b> <i>(Rosmarinus officinalis)</i> οικ. Labiatae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Τονωτικό</li> <li>➤ Διεγερτικό</li> <li>➤ Στυπτικό</li> <li>➤ Νευροτονωτικό</li> <li>➤ Αντιφλεγμονώδες</li> <li>➤ Άφυσο</li> </ul>	<p align="center"><b>Ευκάλυπτος</b> <i>(Eucalyprus globules)</i> οικ. Myrtaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Αποχρεμπτικό</li> <li>➤ Διεγείρει τοπικά τη ροή του αίματος</li> </ul>	<p align="center"><b>Εχινάτσεια</b> <i>(Exinachea purpurea)</i> οικ. Compositae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ακμή και καλόγεροι</li> <li>➤ Αλλεργική ρινίτιδα</li> <li>➤ Τσιμπήματα και κεντριά</li> <li>➤ Χιονίστρες</li> <li>➤ Επιχειλίος έρπητας</li> <li>➤ Ουρολοιμώξεις</li> <li>➤ Γρίπη, ερεθισμένος λαιμός, πόνος αυτιών</li> <li>➤ Ήπιο άσθμα</li> <li>➤ Στομαχικά έλκη</li> </ul>

<p><b>Θυμάρι</b> (<i>Thymus vulgaris</i>) οικ. Labiateae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Τονωτικό</li> <li>➤ Ανακουφίζει τους μυϊκούς σπασμούς</li> <li>➤ Αποχρεμπτικό</li> <li>➤ Διώχνει τους σκώληκες</li> </ul>	<p><b>Ιτιά</b> (<i>Salix alba</i>) οικ. Salicaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντιφλεγμονώδες</li> <li>➤ Αναλγητικό</li> <li>➤ Αντιπυρετικό</li> <li>➤ Αντιρρευματικό</li> <li>➤ Στυπτικό</li> </ul>	<p><b>Κάλαμος ο αρωματικός</b> (<i>Acorus calamus</i>) οικ. Araceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Άφυσο</li> <li>➤ Καταπραΐνει τους μυϊκούς σπασμούς</li> <li>➤ Εφιδρωτικό</li> <li>➤ Διεγερτικό</li> <li>➤ Τονωτικό</li> </ul>	<p><b>Καλαμπόκι</b> (<i>Zea mays</i>) οικ. Gramineae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Μαλακτικό του ουροποιητικού συστήματος</li> <li>➤ Διουρητικό</li> <li>➤ Ήπιο διεγερτικό της εκκρίσεως της χολής</li> <li>➤ Μειώνει ελαφρά την πίεση του αίματος</li> </ul>
<p><b>Καλέντουλα</b> (<i>Calendula officinalis</i>) οικ. Compositae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντιφλεγμονώδες</li> <li>➤ Καταπραΐνει τους μυϊκούς σπασμούς</li> <li>➤ Στυπτικό (αιμοστατικό)</li> <li>➤ Αποτρέπει τις αιμορραγίες</li> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Αποτοξινωτικό</li> <li>➤ Διεγείρει ελαφρά την παραγωγή οιστρογόνου</li> </ul>	<p><b>Κανέλα</b> (<i>Cinnamomum verum</i>) οικ. Lauraceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Θερμαντικό τονωτικό</li> <li>➤ Άφυσο</li> <li>➤ Αντισπασμωδικό</li> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Κατά των ιώσεων</li> </ul>	<p><b>Λεβάντα</b> (<i>Lavandula officinalis</i>) οικ. Labiatae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Άφυσο</li> <li>➤ Σπασμολυτικό</li> <li>➤ Αντικαταθλιπτικό</li> <li>➤ Αντισηπτικό και αντιβακτηριακό</li> <li>➤ Διεγερτικό της κυκλοφορίας του αίματος</li> </ul>	<p><b>Λεμόνι</b> (<i>Citrus limon</i>) οικ. Rutaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Αντιρρευματικό</li> <li>➤ Αντιβακτηριακό</li> <li>➤ Αντιοξειδωτικό</li> <li>➤ Μειώνει τον πυρετό</li> </ul>

<p><b>Μέντα</b> (<i>Mentha piperita</i>) οικ. Labiatae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Άφουσο</li> <li>➤ Καταπραΐνει τους μυϊκούς σπασμούς</li> <li>➤ Εφιδρωτικό</li> <li>➤ Διεγείρει την έκκριση της χολής</li> <li>➤ αντισηπτικό</li> </ul>	<p><b>Μύρο</b> (<i>Commiphora molmol</i>) οικ. Burseraceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Τονωτικό</li> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Αντιφλεγμονώδες</li> <li>➤ Στυπτικό</li> <li>➤ Αποχρεμπτικό</li> <li>➤ Αντισπασμωδικό</li> <li>➤ Άφουσο</li> </ul>	<p><b>Σέλινο</b> (<i>Apium graveolens</i>) οικ. Umbelliferae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντιρρευματικό</li> <li>➤ Άφουσο</li> <li>➤ Αντισπασμωδικό</li> <li>➤ Διουρητικό</li> <li>➤ Ελαττώνει την πίεση του αίματος</li> <li>➤ Αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος</li> </ul>	<p><b>Σκόρδο</b> (<i>Allium sativum</i>) οικ. Liliaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντιβιοτικό</li> <li>➤ Αποχρεμπτικό</li> <li>➤ Εφιδρωτικό</li> <li>➤ Ελαττώνει την πίεση του αίματος</li> <li>➤ Αντιπηκτικό</li> <li>➤ Αντιδιαβητικό</li> <li>➤ Αποβάλλει τους σκώληκες</li> </ul>
<p><b>Τζινσένγκ</b> (<i>Panax ginseng</i>) οικ. Araliaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ανικανότητα και πρόωρη εκσπερμάτωση</li> <li>➤ Υποστήριξη της ζωτικότητας</li> <li>➤ Άσχημος ύπνος και νευρική εξάντληση</li> <li>➤ Βραχυχρόνιο στρες</li> </ul>	<p><b>Τζίντζερ</b> (<i>Zingiber officinale</i>) οικ. Zingiberaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντιεμετικό</li> <li>➤ Άφουσο</li> <li>➤ Διεγερτικό του κυκλοφορικού συστήματος</li> <li>➤ Καταστέλλει το βήχα</li> <li>➤ Αντιφλεγμονώδες</li> <li>➤ Αντισηπτικό</li> </ul>	<p><b>Τσίλι</b> (<i>Capsicum frutescens</i>) οικ. Solanaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Διεγερτικό</li> <li>➤ Τονωτικό</li> <li>➤ Άφουσο</li> <li>➤ Καταπραΐνει τους μυϊκούς σπασμούς</li> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Εφιδρωτικό</li> <li>➤ Αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος προς την επιδερμίδα</li> <li>➤ Αναλγητικό</li> </ul>	<p><b>Τσουκνίδα</b> (<i>Urtica dioica</i>) οικ. Urticaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Διουρητικό</li> <li>➤ Τονωτικό</li> <li>➤ Στυπτικό</li> <li>➤ Προληπτικό για τις αιμορραγίες</li> <li>➤ Αντιαλλεργιογόνο</li> <li>➤ Αυξάνει την παραγωγή του γάλακτος από τους μαστούς κατά το θηλασμό</li> <li>➤ Μειώνει τη διόγκωση του προστάτη</li> </ul>

**Φασκόμηλο**  
**(*Salvia officinalis*)**  
**οικ. Labiatae**

- Στυπτικό
- Ανισηπτικό
- Αρωματικό
- Άφυσο
- Οιστρογονική δράση
- Μειώνει την εφίδρωση
- Τονωτικό

**Χαμομήλι**  
**(*Chamimilla recutita*)**  
**οικ. Liliaceae**

- Αντιφλεγμονώδες
- Αντισπασμωδικό
- Χαλαρωτικό
- Άφυσο
- Ελαφρά πικρό τονωτικό
- Αντιαλλεργικό





**Εικόνα 54.** Αλόη (*Aloe vera*)



**Εικόνα 55.** Τζίντζερ  
(*Zingiber officinale*)

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ  
ΛΟΙΠΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ**

<p align="center"><b>Αγγελική</b> <i>(Angelica archangelica)</i> οικ. Umbelliferae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Δυσπεψία</li> <li>➤ Αέρια</li> <li>➤ Κολικούς</li> <li>➤ Κακή κυκλοφορία του αίματος</li> <li>➤ Αναπνευστικά προβλήματα</li> </ul>	<p align="center"><b>Αμπέλι</b> <i>(Vitis vinifera)</i> οικ. Vitaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Διάρροια</li> <li>➤ Εμμηνορροϊκή αιμορραγία</li> <li>➤ Αιμορραγία της μήτρας</li> <li>➤ Στοματικά έλκη</li> <li>➤ Κολπικές πλύσεις</li> <li>➤ Κιρσοί και αιμορροΐδες</li> </ul>	<p align="center"><b>Άνηθος</b> <i>(Anethum graveolens)</i> οικ. Umbelliferae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Στομάχι</li> <li>➤ Σπασμοί και πόνοι του εντέρου</li> <li>➤ Κολικοί</li> <li>➤ Κακοσμία της αναπνοής</li> <li>➤ Μαλακτικό</li> </ul>	<p align="center"><b>Βρόμη</b> <i>(Avena sativa)</i> οικ. Gramineae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Χοληστερίνη</li> <li>➤ Ατονία</li> <li>➤ Αντικαταθλιπτικά</li> <li>➤ Νευρικές παθήσεις</li> <li>➤ Μαλακτικό και καθαρτικό</li> </ul>
<p align="center"><b>Γλιστρίδα</b> <i>(Portulaca oleraceae)</i> οικ. Portulacaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ουροποιητικό σύστημα</li> <li>➤ Πεπτικό σύστημα</li> <li>➤ Γαστρεντερικά προβλήματα</li> <li>➤ Δαγκώματα σφήκας και φιδιού</li> <li>➤ Δερματικές παθήσεις</li> </ul>	<p align="center"><b>Ελιά</b> <i>(Olea Europea)</i> οικ. Oleaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ελατώνει την πίεση του αίματος</li> <li>➤ Κυκλοφορικό</li> <li>➤ Κυστίτιδα</li> <li>➤ Διαβήτης</li> </ul>	<p align="center"><b>Καρότο</b> <i>(Daucus carota)</i> οικ. Umbelliferae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Καθαριστικό</li> <li>➤ Αποτοξινωτικό</li> <li>➤ Νυκταλωπία και όραση</li> <li>➤ Διουρητικό</li> <li>➤ Κυστίτιδα</li> <li>➤ Πέτρα στα νεφρά</li> <li>➤ Μεθύσι</li> <li>➤ Τυμπανισμό</li> </ul>	<p align="center"><b>Καρπούζι</b> <i>(Citrullus vulgaris)</i> οικ. Cucurbitaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Υπερβολική εφίδρωση</li> <li>➤ Αυξημένη θερμοκρασία</li> <li>➤ Ανεπαρκή ποσότητα ούρων</li> <li>➤ Διάρροια</li> <li>➤ Οξυθυμία και θυμό</li> <li>➤ Ηπατίτιδα</li> <li>➤ Βρογχίτιδα ή άσθμα</li> <li>➤ Έγκαυμα από τον ήλιο</li> </ul>

<p><b>Κρεμμύδι</b> (<i>Allium cepa</i>) οικ. Liliaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Διουρητικό</li> <li>➤ Αντιβιοτικό</li> <li>➤ Αντιφλεγμονώδες</li> <li>➤ Αναλγητικό</li> <li>➤ Αποχρεμπτικό</li> <li>➤ Αντιρρευματικό</li> <li>➤ Ευεργετικό για το κυκλοφορικό σύστημα</li> </ul>	<p><b>Κριθάρι</b> (<i>Horbeum distichon</i>) οικ. Gramineae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Μαλακώνει το λαιμό</li> <li>➤ Καταρροή</li> <li>➤ Πυρετός</li> <li>➤ Μείωση φλεγμονής ελκών και πρηξιμάτων</li> </ul>	<p><b>Μαϊντανός</b> (<i>Petroselinum crispum</i>) οικ. Umbelliferae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ρευματισμοί</li> <li>➤ Αρθρίτιδα</li> <li>➤ Τυμπανισμός</li> <li>➤ Κυστίτιδα</li> <li>➤ Ρευματικές παθήσεις</li> <li>➤ Εμμηναγωγό</li> </ul>	<p><b>Μαντζουράνα</b> (<i>Origanum majorana</i>) οικ. Labiatae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Διεγερτικό</li> <li>➤ Αντισπασμωδικό</li> <li>➤ Τυμπανισμό</li> <li>➤ Κολικούς</li> <li>➤ Αναπνευστικά προβλήματα</li> <li>➤ Τονωτικό</li> </ul>
<p><b>Μαστίχα</b> (<i>Pistacia lentiscus</i>) οικ. Anacardiaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αποχρεμπτικό</li> <li>➤ Καλόγεροι</li> <li>➤ Έλκη και δερματικές παθήσεις</li> <li>➤ Προσωρινό σφράγισμα των δοντιών</li> </ul>	<p><b>Μελίλωτος</b> (<i>Melilotus officinalis</i>) οικ. Leguminosae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Κιρσοί</li> <li>➤ Αιμορροΐδες</li> <li>➤ Φλεβίτιδα</li> <li>➤ Θρομβώσεις</li> <li>➤ Ηρεμιστικό</li> <li>➤ Αντισπασμωδικό</li> <li>➤ Τυμπανισμός</li> <li>➤ Δυσπεψία</li> <li>➤ Βρογχίτιδα</li> </ul>	<p><b>Μολόχα</b> (<i>Malva sylvestris</i>) οικ. Malvaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Μαλακτικό</li> <li>➤ Υπακτικό</li> </ul>	<p><b>Νούφαρο</b> (<i>Nymphaea alba</i>) οικ. Nymphaeaceae</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Στυπτικό</li> <li>➤ Αντισηπτικό</li> <li>➤ Δυσεντερία</li> <li>➤ Βρογχικές καταρροές</li> <li>➤ Πόνοι στα νεφρά</li> <li>➤ Ηρεμιστικό</li> </ul>

**Παπαρούνα**  
(*Paraver rhoeas*)  
οικ. *Paravegaceae*

- Αναλγητικό
- Ηρεμιστικό
- Άσθμα

**Ρίγανη**  
(*Origanum vulgare*)  
οικ. *Labiatae*

- Τυμπανισμός
- Αντισηπτικό
- Αναπνευστικό σύστημα
- Ερμηναγωγό



**Εικόνα 56. Μελίλωτος**  
*(Melilotus officinalis)*



**Εικόνα 57. Νούφαρο**  
*(Nymphaea alba)*