Α.Τ.Ε.Ι. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΣΧΟΛΗ Σ.ΤΕ.Γ

ΤΜΗΜΑ Φ.Π..

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ»

ΣΗΓΗΤΗΣ: **Κος. Μπαρμπούτσης**

Κος. Σταθάς

ΙΟΥΔΑΣΤΗΣ: **Παζιώτης Σπύρος**

Πίνακας περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 13

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ – ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ 13

1.1.ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΗΝ ΑΥΓΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ 14

1.2.ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ 21

1.3.ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ 27

1.5.ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ 36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 40

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ 40

2.1.ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΟΡΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ 43

2.2. ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΛΑΔΟΥ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ 44

2.3. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΜΕΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 46

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 47

ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ 47

3.1. ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ – ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 47

3.2. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ – ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ 49

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 51

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ (LABIATAE) 51

4.1. ΑΖΥΓΟΣ 51

4.1.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 51

4.1.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 51

4.1.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ 52

4.1.4. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ 52

4.2. ΑΛΘΑΙΑ 52

4.2.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 52
4.2.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 53
4.2.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ 53
4.3. ΑΣΦΑΚΑ 54
4.3.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 54
4.3.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 54
4.3.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ 55
4.4. ΒΑΛΛΩΤΗ 55
4.4.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 55
4.4.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 55
4.5. ΒΑΛΣΑΜΟ ΤΟΥ ΓΑΛΑΑΔ Ή ΒΑΛΣΑΜΟ ΤΩΝ ΚΑΝΑΡΙΩΝ 57
4.5.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 57
4.5.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 58
4.6. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ 59
4.6.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 59
4.6.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 60
4.6.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ 61
4.6.4. ΕΧΘΡΟΙ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ 61
4.6.5. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ 62
4.7. ΓΙΓΑΝΤΙΟ ΜΠΛΕ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ 63
4.7.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 63
4.7.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 63
4.8. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ 66
4.8.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 66
4.8.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 68
4.8.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ 70
4.8.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ 70

4.9. ΘΡΟΥΜΠΙ 71
4.9.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 71
4.9.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 71
4.9.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ 72
4.10. ΘΥΜΑΡΙ 73
4.10.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 73
4.10.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 74
4.10.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ 77
4.10.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ 78
4.11. ΚΑΛΑΜΙΘΡΑ 78
4.11.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 78
4.11.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 78
4.12. ΛΕΒΑΝΤΑ 79
4.12.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 79
4.12.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 80
4.12.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ 83
4.13. ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ 83
4.13.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 83
4.14. ΜΑΡΟΥΒΙΟ 84
4.14.1.ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΟΙΧΕΙΑ 84
4.14.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 84
4.14.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ 85
4.15. ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ 85
4.15.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 85
4.15.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 87
4.15.3. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ 89
4.16. ΜΕΝΤΑ 89

4.16.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 89
4.16.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 91
4.16.3. ΑΓΟΡΑ-ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ 98
4.16.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ 98
4.17. ΜΙΚΡΟΜΕΡΙΑ 99
4.17.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 99
4.17.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 99
4.18. ΜΠΕΤΟΝΙΚΑ 100
4.18.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 100
4.18.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 101
4.19. ΝΕΠΕΤΑ 102
4.19.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 102
4.19.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 103
4.20. ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ 104
4.20.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 104
4.20.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 105
4.21. ΠΡΟΣΤΑΝΘΗΡΑ 107
4.21.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 107
4.21.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 107
4.22. ΠΡΟΥΝΕΛΛΑ 109
4.22.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 109
4.22.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 109
4.23. ΡΙΓΑΝΗ - ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ - ΔΙΚΤΑΜΟΣ 110
4.23.1. ΡΙΓΑΝΗ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 110
4.23.1.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 111
4.23.1.2. ΜΕΤΑΣΥΛΛΕΚΤΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ 112
4.23.1.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ 113

4.23.2. ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 113

4.23.2.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 114

4.23.3. ΔΙΚΤΑΜΟ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 115

4.23.3.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 118

4.24. ΣΚΟΥΤΕΛΛΑΡΙΑ 119

4.24.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 119

4.25. ΤΣΑΪ' ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ / ΜΑΛΟΤΗΡΑ 120

4.25.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 120

4.25.2. ΔΗΜΩΔΗ ΙΑΤΡΙΚΗ 121

4.25.3. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 121

4.25.4. ΑΛΛΑ ΟΝΟΜΑΤΑ 122

4.26. ΥΣΣΩΠΟΣ 122

4.26.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 122

4.26.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 123

4.27. ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ 125

4.27.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 125

4.27.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 127

4.27.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ 131

4.28. ΧΑΜΟΔΡΥΑ - ΣΚΟΡΔΟΝΙΟ 132

4.28.1. ΧΑΜΟΔΡΥΑ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 132

4.28.1.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 133

4.28.2. ΣΚΟΡΔΟΝΙΟ – ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 133

2.28.2.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 134

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 135

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΤΟΜΕΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 135

5.1.ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ 135

5.1.1.Εκσυγχρονισμός γεωργικών εκμεταλλεύσεων – καλλιεργητικές πρακτικές 135

5.1.2.Βελτίωση της προστιθέμενης αξίας – μεταποίηση – τυποποίηση 136

5.1.3. Συστήματα διαχείρισης ποιότητας.....137

5.1.4.Προώθηση – Προβολή αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών 137

5.1.5. Επαγγελματική κατάρτιση, ενημέρωση και συμβουλευτικές υπηρεσίες..138

5.1.6.Συμπράξεις – Δικτυώσεις.....138

5.1.7. Λοιπές δράσεις 138

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....140

ΠΗΓΕΣ.....143

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ελλάδα λόγω των ευνοϊκών εδαφοκλιματολογικών συνθηκών, έχει μια από τις πιο πλουσιότερες χλωρίδες του κόσμου. Ιδίως σε ότι αφορά στα αρωματικά, φαρμακευτικά και μελισσοτροφικά φυτά.

Στην Ελλάδα υπάρχουν αυτοφυή πολλά βότανα και αγριολούλουδα από τα οποία είδη το 10% είναι ενδημικά δεν υπάρχουν σε κανένα άλλο μέρος του κόσμου. Την άνοιξη και το καλοκαίρι ο αέρας ευωδιάζει από το άρωμα του θυμαριού της φασκομηλιάς και ιδιαίτερα του δίκταμου .

Οι Έλληνες ιδιαίτερα από πολύ παλιά γνώριζαν καλά τις ιδιότητες των βοτάνων και τα χρησιμοποιούν ακόμα και σήμερα ως καθημερινό ρόφημα

Λόγω της ποικιλίας των βοτάνων το μέλι είναι άριστο, γευστικότατο και αρωματικό. Έχει δε χαρακτηριστεί ως μέλι υψηλής ποιότητας με άριστες θεραπευτικές ιδιότητες, έχει κατακτήσει την εγχώρια αγορά και στις αγορές του εξωτερικού κατέχει πλεονεκτική θέση.

Οι ιδιότητες των φυτών αυτών έχουν εκτιμηθεί πολλαπλά από το λαό και τους επιστήμονες. Σε πολλές χώρες μερικά από αυτά αποτελούν αντικείμενο εκμετάλλευσης. Στην Ελλάδα ο γεωργικός αυτός κλάδος δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί αν και έγιναν προσπάθειες κυρίως από ιδιώτες, το υπουργείο γεωργίας δεν έκανε ιδιαίτερες προσπάθειες τα προηγούμενα χρόνια.

Έτσι σήμερα η χώρα μας ενώ θα έπρεπε να είναι η 'μητρόπολη' των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών τώρα μόνο δυστυχώς βρίσκεται στην αρχή της προσπάθειας αυτής. Οι εξαγωγές περιορίζονται κυρίως στον κρόκο που είναι παραδοσιακό προϊόν του νομού Κοζάνης και τη μαστίχα της Χίου Απεναντίας δαπανώνται πολλά χρήματα για εισαγωγές αιθέριων ελαίων και

αποξηραμένων αρωματικών φυτών (ρίγανη, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.) πρέπει να σημειωθεί ότι τα προϊόντα αυτά είναι κατώτερης ποιότητας σε σύγκριση με αυτά που αυτόφυτε ή μπορούν να καλλιεργηθούν στη χώρα μας. Παράλληλα υπάρχουν αρκετοί ερασιτέχνες που συγκεντρώνουν κάθε χρόνο μικρές ή μεγάλες ποσότητες από διάφορα φυτά που τα διοχετεύουν στο εμπόριο, διαφημίζοντας τα ότι είναι κατάλληλα για τη θεραπεία πολλών ασθενειών. Η συλλογή των φυτών αυτών, πολλές φορές λόγω της άγνοιας γίνεται με ληστρικό τρόπο και σε συνδυασμό με την οικοπεδοποίηση της γης έχουμε ως αποτέλεσμα τη μείωση του πληθυσμού τους και ακόμα την εξαφάνιση ορισμένων από τα φυτά. Έτσι μέχρι σήμερα έχουν εξαφανιστεί τουλάχιστον 5 φυτικά είδη, ενώ κινδυνεύουν με εξαφάνιση άλλα 33, από τα οποία 25 είναι ενδημικά και τα 8 μη ενδημικά.

Εικόνα 1: αρωματικά φυτά

Πηγή : www.papadimitriou.com.gr/html/arom-gr.html

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να γίνει μια αναδρομή στην ιστορία των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών από την αρχαία Ελλάδα μέχρι και σήμερα. Να δούμε πως γίνεται η καλλιέργεια αυτών των φυτών γιατί εκτός του ότι έχει μεγάλο οικονομικό ενδιαφέρον είναι ο ομορφότερος και ένας από τους ιδιαίτερα ξεχωριστούς κλάδους της γεωπονίας. Για να προστατευτεί η χλωρίδα πρέπει αυτοί που ασχολούνται ή που πρόκειται να ασχοληθούν με αυτά να μπορούν να τα αναγνωρίζουν και να ξέρουν αρκετά για την καλλιέργεια τους.

Αν κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή θα δούμε ότι τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά κατέχουν ιδιάζουσα θέση ανάμεσα στους ανθρώπους όλων των λαών κι όλων των εποχών. Από αρχαιοτάτων χρόνων τα φυτά και ιδίως τα άνθη αντιπροσωπεύουν την καλλιτεχνική εκδήλωση του δημιουργού στον κόσμο. Έτσι οι αρχαίοι Έλληνες θεοποίησαν τη μητέρα γη και καθιέρωσαν, χάρη της γονιμότητας της φύσης και των ανθέων, μεγάλες γιορτές τα γνωστά ανθεστήρια. Η θρησκεία μας εξάλλου είναι στενά συνδεδεμένη με τα φυτά και ιδίως τα άνθη. Ο Ιησούς Χριστός χαρακτήρισε τα κρίνα του αγρού ως τη μεγαλοπρεπέστερη στολή της φύσης. Στους χριστιανικούς ναούς ακόμη και σήμερα τα άνθη αποτελούν τον καλύτερο διάκοσμο. Με άνθη στολίζουν τους επιτάφιους τη Μεγάλη Παρασκευή και με δαφνόφυλλα (βάγια), αναπαριστούν τη μεγαλοπρεπή είσοδο του θεανθρώπου στα Ιεροσόλυμα. Στις βαπτίσεις . στις γιορτές, στους γάμους, σε όλες τις ευτυχείς στιγμές του βίου μας τα άνθη είναι σύμβολο της χαράς και ο αχώριστος φίλος που μας συνοδεύει και μέχρι τον τάφο. Οι Αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν όλα σχεδόν τα γνωστά αρωματικά φυτά για

αρτύματα (μπαχαρικά) που ήταν αναπόσπαστο τμήμα της ζωής τόσο των πλουσίων, όσο και των απλών ανθρώπων. Αρωματικά φυτά χρησιμοποιούσαν για το αρωμάτισμα των κρασιών, τα δε ακριβά αρώματα ήταν πολύ επιθυμητά δώρα.

Εξάλλου οι θεραπευτικές ιδιότητες πολλών από τα φυτά αυτά ήταν γνωστές στην αρχαιότητα. Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης πίστευε ότι ο γλυκάνισος σταματούσε το πτάρνισμα, ο κορίανδρος προλάβαινε τις στομαχικές διαταραχές και βοηθούσε στον ύπνο, το θυμάρι ήταν αποχρεμπτικό, η μαντζουράνα και το θρούμπι περιόριζαν την έκκριση της χολής και η μέντα σταματούσε τον εμετό. Με τα αρωματικά φυτά ασχολήθηκαν επίσης ο Θεόφραστος (372-287πΧ) και αργότερα ο Διοσκουρίδης (1ος μΧ αιώνας) που στο περίφημο «περί ύλης της ιατρικής» σύγγραμμά του περιέγραψε τις θεραπευτικές ιδιότητες 600 περίπου φυτών.

Εκτός από τους Έλληνες και άλλοι λαοί ασχολήθηκαν στην αρχαιότητα με τα αρωματικά φυτά. Στην Ασία δημιουργήθηκε από τους Κινέζους ,πριν από 6000 έως 7000 χρόνια ένα μεγάλο εμπόριο αρτυμάτων που στη συνεχεία οι Άραβες το μετέφεραν στην Ευρώπη. Οι Σουμέριοι και οι Ασσύριοι γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες 200 περίπου φυτών μεταξύ των οποίον ήταν ο κορίανδρος, ο άνηθος, ο μάραθος, ο κρόκος, η ρίγανη , η ελετάρεια, το θυμάρι και το κύμινο που τα χρησιμοποιούσαν οι γιατροί και οι μάγοι της εποχής εκείνης

Στην αρχαία Βαβυλώνα εκτός από τους κρεμαστούς κήπους στους οποίους καλλιεργούσαν πολλά διακοσμητικά φυτά υπήρχαν και άλλοι μεγάλοι κήποι με αρωματικά φυτά για παραγωγή αρτυμάτων που τα έσοδα τους αποτελούσαν ένα σημαντικό μέρος της όλης οικονομίας της.

Επίσης οι κάτοικοι της αρχαίας Αιγύπτου που ήταν ένα σημαντικό κέντρο αρωματικών φυτών, χρησιμοποιούσαν για τη μουμιοποίηση των νεκρών. μερικά από αυτά όπως το γλυκάνισο, το κύμινο, την κανέλα και πιθανόν τη μαντζουράνα, ενώ αρωματικά φυτά χρησιμοποιούσαν στις θρησκευτικές τελετές, στα τρόφιμα στην παρασκευή αρωμάτων και αρωματικών αλοιφών καθώς και για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Η χρήση των αρωμάτων κατά την εποχή εκείνη αποδεικνύετε κι απ το γεγονός ότι στις πυραμίδες της Αιγύπτου βρέθηκαν ξηρά (αφυγρανθέντα) αρώματα.

Η χρησιμοποίηση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών συνεχίστηκε από τότε για να φτάσουμε στην εποχή μας, όπου η επιστήμη βρήκε και προσπαθεί να βρει κι άλλα φυτά για τη χρησιμοποίηση τους τόσο στις βιομηχανίες καλλυντικών και τροφίμων, όσο και στην παρασκευή φαρμάκων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ – ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Τα *αρωματικά φυτά* αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου, είναι το σημείο επαφής μας με τη μάνα Γη, ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο βασίλεια όπου συναντάται η *Ανθρωπότητα με τη Φύση*. Η παράδοση της θεραπευτικής τέχνης των φυτών χάνεται στο αρχέγονο παρελθόν. Σε ένα παρελθόν αχρονολόγητο, όσο αχρονολόγητη είναι και η Σοφία που ενυπάρχει στο ανθρώπινο στοιχείο αλλά και γενικότερα στον φυσικό κόσμο. Ωστόσο, το εξελικτικό στάδιο της σημερινής μας εποχής οδηγεί στην αναγνώριση της ενότητας, χαρακτηρίζοντάς μας σαν άτομα, ομάδες, ανθρωπότητα αλλά και πλανητική ολότητα.

Αρωματικά Φυτά είναι μια ομάδα φυτών που περιέχουν στους ιστούς τους αρωματικές ουσίες δηλαδή αιθέρια έλαια.

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

Όλα τα αρωματικά φυτά είναι και φαρμακευτικά, αλλά πολλά φαρμακευτικά φυτά δεν είναι αρωματικά όπως π.χ. ξυνίθα, το λιθόσπαστο, η μολόχα κ.α.

Είναι άνθη, καρποί, φλοιοί, ρίζες ή φύλλα φυτών και δένδρων, έτσι όπως μας τα προσφέρει η ίδια η Γη. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται και όσα

συνδέουμε με τα ορθόδοξα φάρμακα, όπως ο δακτυλίτις και η υπνοφόρος παπαρούνα, καθώς και κοινά φυτά όπως το σκόρδο ή το φασκόμηλο. Τα παλιά κείμενα είναι γεμάτα σχόλια που διέπονται από το πνεύμα του ότι *«ο καλός γιατρός φροντίζει να διατηρεί την καλή υγεία των ανθρώπων, ενώ ο κατώτερος φροντίζει μόνο αυτούς που είναι άρρωστοι».*

Η χρήση απλών φυτικών γιατρικών ίσως μας ενθαρρύνει να αναλάβουμε και πάλι την ευθύνη της ίδιας μας της υγείας. Αντί να προσπαθούμε να εξαλείψουμε τα συμπτώματα όταν γίνουν «βαριά», χρειάζεται να συντονιστούμε με το σώμα μας ώστε να αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα καθώς αναπτύσσονται και να αντιμετωπίζουμε τις πιθανές αιτίες τους –είτε είναι φυσικές, συναισθηματικές ή πνευματικές- ώστε να περιφρουρήσουμε την ισορροπία της ύπαρξής μας.

Το οικοσύστημα που έχουμε στη διάθεσή μας έχει ξεπεράσει, πλέον, τον τοπικό του χαρακτήρα, όπως ακριβώς και ο ανθρώπινος πολιτισμός και η συνειδητότητά μας. Η τροφή μας μπορεί να προέρχεται από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, ενώ η σύγχρονη τεχνολογία της πληροφόρησης ανοίγει του ορίζοντές μας σε ένα ευρύ φάσμα επιρροών. Είμαστε ήδη από πολλές απόψεις πλανητικοί πολίτες και σαν παγκόσμια όντα μέσα στο σώμα της Γαίας έχουμε στη διάθεσή μας τη χλωρίδα όλου του κόσμου με τις ευεργετικές της ιδιότητες.

1.1.ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΗΝ ΑΥΓΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Εκτιμάται πως τα ανθοφόρα φυτά εμφανίστηκαν για πρώτη φορά πριν από 135 εκατομμύρια χρόνια, κατά την Κρητιδική περίοδο. Σε πολύ σύντομο

χρονικό διάστημα, μέσα στο οικοσύστημα που υπήρχαν και με την επίδραση των εντόμων, διαφοροποιήθηκαν μέχρι να εκδηλωθούν, τελικά, οι βασικές οικογένειες των ανθοφόρων φυτών που γνωρίζουμε σήμερα.

Στις αρχές της Νεολιθικής εποχής το 5.700 π.Χ. περίπου, στην περιοχή της La Marmotta - Β.Δ. της Ρώμης, στη λίμνη Bracciano ανακαλύφθηκε πως καλλιεργούσαν μια ευρεία ποικιλία ειδών, ενώ άλλα τα συνέλεγαν στα δάση. «Είχαν τα πάντα», αναφέρει η Fugazzola υπεύθυνη της ανασκαφής και συνεχίζει «Έτρωγαν στάρι, λαχανικά και αρκετά φρούτα, δαμάσκηνα, σμέουρα και φράουλες». Ειδικά το χειμώνα, συμπλήρωναν τη διατροφή τους με βελανίδια, τα οποία αποθήκευαν σε μεγάλα κεραμικά βάζα. Καλλιεργούσαν λινάρι για να φτιάχνουν λινά υφάσματα. Καλλιεργούσαν, επίσης, παπαρούνες οπίου, αν και είναι δύσκολο να καθοριστεί αν χρησιμοποιούσαν το όπιο για ιατρικούς ή τελετουργικούς λόγους ή για διασκέδαση. Στην ανασκαφή βρέθηκαν και ευρήματα, σύμφωνα με τα οποία μπορούσαν να φτιάξουν κρασί.

Εικόνα 2: αρωματικά φυτά

Πηγή: www.happycow.net/blog/wp-content/uploads/2008/08/herbs.jpg

Στα Ομηρικά έπη αναφέρονται αρκετά φυτά, με ατελείς περιγραφές, ίσως διότι, ο Όμηρος ήταν τυφλός. Τα «ανδροφόνα ή θυμοφθόρα φάρμακα» ήταν δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή. Τα «ήπια ή οδυνήφατα φάρμακα» ήταν τα παυσίπονα. Τα «λυγρά ή κακά φάρμακα» ήταν αυτά, που προκαλούσαν αμνησία. Πρόκειται για δρόγες με αντιχολινεργική δράση και εντονότατη ψυχοπληγική επίδραση. Όπως φαίνεται, οι αρχαίοι Έλληνες ήδη από την προκλασσική εποχή γνώριζαν την επίδραση, επί του ψυχισμού, φυτών με αντιχολινεργικά αλκαλοειδή (π.χ. τα Σολανώδη: *Datura stramonium, Atropa belladonna, Hyoscyamus niger),* τα οποία προκαλούν αμνησία και παραλήρημα. Συναντούμε, επίσης, αναφορές για χρήση βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς ή για δηλητηριάσεις, χωρίς, όμως, πολλές φορές να αναφέρεται ένα συγκεκριμένο βότανο ή να περιγράφεται με λεπτομέρεια.

Αν ανατρέξουμε στους ένδοξους ήρωες της μυθολογία μας θα δούμε πως όταν τραυματίσθηκε ο Μενέλαος στον Τρωϊκό πόλεμο, τότε ο ιατρός *Μαχάων,* τραβώντας το βέλος τοποθέτησε στην πληγή «ήπια φάρμακα»- φάρμακα μαλακτικά που κάποτε τα χάρισε στον πατέρα του, τον Ασκληπιό, ο Χείρων», για να τον θεραπεύσει. Παρόμοια στην Ιλιάδα, όταν τραυματίζεται ο *Ευρύπυλος,* ο φίλος του *Πάτροκλος* πασπάλισε την πληγή με πραϋντικά φάρμακα τρίβοντάς την με ρίζα πικρή που σταματούσε τους πόνους.

Ένας από του παλιούς θεούς-ιατρούς, όπως μας διηγείται ο Όμηρος, ήταν ο *Παιήων,* ο οποίος γιάτρεψε στον Όλυμπο τον θεό *Άρη* με βότανα παυσίπονα, οδυνήφατα. Και έδωσαν οι αρχαίοι το όνομα «παιωνία» στο θεραπευτικό φυτό, το οποίο έχει και αιμοστατικές ιδιότητες.

Στην Οδύσσεια αναφέρεται η δράση της *Κίρκης* που χρησιμοποιούσε υγρά φάρμακα φτιάχνοντας τα μαγικά της βότανα, κατασκεύαζε ένα χυλώδες ρόφημα «τον κυκεώνα» μαζί με μέλι, προκαλώντας αμνησία και παραλήρημα. Κάτι αντίστοιχο προσέφερε στους συντρόφους του Οδυσσέα μεταμορφώνοντάς τους.

Εικόνα 3: Ρίγανη

Πηγή: www.giannniskofinas.com/.../aromatika/ar.htm

Ένα άλλο φυτό, γνωστό από την Οδύσσεια είναι το *νηπενθές*, το οποίο αφενός είχε έντονη φαρμακοδυναμική δράση σε συνέργια με το κρασί και αφετέρου ήταν κατευναστικό και παυσίλυπο. Περιγράφεται ως φάρμακο, που καταργούσε τη συνειδησιακή επαφή με τα εξωτερικά ερεθίσματα, καθώς και τη μνημονική ανάπλαση των γεγονότων, προκαλώντας αμνησία. Αυτό το αιγυπτιακό βοτάνι έδωσε η *Ελένη* στον *Τηλέμαχο* για να λησμονήσει και να πάψει να λυπάται για την κατάσταση με τους μνηστήρες στο σπίτι του πατέρα του.

Υπάρχει και μια άλλη χρήση των βοτάνων όπως διαβλέπουμε μέσα στην *αγάπη* ή τη *φιλία* των Ελλήνων όπου περιλαμβανόταν και το σεξουαλικό πάθος σύμφωνα με τον Christopher A. Faraone του πανεπιστημίου του Σικάγο. Ο έρωτας, εκφραζόταν και μέσα από ξόρκια και μαγικές πρακτικές σχεδιασμένες για να βλάψουν ή να δεσμεύσουν. Ο *γόητας-μάγος* επικαλείτο τον Έρωτα, τον Πάνα, την Εκάτη, ή την Αφροδίτη και όσοι γνώριζαν χρησιμοποιούσαν τα βότανα για να ωθήσουν τον άπιστο εραστή να επιστρέψει ή να αποκαταστήσουν την αρμονία μιας δυσλειτουργικής σχέσης. Το ίδιο έγινε όταν η *Διηάνειρα* χρησιμοποίησε την αλοιφή του Κενταύρου στο ένδυμα του *Ηρακλή*, ασκώντας μια πρακτική της *φιλίας*, ώστε να αποτρέψει τον Ηρακλή να την εγκαταλείψει για τη νέα του ερωμένη την Ιόλη.

Η Μήδεια αναφέρεται και ως βάρβαρη μάγισσα *φαρμακίδα*, που έχει προδώσει την οικογένειά της για να βοηθήσει τον εραστή της *Ιάσονα*, παίρνοντας ταυτόχρονα έναν δρόμο χωρίς επιστροφή. Σύμφωνα με μία εκδοχή του μύθου, όταν η Μήδεια ταξίδευε στις πεδιάδες της θεσσαλικής γης το σακούλι με τα βότανά της έσπασε, σκορπίζοντας τους μαγικούς και θεραπευτικούς σπόρους στη Θεσσαλία. Ο μύθος του Ιάσονα και της Μήδειας, θεωρούμενος από την οπτική γωνία της ανθρωπολογίας της μαγείας, υπονοεί την ανατολική βοτανική παράδοση που έφθασε ως εδώ από την Ανατολή. Η Μήδεια ήταν θεραπεύτρια και μάγισσα, που έφερε μαζί της τις αρχαίες γυναικείες παραδόσεις των βοτάνων και της μαγείας από την πατρίδα της την Κολχίδα της Μ. Ασίας στο Πήλιο της Θεσσαλίας, γνωστής ακόμα και σήμερα ως «γη των μαγισσών».

Στο τέλος της προ-ιπποκρατικής περιόδου, η θεραπευτική έπαυσε να ασκείται μόνο από τους ιερείς, καθώς άρχισαν και οι φιλόσοφοι να ασχολούνται μαζί της δημιουργώντας τους φιλόσοφους-ιατρούς.

Εικόνα 4: Θυμάρι

Πηγή: www.gianniskofinas.com/.../aromatika/ar.htm

Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, υπήρχαν ιατρικές Σχολές και πριν από την ιπποκρατική περίοδο (Κυρήνης, Ρόδου, Κρότωνα, Κνίδου κ.α.), όπου οι Ασκληπιάδες δίδασκαν μυστικά στους απογόνους τους την ιατρική, αλλά σταδιακά τη μάθαιναν και ξένοι. Η θεραπευτική διδασκόταν, επίσης, από τους περιοδευτές, που ήταν πλανώδιοι θεραπευτές και από τους ιατροσοφιστές. Ακόμη, υπήρχαν οι στρατιωτικοί ιατροί, οι αλειπτές ή μειγματοπώλες, που εμπορεύονταν φάρμακα, δηλητήρια, καλλυντικά κλπ., οι φαρμακείς ή φαρμακίδες, γυναίκες, που ασχολούνταν με τη συλλογή βοτάνων, οι μυροπώλες, που πωλούσαν μύρα, αλοιφές, θυμιάματα κ.λπ. και οι μαίες,

γυναίκες καταγόμενες συνήθως από τη Φρυγία και τη Θεσσαλία, οι οποίες εκτός των άλλων ασχολούνταν και με τα εκτρωτικά φάρμακα.

Αναφορές φυτών έχουμε και στα Ορφικά έπη (6ος π.Χ. αιώνας) όπου αναφέρονται ο κέδρος, το ψύλλιον (*Plantago psyllium*- Plantaginaceae), ο κνίκος (*Carthamus tinctorius*- Compositae), η αγχούσα (*Anchusa tinctoria* L. – Boraginaceae), ο μανδραγόρας, η ανεμώνη κ.α. Ενώ στη Θεογονία του Ησίοδου (8ος π Χ. αιώνας) υπάρχει η πρώτη γραπτή αναφορά για τη μήκωνα. Ήδη από τους υστερομινωικούς χρόνους ήταν γνωστή η χρήση του όπιου, όπως μαρτυρεί και το αγαλματίδιο «η Θεά των Μηκώνων».

Δεν μπορούμε να μην αναφερθούμε και στο θανατηφόρο βοτάνι, που έγινε γνωστό στην Ιστορία από τον τρόπο θανάτου του *Σωκράτη,* το *κώνειο*. Είναι φυτό που μοιάζει με το πετροσέλινο και λέγεται και βρωμόχορτο ή μαγκούτα, ενώ το βρίσκουμε διάσπαρτο σε όλη την Αττική. Τα σπέρματά του είναι πολύ δηλητηριώδη αλλά μέχρι και σήμερα χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική.

Παρότι η δηλητηριώδης δύναμη του κώνειου ήταν γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων, η χρήση του για τη θανάτωση των καταδίκων εισήχθη το 404-403 π.Χ. επί 30 τυράννων. Πρώτος στην Ελλάδα που ήπιε το κώνειο αναφέρεται ο στρατηγός και πολιτικός *Θηραμένης,* κατά την εποχή των 30 τυράννων, όταν καταδικάστηκε σε θάνατο (404 π.Χ.). Δεύτερος θανατωθείς αναφέρεται ο *Πολέμαρχος*, χωρίς μάλιστα να γνωσθεί η αιτία της καταδίκης του, όπως αναφέρει ο Λυσίας.

Ο Διοσκουρίδης το θεωρεί θανάσιμο δηλητήριο και αναφέρει: «Το κώνειο όταν το πιεις προκαλεί σκοτοδίνες και θαμπώματα, ώστε να μη βλέπει κανείς ούτε λίγο, λόξιγκα και παράκρουση του νου και πάγωμα των άκρων.

Στο τέλος οδηγεί σε ασφυξία με σπασμούς καθώς σταματά ο αέρας στην τραχεία». Ενώ για τις θεραπευτικές του ενδείξεις αναφέρει πως, αφού ξηρανθεί έχει πολλές χρήσεις αναμειγνυόμενο για παυσίπονα κολλύρια και σαν εκχύλισμα κατάπλασμα βοηθάει στον έρπητα και τον ερυσίπελα. Ο Γαληνός το συγκαταλέγει στα ψυχρά δηλητήρια, τα φονεύοντα δια καταψύξεως της καρδιάς. Ο Πλίνιος περιγράφοντας το φυτό σημειώνει την ισχύ του δηλητηριώδες του σπέρματος. Και ο Κέλσος αναφέρει το φυτό ως δηλητήριο και ως αντίδοτο αυτού αναφέρει άφθονο άκρατο οίνο μετά πηγάνου (απήγανου) και κένωση του στομάχου δια εμέτου.(V, 27,12).

1.2.ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Ο Ιπποκράτης μπορεί να είναι σήμερα γνωστός ως πατέρας της ιατρικής, αλλά για αιώνες η τιμή αυτή ανήκε στον Γαληνό, έναν γιατρό του 2ου αιώνα, που έγραψε εκτεταμένα για τις τέσσερις «διαθέσεις» –αίμα, φλέγμα, μαύρη χολή και κίτρινη χολή- και ταξινόμησε τα βότανα σύμφωνα με τις ουσιώδεις τους ιδιότητες ως θερμά ή ψυχρά, ξηρά ή υγρά. Θεώρησαν πως η καλή υγεία διατηρείται όταν οι ιδιότητες αυτές είναι σε ισορροπία μέσω των θεραπευτικών τροφών, καθώς και με τη φυσική άσκηση και τον άφθονο καθαρό αέρα.

Αργότερα οι θεμελιώδεις αυτές θεωρίες επεκτάθηκαν από Άραβες ιατρούς του 7ου αιώνα, όπως ο Αβικέννας, και σήμερα οι θεωρίες του Γαληνού επικρατούν ακόμη στην ιατρική *Γιουνάνι (Unani,* λέξη των ισλαμικών λαών που σημαίνει «ελληνικός»). Οι περιγραφές του Γαληνού για τα

αρωματικά φυτά όπως, για παράδειγμα, «θερμό στον τρίτο βαθμό» ή «ψυχρό στον δεύτερο» χρησιμοποιούνταν ακόμη και τον 18ο αιώνα.

Αρωματικά φυτά σε αιγυπτιακούς παπύρους που χρονολογούνται το 1700 π.Χ. μαρτυρούν τη χρήση τους από το 4000 π.Χ.. Μέχρι την εποχή του Ιπποκράτη (468-377) η Ευρωπαϊκή παράδοση είχε ήδη απορροφήσει ιδέες από την Ασσυρία και την Ινδία, με τα βότανα της Ανατολής. Η πολύπλοκη θεωρία των διαθέσεων και των ουσιωδών υγρών του σώματος είχε ήδη αρχίσει να διαμορφώνεται.

Εικόνα 5: Φασκόμηλο

Πηγή: www.giannjskofinas.com/.../aromatika/ar.htm

Ο *Πεδάνιος Διοσκορίδης,* γιατρός του Καίσαρα και της Κλεοπάτρας, έγραψε το κλασικό κείμενο *De Materia Medica* γύρω στο 60 μ.Χ., όπου περιελάμβανε πάνω από 600 θεραπευτικά φυτά, και παρέμεινε σαν ένα πρότυπο εγχειρίδιο για 1500 χρόνια. Πολλές από τις δράσεις των φυτών αυτών είναι οικείες έως και σήμερα, με τη χρήση του μαϊντανού, μάραθου,

μαρρούβιου και μελιού και τόσων άλλων. Οι ελληνικές ιατρικές θεωρίες έφτασαν στη Ρώμη γύρω στο 100 π.Χ. και με τον καιρό έγιναν πιο μηχανιστικές, παρουσιάζοντας το σώμα σαν μηχανή που πρέπει να επιδιορθωθεί, σε πλήρη αντίθεση με ό,τι πίστευε ο Ιπποκράτης. Μετά την πτώση της Ρώμης τον 5ο αιώνα το κέντρο της κλασικής γνώσης μεταφέρθηκε στην Ανατολή και κέντρο μελέτης της Γαλήνιας Ιατρικής έγιναν η Κωνσταντινούπολη και η Περσία. Ο Γαληνισμός υιοθετήθηκε από τους Άραβες και συγχωνεύτηκε με τις λαϊκές παραδόσεις και την Αιγυπτιακή γνώση δημιουργώντας έτσι ένα μίγμα αυτοβοτανολογικών ιδεών, πρακτικής και παραδόσεων. Το πιο σημαντικό ίσως έργο της εποχής ήταν το *Κιτάμπ αλ-Κανούμ* (Kitab al-Qanum) ή *Κανόνας της Ιατρικής* από τον Αβικέννα που βασιζόταν στις Γαλήνιες αρχές.

Οι κλασσικοί Έλληνες και γιατροί της αρχαιότητας έγραψαν διάφορα συγγράμματα για τις θεραπευτικές ιδιότητες και τον τρόπο χρήσης των φυτών βασισμένοι στις λαϊκές παραδόσεις της εποχής τους. Ο *Διοκλής ο Καρύστιος* (330 π.Χ.) έγραψε το *Ριζοτομικόν* που θεωρείται το αρχαιότερο φαρμακογνωστικό έργο και πηγή όλων των φαρμακολόγων. Αποσπάσματα του διασώθηκαν και θεωρείται πως χρησιμοποιήθηκαν για τα έργα του Θεόφραστου, Διοσκουρίδη και Πλινίου. Οι *Πυθαγόρειοι φιλόσοφοι* (500 π.Χ.) θεώρησαν πως τα φυτά είναι όντα οργανικά και ζώντα. Ενώ ο *Δημόκριτος* (460-370 π.Χ.) έγραψε ένα έργο για τη Γεωπονία και παράλληλα ασχολήθηκε με πολλές άλλες υψηλές τέχνες.

Ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.) είχε πλούσιο βοτανικό υλικό της Ελλάδας και της Ασίας οφειλόμενο στον Μέγα Αλέξανδρο, μέσω των εκστρατειών του. Έχοντας τον τίτλο του Βοτανολόγου έγραψε το Περί Φυτών του οποίου μόνο

αποσπάσματα διασώθηκαν, ενώ ίδρυσε Βοτανικό Κήπο όπου δίδονταν μαθήματα Βοτανικής.

Εικόνα 6: Χαμομήλι

Πηγή: www.aianniskofinas.com/.../aromatika/ar.htm

Κατά τον *Μεσαίωνα* οι γνώσεις αυτές διαδόθηκαν μέσω των μοναστηριών που ήταν κέντρα βοτανοθεραπείας. Είχαν ιδρύσει νοσοκομεία με ειδικούς κήπους για την καλλιέργεια φυτών, από τα οποία οι μοναχοί έφτιαχναν τα φαρμακευτικά ποτά, τα έλαια και τις αλοιφές που χρειάζονταν για τη θεραπεία των ασθενειών. Καθώς η μάθηση βγήκε από τα μοναστήρια άρχισε πάλι να δίνεται έμφαση στη θεραπευτική τέχνη και τις επιστημονικές αρχές που διδάσκονταν κάποτε στη Σχολή του Σαλέρνο.

Τον 16ο αιώνα ο *Παράκελσος* έφερε επανάσταση στις Ευρωπαϊκές απόψεις για τη φροντίδα της υγείας. Ως *γιατρός και αλχημιστής* υποστήριζε την επιστροφή στα πιο απλά φάρμακα εμπνευσμένος από τη θεωρία της

Φυσιογνωμικής. Υποστήριζε πως η εξωτερική εμφάνιση ενός φυτού είναι ενδεικτική των ασθενειών που θεραπεύει. Ήταν φορές που αυτή του η θεωρία αποδείχθηκε απρόσμενα ακριβής. Πίστευε ότι η υγεία του σώματος βασίζεται στην αρμονία του ανθρώπου (μικρόκοσμος) με τη φύση (μακρόκοσμος). Η προσέγγισή του ήταν ότι πρέπει να υπάρχει ισορροπία στα μεταλλικά στοιχεία στο σώμα και ότι οι ασθένειες μπορούν να θεραπευτούν με τη χρήση χημικών ουσιών. Ο ίδιος έλεγε *«Πολλοί λένε για την Αλχημεία ότι χρησιμεύει για την κατασκευή χρυσού και ασημιού. Για μένα, αυτός δεν είναι ο σκοπός αλλά η δύναμη και οι αρετές (της αλχημείας) μπορεί να κρύβονται στην ιατρική»*. Πράγματι, υπάρχουν ευρήματα των Αλχημιστών που βρίσκουν εφαρμογή στη σημερινή ιατρική, αλλά και σε επιστήμες όπως η Χημεία. Μετά το θάνατό του το επιστημονικό του έργο αναγνωρίσθηκε από πολλούς ιατρούς της Γερμανίας και της Γαλλίας προσδίδοντάς του την προσωνυμία του «Λούθηρου της Ιατρικής». Στον ιδιόρρυθμο αυτόν ιατροφιλόσοφο αποδίδονται 106 γραπτά έργα, ενώ ο Φραντς Χάρτμαν δίνει στοιχεία για τη ζωή και τη διδασκαλία του με έναν εξαιρετικά κατανοητό τρόπο.

Και την εποχή της *Τουρκοκρατίας* στη χώρα μας, η χρήση των φυτών αυτών ήταν, επίσης, πολύ διαδεδομένη. Τα φαρμακευτικά φυτά χρησιμοποιούνταν σύμφωνα με διάφορες οικογενειακές παραδόσεις ή με τις οδηγίες των πρακτικών γιατρών, κάτι που έχει παραμείνει ακόμη μέσα στις ικανότητες του λαού.

Ο *Samuel Thomson, ιδρυτής του κινήματος της Φυσικής Ιατρικής,* γεννήθηκε στο New Hamshire το 1769 και διδάχτηκε, από παιδί ακόμη, τη θεραπευτική με ρίζες και βότανα. Συνδύασε την τέχνη των Ιθαγενών

Αμερικάνων με τον παραδοσιακό ρόλο της γιάτρισσας του χωριού με θεαματικά αποτελέσματα.

Τα αρωματικά φυτά, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, έπαιξαν ζωτικό ρόλο στην παραδοσιακή ιατρική αρκετών πολιτισμών. Κατά τον *16ο και 17ο* αιώνα δημοσιεύθηκαν πολλά βοτανολόγια που στόχευαν να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανοθεραπεία στον προσδιορισμό και στη χρήση των φυτών. Η τακτική χρήση των βοτανικών παρασκευασμάτων είχε αρχίσει το 1600 και διατηρήθηκε έως τη δημιουργία της συνθετικής φαρμακευτικής αγωγής τη δεκαετία του 1950.

Ο γιατρός *William Witheringi* το 1775 άρχισε να πειραματίζεται με διάφορα αρωματικά φυτά που τα θεώρησε σημαντικά μετά από τη βελτίωση ενός ασθενή του με χρήση ροφήματος αυτών των φυτών. Ξόδεψε δέκα χρόνια μελέτης πριν δημοσιεύσει την πρωτοπόρα εργασία του για τις παρενέργειες της δακτυλίτιδας, λόγω της τοξικής της δράσης, προσδιορίζοντας την ακριβή δοσολογία και τη σωστή χρήση της.

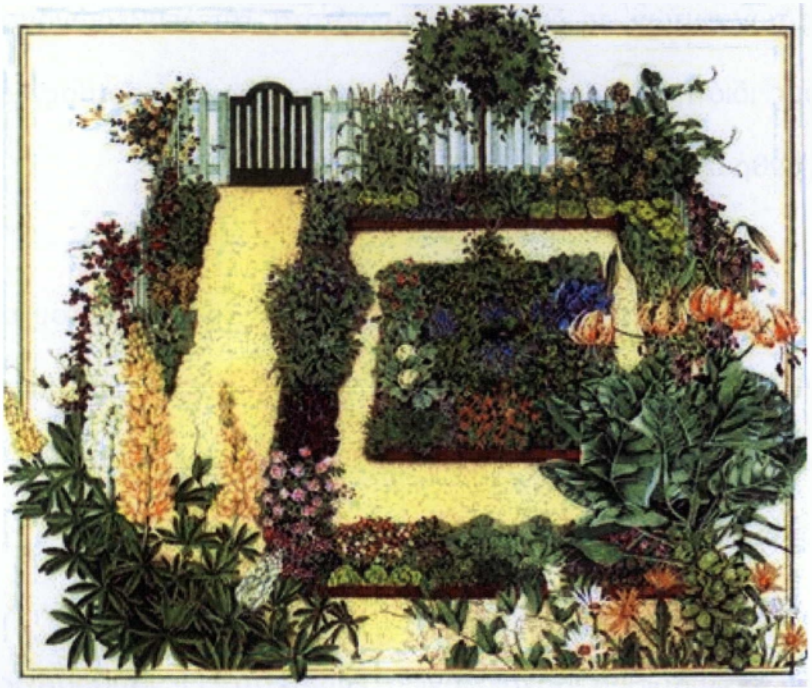
Και μετά από αυτό περνάμε στην εποχή όπου τα σύγχρονα φάρμακα απομονώθηκαν από τα φυτά όπου πρώτος ο *Friedrich Sertuner* το 1803 ανακάλυψε τη μορφίνη, καθώς και τη βασική ύλη της ασπιρίνης που ήταν ο φλοιός της ιτιάς. Ακόμη και σήμερα που η φαρμακοβιομηχανία στηρίζεται πια στα χημικά σκευάσματα, στην κεντρική Ευρώπη οι βοτανικές θεραπείες χρησιμοποιούνται ευρέως στη συμβατική ιατρική. Εκμεταλλευόμενοι τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτών και των βοτάνων έχουν μπει στη γραμμή παραγωγής με κλινικά πρότυπα όπως γίνεται και σε όλες τις σύγχρονες φαρμακοβιομηχανίες.

Η βοτανοθεραπεία «γεννήθηκε» μαζί με τον άνθρωπο. Αυτή η αρχέγονη γνώση που αποκτήθηκε στην πορεία του χρόνου με κόπο και ριψοκίνδυνες εμπειρικές δοκιμές, διατηρήθηκε σε κάποιες περιοχές της Γης και σχεδόν χάθηκε σε κάποιες άλλες. Σήμερα, στο δυτικό κόσμο η βοτανοθεραπεία ανακτά το χαμένο έδαφος και θεωρείται πλέον μία από τις αξιόπιστες συμπληρωματικές μεθόδους θεραπείας. Η εφαρμογή της έχει εξαπλωθεί και στα φυτικά καλλυντικά, ενώ είναι ευρέως διαδεδομένη η θεραπευτική της ιδιότητα με τη μορφή εισπνοών, με λουτρά, κομπρέσες, εντριβές, μασάζ, αφεψήματα, εγχύματα, καταπλάσματα, βάμματα και σε εκχυλίσματα, καλύπτοντας έναν μεγάλο αριθμό θεραπειών.

1.3.ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

1) Οι βασικές αρχές της *Ομοιοπαθητικής* είχαν διατυπωθεί και ήταν σε ισχύ από την εποχή του Ιπποκράτη. Ουσιαστικά εδραιώθηκε τον 18ο αιώνα με θεμελιωτή τον Γερμανό παθολόγο *Samuel Hahnemann*. Η Ομοιοπαθητική, θεωρεί ότι τα συμπτώματα μιας ασθένειας δεν είναι δημιουργήματα του νοσογόνου παράγοντα αλλά εκδηλώσεις της προσπάθειας του οργανισμού να τον αντιμετωπίσει. Δηλαδή, η θεραπεία δεν προέρχεται από το φάρμακο αλλά από τον ίδιο τον οργανισμό ενισχύονταν την άμυνά του απέναντι στη νόσο. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα αποτελούνται από ουσίες που προέρχονται από τη φύση (φυσικής, ζωικής ή ορυκτής προέλευσης) και παρασκευάζονται με φυσικό τρόπο. Οι ουσίες αυτές έχουν αραιωθεί πάρα πολύ και έχουν υποστεί ομοιοπαθητική δυναμοποίηση, δηλ. το ομοιοπαθητικό διάλυμα κατά τη

διαδικασία της αραίωσής του έχει υποστεί και μια σειρά από κρούσεις (δονήσεις) και δεν έχουν καμία σχέση με τα χημικά φάρμακα.



Εικόνα 7: Δημιουργία κήπου με αρωματικά φυτά

Πηγή: www.cretanherbs.gr/health.htm

2) Ο *Μπαχ* πίστευε πως οι σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα ήταν ικανά να επηρεάσουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος κάνοντάς μας έτσι ευάλωτους στη μόλυνση και την ασθένεια, τόσο φυσικά-σωματικά όσο και ψυχικά. Πίστευε πως το μεγαλύτερο δώρο που μπορούμε να δώσουμε στους άλλους είναι το να είμαστε ευτυχισμένοι και αισιόδοξοι εμείς οι ίδιοι. Προσπαθώντας, λοιπόν, να αποκαταστήσει στην ανθρώπινη φύση αυτή τη δυσαρμονία ο Μπαχ κατέφυγε στη φύση. Άφησε την καταξιωμένη θέση του επιστήμονα στην κλινική ιατρική, και ακολουθώντας τη βαθύτερη ανάγκη του για έρευνα έθεσε τις βάσεις για τα *Ανθοϊάματα*. Τα βήματά του τον οδήγησαν στο Μάουντ Βέρνον της Αγγλίας και εκεί, σε αυτή την πλούσια φύση που ήταν γεμάτη από δάση και αγρούς, ανακάλυψε τα 38 είδη φυτών, θάμνων και δένδρων. Μέσω της παρατήρησης, της ευαισθησίας

και της διαίσθησής του παρασκεύασε από αυτά τα ανθοϊάματα, είτε με τη μέθοδο του βρασμού, είτε με την έκθεσή τους στον ήλιο, χρησιμοποιώντας τις θετικές δονήσεις των φυτών, τη δική τους συχνότητα, απελευθερώνοντας τις θεραπευτικές τους ιδιότητες με στόχο τη διατήρηση της ισορροπίας και την ανακούφιση της ανθρώπινης φύσης.

Ακόμη και η χρήση των αρωματικών φυτών με τη μορφή του ελαίου μέσω της *Αρωματοθεραπείας* έχει δυναμικά αποτελέσματα. Η Αρωματοθεραπεία, δηλαδή η χρήση αρωματικών φυτών και των εκχυλισμάτων τους, παρουσιάζεται σαν μία από τις πρώιμες μορφές ιατρικής. Παρόλα αυτά η χρήση της χρονολογείται από χιλιάδες χρόνια πριν, και σε αυτό συνηγορούν πολυάριθμα αρχαιολογικά ευρήματα. Οι επιδράσεις των αιθέριων ελαίων επιτυγχάνονται κυρίως μέσω της αίσθησης της όσφρησης.

3) Μια άλλη επιστήμη της ζωής περιέρχεται από δυο ινδικές λέξεις *ayur* - ζωή και *veda* – γνώση, δηλαδή *Αγιουρβέδα*. Η ιατρική της περιγράφεται ως η «Γνώση του πώς να Ζεις» και εδώ η ασθένεια θεωρείται έλλειψη ισορροπίας και τα βότανα μαζί με τον έλεγχο της διατροφής χρησιμοποιούνται για να αποκαταστήσουν την ισορροπία. Η Αγιουρβέδα συνδέει τον μικρόκοσμο του ατόμου με τον κόσμο, με τρεις πρωταρχικές δυνάμεις: Πράνα (αναπνοή της ζωής) + Άγκνι (το πνεύμα του φωτός ή φωτιάς) + Σόμα (μια εκδήλωση αρμονίας, συνοχή και αγάπης). Η ιατρική της δίνει έμφαση στην θεραπεία του ατόμου ως σύνολο με κατάλληλα γιατρικά για τον νου, το σώμα και το πνεύμα. Τα πρώτα κείμενα της Αγιουρβέδα χρονολογούνται γύρω στο 2.500 π.Χ., ενώ διαδοχικά προστέθηκαν και νέες βοτανολογικές παραδόσεις. Οι Πέρσες και οι Μογγόλοι τον 14ο αιώνα έφεραν την ιατρική του Γαληνού και

του Αβικέννα στα μέρη τους, ενώ αντίθετα οι Βρετανοί φρόντισαν να κλείσουν τις σχολές της Αγιουρβέδα το 1833, χωρίς ευτυχώς να εξαλείψουν εντελώς όλη την αρχαία γνώση.

4) Η ιατρική του Θιβέτ, πριν από την εισβολή των Κινέζων το 1959, ήταν υπό τον έλεγχο των Λάμα και στενά συνδεδεμένη με τη θρησκεία. Οι φοιτητές της ιατρικής απομνημόνευαν τέσσερα πολύπλοκα «τάντρα» που εξηγούσαν την αιτία και την πρόοδο της νόσου με τη βοήθεια «εικονογραφημένων δέντρων της ιατρικής». Οι θεραπευτές χρησιμοποιούσαν τον διαλογισμό και τα μάντραμ για να «ενεργοποιήσουν» τα φάρμακα-βότανα και να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους, ενώ ο χρόνος της συλλογής των βοτάνων εξαρτιόταν και από ευεργετικές αστρολογικές επιρροές.

5) Άλλο ένα αρχαίο θεραπευτικό σύστημα που χάνεται στα βάθη του μύθου είναι η παραδοσιακή *Κινεζική ιατρική,* όπου και εδώ τα βότανα κατέχουν την κεντρική θέση στη θεραπεία, βοηθούμενα από το βελονισμό ή τη χειρομάλαξη. Κείμενα από το 2.500 π.Χ. μελετούνται ακόμη και εφαρμόζονται από τους επαγγελματίες ιατρούς. Εδώ η ασθένεια θεωρείται σημείο δυσαρμονίας σε ένα άτομο, το οποίο είναι μια πνευματική-ψυχοσωματική ολότητα. Έτσι, το έργο που καλείται να επιτελέσει ο Κινέζος ιατρός είναι πάντα η αποκατάσταση της αρμονίας και της ισορροπίας. Η κινεζική παράδοση βασίζεται στη θεωρία των πέντε στοιχείων, που είναι το ξύλο, η φωτιά, η γη, το μέταλλο και το νερό και έχουν άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντός του. Η θεωρία των αντιθέτων γιν-γιανγκ συμπληρώνει το βασικό θεραπευτικό μοντέλο των πέντε στοιχείων.

6) Η *Τελετουργική βοτανοθεραπευτική* των ιθαγενών Αμερικανών ήταν σαμανιστική με κέντρο τον γιατρό της φυλής ή *Σαμάνο*. Χτυπώντας τύμπανα

και κρόταλα και καπνίζοντας μίγματα καπνού ή πεγιότ, ο Σαμάνος περνούσε σε εκστατική κατάσταση που επέτρεπε στο πνεύμα του να «ταξιδέψει» και να συναντήσει την ψυχή του ασθενή για να τη θεραπεύσει. Σήμερα, οι Σαμάνοι στη Νότια Αμερική χρησιμοποιούν ακόμη εκχυλίσματα από ένα αναρριχητικό φυτό και άλλα είδη φυτών με συγκεκριμένες ιδιότητες στη μέθοδο της θεραπείας.

Εικόνα 8: Βασιλικός

Πηγή: www.panagrotikos.org.cy/.../epitropes/aroma.htm

7) Δεν μπορούμε να μην αναφέρουμε και τα πολύτιμα φυτά που έκοβαν οι Δρυίδες με το χρυσό τους δρεπάνι, ξυπόλυτοι, φορώντας το μακρύ λινό ένδυμά τους. Τα τοποθετούσαν στη χύτρα τους με μαγικά αποτελέσματα. Πιστευόταν πως τα δέντρα στα δάση, όπου συνήθως ήταν τα καταφύγιά τους, ήταν πύλες μεταξύ του επάνω και του κάτω κόσμου. Σύμφωνα με την παράδοση, οι Δρυίδες έτρωγαν βελανίδια για να αυξήσουν τη σοφία τους και φορούσαν στεφάνια από φύλλα βελανιδιάς στη διάρκεια των τελετών τους. Πίστευαν δε, ότι ήταν τέτοια η δύναμη του δέντρου που απλά αρκούσε να μείνει κανείς στη σκιά του για να γιατρευτεί. Τα βελανίδια, τα φύλλα και ο φλοιός του δέντρου χρησιμοποιούνταν για ιατρικούς σκοπούς. Μια άλλη καταγραφή που έχουμε για τα τελετουργικά δρώμενα των Δρυίδων

προέρχεται από τον Ρωμαίο συγγραφέα Πλίνιο που κατέγραψε τη Δρυιδική τελετή θερισμού γκυ της Βελανιδιάς το ιερό δέντρο των Δρυίδων. Αναφέρεται ότι την έκτη μέρα της νέας Σελήνης, ένας ιερέας ντυμένος στα λευκά σκαρφάλωνε στην Βελανιδιά και έκοβε γκυ χρησιμοποιώντας ένα χρυσό δρεπάνι. Το γκυ δεν έπρεπε να αγγίξει τη γη και χρησίμευε σε τελετή γονιμότητας. Η ηχώ αυτής της τελετής επιβιώνει μέχρι σήμερα σε όλες τις αγγλόφωνες χώρες, όπου κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων υπάρχει το έθιμο να φιλιούνται τα ζευγάρια κάτω από ένα κρεμασμένο γκυ εξασφαλίζοντας τη γονιμότητα.

Κάτι αντίστοιχο έκαναν και οι *Μάγισσες* στο Μεσαίωνα, και παράδοξα κυνηγήθηκαν σαν να εκφράζουν κάτι σκοτεινό και μιαρό, στη μαγική τους χύτρα με την οποία θεράπευαν βαθιές αρρώστιες, ενώ υπήρχε και μια άποψη πως για να πετάξουν οι Μάγισσες μασούσαν κάποιο βότανο με συγκεκριμένες ιδιότητες.

Υπήρχαν ακόμη *γιατροί-μάγοι* που έκοβαν τα βότανα με το αριστερό τους χέρι χωρίς ποτέ να κοιτούν προς την πλευρά απ' όπου φύσαγε ο άνεμος ή να στρέφουν το πρόσωπό τους προς τα πίσω. Μιλούσαν στα φυτά που μάζευαν και ποτέ δεν σήκωναν όποιο έπεφτε στο έδαφος, καθώς η ευεργετική του δύναμη είχε πια επιστρέψει στη γη.

Για τους παραδοσιακούς λαούς, πολλά βότανα, εκτός από θεραπευτικές είχαν και μαγικές ιδιότητες. Έφτιαχναν αλοιφές που θεωρούσαν ότι θεράπευαν κάθε αρρώστια και πληγή. Κάποιοι τα έβραζαν για να φτιάξουν μαγικά προστατευτικά φίλτρα, που τα έπιναν. Άλλοι τα χρησιμοποιούσαν σα φυλακτά που τα φορούσαν πάνω τους ή τα τοποθετούσαν στην πόρτα, στο

παράθυρο ή στο κρεβάτι για να τους προστατεύουν από μάγια, δαίμονες, εφιάλτες και αρρώστιες.

Στη λαϊκή μας παράδοση, ακόμη λέμε το «Ξορκισμένος με τον απήγανο», όταν υπάρχει κάτι το απαράδεχτο, το σκανδαλώδες, που θέλουμε να το εξουδετερώσουμε. Ακόμη το αναφέρουμε όταν δηλώνουμε ότι δεν θέλουμε να ξαναδούμε κάποιον ανεπιθύμητο, να είναι δηλαδή ξορκισμένος και διωγμένος μακριά και οριστικά. Το φυτό τούτο είναι γνωστό σαν κατάλληλο και αποτελεσματικό κατά της βασκανίας από την εποχή των αρχαίων Αθηναίων που το φύτευαν στην αυλή τους και μάλιστα στο αριστερό μέρος της αυλόπορτας. Ενώ θεωρείται καλότυχο να έχεις μια γλάστρα με βασιλικό στην είσοδο του σπιτιού. Αν, επίσης, προσφέρουμε ένα κλαράκι βασιλικού στους επισκέπτες μας, τότε αυτοί θα ξαναέρθουν.

1.4.Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η φυτοθεραπεία ασχολείται με τη χρήση των φυτών για θεραπευτικούς σκοπούς. Το φυτό δρα *ολιστικά*, καθώς κάθε μέρος του φυτού μπορεί να διαθέτει διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες, βοηθώντας έτσι στην ομοιόσταση του οργανισμού.

Η λέξη «ολιστικός» περιγράφει ενιαία σύνολα των οποίων οι ιδιότητες δεν μπορούν να αναχθούν στις ιδιότητες μικρότερων μονάδων. Ολιστικές νοοτροπίες και αντιλήψεις εμφανίζονται σε όλους τους τομείς της ζωής, από τη γεωργία και την ιατρική μέχρι την πολιτική. Η λέξη προέρχεται από την ελληνική λέξη όλος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Άρθουρ Κέσλερ που χρησιμοποίησε την λέξη «όλον» στην προσπάθειά του να

κατανοήσει πώς τα συστήματα λειτουργούν σαν ολότητες, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν μέρη ακόμη μεγαλύτερων ολοτήτων. Η θεραπεία είναι η έκφραση της *πληρότητας*, της *ακεραιότητας*. Η Υγεία είναι πληρότητα και έχουμε υγεία όταν το προσωπικό μας οικοσύστημα, το εσωτερικό μας περιβάλλον είναι σε ισορροπία με το εξωτερικό, και τα δύο αυτά περιβάλλοντα είναι ένα.

Η *φυτολογία* βασίζεται πάνω σε σχέσεις: τη σχέση ανάμεσα στο φυτό και τον άνθρωπο, το φυτό και τον πλανήτη, τον άνθρωπο και τον πλανήτη. Όταν χρησιμοποιούμε αρωματικά φυτά μέσα στα πλαίσια της ιαματικής διεργασίας, παίρνουμε μέρος στον οικολογικό κύκλο, είμαστε συνειδητά παρόντες στο ζωντανό ζωτικό κόσμο του οποίου είμαστε μέρος. Τα αρωματικά φυτά μπορούν να μας συνδέσουν με το ευρύτερο πλαίσιο της πλανητικής ολότητας και υγείας, έτσι ώστε ενώ αυτά εκπληρώνουν το φυσικο-ιαματικό τους σκοπό, μπορούμε κι εμείς να εκπληρώσουμε το δικό μας και να αναπτύξουμε μια αφύπνιση αυτής της επαφής.

Η βοτανολογία ασκείται με μια ολιστική μέθοδο στην αντιμετώπιση του προβλήματος μιας ασθένειας. Η ολιστική άποψη της ιατρικής απευθύνεται στη φυσική, στη νοητική και στην πνευματική πλευρά, βλέπει την υγεία ως μια θετική κατάσταση και όχι σαν την απουσία της νόσου. Τονίζει τη μοναδικότητα κάθε ατόμου και γνωρίζει πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζουμε την κάθε αγωγή στις ατομικές - προσωπικές ανάγκες.

Η ολιστική προσέγγιση στην υγεία περιλαμβάνει την κατανόηση και αγωγή του ατόμου μέσα στο πλαίσιο της κουλτούρας και της κοινωνικής του ομάδας. Η κατανόηση και η προσπάθεια βελτίωσης των κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών που διαιωνίζουν την κακή υγεία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ολιστικής ιατρικής, στον ίδιο βαθμό που αποτελεί

μέρος της και η έμφαση στην ατομική ευθύνη. Και το σημαντικότερο, η ολιστική ιατρική μεταμορφώνει τόσο αυτούς που την ασκούν όσο και τους ασθενείς της.

Η βοτανική ιατρική έχει να προσφέρει πολλά στην ανάπτυξη ενός ολιστικού συστήματος υγείας, χρησιμοποιώντας τα θεραπευτικά φυτά που μας παρέχει η φύση. Η χρήση βοτάνων για ιαματικούς σκοπούς μας φέρνει σε άμεση επαφή με τον κόσμο μας κατά ένα βαθύ τρόπο, έναν τρόπο που μας εξυψώνει.

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μέρος της οικολογίας μας και σαν τέτοια προσφέρονται για να μας βοηθήσουν να ενοποιήσουμε και να θεραπεύσουμε το φυσικό μας σώμα. Παίρνοντας υπόψη μας τα ευρύτερο πλαίσιο του ενιαίου όντος, βλέπουμε ότι αυτή η εσωτερική μας αλλαγή προς τον ολισμό αντικατοπτρίζει μια παγκόσμια αλλαγή και επανευθυγράμμιση. Καθώς εισερχόμαστε στη Νέα Εποχή, πραγματοποιείται μια μεγάλη εξερεύνηση της συνειδητότητας, μια εξερεύνηση στην οποία συμμετέχουμε όλοι. Η χρήση των βοτάνων μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο ανάπτυξης της συνειδητότητας για την αναγνώριση του ολισμού. Στη θεραπεία πρέπει να λάβουμε υπόψη μας το ενιαίο της οντότητας του ασθενή, συμπεριλαμβανομένου του γενικότερου πλαισίου της ζωής του.

Γίνεται λοιπόν φανερό πως όταν εξετάζουμε το όλο θέμα την ίασης, είτε της ιατρικής, είτε της κοινωνικής, πρέπει να βλέπουμε τις ανάγκες του ατόμου-οργάνου μέσα στο πλαίσιο της ευρύτερης ολότητας στην οποία υπάρχει. Πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στη σχέση ανάμεσα στο άτομο και την κοινωνία, ανάμεσα στα όργανα και τον οργανισμό. Αυτή η δυναμική

σχέση ανάμεσα στο μέρος και το όλο μπορεί να είναι αποφασιστική σε όλα τα πεδία δραστηριότητας και κύρια στη σημασία της θεραπευτικής.

Η βοτανική ιατρική, στην ολιστική της μορφή, βλέπει την ανθρωπότητα σαν μια έκφραση της ζωής που εμψυχώνεται από τη ζωτική δύναμη. Τα βότανα μπορούν να επηρεάσουν αυτή την ενιαία οντότητα και όχι μόνο τα συγκεκριμένα συμπτώματα. Όπως θεραπεύουν το σώμα, μπορούν επίσης να θεραπεύσουν την καρδιά και το νου μας, γιατί ανοίγουν το σώμα μας σε μια καθαρή ροή ζωτικής ενέργειας που μας ενοποιεί και μας ολοκληρώνει.

1.5.ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Αλόη βέρα: για έκζεμα, ζάχαρο, δυνάμωμα μαλλιών.

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

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

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

Αγριμόνιο: ζαχαροδιαβήτη, φαρυγγίτιδα, πόνοι λαιμού, διάρροια.

Αλεξανδρινά φύλλα: δυσκοιλιότητα.

Αλθαία: μαλακτική, λαρυγγίτιδα, βήχα, φαρυγγίτιδα.

Αχιλλέα: Αιμορροΐδες, κιρσούς, γρίπη, άσθμα, λιποδιάλυση, κυτταρίτιδα.

Αψιθιά: ζάχαρο, διαταραχές έμμηνων, χωνευτική, εμετούς.

Βασιλικός: για καλή μνήμη, πονοκεφάλους, στομαχόπονους.

Βαλεριάνα: ηρεμιστική, νεύρα, αϋπνίες, υστερία.

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

Γλυκάνισο: κολικούς, αεροφαγία, χώνεψη, λιποδιάλυση, κοιλόπονους.

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

Γκίνσενγκ: αφροδισιακό, τονωτικό, δίνει μακροζωία.

Δάφνη: διαλύει τα άλατα του σώματος, για πυρετό.

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

Δίκταμο Κρήτης: στομαχοπαθήσεις, αφροδισιακό, τονωτικό, ζάχαρο.

Εκουιζέτο: προστάτης, κυστίτιδα, πέτρες στα νεφρά, ρευματικά.

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

Εχινάτσεα: άμυνα οργανισμού, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, αντιαλλεργικό.

Θυμάρι: Συκώτι, τονωτικό, χωνευ-τικό, στομάχι, καρδιά, ρευματισμούς.

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

Καλέντουλα: εμμηναγωγική, κατά εκζέματος και ακμής.

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

Κύμινο: αεροφαγία, ορχίτιδα, χιονίστρες, δυσπεψία.

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

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

Λιναρόσπορος: βήχα, δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, πέτρες χολής.

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

Λυκίσκος: ζάχαρο, χοληστερίνη, ηρεμιστικό, αναφροδισιακό.

Μάραθο: πέτρες νεφρών, αδυνάτισμα, λιποδιαλύτης.

Μαντζουράνα: στομαχόπονους, αέρια, αϋπνίες, κοιλόπονο.

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

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

Μέντα: Στομαχικές διαταραχές, γρίπη, ξηρόβηχα.

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

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

Πικρόξυλο: ζάχαρο, χοληστερίνη.

Πασιφλώρα: ηρεμιστική, αϋπνίες, στρες, νεύρα.

Πιπερόριζα: τονωτική, αφροδισιακή.

Πολυκόμπι: πέτρες νεφρών, προστάτη, κύστη, ζάχαρο, αιμορροΐδες, σκώλικες εντέρου.

Πολυτρίχι: βρογχίτιδες, τραχειίτιδες, κρυολόγημα, φλεγμονές ουρικών οδών, άσθμα.

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

Σαλέπι: πονόλαιμο, γρίπη.

Σιναμική: δυσκοιλιότητα.

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

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

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

Σκορπιδόχορτο: πέτρες νεφρών, προστάτη, κυστίτιδα.

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

Ταραξάκο: ίκτερο, ρευματισμούς, αιμορροΐδες, ζαχαροδιαβήτη.

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

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

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

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

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Σκοπός της καλλιέργειας των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών είναι η παραγωγή αιθέριων ελαίων και ξηρής δρόγης. Οι χρήσεις των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών είναι ανάλογες με τα αιθέρια έλαια που περιέχουν. Τα έλαια αυτά χρησιμοποιούνται σήμερα σε ευρεία κλίμακα από πολλές βιομηχανίες (αρωμάτων, σαπουνιών, καλλυντικών, τσιγάρων, τροφίμων, κ.λπ.) αλλά και σαν αρτύματα ή καρυκεύματα φαγητών (όπως π.χ. η δάφνη, η ρίγανη, το δενδρολίβανο κ.λ.π.).

Το σύνολο των καλλιεργούμενων εκτάσεων με αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά σε παγκόσμιο επίπεδο είναι πολύ δύσκολο να προσδιοριστεί διότι ο κλάδος αποτελείται από πολλά είδη διάσπαρτα κατανεμημένα.

Η κυρίαρχη χώρα παραγωγός αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών είναι η Ασία ενώ οι μεγαλύτερες αγορές σε παγκόσμιο επίπεδο είναι η Κίνα, η Ευρώπη (Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Ισπανία, Αγγλία), η Ιαπωνία και οι ΗΠΑ.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε) αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά παράγονται στις 16 από τις 25 χώρες και συνολικά ευδοκιμούν 200 είδη. Οι καλλιεργούμενες εκτάσεις στην Ε.Ε την περίοδο 2000-2005 ανέρχονταν περίπου στα 86.000 χιλιάδες εκτάρια με μέσο ετήσιο ρυθμό μείωσης της τάξης του 5,2%, ενώ οι παραγόμενες ποσότητες μμειώθηκαν κατά 8,6% το

οποίο παραπέμπει σε μμείωση των στρεμματικών αποδόσεων. Για την ίδια χρονική περίοδο στην Ελλάδα τα αντίστοιχα μμεγέθη παρουσίασαν αύξηση (μέσος ετήσιος ρυθμός μμεταβολής καλλιεργούμενων εκτάσεων 41,42%). Η αγορά των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών στην Ευρώπη είναι πολύπλοκη λόγω της διαφορετικής τους χρήσης και η εμπορία τους συγκεντρώνεται και ελέγχεται από μικρό αριθμό χονδρεμπόρων.

Οι καλλιεργούμενες εκτάσεις της Ελλάδας για το χρονικό διάστημα 2000-2001 ανέρχονταν σε 0,80% των συνολικά καλλιεργούμενων εκτάσεων της Ε.Ε. Το ποσοστό αυτό ανήλθε στο 2,26%, το 2005 καταλαμβάνοντας έτσι την 11η θέση στο σύνολο των 16 ευρωπαϊκών χωρών.

Στην χώρα μας ευδοκιμούν περισσότερα από 112 είδη εκ των οποίων 68 χαρακτηρίζονται και ως μελισσοτροφικά. Τα κυριότερα καλλιεργούμενα είδη είναι : ο δίκταμος, ο κρόκος, η μέντα, η ρίγανη, το τσάι του βουνού, ο μαραθόσπορος, ο γλυκάνισος. Η συνολικά καλλιεργούμενη έκταση με αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά κυμαίνεται από 16.000 έως 20.000 στρέμματα και η ετήσια παραγωγή από 1.500 έως 1.800 τόνους. Η μέση στρεμματική απόδοση των καλλιεργούμενων εκτάσεων δεν μπορεί να προσδιοριστεί καθότι υπάρχουν εκτάσεις εγκαταλελειμμένες, στις οποίες η καλλιέργεια δεν συγκομίζεται κι επίσης ποσότητες που προέρχονται από αυτοφυή χλωρίδα. Ο κρόκος καταλαμβάνει την πρώτη θέση σε καλλιεργούμενη έκταση, παρουσιάζοντας μία σταθερότητα ως προς την έκταση και την παραγωγή, σύμφωνα με στοιχεία των τελευταίων ετών. Ο μαραθόσπορος και το τσάι του βουνού παρουσιάζουν μείωση των καλλιεργούμενων εκτάσεων και της παραγωγής, εν αντιθέσει με το γλυκάνισο. Η ρίγανη παρουσιάζει αλματώδη αύξηση των αντίστοιχων στοιχείων. Στον

Ελλαδικό χώρο η καλλιέργεια των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών εντοπίζεται στη Μακεδονία και στη Θράκη (ρίγανη, τσάι του βουνού, γλυκάνισο, μάραθος, κρόκος), στη Θεσσαλία (ρίγανη, τσάι του βουνού, γλυκάνισο), στη Βοιωτία, στην Εύβοια (μάραθος), στη Λέσβο (γλυκάνισο) και στην Κρήτη (δίκταμο). Το 65% των καλλιεργούμενων εκτάσεων με αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά εντοπίζονται κυρίως σε μειονεκτικές περιοχές. Την περίοδο 2000-2003 οι καλλιεργούμενες εκτάσεις υπερδιπλασιάστηκαν στο σύνολο της χώρας με συνέπεια να αυξηθεί και η παραγωγή αυτών.

Το 4% της συνολικά παραγόμενης ποσότητας της Ε.Ε το 2000 προέρχονταν από τη χώρα μας, το ποσοστό αυτό το 2001 ανήλθε στο 7% ενώ το 2002 μειώθηκε στο 2%.

Με βάση τα στοιχεία αυτά η χώρα μας καταλαμβάνει την 5η θέση ανάμεσα στις 9 χώρες που παρήγαγαν αρωματικά &φαρμακευτικά φυτά την εξεταζόμενη περίοδο.

Οι βιολογικά καλλιεργούμενες εκτάσεις την χρονική περίοδο 2002-2004 να ανέρχονται περίπου σε 2500 στρέμματα επί του συνόλου των εκτάσεων της καλλιέργειας. Λόγω των ευνοϊκών εδαφοκλιματικών συνθηκών τα περισσότερα αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά συναντώνται σαν αυτοφυή σε όλη την επικράτεια, για το λόγο αυτό η χώρα μας θα μπορούσε να αποτελεί την μητρόπολη της καλλιέργειας, δεδομένου ότι η αγορά των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών είναι παρθένα, με μεγάλα περιθώρια ανάπτυξης. Η καλλιέργεια των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών αποτελεί την ιδανική λύση για την αξιοποίηση φτωχών και εγκαταλελειμμένων εκτάσεων, κυρίως στην ορεινή και ημιορεινή ζώνη, όπου οι αγροί δεν μπορούν να αποδώσουν για άλλες καλλιέργειες.

2.1.ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΟΡΑΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Στην παγκόσμια αγορά η Ευρώπη είναι η πρώτη σε εισαγωγές χώρα με ποσοστό 35%, ακολουθεί η Ασία με 26%, η Β. Αμερική με 21%, η Ιαπωνία με 11% ενώ οι υπόλοιπες περιοχές καλύπτουν το 7%. Η Βουλγαρία αποτελεί έναν από τους κύριους προμηθευτές της Ευρώπης με αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά αφού εξάγει το 75% των προϊόντων της κυρίως σε χονδρέμπορους της Γερμανίας. Στις ΗΠΑ και την Ευρώπη, σύμφωνα με το Παγκόσμιο Συμβούλιο για Φαρμακευτικά και Αρωματικά Φυτά, το εμπόριο αυξάνει με ετήσιο ρυθμό της τάξης του 10%, τόσο εξαιτίας της στροφής του πληθυσμού προς τη υγιεινή διατροφή και τις εναλλακτικές θεραπείες, όσο και γιατί έχει αρχίσει να γίνεται αντιληπτό το οικονομικό όφελος από την εμπορία των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών.

Η φαινομενική κατανάλωση στη χώρα μας αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών την περίοδο 2000-2003 καταγράφει άνοδο με ετήσιο ρυθμό μεταβολής 1,28%. Την ίδια περίοδο ένα μεγάλο μέρος της παραγωγής προορίζονταν για εξαγωγές, ενώ η εγχώρια κατανάλωση καλύπτονταν από εισαγωγές.

Οι κυριότερες χώρες προορισμού των ελληνικών εξαγωγών είναι η Κύπρος (γλυκάνισο, μάραθο, κορίανδρος), η Αλβανία (κορίανδρος, θυμάρι), η Βουλγαρία (κύμινο), η Ισπανία, η Ιταλία (κρόκος), οι Φιλιππίνες (δάφνη), οι ΗΠΑ (ρίγανη) και η Γερμανία (ρίγανη, φασκόμηλο). Αντίστοιχα, οι κυριότερες χώρες προέλευσης των ελληνικών εισαγωγών είναι η Τουρκία (γλυκάνισο, μάραθο, θυμάρι, δάφνη, ρίγανη), η Βουλγαρία (κορίανδρος, ρίγανη), η Συρία,

η Ινδία (κύμινο), η Αλβανία (ρίγανη, θυμάρι), η Αυστρία και η Ισπανία (κρόκος).

Ο κλάδος των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών δεν αποτελεί σημαντικό κομμάτι του ελληνικού εξωτερικού εμπορίου, καθώς καλύπτει το μόλις το 0,01 % της αξίας των συνολικών εξαγωγών αλλά και των εισαγωγών της χώρας για την περίοδο 2004- 2008.

Το κύριο εξαγώγιμο προϊόν είναι ο κρόκος με ποσοστό συμμετοχής 51% επί του συνόλου της αξίας των εξαγώγιμων προϊόντων, ακολουθούν η ρίγανη με ποσοστό19%, ο γλυκάνισος, η δάφνη και το φασκόμηλο με ποσοστό 1% αντίστοιχα. Σε όρους ποσότητας εξαγωγών η ρίγανη κατέχει πρωτεύουσα θέση με ποσοστό 63% κι ακολουθούν ο κρόκος, η δάφνη, το φασκόμηλο με ποσοστά 2% και ο κορίανδρος, το κύμινο και το θυμάρι με ποσοστά 1%.

Επί του συνόλου της αξίας των εισαγωγών η ρίγανη αποτελεί το 22%, ο μάραθος το 11%, το κύμινο το 9%, ο γλυκάνισος το 8%, ο κρόκος το 4% και το θυμάρι, η δάφνη, το αιθέριο έλαιο λεβάντας και ο κορίανδρος το 1%.

Πρέπει να τονισθεί ότι η αξία των εξαγόμενων αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών είναι κατά πολύ υψηλότερη των αντίστοιχων εισαγωγών, γεγονός που επιβεβαιώνει την ποιοτική ανωτερότητα των εγχώριων προϊόντων.

2.2. ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΛΑΔΟΥ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Μέχρι το 1981 που εφαρμοζόταν η εθνική πολιτική για τον κλάδο των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών, με τον καθορισμό τιμών παρέμβασης και την απορρόφηση της παραγωγής από τους συνεταιρισμούς ως φορείς

παρέμβασης, με την εγγύηση του Ελληνικού Δημοσίου (κάλυψη τυχόν διαχειριστικών ελλειμμάτων), είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση των καλλιεργούμενων εκτάσεων πέραν των 50.000 στρεμμάτων με 16 καλλιεργούμενα είδη. Η αδυναμία ωστόσο των συνεταιρισμών να ανταποκριθούν στο ρόλο τους ως μοχλοί ανάπτυξης με τα συνεχή διαχειριστικά ελλείμματα οδήγησαν στην κατάργηση της πολιτικής αυτής. Μετά την ένταξη της χώρα μας στην Ε.Ε και με δεδομένη την ενισχυμένη κοινοτική στήριξη (πριμοδοτήσεις) πολλών κλάδων παραγωγής που εντάχθηκαν σε Κ.Ο.Α (καπνός, βαμβάκι, σιτηρά κλπ) σε αντίθεση με τον κλάδο των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών που εξαιρέθηκε από όλες τις Κ.Ο.Α είχε ως συνέπεια την σημαντική υποχώρηση του κλάδου.

Στο Συμβούλιο Υπουργών Γεωργίας & Αλιείας στις 12 Ιουνίου 2007 επιτεύχθηκε πολιτική συμφωνία για τη μεταρρύθμιση του τομέα των οπωροκηπευτικών με έναρξη ισχύος από 01/01/08. Στον κατάλογο των προϊόντων που καλύπτει η νέα Κ.Ο.Α οπωροκηπευτικών συμπεριλαμβάνεται και ο κρόκος καθώς και αρωματικά φυτά που προορίζονται για μαγειρική χρήση όπως το θυμάρι, βασιλικός, μελισσόχορτο, φασκόμηλο και ρίγανη. Επομένως και για αυτά τα προϊόντα μπορούν να αναγνωριστούν αντίστοιχες Οργανώσεις Παραγωγών (ΟΠ) προκειμένου να ωφεληθούν υποβάλλοντας προς έγκριση επιχειρησιακά προγράμματα. Οι προγραμματισμένες από το Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων (Υπ.Α.Α.Τ) παρεμβάσεις για τον κλάδο ξεκίνησαν με την ένταξη του σε μέτρα και δράσεις διαρθρωτικού χαρακτήρα, του Γ΄ ΚΠΣ. Καθόσον έγινε αντιληπτή η δυνητική συμβολή του κλάδου των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών στην Ελληνική Αγροτική Οικονομία, χαρακτηρίστηκε ως προωθούμενος.

Αποδεσμευμένες εκτάσεις καλλιεργειών σιτηρών και καπνού λόγω εφαρμογής της νέας Κ.Α.Π θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν από αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά όπου οι γεωμορφολογικές και οικονομικές συνθήκες το επιτρέπουν.

2.3. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΜΕΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Οι κύριοι ανασταλτικοί παράγοντες για την επέκταση της καλλιέργειας είναι:

- μη επαρκής ενημέρωση των αγροτών για την καλλιέργεια τόσο για τεχνικά ζητήματα όσο και για τις δυνατότητες της,
- έλλειψη των απαραίτητων εφοδίων (εγχώριων πιστοποιημένων σπόρων και πολλαπλασιαστικού υλικού) και κατάλληλου εξοπλισμού για την ανάπτυξη της καλλιέργειας,
- έλλειψη σύνδεσης πρωτογενούς παραγωγής και βιομηχανιών τυποποίησης/συσκευασίας ή παραγωγής αιθέριων ελαίων,
- συγκέντρωση των κυριοτέρων βιομηχανικών μονάδων συσκευασίας και τυποποίησης αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών στην Αθήνα, στην Κρήτη και στη Μακεδονία,
- μη επαρκής προώθηση της καλλιέργειας μέσω καινοτόμων συσκευασιών και αξιοποίησης τους από τη βιομηχανία ή τη βιοτεχνία παραγωγής αιθέριων ελαίων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ

Η οικογένεια των Χειλανθών είναι μία μεγάλη οικογένεια με ευδιάκριτα φυτά που περιλαμβάνει 200 περίπου γένη και περισσότερα από 3000 είδη. Είναι πλούσια σε ποώδη και θαμνώδη είδη, πολλά από τα οποία χρησιμοποιούνται ως διακοσμητικά π.χ. (λεβάντα), ως φαρμακευτικά (π.χ. φασκομηλιά), στη μαγειρική (π.χ. ρίγανη) ή την αρωματοποιία (π.χ. μέντα).

Οι αντιπρόσωποι της οικογένειας ευδοκιμούν σε όλους τους βιότοπους, τα υψόμετρα και τα γεωγραφικά πλάτη. Μία από τις περιοχές με μεγάλη συγκέντρωση ειδών είναι η μεσογειακή λεκάνη όπου τα γένη *Micromeria, Phlomis, Rosmarinus, Sideritis, Thymus, Prasium, Teucrium* κ.λ.π. είναι χαρακτηριστικά των φρυγάνων και των μακκί. Γενικά τα χειλανθή είναι φυτά ανοιχτών βιοτόπων και λίγα μόνο γένη βρίσκονται στα τροπικά βροχερά δάση.

3.1. ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ – ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα είδη της οικογένειας των Χειλανθών αναγνωρίζονται εύκολα από τα εξής χαρακτηριστικά:

♦τους τετράγωνους βλαστούς

♦τα απλά και αντίθετα φύλλα τους που είναι σταυροειδώς τοποθετημένα ή κατά σπονδύλους

♦τα αιθέρια έλαια, τα οποία βρίσκονται στους αδένες και τα τριχίδια που καλύπτουν τη επιφάνειας τους

♦τα σωληνοειδή ζυγόμορφα άνθη τους, τα οποία συνήθως φυτρώνουν πολλά μαζί στις μασχάλες των φύλλων.

♦Τα άνθη αποτελούνται από:

♦πέντε ενωμένα σέπαλα που σχηματίζουν ένα κωδωνοειδή ή δίχειλο κάλυκα

♦πέντε ενωμένα πέταλα που χωρίζονται στο ανώτερο μέρος τους και σχηματίζουν δύο χείλη. Συνήθως ένα ανώτερο χείλος με δύο λοβούς και ένα κατώτερο με τρεις

♦τέσσερις ή δύο επιπετάλιους στήμονες και

♦μία επιφύή ωοθήκη, από δύο ενωμένα καρπόφυλλα, τα οποία σχηματίζουν τέσσερις ξεχωριστούς χώρους. Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της οικογένειας είναι ο στήλος που ξεκινά από τη βάση των λοβών της ωοθήκης.

♦Οι καρποί αποτελούνται από τέσσερα μονόσπερμα κάρυα.

Υπάρχει μία μεγάλη ποικιλία στο σχήμα της στεφάνης όπως και στις θέσεις των στημόνων στην οικογένεια των χειλανθών. Στα περισσότερα γένη των εύκρατων χωρών το ανώτερο χείλος σχηματίζει μία καλύπτρα (κουκούλα) και αποτελείται από δύο λοβούς ενώ το κατώτερο είναι τρίλοβο και σχηματίζει ένα κατάλληλο χώρο για την προσγείωση των εντόμων που αναζητούν το νέκταρ. Οι στήμονες προστατεύονται από το ανώτερο χείλος. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι επικονίασης οι οποίοι συνδέονται με ορισμένα είδη

επικονιαστών εντόμων. Στο γένος *Salvia* υπάρχει ένας εξαιρετικά ανεπτυγμένος μηχανισμός, ο οποίος επιτρέπει τη μεταφορά της γύρης από το ένα φυτό στο άλλο. Ο γενικός ανθικός τύπος της οικογένειας είναι: Κ(5)Σ(5)Α4Γ(2).

Κ= κάλυκας (5) = σέπαλα

Σ= στεφάνη (5) = πέταλα

Α= ανδρείο 4 = στήμονες

Γ =γυναικείο (2) = καρπόφυλλα

3.2. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ – ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Πολλά είδη των χειλανθών καλλιεργούνται ως διακοσμητικά ή αρτυματικά. Περισσότερα από 60 γένη αναπτύσσονται στις εύκρατες περιοχές, ορισμένα από τα οποία είναι πολύ γνωστά και απαντούν στην Ελλάδα. Το γένος *Thymus* με χαμηλά έρποντα ή όρθια πολύκλαδα αρωματικά φυτά, που είναι γνωστά ως θυμάρια. Το γένος *Sideritis* με ορισμένα ενδιαφέροντα είδη τα οποία φυτρώνουν σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές της Ελλάδος και χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ροφήματος γνωστό ως τσάι του βουνού. Το γένος *Origanum* που περιλαμβάνει πολυετή, ποώδη αρωματικά και αρτυματικά φυτά ορισμένα από τα οποία είναι γνωστά ως ρίγανη. Το γένος *Mentha* που περιλαμβάνει πολυετή φυτά πλούσια σε αιθέρια έλαια χρήσιμα ως αρωματικά ή φαρμακευτικά φυτά. Το γένος *Salvia* με ποώδη ή θαμνώδη αρωματικά φυτά που φυτρώνει σε ξηρούς και χέρσους τόπους, χρησιμοποιείται για την παρασκευή ροφήματος και στην φαρμακευτική. Το γένος *Origanum* εξαπλωμένο στην Ανατολική Μεσόγειο και

Ασία αντιπροσωπεύεται στην Κρήτη από το μικρό ενδημικό φυτό *Origanun dictamnus* που θεωρείται πολύτιμο φαρμακευτικό φυτό από την αρχαιότητα και είναι ευρύτατα γνωστό ως έρωντας ή στομαχόχορτο.

Άλλα είδη καλλιεργούνται για τα ελκυστικά άνθη ή το ευχάριστο άρωμα που αναδύουν όπως π.χ. λεβάντα, βασιλικός, δενδρολίβανο κ.α.

Η συστηματική βοτανική ασχολείται με τη μελέτη και περιγραφή της ποικιλομορφίας των φυτικών οργανισμών με σκοπό τη δημιουργία ενός φυσικού συστήματος ταξινόμησης τους, το οποίο προκύπτει από την κατανόηση της εξελικτικής τους πορείας και των φυλογενετικών τους σχέσεων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΤΩΝ ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ (LABIATAE)

4.1. ΑΖΥΓΟΣ

4.1.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η άζυγος είναι φυτό ιθαγενές της Ευρώπης. Απαντάται συχνά σε ορεινές περιοχές, αλλά και υγρούς αγρούς, μικτές δασώδεις περιοχές και σε λιβάδια. Σύμφωνα μ' έναν από τους πολλούς λαϊκούς θρύλους που σχετίζονται με την άζυγο, μπορεί να προκαλέσει φωτιά αν μεταφερθεί μέσα στο σπίτι, δοξασία που διατηρείται σε μια περιοχή της Γερμανίας.

4.1.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Ajuga reptans*** άζυγος η έρπουσα

Φυτό ανθεκτικό, αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος 30εκ. με έκταση έως και 1μ. πολύ καλό φυτό για εδαφοκάλυψη. Τα άνθη του είναι μπλε χρώματος, την άνοιξη έως τον καλοκαίρι. Τα φύλλα έχουν σχήμα οβάλ, σκούρο πράσινο χρώμα και πορφυρούς τόνους. Είναι το είδος με τις φαρμακευτικές ιδιότητες.

_***Ajuga reptans "Atropurpurea***" Άζυγος η έρπουσα "βαθυπόρφυρη"

Φυτό ανθεκτικό, αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος 15εκ. πολύ καλό φυτό για εδαφοκάλυψη. Τα άνθη του είναι μπλε χρώματος, την άνοιξη έως τον

καλοκαίρι. Τα φύλλα έχουν σχήμα οβάλ, και χρώμα βαθύ μπρούτζινο/πορφυρό.

_***Ajuga reptans "Multicolore***" Άζυγος η έρπουσα "ποικιλόχρους

Φυτό ανθεκτικό, αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος 12εκ., έκταση 45εκ. Τα άνθη του είναι μπλε χρώματος, την άνοιξη έως τον καλοκαίρι. Τα φύλλα έχουν σχήμα οβάλ, και χρώμα σκουροπράσινο με κρεμ και ροζ στίγματα.

Ευδοκιμεί σε οποιαδήποτε ηλιόλουστη θέση που συγκρατεί υγρασία, ανέχεται όμως και τη σκιά. Αναπτύσσεται ακόμη και σε υγρές ελώδεις περιοχές κοντά σε τεχνητή λίμνη, θαμνοφράκτη ή σκιερή δασώδη περιοχή.

4.1.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Για φαρμακευτική χρήση συγκομίζουμε τα φύλλα και τα άνθη στις αρχές του καλοκαιριού. Το έγχυμα αποξηραμένων φύλλων σε βραστό νερό θεωρείται ότι μειώνει την πίεση. Σε μερικές χώρες χρησιμοποιείται ως τροφή βοοειδών.

4.1.4. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Ajuga chamaepitys

A.iva

A.orientalis

4.2. ΑΛΘΑΙΑ

4.2.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φυτό γνωστό από την αρχαιότητα, που χάρη στις βλεννώδεις ουσίες το θεωρούσαν αντιβηχικό, αντιφλογιστικό και μαλακτικό.

4.2.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_***Althaea officinalis L.*** Αλθαία η φαρμακευτική, νερομολόχα, βίσκος.

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, με βελούδινο άσπρο χνούδι, ύψους 0,60-1,50μ., φύλλα αυγοειδή με 3-5 μικρούς λοβούς, λίγο οδοντωτά και άνθη μεγάλα ασπροπόδινα. Η ρίζα του είναι χοντρή, άσπρη.

Αυτοφύεται σε δροσερά ή υγρά χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε δροσερές πεδινές ή ημιορεινές παραθαλάσσιες περιοχές και σε χωράφια μέσης γονιμότητας, υγρά ή ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο ή απευθείας στο χωράφι και με τμήματα ρίζας. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 80-90εκ.ανθίζει Απρίλιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα του φυτού σε πλήρη άνθιση, ενώ η ρίζα το φθινόπωρο, από φυτά ηλικίας 2 χρονών τουλάχιστον.

4.2.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ολόκληρο το φυτό (βλαστός, φύλλα, άνθη και ρίζα) θεωρείται μαλακτικό, καταπραϋντικό, αποχρεμπτικό, αντιδυσεντερικό, αντιβρογχικό και αντιφλογιστικό.

4.3. ΑΣΦΑΚΑ

4.3.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κατάγεται από την περιοχή της Μεσογείου. Το όνομα του γένους *Φλομίς*, αναφέρθηκε από τον Διοσκουρίδη, το έργο του οποίου, *Περί Ύλης Ιατρικής*, αποτελούσε επί 1500 και πλέον χρόνια την πιο έγκυρη πηγή για τη φαρμακευτική χρήση των φυτών.

Εικόνα 9 – Φύλλα Ασφάκας

4.3.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_***Phlomis fruticosa*** η θαμνώδης

Ανθεκτικό αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 1,2 μ. σπονδυλώματα από κίτρινα άνθη, σαν περικεφαλαία, το καλοκαίρι. φύλλα γκριζοπράσινα επιμήκη ελαφρώς ρικνά.

_***Phlomis italica*** η ιταλική

Στενόφυλλη ασφάκα, ανθεκτικό αειθαλές πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 80 εκ. σπονδυλώματα από λιλά/ ροζ άνθη το καλοκαίρι. Βρίσκονται στις άκρες των βλαστών ανάμεσα σε χνουδωτά, γκριζοπράσινα φύλλα.

4.3.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Phlomis. cretica

P.floccose

P.lanata

4.4. ΒΑΛΛΩΤΗ

4.4.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Υπάρχουν 25 είδη, τα περισσότερα ιθαγενή της περιοχής της μεσογείου. Μερικά είδη έχουν δυσάρεστη οσμή και λίγα μόνο αξίζει να καλλιεργούνται στον κήπο. Η βαλλωτή ονομάστηκε έτσι από τους αρχαίους έλληνες. Ίσως προέρχεται από τη λέξη βάλλω (ρίχνω, απορρίπτω), επειδή οι αγελάδες και άλλα εκτρεφόμενα ζώα από ένστικτο την απέρριπταν. Το κοινό της όνομα βρομόχορτο, οφείλεται στη δυσάρεστη μυρωδιά της.

4.4.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Ballota* acetabulosa** βαλλωτή η κρατηροειδής, λουμίνια, λυχναράκι, φυτιλάκι, φάσσας, αναμεφωλιά, αποπουλιά.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύκλαδο, χνουδωτό ύψους 20-60 εκ. φύλλα αυγοειδή με μίσχο, πολύ χνουδωτά και άνθη κόκκινα σε μασχαλιαίους σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα εκτός από το βόρειο τμήμα της. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- μέτριας γονιμότητας ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80 εκ. Ανθίζει Ιούνιο- Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση. Είναι φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται διεγερτικό, λιθοδιαλυτικό και ανθυστερικό. Από τους τρυφερούς βλαστούς που ονομάζονται «πανάκια», παρασκευάζονται καταπλάσματα.

_***Ballota nigra*** βαλλωτή η μαύρη, βρομόχορτο, πιπερίτσα.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό τετραγωνικό, διακλαδισμένο ύψους 20-80 εκ. φύλλα αυγοειδή ή στρογγυλά με δικτυωτή νεύρωση και άνθη κόκκινα και σπάνια άσπρα σε μασχαλιαίους σπονδύλους.

Εικόνα 10 – Φύλλα και άνθη Μαύρης Βαλλωτής

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη, σε φράκτες και κατά μήκος των δρόμων σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 60-70εκ. Ανθίζει Ιούνιο- Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση. Είναι φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται διεγερτικό, λιθοδιαλυτικό και ανθυστερικό. Χρησιμοποιούσαν τη μαύρη βαλλωτή για την αντιμετώπιση δηγμάτων από λυσσασμένους σκύλους. Έφτιαχναν επίδεσμο με τα φύλλα και τον έβαζαν στη φλεγμονούσα περιοχή.

4.5. ΒΑΛΣΑΜΟ ΤΟΥ ΓΑΛΑΑΔ Ή ΒΑΛΣΑΜΟ ΤΩΝ ΚΑΝΑΡΙΩΝ

4.5.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αν και το βότανο αυτό προέρχεται από τη μαδέρα και τα κανάρια νησιά, όπως φανερώνει το όνομα του είδους, έχει σήμερα διαδοθεί σε πολλές εύκρατες περιοχές του κόσμου. Πολλά φυτά έχουν ονομαστεί βάλσαμο του γαλαάδ, με κοινό χαρακτηριστικό το άρωμα του ευκαλύπτου και καμφοράς. Η βασίλισσα του Σαβά έδωσε στον Σολομώντα βάλσαμο του Γαλαάδ, το οποίο όμως ήταν η Καμμιφόρος το οποβάλσαμο (*Commiphora opobalsamum*), ένας αρωματικός θάμνος της ερήμου. Το βάλσαμο του Γαλαάδ που αναφέρεται στη βίβλο θεωρήθηκε αρχικά ότι επρόκειτο για την Κομμιοφόρο της Μέκκας (*Commiphora meccanensis*) έναν αρωματικό θάμνο, αλλά ίσως να ήταν

ελαιορητίνη από το Βαλσαμόδενδρο το οποβάλσαμο (*Balsamodendron opobalsamum*), ένα φυτό που σήμερα έχει μάλλον εξαφανιστεί. Το βέβαιο είναι ότι το φαρμακευτικό βάλσαμο του Γαλαάδ είναι η λεύκη η βαλσαμιφόρος (*Populus balsamifera),* ένα δέντρο που απαντάται σε μερικές εύκρατες χώρες, με βαριά μυρωδιά στις αρχές του καλοκαιριού. Το βότανο που σήμερα είναι γνωστό ως βάλσαμο του Γαλαάδ είναι η *Cedronella canariensis*.

4.5.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_Cedronella canariensis (triphylla) Κεδρονέλλα η κανάριος (τρίφυλλος), Βάλσαμο του Γαλαάδ

Ημιανθεκτικό πολυετές, εν μέρη αειθαλές. Ύψος 1 μ., έκταση 60 εκ. φύλλα με έντονη μυρωδιά ευκαλύπτου, 3 λοβούς και οδοντωτά άκρα σε τετράγωνους μίσχους. Τα άνθη έχουν χρώμα ροζ ή απαλό μοβ, με δύο χείλη όλο το καλοκαίρι.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και μοσχεύματα στις αρχές καλοκαιριού. Συγκομίζουμε τα φύλλα για αποξήρανση προτού ανοίξουν τα άνθη, τότε είναι πιο αρωματικά. Συλλέγουμε τα άνθη όταν είναι έτοιμα ν' ανοίξουν.

Εικόνα 11 – Βάλσαμο του Γαλαάδ

4.6. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

4.6.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ο βασιλιάς των μυριστικών. Δροσιστικός, αρωματικός, πανέμορφος με 500 διαφορετικά είδη ανά τον κόσμο, έχει κερδίσει επάξια την καλύτερη θέση στους κήπους, στην κουζίνα αλλά και στην παραδοσιακή ινδική ιατρική. «Toulsi» αποκαλείται στην γενέτειρά του την Ινδία, όπου το φυτό είναι αφιερωμένο στην ομώνυμη νύμφη η οποία μεταμορφώθηκε όπως η Δάφνη σ'ένα μικρό θάμνο προκειμένου να γλιτώσει από τον έρωτα κάποιου θεού της άπω ανατολής. Στην Ινδία ακόμα και σήμερα είναι ιερό φυτό του «Βινσού» θεού των ινδουιστών και των Κρίσνα. Το πολύτιμο αυτό φυτό ταξίδεψε 4000 χρόνια πριν μέχρι την Αφρική, την Αίγυπτο, την αρχαία Ελλάδα και τέλος την Ευρώπη. Οι ιθαγενείς της δυτικής Αφρικής το χρησιμοποιούσαν ως εξαιρετικό αντιπυρετικό φάρμακο, οι αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν μαζί με το μύρο και το λιβάνι ως πρώτη ύλη στο βαλσάμωμα των νεκρών Φαραώ. Για τους ρωμαίους υπήρξε το έμβλημα των ερωτευμένων. Ακόμα και σήμερα τόσο στην Ιταλία όσο και στην Κρήτη το φυτό θεωρείται σύμβολο της αγάπης και οι νεαρές κοπέλες συνήθιζαν να προσφέρουν στους αγαπημένους τους κλωνάρια βασιλικού. Όσο για την ορθοδοξία ο βασιλικός θεωρείται ιερό φυτό μις και φύτρωσε εκεί όπου η αγία Ελένη ανακάλυψε τον τίμιο σταυρό.

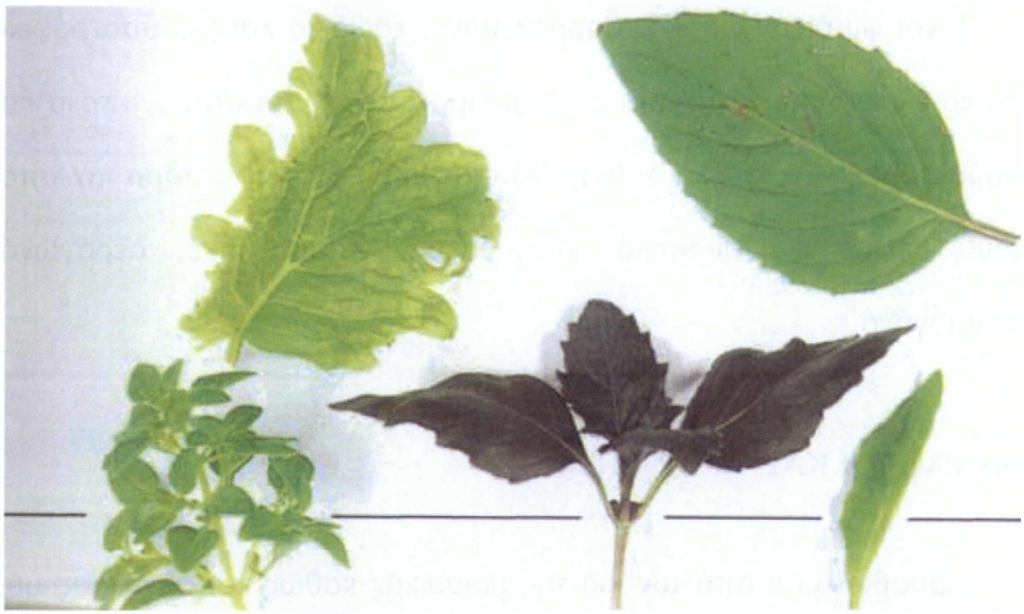
Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για την καταπολέμηση της δυσουρίας. Παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκαν πολτοποιημένα φύλλα του για το τσίμπημα της σφήγκας, των κουνουπιών και το δάγκωμα του σκορπιού. Το αφέψημά

του είναι χωνευτικό και καταπραΰνει τους σπασμούς των εντέρων. Το εκχύλισμα του βασιλικού ανακουφίζει από τις στοματίτιδες, από ημικρανίες, τους πονοκεφάλους και τις ναυτίες του αεροπλάνου και της εγκυμοσύνης. Οι γεννημένες γυναίκες συνήθιζαν να μασούν φύλλα βασιλικού για να «κατεβάσουν» γάλα. Τα ξερά τριμμένα φύλλα βασιλικού συνιστούνται για τη χρόνια ρινίτιδα και την ιγμορίτιδα.

4.6.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_***Ocimum basilicum,*** σταυρολούλουδο, βασιλίτσα

Είναι μονοετές φυτό έχει βλαστό πολύκλαδο, τετραγωνικό ύψους 20-80 εκ., φύλλα αντίθετα, μικρά ή μεγάλα και άνθη μικρά σε ακραία στάχυα, άσπρα ή ασπροκόκκινα. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες και υβρίδια που οφείλονται στην εύκολη διασταύρωση και τον πολυμορφισμό(λεπτόφυλλος, πλατύφυλλος, αραιόφυλλος, συμπαγής).



Εικόνα 12 – Πολυμορφισμός φύλλων

Δεν αυτοφύεται αλλά μόνο καλλιεργείται. Ευδοκιμεί σε περιοχές με εύκρατο κλίμα, ήπιο και βραχύ χειμώνα και δροσερό καλοκαίρι και σε χωράφια μέσης σύστασης-πλούσια, ποτιστικά και σταγγερά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο σε σπορείο νωρίς την άνοιξη. Η μεταφύτευση γίνεται τον Απρίλιο-Μάιο σε αποστάσεις 30-40 επί 40-50 εκ. ο σπόρος σπέρνεται και απευθείας στο χωράφι την ίδια εποχή. Ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση 2-3 φορές τον χρόνο.

Από πειράματα που έγιναν στη χώρα μας προέκυψε προς το αιθέριο έλαιο που παίρνουμε ανά στρέμμα όταν συλλέγονται οι ανθοφόρες κορυφές είναι διπλάσιο σε ποσότητα από εκείνο που παίρνουμε όταν συλλέγονται ολόκληρα φυτά.

4.6.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, εδώδιμο και μελισσοτροφικό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και στη φαρμακευτική. Τα φύλλα του τρώγονται ωμά, ενώ ολόκληρο το υπέργειο τμήμα θεωρείται διουρητικό, ευστόμαχο, σπασμολυτικό, αεραγωγό και γαλακτογόνο.

4.6.4. ΕΧΘΡΟΙ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλλεται από τον ιό της μωσαικής καθώς και από τους μύλητες *Fusarium* και *Botrytis.* Στη χώρα μας φυτείες βασιλικού προσβλήθηκαν από το πράσινο σκουλίκι που προσβάλει το βαμβάκι.

4.6.5. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Ocimum basilicum "cinnamon"

Εικόνα 14- *O. basilicum "cinnamon"*

Ocimum basilicum "green ruffles"

Ocimum basilicum "horapha"

Ocimum basilicum var. purpurascens

Ocimum basilicum "napolitano"

Ocimum minimum

Ocimum minimum Greek

Ocimum tenuiflorum

Ιερός βασιλικός *Ocimum tenuiflorum (sanctum)*

Εικόνα 15 – O. *tenuiflorum*

4.7. ΓΙΓΑΝΤΙΟ ΜΠΛΕ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

4.7.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το γιγάντιο μπλε γλυκάνισο κατάγεται από τη β. Αμερική, η Agastache cana και η A. mexicana "brittonastrum mexicana" από το Μεξικό, ενώ A.rugosa από τη Κορέα. Λίγα γνωρίζουμε για την ιστορία αυτού του βοτάνου.

Σύμφωνα με τον Allen Paterson, διευθυντή του βασιλικού βοτανικού κήπου στο Οντάριο, είναι στενό συγγενής των περγαμόντων. Απαντάται συχνά σε βοτανόκηπους και αξίζει να κοσμεί κάθε κήπο με τα άνθη και το άρωμά του. Οι μεγάλοι στάχεις από πορφυρά, μπλε και ροζ άνθη είναι πηγή έλξης για μέλισσες και πεταλούδες.

4.7.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_***Agastache cana* αγαστάχη η πολιά**

Ημιανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 60 εκ., και έκταση 30 εκ. ανθίζει το καλοκαίρι, τα άνθη του έχουν χρώμα ροζ και είναι σωληνωτά. Τα φύλλα του είναι αρωματικά, οβάλ, οδοντωτά, μεσαίου μεγέθους, πράσινου χρώματος.

_ ***Agastache mexicana "brittonastrum mexicana" ή cedronella mexican***

Ημιανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 1μ., και έκταση 30 εκ. το καλοκαίρι φέρει σπονδυλώματα από μικρά σωληνωτά άνθη σε αποχρώσεις ροζ έως βαθύ κόκκινο. Τα φύλλα του είναι οβάλ μυτερά, οδοντωτά, πράσινου χρώματος με άρωμα ευκαλύπτου.

_***Agastache rugosa*** αγαστάχη η ρυτιδώδης, κορεάτικη μέντα.

Φυτό ανθεκτικό, πολυετές, ύψους 1μ., έκταση 30 εκ. άνθη μοβ/ πορφυρά σε στάχεις το καλοκαίρι. Φύλλα οβάλ, μυτερά, πράσινου χρώματος, με άρωμα μέντας.

_***Agastache foeniculum*** αγαστάχη το φοινίκουλο, γιγάντιο μπλε γλυκάνισο

Φυτό ανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 60 εκ., έκταση 30 εκ. τα άνθη είναι επιμήκη, πορφυρά σε στάχεις το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι οβάλ, πράσινου χρώματος, με άρωμα γλυκάνισου.

Εικόνα 16 – Γιγάντιο Μπλε Γλυκάνισο

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και χώρισμα. Ως αρωματικό φυτό τα παράσιτα το αποφεύγουν. Σπάνια υποφέρει από ασθένειες, αν και μπορεί να προσβληθούν από ριζοκτονία τα φυτάρια.

Τα φύλλα τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή αναζωογονητικού τσαγιού, ως καρύκευμα και είναι κατάλληλα για ποτ-πουρί.

4.8. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

4.8.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σύμβολο ομορφιάς και ξόρκι για τις μάγισσες. Ελιξίριο της νεότητας, σύμβολο ομορφιάς και ευεξίας μια και λέγεται ότι ήταν δώρο της Αφροδίτης στους ανθρώπους, το δενδρολίβανο είναι ένας από τους θάμνους που έπαιξε σημαντικό γαστρονομικό και βοτανολογικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων της μεσογείου.

Έχει συνδεθεί με μύθους, μια ιστορία προέρχεται από την Ισπανία: στην αρχή τα άνθη του ήταν. Όταν η αγία οικογένεια κατέφυγε στην Αίγυπτο, η παρθένος Μαρία έπρεπε να κρυφτεί από μερικούς στρατιώτες. Άπλωσε το πέπλο της πάνω από ένα θάμνο δενδρολίβανου και γονάτισε πίσω του. Όταν οι στρατιώτες έφυγαν και εκείνη σηκώθηκε και αφαίρεσε το πέπλο, τα άνθη έγιναν προς τιμήν της γαλάζια. Σχετιζόμενη με τη χριστιανική πίστη είναι και η ιστορία ότι το δεντρολίβανο ζει 33 χρόνια, όσο διήρκεσε και η ζωή του χριστού.

Το δενδρολίβανο στην αρχαιότητα καίγεται ως υλικό θυμιάματος κατά τη διάρκεια θυσιών και εξευμενισμού θεοτήτων δίπλα στους βωμούς.

Ο βοτανολόγος Αλπίνι ανακάλυψε ολόκληρα κλαδιά δενδρολίβανου στο εσωτερικό μούμιας τοποθετημένα προφανώς από τους βαλσαμωτές ή ως υλικό τελετουργίας ή για καθαρά συντηρητικούς λόγους. Για αιώνες ο αρωματικός αυτός θάμνος με τα λεπτά φυλλαράκια εθεωρείτο σύμβολο ενθύμησης και ανάμνησης με σημαντικές όμως συντηρητικές ιδιότητες. Στον μεσαίωνα πίστευαν ότι φυτρώνει μόνο του στην αυλή των δίκαιων ανθρώπων, ότι φέρνει καλή τύχη και προστατεύει από τις μάγισσες και τα κακά πνεύματα.

Οι αρχαίοι έλληνες δεν παρέλειπαν να φορέσουν ένα στεφάνι δενδρολίβανου στο κεφάλι τους σε περιόδους σκληρής μελέτης. Σ' ένα βοτανολογικό σύγγραμμα του 1526, το οποίο ανακαλύφθηκε στην Κρήτη διαβάζουμε: «το δενδρολίβανο είναι κατά της αδυναμίας του μυαλού και του κρυολογήματος. Τοποθετήστε δενδρολίβανο σε κρασί και αφήστε το κλειστό σε ζεστό μέρος». Σ' ένα δεύτερο σύγγραμμα πάλι του μεσαίωνα δίνεται ακόμα μια πιο απλή συνταγή: «αν αισθάνεσαι αδύναμος βράσε τα φύλλα σε καθαρό νερό και πλύσου και μετά θα λάμπεις.....μύρισέ το και θα νιώσεις νέος».

Το δενδρολίβανο βρασμένο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα ως ρόφημα κατά των πονοκεφάλων. Ενώ συνιστούνται επαλείψεις με αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου στο μέτωπο ή στο κεφάλι για τις χρόνιες περιπτώσεις ημικρανίας. Θεωρείται επίσης ιδανικό για την θεραπεία της τριχόπτωσης και για την τόνωση του τριχωτού της κεφαλής. Γι' αυτό και αποτελεί κύριο συστατικών πολλών προϊόντων που αφορούν την περιποίηση των μαλλιών. Έχει σημαντικές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό στα γαλλικά νοσοκομεία μέχρι τις αρχές του 200 αιώνα όπου έκαιγαν δενδρολίβανο για την απολύμανση του αέρα. Το αφέψημα δενδρολίβανου είναι διεγερτικό του κυκλοφοριακού και ιδιαίτερα των αιμοφόρων αγγείων, τονωτικό του πεπτικού συστήματος και διουρητικό. Βρασμένο μαζί με κόκκινο κρασί λαμβανόταν στο παρελθόν ως φάρμακο κατά της αϋπνίας.

Ευδοκιμεί καλύτερα στις μεσογειακές και ηλιόλουστες περιοχές ακόμα και κοντά στη θάλασσα, άλλωστε το λατινικό του όνομα «*Rosemarinus*» σημαίνει δροσιά της θάλασσας.

4.8.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_***Rosmarinus officinalis*** Ροσμάρινος ο φαρμακευτικός, ροσμαρίνι, δυοσμαρίνι

Μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό ορθόκλαδο, τετραγωνικό, πολύκλαδο και πυκνόφυλλο ύψους 0,5-1,20 μ., φύλλα δερματώδη, γραμμοειδή, άμισχα, σταχτοπράσινα και άνθη ασπριδερά ή ασπρογάλαζα πολλά μαζί στις μασχάλες των φύλλων.

Εικόνα 17 - Δενδρόλιβανο

Αυτοφύεται σε μερικά μέρη της Ελλάδας και καλλιεργείται σε διάφορες περιοχές ως καλλωπιστικό. Ευδοκιμεί σε δροσερές πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-πλούσια ξηρικά ή ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 0,80-1 επί 1-1,20 μ. ανθίζει σχεδόν όλο τον χρόνο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο.

_ ***Rosmarinus officinalis var. albiflorus*** ποικιλία λευκανθής

Λευκά άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή σκουροπράσινα ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα.

_ ***Rosmarinus officinalis var. angustissimus "Corsican Blue"*** ποικιλία στενόφυλλος

Κορσικανικό δεντρολίβανο. Μπλε άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα φύλλα. Είναι πολύ πιο πυκνό από το σύνηθες δεντρολίβανο και με πολύ πιο πικάντικο άρωμα.

_ ***Rosmarinus officinalis "Aureus"*** ο χρυσός

Σπάνια ανθίζει, αλλά τότε δίνει γαλάζια άνθη. Λεπτά βελονοειδή φύλλα, πράσινα με χρυσαφένιες πινελιές, είναι πολύ ελκυστικό.

_ ***Rosmarinus officinalis var.angustissimus "Benenden Blue"*** ποικιλία στενόφυλλος

Σκούρα μπλε άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Τα φύλλα είναι πυκνές λεπτές βελόνες με όμορφο άρωμα.

_ ***Rosmarinus officinalis "Miss jessopp's Upright"***

Άνθη με πολύ απαλό γαλάζιο χρώμα. Έχει πολύ όρθια δομή, ιδανικό για φράκτες. Τα φύλλα είναι βελόνες πράσινου χρώματος. Φύονται κοντά μεταξύ τους και το φυτό φαίνεται πολύ πυκνό.

_ ***Rosmarinus officinalis "Primley Blue"***

Μπλε άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Ανθεκτική, όμορφη, φουντωτή ποικιλία.

_ ***Rosmarinus officinalis Prostratus Group***

Πρηνές δεντρολίβανο. Γαλάζια άνθη από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Θαυμάσιο για ανάπτυξη σε τοίχο ή πρανές.

_ ***Rosmarinus officinalis "Severn Sea"***

Άνθη μεσαίου μπλε χρώματος, από αρχές άνοιξης έως αρχές καλοκαιριού. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Είναι ελαφρώς πρηνές φυτό με αψιδωτά κλαδιά.

_ ***Rosmarinus officinalis "Sissinghurst Blue"***

Ανοιχτόχρωμα μπλε άνθη. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα. Όρθιο πολύ φουντωτό φυτό.

_ ***Rosmarinus officinalis "Sudbury Blue"***

Ύψος 1 μ. άνθη μεσαίου μπλε χρώματος. Βελονοειδή, σκουροπράσινα, ιδιαίτερα αρωματικά φύλλα.

4.8.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό. Τα φύλλα και τα άνθη χρησιμοποιούνται ως άρτυμα σε διάφορα φαγητά και θεωρούνται τονωτικά, ευστόμαχο, αντιρρευματικά, ηρεμιστικά. Επίσης περιέχουν αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία και στη σαπωνοποιία.

4.8.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλλεται από ριζοκτονία με κύριο χαρακτηριστικό τη σήψη και την ξήρανση των φυτών

4.9. ΘΡΟΥΜΠΙ

4.9.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι αρχαίοι έλληνες το θεωρούσαν ισχυρό αφροδισιακό βότανο και έφτιαχναν με αυτό το λεγόμενο «θραμβήτη οίνο». Οι ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν ως καρύκευμα στα φαγητά τους αλλά και ως συντηρητικό των τροφών μια και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τον μεσαίωνα έτριβαν την ραχοκοκαλιά των ανδρών και των γυναικών με αφέψημα θρούμπας για να προκαλέσουν και να αυξήσουν την ερωτική διάθεση.

Χωνευτικό ρόφημα θρούμπας χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν μετά από μεγάλα φαγοπότια. Οι αγρότες στα χωρία της Κρήτης έβραζαν θρούμπα και έπλυναν τα βαρέλια τους πριν βάλουν το καινούργιο κρασί για να σκοτώσουν τα μικρόβια και τους μύκητες. Χρησιμοποιήθηκε επίσης κατά της διάρροιας, των αποστημάτων των δοντιών και των πληγών του στόματος, στο κρυολόγημα του στομάχου και για παράσιτα των εντέρων.

4.9.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Satureia hortensis*** η κηπευτική

Ημι-ανθεκτικό μονοετές. Το καλοκαίρι έχει μικρά λευκά/ μοβ άνθη. Τα φύλλα είναι πράσινα, αρωματικά, επιμήκη και μυτερά.

_ ***Satureia montana*** η ορεινή

Ημι-αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Το καλοκαίρι έχει μικρά λευκά/ ροζ άνθη. Τα φύλλα είναι βαθυπράσινα, πολύ αρωματικά, και επιμήκη.

Ορεινό θρούμπι *Satureja montana*

Εικόνα 18 – Ορεινό Θρούμπι

_ ***Satureia coerulea*** η κυανή

Ημι-αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Το καλοκαίρι έχει μικρά πορφυρά άνθη. Τα φύλλα είναι βαθυπράσινα, πολύ αρωματικά, και επιμήκη.

_ ***Satureia spicigera*** η σταχυοφόρος

Έρπον θρούμπι. Πολυετές, έχει πολλά μικράλευκά άνθη το καλοκαίρι. Πρασινωπά μακρόστενα φύλλα, πολύ ελκυστικό φυτό. Συχνά το συγχέουν με το θυμάρι.

4.9.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Satureia alpina

S. calamintha

S. candica

S. cretica

S. jyliana

S. nervosa

S.spinosa

S. vulgaris

4.10. ΘΥΜΑΡΙ

4.10.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το αρχαίο του όνομα «θύμος» προέρχεται από το ρήμα «θύω-θυσιάζω» πράγμα που δικαιολογείται μια και ανάμεσα στα θυμιάματα που έκαιγαν στους βωμούς στην αρχαιότητα ήταν και τα φρέσκα κλαδιά από θυμάρι.

Οι φτωχοί στην αρχαία Ελλάδα έτρωγαν ένα δυναμωτικό μίγμα από θυμάρι, μέλι και ξίδι ενώ οι ηλικιωμένοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες τσαγιού από θυμάρι για να τονώσουν την λειτουργία του μυαλού τους. Οι ρωμαίοι στρατιώτες έπαιρναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι ώστε να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα. Ο Πλίνιος το 771 μ.Χ. συνιστά κομπρέσες στο κεφάλι με αφέψημα από θυμάρι και ξύδι για τόνωση και εξάλειψη του πονοκεφάλου. Ο ίδιος συστήνει το θυμάρι για αντίδοτο στο δάγκωμα των φιδιών. Οι ρωμαίοι έκαιγαν θυμάρι στις εξοχικές κατοικίες τους για να απομακρύνουν τους σκορπιούς. Ο μέγας Αλέξανδρος στην διάρκεια της μεγάλης του εκστρατείας πλενόταν με αφέψημα θυμαριού για να απομακρύνει από το σώμα του τις ψείρες. Τον 160 αιώνα οι γυναίκες

συνήθιζαν να προσφέρουν μια σούπα με τριμμένο θυμάρι και μπύρα με σκοπό να τονώσουν την αυτοπεποίθηση των ανδρών. Την ίδια εποχή πίστευαν ότι όσοι έπασχαν από μελαγχολία θα γιατρεύονταν αν κάθε βράδυ κοιμόταν σε μαξιλάρι γεμισμένο με θρυμματισμένο θυμάρι.

4.10.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Thymus sibthorpii*** Θύμος ο Σιβθόρπιος, θυμαράκι

Πολυετής πόα. Έχει βλαστό ισχυρό, όρθιο, τετραγωνικό, με μικρό χνούδι ύψους 15-25 εκ., φύλλα έμμισχα, αντίθετα, λογχοειδή- ελλειψοειδή, τα παράνθια με άσπρες νευρώσεις και άνθη μικρά, ροδόχρωμα. Αυτοφύεται σε λιβάδια και χέρσα εδάφη της βόρειας Ελλάδας. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Μάιος- Ιούλιος. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για αρωματοποιία. Θεωρείται τονωτικό, ανθελμινθικό και αντιβηχικό.

_ ***Thymus caespititius*** Θύμος ο χλοώδης

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 10 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ, τα φύλλα είναι στενά, πυκνά, πράσινου χρώματος. Είναι κατάλληλο για φύτευση ανάμεσα σε πέτρινα βήματα.

_ ***Thymus camphoratus*** Θυμάρι καμφορά

Αειθαλές ημι-ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ/ μοβ, τα φύλλα είναι μεγάλα πράσινου χρώματος με μυρωδιά κάμφορας. Σχηματίζει όμορφο συμπαγή θάμνο.

_ ***Thymus citriodorus*** Θυμάρι - λεμόνι

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ τα φύλλα είναι μεγάλα πράσινου χρώματος με έντονο άρωμα λεμονιού. Εξαιρετικό μαγειρικό είδος.

Εικόνα 19 – Θυμάρι λεμόνι

_ ***Thymus "Fragrantissimus"*** Θύμος ο ευοσμώτατος

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ/ λευκά, τα φύλλα είναι μικρά, στενά γκριζοπράσινου χρώματος με πικάντικο άρωμα πορτοκαλιού.

_ ***Thymus doerfleri***

Αειθαλές ημιανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 2 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα ροζ/ μοβ. Τα φύλλα είναι γκρίζα, τριχωτά, λεπτά που σχηματίζουν τάπητα. Είναι διακοσμητικό κατάλληλο για βραχόκηπους, αντιπαθεί το υγρό χώμα το χειμώνα. Κατάγεται από τα Βαλκάνια.

_ ***Thymus polytrichus spp. Britannicus***

Άγριο έρπον θυμάρι. Γνωστό και ως θυμαρομάνα. Αειθαλές, ανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 2 εκ. τα άνθη το καλοκαίρι έχουν απαλό μοβ χρώμα. Τα φύλλα είναι μικρά σκουροπράσινα, λίγο αρωματικά.

_ Thymus "Porlock"

Αειθαλές, ανθεκτικό, πολυετές. Έχει ύψος 30 εκ. ροζ άνθη το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι κάπως μεγάλα, πράσινα. Έχει αντιβακτηριδιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες.

_ Thymus pseudolanuginosus

Τριχωτό θυμάρι. Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 2 εκ. απαλά ροζ/ μοβ άνθη σχεδόν όλο το καλοκαίρι. γκρίζα τριχωτά φύλλα που σχηματίζουν τάπητα. Κατάλληλο για βραχόκηπους και πέτρινα μονοπάτια. Αντιπαθεί τους υγρούς χειμώνες.

_ Thymus serpyllum "Lemon Curd"

Αειθαλές ανθεκτικό πολυετές, πρηνής μορφή- έρπον. Λευκά/ ροζ άνθη το καλοκαίρι. φύλλα μικρα, φωτεινού πράσινου χρώματος, με άρωμα λεμονιού. Διακοσμητικό, αρωματικό, κατάλληλο για εδαφοκάλυψη.

_ Thymus serpyllum Coccineus

Κόκκινο θυμάρι, έρπον. Αειθαλές ανθεκτικό, πολυετές, πρηνής μορφή. Κόκκινα άνθη το καλοκαίρι. πράσινα μικρά φύλλα. Διακοσμητικό, αρωματικό και κατάλληλο για εδαφοκάλυψη

_ Thymus serpyllum "Minimus"

Μικρό θυμάρι. Αειθαλές, ανθεκτικό, πολυετές, πρηνής μορφή. Ροζ άνθη το καλοκαίρι. πολύ μικρά και πυκνά φύλλα. Διακοσμητικό, αρωματικό, καλό για εδαφοκάλυψη. Ιδανικό για φύτευση ανάμεσα σε πέτρινα βήματα και κατά μήκος μονοπατιών.

_ ***Thymus zygis***

Ζυγίδα. Αειθαλές ημι- ανθεκτικό, πολυετές. Ύψος 30 εκ. λευκά ελκυστικά άνθη, μικρά, λεπτά, αρωματικά, γκριζοπράσινα φύλλα. Κατάλληλο για βραχόκηπους. Κατάγεται από την Ισπανία και την Πορτογαλία, αντιπαθεί τους ψυχρούς χειμώνες.

4.10.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Οι κρητικοί συνήθιζαν να τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για να θεραπεύσουν την ουλίτιδα. Σήμερα έχει αποδειχτεί μετά από έρευνες ότι οι γαργάρες με αφέψημα θυμαριού έχουν πολύ καλά αποτελέσματα κατά της ουλίτιδας, του πονόλαιμου και του έντονου βήχα.

Το θυμάρι όμως έχει μια πολύ σημαντική ιδιότητα: σκοτώνει τα μικρόβια. Τα δύο βασικά έλαια που περιέχει η «θυμόλη» και η «καρβακρόλη» του προσδίδουν ιδιαίτερες αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές και αντισηπτικές ιδιότητες. Αυτός είναι και ο λόγος ο οποίος στο παρελθόν χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα το διάλυμα θυμαριού σε συνδυασμό με σαπούνι για την απολύμανση των χεριών και των εργαλείων σε χειρουργεία της Ευρώπης.

Το ρόφημα του θυμαριού βοηθά την εντερική λειτουργία και καταπραΰνει τα φουσκώματα, ενώ βοηθάει στην καταπολέμηση της ατονίας και του άγχους. Μπάνια από θυμάρι συνιστάται σε όσους πάσχουν από ρευματισμούς. Καταπλάσματα από θυμάρι για την επούλωση πληγών, την εξάλειψη του κνησμού από τσιμπήματα εντόμων. Στον Λίβανο οι μητέρες το πρωί δίνουν στα παιδιά ψωμί, όπου επάνω έχουν αλείψει ένα μείγμα από φρέσκο θυμάρι και λάδι έτσι ώστε να αυξηθεί η πνευματική τους ενέργεια.

Υπάρχουν περισσότερες από 100 ποικιλίες θυμαριού πολλές από τις οποίες είναι καλλωπιστικές.

4.10.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλλλεται από νηματώδεις, βοτρύτιδα και αλευρώδη. Είναι ευπρόσβλητο στην αλτενάρια (*Altenaria oleraceae*) και τη σκωρίαση (*Puccinia menthae*).

4.11. ΚΑΛΑΜΙΘΡΑ

4.11.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η καλαμίνθη κατάγεται από την Ευρώπη. Τώρα απαντάται σε όλες τις εύκρατες χώρες, αλλά δεν είναι ακόμα ευρέως διαδεδομένη. Καλλιεργείται από τον 170 αιώνα. Σύμφωνα με βοτανικά αρχεία, συνηθιζόταν να χορηγείται σε γυναίκες.

4.11.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Calamintha suaveolens*** Καλαμίνθα η εύοσμος

Φυτό πολυετές, τετραγωνικό βλαστό, πολύκλαδο, τριχωτό, ύψους 20-40εκ., φύλλα ελλειψοειδή-λογχοειδή, πριονωτά με πυκνό τρίχωμα και άνθη ροδόχρωμα.

Αυτοφύεται σε ξηρά πετρώδη μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Καλλιεργήθηκε δοκιμαστικά με επιτυχία στο Κεραμίδι Πηλίου. Ευδοκιμεί σε

δροσερές ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 50-60εκ.. ανθίζει Ιούνιο- Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για την αρωματοποιία.

_ ***Calamintha grandiflora*** καλαμίνθη η μεγανθής.

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 37 εκ., έκταση 30 εκ. τα άνθη έχουν χρώμα ιώδη- ροζ, εμφανίζονται στα μέσα του καλοκαιριού έως νωρίς το φθινόπωρο πάνω από οδοντωτά οβάλ φύλλα με άρωμα μέντας.

4.12. ΛΕΒΑΝΤΑ

4.12.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Από την αρχαιότητα ως σήμερα η λεβάντα διένυσε αιώνες ολόκληρους έχοντας ίσως μια από τις σημαντικότερες θέσεις ανάμεσα στα αρωματικά και θεραπευτικά φυτά. Η λεβάντα πήρε το όνομά της από το λατινικό Lavare το οποίο σημαίνει «πλένω». Δικαιολογημένα φυσικά αν σκεφτεί κάποιος ότι η κύρια χρηστικότητα του φυτού σε ολόκληρη την αρχαιότητα ήταν ο αρωματισμός των λουτρών με τα μοβ ανθάκια του. Αργότερα και ιδιαίτερα την περίοδο του μεσαίωνα φρεσκοπλυμένα τα ασπρόρουχα αρωματίζονται με το γλυκό και δροσιστικό άρωμα της λεβάντας.

Υπάρχουν 4 είδη λεβάντας τα οποία μοιάζουν όλα μεταξύ τους εκτός από κάποιες ανεπαίσθητες διαφορές, οι οποίες παρουσιάζονται στο σχήμα και το χρώμα των φύλλων και των λουλουδιών.

4.12.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Lavandula spica***

Είναι ίσως η πιο πολύτιμη λεβάντα λόγω των πολλαπλών φαρμακευτικών χρήσεών της. Στην αραβική ιατρική η λεβάντα θεωρήθηκε πολύτιμο σπασμολυτικό και αντιβηχικό φάρμακο. Το αρωματικό έλαιό της χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα για την επούλωση εγκαυμάτων, μικρών πληγών αλλά και ως αποτελεσματικό καταπραϋντικό σε κνησμούς από τσιμπήματα εντόμων μώλωπες και ελαφριές δερματοπάθειες. Τα άνθη της λεβάντας έχουν ισχυρή αντιμικροβιακή δράση γι' αυτό και εξουδετερώνουν τους βακίλους της διφθερίτιδας του τύφου, του στρεπτόκοκκου και του πνευμονιόκοκου. Αιθέριο έλαιο λεβάντας συνιστάται για εισπνοές σε θωρακικές λοιμώξεις, δρα τονωτικά στο κεντρικό νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα να βοηθάει στη χαλάρωση των μυών και την καταπολέμηση του άγχους, της υπερέντασης και των ημικρανιών. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκε στην αρωματοθεραπεία. Τα άνθη συλλέγονται από τον Απρίλιο ως το Σεπτέμβρη. Πολλαπλασιάζεται σχετικά εύκολα με σπόρους νωρίς την άνοιξη ή με μοσχεύματα το φθινόπωρο. Απαιτεί αρκετό ήλιο. Πρόκειται για μια αειθαλής και πολυετή πόα η οποία ανθίζει κάθε καλοκαίρι.

_ ***Lavandula vera*** λεβάντα η γνήσια, λαβαντούλα, καλογερόχορτο.

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ύψους 30-80 εκ., φύλλα αντίθετα, προμήκη, γραμμοειδή, με λίγο χνούδι, τεφρά και

άνθη μπλε, σε απλούς ανθοφόρους βλαστούς που σχηματίζουν κυλινδρικά στάχυα.

Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας, αλλά καλλιεργείται σε κήπους και πάρκα. Ευδοκιμεί σε ορεινές περιοχές με υψόμετρο πάνω από 700μ. και σε χωράφια ασβεστούχα, φτωχά-μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 0,80-1 επί 1-1020μ. Ανθίζει Ιούνιο- Ιούλιο. Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό και καλλωπιστικό. Το αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από τους ανθοφόρους βλαστούς και που είναι το καλύτερο από όλα τα είδη λεβάντας, χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη σαπωνοποιία και τη φαρμακευτική. Εξάλλου το υπέργειο τμήμα θεωρείται αεραγωγό, τονωτικό, διουρητικό, αντισπασμωδικό, αντισηπτικό, αντιασθματικό, αντικαταρροικό και χολαγωγό. Επίσης τα άνθη όταν τοποθετούνται στις ιματιοθήκες, τις αρωματίζουν και διώχνουν τον σκόρο.

_ ***Lavandula stoechas*** λεβάντα η στοιχάς, αγριολεβάντα, μαυροκέφαλο, χαμολίβανο, λαμπρή, μυροφόρα.

Γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι από αυτό οι αρχαίοι παρασκεύαζαν το στοιχαδίτη οίνο και το στοιχαδικό ξίδι.

Είναι μικρό πολυετές φρύγανο. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό, ύψους 30-70 εκ., φύλλα αντίθετα, γραμμοειδή, με λίγο χνούδι και άνθη πορφυροϊδή, σε ακραία πυκνά αυγοειδή στάχυα.

Αυτοφύεται στη Χαλκιδική, Μεσσηνία, Κρήτη, Εύβοια, Αττική κ.ά. Ευδοκιμεί σε δροσερές, ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια χωρίς ασβέστιο, φτωχά ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 70 επί 80εκ. Ανθίζει Μάιο- Ιούνιο. Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό και καλλωπιστικό. Το αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από τους ανθοφόρους βλαστούς είναι πλούσιο σε καμφορά, χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και τη φαρμακευτική. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται αεραγωγό, ορεκτικό, νευροτονωτικό, αντισπασμωδικό.

_ ***Lavandula hybrida*** λεβάντα υβρίδιο

Είναι νέο φυτό που προήλθε από τη διασταύρωση της γνήσιας και της σταχυώδους λεβάντας. Τα κυριότερα υβρίδια που υπάρχουν στην Ελλάδα και προέρχονται από τη Γαλλία είναι: Abrial, special, super και M.G.

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ύψους 30-80εκ., φύλλα αντίθετα, γραμμοειδή, τεφροπράσινα και άνθη σκούρα ή κυανότεφρα σε ακραία στάχυα.

Στη χώρα μας καλλιεργήθηκε σε μικρή έκταση πριν από λίγα χρόνια στους νομούς Αρκαδίας, Κεφαλληνίας και Σερρών. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές περιοχές με υψόμετρο 400-700μ. και σε χωράφια ασβεστούχα. Μάλλον φτωχά, ξηρικά. Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 1-1,20 επί 1,50-1,80μ. ανθίζει τον Ιούλιο.

Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς σε πλήρη άνθηση. Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό και καλλωπιστικό. Από τους ανθοφόρους βλαστούς λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και τη φαρμακευτική. Το υπέργειο τμήμα έχει σχεδόν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες με εκείνες της γνήσιας λεβάντας.

4.12.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Lavandula "nana alba" λευκή νάνος

Lavandula angustifolia "alba" η στενόφυλλη λευκή

Lavandula angustifolia "bowles early" η στενόφυλλη *bowles early*

Lavandula angustifolia "folgate" η στενόφυλλη *folgate*

Lavandula angustifolia 'hidcote" η στενόφυλλη *hidcote*

Lavandula angustifolia "London blue" η στενόφυλλη *London blue*

Lavandula angustifolia "rosea" η στενόφυλλη ροδινη

Lavandula dentate η οδοντωτή

Lavandula lanata η χνουδωτή

Lavandula pinnata η πτεροειδής

Lavandula viridis η πράσινη

4.13. ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ

Γνωστό από την αρχαιότητα, πιθανόν να πρόκειται για το πυκνόκορμο του Διοσκουρίδη.

4.13.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Leonorus cardiaca*** λεόνουρος ο καρδιακός, αγριοτσουκνίδα.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, ισχυρό, τετραγωνικό, πολύκλαδο, χνουδωτό, ύψους 60-100εκ. ,φύλλα έλλοβα, τα ανώτερα λογχοειδή και τα κατώτερα αυγοειδή με μεγάλο μίσχο, τριχωτά σκουροπράσινα και άνθη ασπροκόκκινα, σε μασχαλιαίους σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη και σε απορρίμματα σε όλη σχεδόν την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια μέσης γονιμότητας-πλούσια ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη, σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80. Ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό φαρμακευτικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται τονωτικό, εμμηναγωγό, αποχρεμπτικό, αντιδιαρροϊκό, αντισπασμωδικό και καρδιοτονωτικό.

4.14. ΜΑΡΟΥΒΙΟ

4.14.1.ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΟΙΧΕΙΑ

Κοινό σε όλη την Ευρώπη και Αμερική, το φυτό αυτοφύεται άγριο από τις παραλίες έως τις ορεινές περιοχές. Το βοτανικό όνομα προέρχεται από την εβραϊκή λέξη marrob που σημαίνει "πικρός χυμός". Το αγγλικό όνομά του, horehound, προέρχεται από το παλιό αγγλικό har hune (χνουδωτό φυτό).

4.14.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Marrubium vulgare*** μαρούβιο το κοινό, καλάνθρωπος, ασπροπρασιά, σκυλόχορτο, βρωμοζάκι, μαρμαράκι, πικροπάνι, αγριοφλουτουριά, μαυροβότανο, σκουλόχορτο.

Πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ξυλώδη, χνουδωτό, ύψους 30-70 εκ. φύλλα έμμισχα, αντίθετα αυγοειδή, πράσινα στην άνω επιφάνεια και χνουδωτά στην κάτω και άνθη άσπρα, σε μασχαλιαία στάχυα.

Αυτοφύεται σε χέρσα εδάφη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- μέσης γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 60-80. ανθίζει Ιούνιο- Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

4.14.3. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται αντιπυρετικό, τονωτικό, αποχρεμπτικό, διουρητικό, αντιασθματικό, αντιβηχικό, εμμηναγωγό, ευστόμαχο, χολαγωγό, ηπατικό, επουλωτικό και στυπτικό. Η μαρουβίνη που περιέχει, σε μικρές ποσότητες ομαλοποιεί καρδιακές αρρυθμίες. Το έγχυμα των φύλλων χρησιμοποιείται για τον ψεκασμό δέντρων με κάμπιες. Το έγχυμα με γάλα σε πιάτο εξοντώνει τις μύγες.

4.15. ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

4.15.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι άραβες ήταν εκείνοι που πρώτοι αναγνώρισαν στο μικρό αυτό φυτό με το μοναδικό άρωμα λεμονιού «ένα φίλο για τη καρδιά» ακολούθησαν οι αλχημιστές και οι βοτανολόγοι του μεσαίωνα οι οποίοι παρασκεύασαν ένα ποτό το οποίο πίστευαν ότι είναι ελιξίριο της νεότητας. Οι Βενεδικτίνοι μοναχοί καλλιέργησαν συστηματικά το φυτό αυτό και παρασκεύασαν το περίφημο χωνευτικό ποτό που ονομάστηκε «νερό μελισόχορτου της Κάρμας»

Το λεπτεπίλεπτο αυτό φυτό με το μυρωδάτο φύλλωμα εξακολουθεί ακόμα και σήμερα να θεωρείται ιδανικός φίλος της καρδιάς με σημαντικές ηρεμιστικές ιδιότητες μια και ένα μόνο φλιτζάνι αρκεί για να διώξει μακριά την ένταση, το άγχος και τη νευρικότητα. Θεωρείται επίσης άριστο ρόφημα για εκείνους που μελετούν σκληρά. Τα φύλλα του αλλά και το πυκνό αφέψημα του φυτού έχει αντισταμινική δράση και ανακουφίζουν από τα τσιμπήματα των εντόμων καθώς και στην επούλωση των μικρών πληγών. Πιστεύετε ότι οι αντιβακτηριακές ιδιότητες του φυτού έχουν θετική επίδραση ακόμα και σε περιπτώσεις μαγουλάδων. Έχει αντισπασμωδική δράση σε πόνους, κράμπες και φουσκώματα στομάχου και εντέρου.

Φυτό ιθαγενές της περιοχής της μεσογείου και της κεντρικής Ευρώπης. Έχει εγκλιματιστεί σε Β. Αμερική και Βρετανία.

Το αρχαίο αυτό βότανο ήταν αφιερωμένο στη θεά Άρτεμη. Το χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι έλληνες στην ιατρική πριν από 2000 χρόνια, το όνομά του μέλισσα προέρχεται από το έντομο μέλισσα. Πίστευαν ότι αν έβαζαν κλαδάκια του σε άδεια κυψέλη, θα προσέλκυε σμήνος μελισσών, και αν φυτεύονταν κοντά σε κυψέλη με μέλισσες δεν θα απομακρύνονταν ποτέ. Η πεποίθηση αυτή επικράτησε τον μεσαίωνα, όταν η ζάχαρη ήταν πολύ ακριβή και το μέλι πολυτέλεια. Τον μεσαίωνα, χρησιμοποιούσαν το μελισσόχορτο για

τη δυσπεψία, τον πονόδοντο, το δάγκωμα από λυσσασμένο σκύλο, τα εξανθήματα, τη ναυτία της εγκυμοσύνης και στην επίδεση τραυμάτων. Πίστευαν ότι απέτρεπε τη φαλάκρα, ενώ οι κυρίες έφτιαχναν μ' αυτό λινά ή μεταξωτά φυλαχτά για τύχη στον έρωτα. Σε όλο τον κόσμο θεωρούσαν ότι συμβάλλει στη μακροζωία. Ο πρίγκιπας Llewellyn του Glamorgan ισχυριζόταν ότι έπινε τσάι μελισσόχορτου κάθε μέρα στα 108 χρόνια της ζωής του. Στα βοτανολόγια εκθειαζόταν επί αιώνες ως τονωτικό για τη μελαγχολία, ακόμα και σήμερα χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Εικόνα 20- Μελισσόχορτο

4.15.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Melissa officinalis*** , μέλισσα η φαρμακευτική, μελισσοβότανο, μελισσάκι, κιτροβάλσαμο

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό τετραγωνικό, πολύκλαδο, ύψους 40-80 εκ., τα φύλλα είναι μεγάλα αυγοειδή, λίγο πριονωτά, με γλυκιά οσμή λεμονιού και άνθη άσπρα ή ροζ.

Αυτοφύεται σε δασώδη και χέρσα μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές και πεδινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια πλούσια , ποτιστικά, στραγγερά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με παραφυάδες και με μοσχεύματα. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο – Αύγουστο, συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση δύο φορές το χρόνο.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην παρασκευή ηδύποτων και στη φαρμακοποιία. Η ξηρή δρόγη χρησιμοποιείται ως τσάι, ενώ θεωρείται τονωτική, αντισπασμωδική, ορεκτική, ευστόμαχη, εφιδρωτική και εμμηναγωγή.

_ Melissa officinalis "Aurea"

Ανθεκτικό, πολυετές. Τα άνθη είναι μικρά, ωχροκίτρινα/ λευκά το καλοκαίρι. Οβάλ φύλλα σε χρυσοπράσινες αποχρώσεις, οδοντωτά, ελαφρώς ρικνά, αναδίδουν άρωμα λεμονιού όταν συνθλίβονται. Το πρόβλημα είναι ότι στην κορύφωση της σεζόν γίνεται πράσινο. Για να διατηρηθούν οι αποχρώσεις πρέπει να κλαδεύεται.

_ Melissa officinalis "All Gold"

Ανθεκτικό, πολυετές. Τα άνθη είναι μικρά, ωχροκίτρινα/ λευκά το καλοκαίρι. Οβάλ φύλλα σε χρυσοπράσινες αποχρώσεις, οδοντωτά, ελαφρώς ρικνά, αναδίδουν άρωμα λεμονιού όταν συνθλίβονται. Τα φύλλα παθαίνουν ηλιοκάματα στην κορύφωση του καλοκαιριού. Είναι πιο ευαίσθητο από τις άλλες ποικιλίες.

4.15.3. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Προσβάλλεται κατ' εξοχήν από τους μύκητες *Septoria melissae, Puccinia mentbae* οι οποίοι προκαλούν κηλίδες στα φύλλα όμοιου χρώματος με αυτοί της σκουριάς. Προσβάλλεται από τον αλευρώδη *Erysiphe galeopsidis* καθώς και από τον υιό της μωσαικής του καπνού.

4.16. ΜΕΝΤΑ

4.16.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Εικόνα 21- Μέντα

Το γένος Μίνθη είναι ιθαγενές της Ευρώπης, αλλά εγκλιματίστηκε σε πολλά μέρη του κόσμου, όπως στη Β. Αμερική, την Αυστραλία και την Ιαπωνία. Καλλιεργήθηκε για τις φαρμακευτικές ιδιότητές του από τους αρχαίους χρόνους και έχει βρεθεί σε αιγυπτιακούς τάφους που χρονολογούνται από το 1000 π.Χ. στη Βίβλο οι Φαρισαίοι, έπαιρναν τη δεκάτη σε δυόσμο, άνηθο και κύμινο. Ο Καρλομάγνος, που ήταν πολύ ενθουσιώδης

με τα βότανα, είχε εκδώσει διαταγή για τη καλλιέργειά του. Οι Ρωμαίοι το διέδωσαν με τις εκστρατείες τους σε Ευρώπη και Βρετανία.

Η Περσεφόνη καθώς έκανε ένα απόγευμα τη βόλτα της στις όχθες του Αχέροντα ποταμού συνέλαβε τον Πλούτωνα να έχει στην αγκαλιά του μια νεαρή νύμφη που έφερε το όνομα Μίνθη. Εκνευρισμένη από την απιστία του συζύγου της την μεταμόρφωσε σ' ένα ταπεινό χορταράκι με μικρά μοβ ανθάκια έτσι ώστε να περνάει απαρατήρητη από όλους. Όμως ο Πλούτωνας τη λυπήθηκε και της χάρισε την θεϊκή ευωδιά, η οποία και της εξασφάλισε την «αθανασία» καθώς και μια ξεχωριστή θέση στο γαστρονομικό πάνθεον των αρωματικών βοτάνων.

Οι αρχαίοι έλληνες πίστευαν ότι η μέντα αναζωογονούσε το μυαλό, δρόσιζε το αίμα ενώ θεωρούνταν ένα από τα ισχυρότερα αντίδοτα κατά του πονοκεφάλου. Αυτός ήταν και ο λόγος που αμέσως μετά από σκληρές οινοποσίες οι συνδαιτημόνες φορούσαν στεφάνια στολισμένα με μέντα για να εξορκίσουν τον επερχόμενο πονοκέφαλο.

Οι ρωμαίοι λάτρευαν τη μυρωδιά της μέντας και εκτός του ότι την χρησιμοποιούσαν σε όλα τους σχεδόν τα φαγητά, αρωμάτιζαν με αυτή ακόμη και το νερό με το οποίο έπλεναν τα σώματά τους.

Θεωρείται άριστο τονωτικό, χωνευτικό, αντισπασμωδικό. Τονώνει την λειτουργία του συκωτιού και της χολής. Το ατμόλουτρο με αιθέριο έλαιο μέντας είναι εξαιρετικά αντισηπτικό, απολυμαντικό και τονωτικό της κυκλοφορίας του αίματος.

Επίσης, το τσάι με μέντα μαζί με μια κουταλιά μέλι αν καταναλωθεί χλιαρό είναι κατάλληλο για την καταπολέμηση των πονοκεφάλων, του

φουσκώματος και ευεργετικό στα έλκη του στομάχου. Βοηθά στην μετρίαση των εμετών της εγκυμοσύνης και της ναυτίας.

Η δραστική ουσία μενθόλη έχει ισχυρή αντισηπτική δράση, γι'αυτό και κομπρέσες μέντας χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν πάνω σε δερματικές παθήσεις και την θεραπεία των λειχήνων.

Η μέντα καλλιεργείται συστηματικά κύρια για το αιθέριο έλαιό της (50%-60% menthol) το οποίο είναι και από τα κύρια συστατικά σε οδοντόκρεμες, καραμέλες για τον πονόλαιμο, τσίχλες, διάφορα χωνευτικά, ποτά, λάδια για μασάζ.

4.16.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Mentha pulegium*** L. μέντα η πουλέγιος, φλισκούνι, βληχώνι, βληχούνι, γληφώνι, γληχούνι, φλεσκούνι.

Το βότανο αυτό είναι ιθαγενές της Ευρώπης και της βόρειας Αφρικής. Σήμερα είναι διαδεδομένο σε παρόμοια κλίματα. Το όνομα του είδους *pulegium* προέρχεται από το λατινικό *pulex* (ψύλλος). Χρησιμοποιούσαν το νωπό φυτό και τον καπνό από την καύση των φύλλων για την εξολόθρευση του εντόμου.

Παλαιότερα οι μαίες στα χωριά χρησιμοποιούσαν το φλησκούνι για να προκαλέσουν άμβλωση. Αργότερα χρησιμοποιήθηκε για τη διέγερση της εμμηνορρυσιακής λειτουργίας και την αύξηση των συσπάσεων της μήτρας.

Ο Ελισαβετιανός βοτανολόγος John Genard ισχυριζόταν ότι το φυτό μπορούσε να καθαρίζει το αλλοιωμένο νερό στα θαλάσσια ταξίδια και να θεραπεύσει ιλίγγους, πονοκεφάλους και ζαλάδες.

Το ζεστό έγχυμά του, αποτελούσε ανέκαθεν αγαπημένη συνταγή για τα κρυολογήματα, επειδή προκαλεί εφίδρωση.

Εικόνα 22- Φύλλα μέντας

Mentha pulegium

Παλαιότερα το θεωρούσαν αντιαρθριτικό και το ονόμαζαν «μέντα ποδαγκράρια». Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο ή πλαγιαστό, λίγο τριχωτό ή σχεδόν λείο, πρασινωπό, ύψους 15-20 εκ., φύλλα μικρά αυγοειδή ή προμήκη, με μικρό μίσχο και άνθη ρόδινα ή ιώδη σε μασχαλιαίους σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε δροσερές πεδινές ή ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- πλούσια, ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο- Οκτώβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για την αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία. Θεωρείται αποχρεμπτικό, αντιασθματικό, αντιβρογχικό, εμμηναγωγό, αντιαρθριτικό, διουρητικό, αντιρρευματικό, ευστόμαχο, αντισπασμωδικό και αναισθητικό.

Γνωστό και ως έρπον φλισκούνι, έχει έκταση απεριόριστη. Το ύψος του είναι στα 15 εκ. έχει μοβ άνθη στα τέλη της άνοιξης. Φύλλα φωτεινού πράσινου χρώματος με πολύ έντονο άρωμα μέντας.

_ ***Mentha pulegium "Upright"***

Όρθιο φλησκούνι. Έχει ύψος 30 εκ. έκταση απεριόριστη. Τα άνθη είναι μοβ χρώμα. Φύλλα φωτεινού πράσινου χρώματος με πολύ έντονο άρωμα μέντας.

Εικόνα 22- Φλησκούνι

_ ***Mentha rotundifolia*** Huds. Αγριοδυόσμος.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό, ύψους 40-80 εκ., φύλλα αυγοειδή-στρογγυλά, επιφυή, τεφρόασπρα, χνουδωτά στη κάτω επιφάνεια και άνθη ρόδινα ή άσπρα σε ακραία στάχυα.

Υποφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε δροσερές πεδινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-πλούσια, ποτιστικά. Πολλαπλασιάζεται με ριζώματα που φυτεύονται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αυλάκια που απέχουν μεταξύ τους 60-70 εκ. Ανθίζει Ιούλιο - Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα στην αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία. Θεωρείται ευστόμαχο και αντισπασμωδικό.

_ ***Mentha longifolia*** Huds μέντα η μακρόφυλλη, αγριοδυόσμος, καλαμίθρα.

Πιθανόν να πρόκειται για τη τρίτη καλαμίνθη του Διοσκουρίδη, που όπως έλεγε, μοιάζει με άγριο δυόσμο.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, με πολύ άσπρο χνούδι, ύψους 40-70 εκ., φύλλα αυγοειδή-προμήκη ή λογχοειδή, πριονωτά, επιφυή, άσπρα, χνουδωτά στη κάτω επιφάνεια και άνθη ρόδινα ή ιώδη σε ακραίους κυλινδρικούς βότρεις.

Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε δροσερές πεδινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-πλούσια, ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με ριζώματα που φυτεύονται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αυλάκια που απέχουν μεταξύ τους 60-70 εκ. Ανθίζει Ιούλιο - Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα στην αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία. Θεωρείται ευστόμαχο και αντισπασμωδικό.

_ ***Mentha piperita*** L. μέντα η πιπερώδης

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό τετραγωνικό, λείο, όρθιο ύψους 60-90 εκ. φύλλα μικρόμισχα, λογχοειδή-αυγοειδή, πράσινα και άνθη ιώδη σε ακραία στάχυα.

Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας, αλλά καλλιεργείται σε αρκετή έκταση στο νομό Ροδόπης. Ευδοκιμεί σε πεδινές κυρίως περιοχές και σε χωράφια πλούσια και ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με ριζώματα, η φύτευση γίνεται σε αυλάκια που απέχουν 50-60 εκ., η καλύτερη εποχή είναι Νοέμβριος. Ανθίζει Ιούνιο- Ιούλιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση μια φορά το χρόνο όταν χρησιμοποιείται για αιθέριο έλαιο και λίγο πριν από την άνθηση 2-3 φορές τον χρόνο, όταν χρησιμοποιείται για ξηρή δρόγη.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στη ποτοποιία, στη ζαχαροπλαστική, στη φαρμακοποιία, στην οδοντοκρεμοποιία και ακόμα στη αρωματοποιία. Η ξηρή δρόγη χρησιμοποιείται ως τσάι ενώ θεωρείται ευστόμαχη, χολαγωγή, αντιναυτιακή, αντικολική και αντικεφαλαλγική.

_ ***Mentha piperita citrata*** μέντα η πιπερώδης, κιτρώδης

Κιτρομέντα. Γνωστό ως μέντα πορτοκάλι και μέντα περγαμόντο. Είναι ανθεκτικό πολυετές, ύψους 60-80 εκ., και έκταση απεριόριστη. Τα άνθη έχουν χρώμα πορφυρά/ μοβ το καλοκαίρι. Φύλλα σκουροπράσινα, κάπως στρογγυλά, με πορφυρή χροιά. Θαυμάσιο άρωμα που έχει περιγραφεί σαν λεμονιού, πορτοκαλιού, περγαμόντου, λεβάντας.

_ ***Mentha arvensis var. piperascens*** Μίνθη η αρουραία ποικ. Πιπερώδης

Ιαπωνική μέντα. Ανθεκτικό πολυετές ύψους 0,6- 1 μ., έκταση 60 εκ και περισσότερο. Χαλαρά πορφυρά σπονδυλώματα ανθέων το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι χνουδωτά, επιμήκη, οδοντωτά και γκριζοπράσινα.

_ ***Mentha aquatica*** Μίνθη η υδροχαρής

Υδρομέντα. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 15-60 εκ., έκταση απεριόριστη. Τα άνθη είναι πορφυρά ιώδη, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι μαλακά, ελαφρώς χνουδωτά, πράσινου χρώματος. Το άρωμα ποικίλλει από

εξασθενημένη έως έντονη μυρωδιά μέντας. Φυτεύεται σε νερό ή πολύ υγρό βαλτώδες έδαφος. Αναπτύσσεται άγρια γύρω από μικρές λίμνες και ρυάκια.

_ ***Mentha gracilis*** Μέντα - Τζίντζερ

Γνωστό και ως Σκοτική μέντα. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 45 εκ. μίσχοι με κονδυλώματα, με μικρά δίχειλα, μοβ άνθη το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι χρυσοπράσινα με οδοντωτή περιφέρεια. Ζεστό ντελικάτο άρωμα μέντας που συνδυάζεται σε σαλάτες και πιάτα με τομάτα.

Άνω: **Μέντα-τζίντζερ**
Mentha gracilis

Εικόνα 23- Μέντα- τζίντζερ

_ ***Mentha requienii*** Μίνθη η ρεκουιένεια

Κορσικανική μέντα. Ανθεκτικό ημιαειθαλές πολυετές. Φυτό εδαφοκάλυψης, έκταση απεριόριστη. Μικροσκοπικά πορφυρά άνθη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Μικροσκοπικά φωτεινού πράσινου χρώματος φύλλα. Όταν συνθλίβεται, αναδίδει έντονο άρωμα μέντας. Κατάλληλο για βραχόκηπο ή λιθόστρωτα μονοπάτια, φύεται μόνο του σε σχισμές βράχων. Χρειάζεται σκιά και νοτερό έδαφος.

_ ***Mentha spicata*** Μίνθη η σταχυοφόρος

Δυόσμος. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 45-60 εκ., έκταση απεριόριστη. Πορφυρά/ μοβ άνθη το καλοκαίρι. Πράσινα μυτερά φύλλα με οδοντωτή περιφέρεια.

_ ***Mentha spicata var. crispa*** Μίνθη η σταχυοφόρος ποικ. σγουρή.

Σγουρός δυόσμος. Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 45-60 εκ., έκταση απεριόριστη. Ελαφρώς μοβ άνθη την άνοιξη. Πράσινα φύλλα με οδοντωτή περιφέρεια, ελαφρώς πλισέ. Άρωμα παρόμοιο με του δυόσμου.

Εικόνα 24- Σγουρός δυόσμος

_ ***Mentha spicata var. Crispa "Moroccan"*** Μίνθη η σταχυοφόρος ποικ. σγουρή "Μαροκινή".

Μαροκινός δυόσμος. Ανθεκτικό πολυετές, ύψους 45- 60 εκ., με απεριόριστη έκταση. Τα άνθη έχουν χρώμα λευκό, το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι φωτεινού πράσινου χρώματος.

_ ***Mentha suaveolens*** Μίνθη η ηδύοσμο

Μέντα – μήλο. Ανθεκτικό πολυετές. Ύψος 60 εκ- 1μ., έκταση απεριόριστη. Μοβ άνθη το καλοκαίρι. κάπως στρογγυλά, τριχωτά φύλλα. Ψηλό εύρωστο φυτό. Το όνομά του οφείλεται στο άρωμά του που είναι συνδυασμός μέντας και μήλου.

_ ***Mentha suaveolens "Variegata"*** Μίνθη η ηδύοσμος "ποικιλόχρους".

Μέντα- ανανάς. Ανθεκτικό πολυετές. Ύψος 45- 60 εκ., έκταση απεριόριστη. Σπάνια δίνει άνθη. Όλη η ενέργειά του μεταβιβάζεται στην παραγωγή πολύ όμορφων, κρεμ και πράσινων, ελαφρώς τριχωτών φύλλων. Αναπτύσσεται καλά σε κρεμαστά καλάθια.

_ ***Pycnanthemum pilosum*** Πυκνάνθεμο το πιληματώδες

Ανθεκτικό πολυετές. Ύψος 90 εκ., έκταση 60 εκ. μικρά λευκά/ ροζ άνθη, σαν κόμποι το καλοκαίρι. φύλλα μακριά, λεπτά, μυτερά και γκριζοπράσινα, με όμορφο άρωμα και γεύση μέντας. Δεν ανήκει στο γένος, οπότε δεν είναι πραγματική μέντα. Δείχνει πολύ ελκυστικό σε μπορντούρα.

4.16.3. ΑΓΟΡΑ-ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Συλλέγετε την μέντα τους ανοιξιάτικους μήνες νωρίς το πρωί. Αν θέλετε να τη αποξηράνετε την πλένετε γρήγορα κάτω από κρύο νερό. Την αφήνετε να στεγνώσει και την τοποθετείτε σε δροσερό και σκιερό μέρος. Αν τη χρησιμοποιήσετε φρέσκια, στο ψυγείο διατηρείται για 3-4 μέρες. Αγοράζετε πάντα συσκευασμένη και ποτέ χύμα διότι μπορεί να έχει χάσει το άρωμά της.

4.16.4. ΕΧΘΡΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Στην Ελλάδα δεν παρατηρήθηκε καμία προσβολή. Γενικά είναι ευπρόσβλητη σε ανθράκωση, βερτισιλλίωση, σκωρίαση και ωίδιο.

4.17. ΜΙΚΡΟΜΕΡΙΑ

4.17.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στην αρχαιότητα, ο Διοσκουρίδης το αναφέρει που το συνιστούσε κατά της υπερχλωρυδρίας και των κρυολογημάτων. Στον μεσαίωνα το έλεγαν τραγορίγανο.

4.17.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Micromeria Juliana*** Benth:

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, πολύκλαδο, χνουδωτό ύψους 10-15 εκ. τα φύλλα είναι επιφυή, λογχοειδή ή γραμμοειδή, χνουδωτά και σταχτιά. Τα άνθη είναι κοκκινοϊώδη σε στενά ακραία στάχυα.

Αυτοφύεται σε ξηρά και άγονα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά, φτωχά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 50-60 εκ. Ανθίζει Ιούνιο-Ιούλιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται διουρητικό, λιθοδιαλυτικό.

4.18. ΜΠΕΤΟΝΙΚΑ

4.18.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φυτό ιθαγενές της Ευρώπης και απαντάται άγριο στη Βρετανία. Οι αρχαίοι αιγύπτιοι ήταν οι πρώτοι που απέδιδαν μαγικές ιδιότητες στη μπετόνικα. Στη Αγγλία, έως τον 100 αιώνα, το θεωρούσαν ως το σημαντικότερο μαγικό φυτό, αποτελεσματικό για τις επιδράσεις των ξωτικών. Πίστευαν ότι η μπετόνικα είναι καλή για όσους πάσχουν από επιληψία, πολλές ήταν οι χρήσεις της, μια από τις οποίες; Ήταν εναντίον δηγμάτων από λυσσασμένους σκύλους και δηλητηριώδη φίδια.

Μπετόνικα *Stachys officinalis*

Εικόνα 25- Μπετόνικα

4.18.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Stachys germanica*** L., στάχυς ο γερμανικός.

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύ χνουδωτό, ύψους 30-80 εκ., φύλλα ασπροπράσινα με βελούδινο τρίχωμα, τα κατώτερα

αυγοειδή-προμήκη και τα ανώτερα λογχοειδή που στενεύουν στη βάση και άνθη ρόδινα σε πολυανθείς σπονδύλους.

Αυτοφύεται σε χέρσα ορεινά μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές και ορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά μέτριας γονιμότητας, ασβεστούχα, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται αντιπυρετικό και εφιδρωτικό.

Το νωπό φυτό δίνει κίτρινη βαφή. Από το έγχυμα των φύλλων παρασκευάζουν ελαφριά βαφή μαλλιών.

4.19. ΝΕΠΕΤΑ

4.19.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φυτό ιθαγενές της Ευρώπης και της ανατολικής και δυτικής Ασίας, έχει εγκλιματιστεί και σε άλλες εύκρατες περιοχές. Το όνομα του είδους μπορεί να προέρχεται από τη ρωμαϊκή πόλη Nepeti, όπου όπως έλεγαν υπήρχε σε αφθονία. Ο ελισαβετιανός βοτανολόγος Gerard ανέφερε για τη πηγή του κοινού ονόματός της, το ονομάζουν: herba cetaria και herba catti επειδή οι γάτες αγαπούν πολύ τη μυρωδιά του, τρίβονται σε αυτό και τρώνε τους βλαστούς του. Την εποχή των χίπις στα τέλη της δεκαετίας του 1960 και του 1970, το κάπνιζαν για την ήπια ψευδαισθησιογόνο δράση του.

4.19.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Nepeta racemosa*** η βοτρυοανθής

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 50 εκ. στάχεις με γαλάζια/ πορφυρά άνθη από τα τέλη της άνοιξης έως το φθινόπωρο. Μικρά ελαφρώς αρωματικά γκριζωπά φύλλα. Θαυμάσιο φυτό για μπορντούρα και ανυψωμένα παρτέρια.

Νεπέτα *Nepeta racemosa*

Εικόνα 26- Νεπέτα

_ ***Nepeta camphorata*** η καμφορώδη

Ανθεκτικό πολυετές, πολύ αρωματικό. Μικροσκοπικά λευκά άνθη όλο το καλοκαίρι. μικρά ασπρόγκριζα αρωματικά φύλλα. Προτιμά φτωχό καλά στραγγιζόμενο, αρκετά ξηρό έδαφος, όχι πολύ πλούσιο σε θρεπτικές ουσίες.

_ ***Nepeta cataria*** η γαλεόφιλος

Ανθεκτικό πολυετές, ύψους 1 μ., έχει λευκά έως απαλά ροζ άνθη, τα φύλλα έχουν πικάντικο άρωμα. Τον 17ο αιώνα, το χρησιμοποιούσαν κατά της γυναικείας στειρότητας.

Εικόνα 27- Γατόφιλη Νεπέτα

4.20. ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ

4.20.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Όμορφο φυτό ιθαγενές της Β. Αμερικής, με φανταχτερό άνθος. Σήμερα καλλιεργείται ως κηπευτικό σε πολλές χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο. Το

όνομα του είδους *Monarda*, δόθηκε προς τιμήν του ειδικού στα ιατρικά βότανα Δρος Nicholas Monardes της Σεβίλης, ο οποίος έγραψε το 1569 βοτανολόγιο για τη χλωρίδα της Αμερικής.

Το κοινό όνομά του, περγαμόντο, προέρχεται από το άρωμα των φύλλων του, που όταν συνθλίβονται μοιάζει με του μικρού, πικρού ιταλικού περγαμόντου (*Citrus bergamia*), το αιθέριο έλαιο του οποίου χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία, σε αρώματα και σε καλλυντικά. Το άγριο ή πορφυρό περγαμόντο (*Monarda fistulosa*) αναπτύσσεται γύρω από την περιοχή του ποταμού Οσουίγκο, κοντά στη λίμνη Οντάριο των ΗΠΑ. Οι ινδιάνοι της περιοχής το χρησιμοποιούσαν για το κρυολόγημα και τις παθήσεις των βρόγχων, επειδή περιέχει το ισχυρό αντισηπτικό θυμόλη. Παρασκεύαζαν επίσης τσάι , που έπιναν πολλές αμερικανικές οικογένειες, ως υποκατάστατο του ινδικού, μετά το επεισόδιο τσαγιού της Βοστόνης (1773).

4.20.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Monarda "Beauty of Cobham"*** Μονάρδα ***"Beauty of Cobham"***

Περγαμόντο , φυτό ανθεκτικό πολυετές, ύψους 75 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι ελκυστικά, συμπαγή, δίχειλα, με χρώμα απαλό ροζ, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι οδοντωτά, μεσαίου πράσινου χρώματος

_ ***Monarda " Blaustrumpf"*** Μονάρδα ***" Blaustrumpf"***

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 80 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι ελκυστικά πορφυρού χρώματος, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά, μυτερά πράσινου χρώματος.

_ ***Monarda didyma*** Μονάρδα η δίδυμη

Ανθεκτικό, πολυετές, ύψους 80 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι εντυπωσιακά κόκκινου χρώματος όλο το καλοκαίρι. Τα άνθη είναι αρωματικά πράσινου χρώματος.

Εικόνα 28- Περγαμόντο

_ ***Monarda "Schneewittchen"*** Μονάρδα ***"Schneewittchen"***

Ανθεκτικό, πολυετές, έχει ύψος 80 εκ., έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι πολύ ελκυστικά, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά, μυτερά, πράσινου χρώματος.

_ ***Monarda "Croftway Pink"*** Μονάρδα ***"Croftway Pink"***

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 1 μ.. έκταση 45 εκ. τα άνθη είναι απαλό ροζ όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά πράσινου χρώματος.

Εικόνα 29- Μονάρδα *Croftway Pink*

_ ***Monarda "Prärienacht"*** Μονάρδα ***"Prärienacht"***

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 1 μ., έκταση 45 εκ.. τα άνθη είναι ελκυστικά, πορφυρά, όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι αρωματικά, μυτερά, πράσινου χρώματος.

Το περγαμόντο πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και χώρισμα. Υποφέρει από τη γκρίζα μούχλα. Με το πρώτο σημάδι αφαιρείτε τα προσβεβλημένα φύλλα. Αν είναι εκτός ελέγχου, κλαδεύετε το φυτό έως το επίπεδο του εδάφους.

Τα αποξηραμένα άνθη περγαμόντου διατηρούν το άρωμα και το χρώμα τους. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιήθηκε μερικές φορές σε αρώματα, αλλά δεν πρέπει να συγχέεται με την παρόμοια μυρωδιά του κίτρου περγαμόντου.

Το εξαιρετικό τσάι του ανακουφίζει από ναυτία, πόνους περιόδου και εμετό.

4.21. ΠΡΟΣΤΑΝΘΗΡΑ

4.21.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Είναι πανέμορφοι αρωματικοί θάμνοι, ιθαγενείς της Αυστραλίας. Το όνομά του προέρχεται από το *προστίθημι* (προσθέτω) και *ανθήρας*, το τμήμα του στήμονα που φέρει τη γύρη.

4.21.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Prostanthera cuneata*** προστανθηρά η σφηνοειδής

Φυτό αειθαλές ημιανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος και έκταση 60-90 εκ. πολύ ελκυστικά λευκά άνθη με πορφυρές κηλίδες, τέλη άνοιξης αρχές

καλοκαιριού. Τα φύλλα είναι στρογγυλά, σκουροπράσινα, λίγο σκληρά και στιλπνά, με άρωμα μέντας. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και -2oC.

_ ***Prostanthera ovalifolia*** προστανθηρά η ωοειδόφυλλος

Φυτό αειθαλές ευαίσθητο πολυετές. Φτάνει σε ύψος και έκταση τα 1,2 μ., στις χώρες καταγωγής του. Ελκυστικά πορφυρά άνθη σε μικρούς φυλλοειδής βότρεις όλη την άνοιξη και το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι σκουροπράσινα και αρωματικά. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και 5oC.

_***Prostanthera rotundifolia rosea*** προστανθηρά η στρογγυλόφυλλος ρόδινη

Φυτό αειθαλές ημιανθεκτικό πολυετές. Μικρό δέντρο που φτάνει σε ύψος τα 3 μ. στις χώρες καταγωγής του. Σε ψυχρότερα κλίματα είναι πολύ κοντύτερο. Άνθη μακράς διάρκειας μοβ/ πορφυρά την άνοιξη. Φύλλα σκουροπράσινα στρογγυλά και με άρωμα μέντας. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και 0oC.

Prostanthera rotundifolia rosea

Εικόνα 30- προστανθηρά στρογγυλόφυλλος ρόδινη

_ ***Prostanthera sieberi*** προστανθηρά η σιμπέριος

Φυτό αειθαλές ευαίσθητο πολυετές. Φτάνει σε ύψος 2 μ. και έκταση τα 1,5 μ., στις χώρες καταγωγής του – σε ψυχρότερα κλίματα είναι πολύ

μικρότερο. Τα φύλλα είναι πράσινα οβάλ, και οδοντωτά με έντονο άρωμα μέντας όταν συνθλίβονται. Αντέχει σε θερμοκρασία έως και 5oC.

4.22. ΠΡΟΥΝΕΛΛΑ

4.22.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το βότανο αυτό φυτρώνει άγριο σε όλες τις εύκρατες περιοχές του Β. Ημισφαιρίου, όπως της Ευρώπης, Ασίας και Β. Αμερικής. Το συναντούμε σε αργιλοαμμώδη, καλά σταγγιζόμενα νοτερά εδάφη, σε λιβάδια και ανοιχτά δάση, ειδικά σε ηλιόλουστες θέσεις. Σήμερα έχει εισαχθεί στην Κίνα και την Αυστραλία.

Το 160 αιώνα, εμμένοντες στο *Doctrine of Signatures,* σύμφωνα με το οποίο κάθε φυτό έχει κάποιο εξωτερικό σημάδι που δείχνει πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο, παρατήρησαν ότι το σχήμα του άνω χείλους του άνθους έμοιαζε με γάντζο. Επειδή τα κλαδευτήρια και τα δρεπάνια προκαλούσαν τραυματισμούς στις αγροτικές κοινότητες, συμπέραναν ότι σκοπός του βοτάνου ήταν η επούλωση τραυμάτων γι' αυτό ονομάστηκε και *Self Heal* (Αυτοθεραπεία). Επειδή είδαν στο άνθος και τη μορφή του λαιμού, θεώρησαν ότι θεραπεύει ασθένειες του λαιμού, όπως τη πυώδη αμυγδαλίτιδα και τη διφθερίτιδα – υπήρχε το προηγούμενο της αρχαίας Ελλάδας, όπου οι γιατροί το χρησιμοποιούσαν για πονόλαιμο και αμυγδαλίτιδα.

4.22.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Prunella vulgaris*** προυνέλλα η κοινή, βουτυρόχορτο, πισπιρήγα.

Φυτό ανθεκτικό, πολυετές ύψους 30 εκ., έκταση 15-30 εκ. τα άνθη έχουν χρώμα κυανοπόρφυρο όλο το καλοκαίρι. Τα φύλλα είναι οβάλ, με φωτεινό πράσινο χρώμα. Υπάρχει ένα πολύ πιο σπάνιο είδος η ***Prunella laciniata*** (προυνέλλα η βαθυσχιδής), με λευκά άνθη και βαθιά σχισμένα φύλλα.

Χρησιμοποιήθηκε στη βοτανική ιατρική για γαργάρες σε πονόλαιμους, φλεγμονές του στόματος, για τον καθαρισμό τραυμάτων και την καταπράυνση εγκαυμάτων και μωλώπων.

Προυνέλλα *Prunella vulgaris*

Εικόνα 31- Προυνέλλα

4.23. ΡΙΓΑΝΗ - ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ - ΔΙΚΤΑΜΟΣ

4.23.1. ΡΙΓΑΝΗ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η γλωσσολογική ρίζα του φυτού προέρχεται από το ελληνικό «Όρος» και τι «Γκάνος» το οποίο σημαίνει «shining mountain» ή «mountain splendor» δηλαδή «λαμπερό βουνό».

Ο Διοσκουρίδης τη συνιστούσε σε εκείνους που είχαν χάσει την όρεξή τους. Οι αρχαίοι έλληνες έπιναν αφέψημα της ρίγανης για να γιατρέψουν τους σπασμούς της κοιλιάς αλλά και κατά των δηλητηριάσεων. Το αφέψημα της ρίγανης είναι στυπτικό, ελαφρώς πικρό και γι' αυτό παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκε σε περιπτώσεις διάρροιας. Η δημώδη ιατρική της Κρήτης χρησιμοποίησε φύλλα ρίγανης αφού είχαν τηγανισθεί σε λάδι ελιάς ως κατάπλασμα για εντριβές σε περιπτώσεις πιασίματος κυρίως της μέσης. Ριγανόλαδο επίσης χρησιμοποιήθηκε για τον πονόδοντο.

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο βασιλιάς της Κύπρου είχε έναν υπηρέτη, τον Αμάρακο, ο οποίος έριξε ένα βάζο με άρωμα. Για τιμωρία, οι θεοί τον μεταμόρφωσαν σε ρίγανη. Μετά από αυτό, αν το συναντούσαν να φύεται κοντά σε μνήμα, θεωρούσαν ότι όλα πήγαιναν καλά για τον νεκρό.

4.23.1.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Origanum onites, Origanum heracleoticum L. Ορίγανο το ηρακλειώτικο, ρίανο, ρούανο, ρούβανο.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύκλαδο, τριχωτό ύψους 30-80 εκ. φύλλα αντίθετα, έμμισχα, αυγοειδή ή προμήκη, πολύ πριονωτά και άνθη άσπρα σε ακραίους κορύμβους.

Αυτοφύεται σε θαμνώδη και χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα και καλλιεργείται σε μικρή έκταση. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ασβεστούχα, φτωχά- πλούσια, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται σε σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και παραφυάδες. Η φύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε

αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. ανθίζει Ιούνιο- Αύγουστο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθιση.

Φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και φαρμακοποιία, ενώ η ξηρή δρόγη ως άρτυμα. Επίσης θεωρείται τονωτική, ευστόμαχη, αποχρεμπτική, διουρητική, καθαρτική, εμμηναγωγή, αντιψωριακή και αντιεπιληπτική.

Εικόνα 32- Ρίγανη

4.23.1.2. ΜΕΤΑΣΥΛΛΕΚΤΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ

Η ΞΗΡΑΝΣΗ

Η ξήρανση της αυτοφυούς ρίγανης γίνεται σε κατάλληλο χώρο όπου αποξηραίνεται στον ήλιο. Μικροποσότητες αποξηραίνονται στη σκιά σε μικρά ματσάκια που τα κρεμούν στις οροφές των υπόστεγων, των αποθηκών. Για να έχουμε εκλεκτή ποιότητα η ξήρανση πρέπει να γίνεται στη σκιά ή σε σύγχρονα ξηραντήρια.

ΤΟ ΤΡΙΨΙΜΟ

Μετά την ξήρανση ακολουθεί το τρίψιμο καθώς και το κοσκίνισμα για την αφαίρεση των ξένων υλών και των τμημάτων των βλαστών. Η χοντροκομμένη ρίγανη που απομένει είναι το 50% της αρχικής.

ΝΟΘΕΙΑ

Η ρίγανη νοθεύεται με την ανάμειξη άλλων αρωματικών φυτών που μοιάζουν μ' αυτήν. Στη Θράκη νοθεύεται από το φυτό *Satureia pilosa* το οποίο έχει την ίδια οσμή και διαφέρει ως προς τα μορφολογικά χαρακτηριστικά.

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Η τριμμένη ρίγανη πριν διατεθεί στους εμπόρους - εξαγωγείς τοποθετείται σε σάκους και αποθηκεύεται σε χώρους που αερίζονται καλά. Οι εξαγωγείς ανάλογα με το μέγεθος την τοποθετούν σε σάκους. Στην εσωτερική αγορά διατίθεται τριμμένηή σε μάτσα για καρύκευμα. Είναι εμπορεύσιμη για 3-5 χρόνια, μετά τη συλλογή.

4.23.1.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Origanum amanum το αμανικό

Origanum "Kent Beauty" kent beauty

Origanum laevigatum το λείο

Origanum rotundifolium το στρογγυλόφυλλο

Origanum vulgare το κοινό

4.23.2. ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Καλύτερο φάρμακο για την βρογχίτιδα και την κλεισμένη μύτη. Η μαντζουράνα, ο αείφυλλος αμάραγκος (πάντα με φύλλα) του Θεόφραστου και

το «σαμψύχιο» του Διοσκουρίδη κατάγεται από την μέση ανατολή. Καλλιεργήθηκε ευρύτατα στην Ελλάδα ήδη από την αρχαιότητα ως καλλωπιστικό φυτό με αρτυματικές αλλά και φαρμακευτικές ιδιότητες. Οι αρχαίοι έλληνες πίστευαν ότι άρωμα μαντζουράνας χρησιμοποιούσε η Αφροδίτη και γι' αυτό στεφάνωναν με τα άνθη τα νέα ζευγάρια στις γαμήλιες τελετές. Οι αιγύπτιοι και οι άραβες αργότερα έκαναν σε αφέψημα μαντζουράνας τονωτικά μπάνια. Ενώ όπως αφηγείται ο Θεόφραστος οι σύριοι έφτιαχναν μεθυστικό άρωμα με τα φύλλα και τα άνθη της μαντζουράνας.

Οι τραγουδιστές και οι ψάλτες στον μεσαίωνα έπιναν αφέψημα μαντζουράνας μαζί με μέλι για να γιατρέψουν τον κουρασμένο λαιμό τους και να βελτιώσουν τη φωνή τους.

Παραδοσιακά η μαντζουράνα χρησιμοποιήθηκε από την ελληνική δημώδη ιατρική κατά των ίλιγγων και κατά των εμετών. Ένα ρόφημα μαντζουράνας και φλούδας λεμονιού πινόταν για τους πόνους του στήθους οι οποίοι προέρχονταν από κρύωμα ή από άγχος. Θεωρείται ότι καταπολεμά τη δυσπεψία και τον στομαχόπονο που προέρχονται από άγχος και στρες.

Η καλύτερη μαντζουράνα μαζεύεται πριν ανθίσει το φυτό(Μάιος-Ιούνιος) διότι τότε δε πικρίζουν τα φύλλα της. Αποξηραίνεται σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο. Ως αφέψημα καταναλώνεται και φρέσκια.

4.23.2.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Origanum majorana ή Majorana hortensis

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό λεπτό, σκληρό, τετραγωνικό, πολύκλαδο, κοκκινωπό, τριχωτό ή σχεδόν λείο, ύψους 20-40 εκ., φύλλα μικρά, αυγοειδή, μαλακά και άνθη μικρά, ασπροπράσινα, σε σφαιρικές φόβες.

Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό σε γλάστρες και κήπους σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές με ήπιο κλίμα και σε χωράφια πλούσια, ξηρικά ή ποτιστικά, στραγγερά.

Ευαίσθητη στην καλλιέργειά της φυτεύεται με σπόρους ή για γρηγορότερα αποτελέσματα με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 40-50 εκ. συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα στην αρχή της άνθησης δύο φορές το χρόνο. Θέλει αρκετό νερό και προστασία από τον καυτό ήλιο αλλά και από το πολύ κρύο.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό, μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για τη φαρμακοποιία. Επίσης χρησιμοποιείται ως άρτυμα, ενώ θεωρείται αντισπασμωδικό, αντισηπτικό, αντινευραλγικό και αντικεφαλγικό.

Εικόνα 33- Μαντζουράνα

4.23.3. ΔΙΚΤΑΜΟ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στην αρχαιότητα το κρητικός δίκταμο ονομαζόταν και «αρτεμίδιο», δίνοντας στο φυτό το όνομα της θεάς που πλήγωνε ζώα και ανθρώπους με τα δηλητηριασμένα βέλη της. Ωστόσο σχεδόν όλοι ανεξαιρέτως οι συγγραφείς της εποχής εκθειάζουν την ικανότητα του φυτού να γιατρεύει τις πληγές και να

αποβάλει τα βέλη από το σώμα των ανθρώπων και των ζώων. Ο Διοσκουρίδης χρησιμοποιεί το φυτό για να γιατρέψει τραύματα από πολεμικά όπλα και μιλά συχνά για ένα είδος κρασιού αρωματισμένο με δίκταμο. Ο Διοσκουρίδης στο βιβλίο του "*Περί ύλης ιατρικής*" γράφει: "*ού μόνον γαρ πινομένη, αλλά και προστιθεμένη, υποθυμιωμένη τα τεθνηκότα έμβρυα εκτινάσσει*". Τα ίδια αναφέρει και ο Πλούταρχος εις τους περί τα ζώα διάλογους του και οι μεταγενέστεροι Κικέρων και Πλίνιος, αναφέρουν τις ιδιότητες του δίκταμου. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι όταν τα αγριοκάτσικα που ζουν στα βουνά της Κρήτης τραυματιστούν μασούν δίκταμο και αποβάλουν από το σώμα τους τα βέλη, στην "*περί ζώων ιστορίαν*", χαρακτηριστικά αναφέρει: "*επεί και εν κρήτη φασί τας αίγας τας αγρίας, όταν τοξευθώσι ζητείν τον δίκταμνον δοκεί δε τούτον εκβλητικόν είναιτων τοξευμάτων εν τω σώματι*". Ο Βιργίλιος αναφέρει επίσης ότι η θεά Αφροδίτη έκανε καλά τον Αινεία με δίκταμο, που μάζεψε μόνη της από τα βουνά της Κρήτης. Ο Ιπποκράτης στα βιβλία του για τη «μαιευτική και γυναικολογία» λέει ότι κοπάνιζε δίκταμο σε ζεστό νερό έτσι ώστε να βοηθήσει τις εγκύους να γεννήσουν, "*δικτάμνου κρητικού όσον οβολόν, εν ύδατι ποιείν... τούτο και το έμβρυον εξελαύνει*". Έτσι ο ιπποκράτης ονόμασε τον δίκταμο "ωκυτόκιον" (από το ωκύς = ταχύς = τόκος = τοκετός). Οι βυζαντινοί γιατροί προμηθευόταν από την Κρήτη άγριο δίκταμο για να παρασκευάσουν αλοιφές και καταπλάσματα.

Οι πρακτικές μαμές χρησιμοποιούσαν καταπλάσματα, ροφήματα αλλά και θερμά λουτρά με δίκταμο για την επιτάχυνση των τοκετών. Θεωρήθηκε επίσης εξαιρετικό εμμηναγωγό, μαλακτικό του στομάχου, ηρεμιστικό, θερμαντικό σε περιπτώσεις κρυώματος ακόμη και αφροδισιακό.

Πολτοποιημένο με νερό χρησιμοποιήθηκε ως κατάπλασμα για αποστήματα, σπυριά, μελανιές και κιρσούς.

Η λαϊκή κρητική θεραπευτική χρησιμοποιούσε το δίκταμο σε αφεψήματα σαν πανάκεια για όλες σχεδόν τις αρρώστιες.

Στη γρίπη του 1918 στο Ηράκλειο, μας πληροφορεί η λαογράφος Ευαγγελία Φραγκάκη, υπήρχε ένα εργοστάσιο κάτω από του Λαζαρέτο την πόρτα, που έφτιαχνε και πουλούσε σαν αντιγριπικό «**έλαιος**», αιθέριο έλαιο από δάφνη, ρίγανη, φασκόμηλο και δίκταμο για εντριβές σύμφωνα με τις συστάσεις των γιατρών της εποχής.

Αναφέρει επίσης η Ευαγγελία Φραγκάκη «ο δίκταμος συλλέγεται μετά του προφήτη Ηλία, για να είναι λαδωμένος». Την ημέρα της αγίας μαρίνας ο έρωτας έχει πολύ «θυμό» κι ο αέρας που τον περιβάλλει «άρπα κι' ανάφτει κι' όποιος θωρεί την λάμψη». Λένε πως αν ανάψεις ένα σπίρτο κοντά σε δίκταμο τις ημέρες αυτές πιάνει αμέσως πυρκαγιά.

Στη Γαλλία το χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά για την παρασκευή ενός ειδικού παρασκευάσματος κατά της διάρροιας με το όνομα *Diascordium*. Ο Ν. Δασκαλάκης σε μια εργασία του «Περί Δίκταμνου του Κρητικού» που δημοσιεύτηκε το 1936 στα «Αρχεία Φαρμακευτικής», αναφέρει την πληροφορία ότι η Γαλλία εισήγαγε το χρόνο εκείνο 10 τόνους ξερού δίκταμου στη τιμή των 800 δρχ. κατά κιλό. Δηλαδή η αξία εξαγωγής ήταν 8.000.000 δρχ., ποσό τεράστιο.

Η συλλογή του στο παρελθόν αλλά και σήμερα, εφόσον πρόκειται για άγριο και όχι για καλλιεργημένο είναι εξαιρετικά δύσκολη διότι το φυτό μαζεύεται από ψηλά και απόκρημνα βουνά της Κρήτης. Κάποιοι βοτανολόγοι έχουν εντοπίσει σε μικρές ποσότητες το φυτό στην Κάσο και τα Κύθηρα. Η

συλλογή ακόμα και του καλλιεργημένου είναι προτιμότερο να γίνεται στα μέσα Ιουλίου οπότε το φυτό ανθίζει και οι αρωματικές ουσίες του βρίσκονται συγκεντρωμένες στα φύλλα του. Μπορούμε σχετικά εύκολα να καλλιεργήσουμε δίκταμο, αγοράζοντας μικρά φυτά τα οποία πωλούνται στα περισσότερα φυτώρια της Κρήτης. Χρειάζεται άφθονο ήλιο και πότισμα με μέτρο. Το άρωμα του καλλιεργημένου δίκταμου είναι υποδεέστερο του άγριου.

4.23.3.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Origanum dictamus, αδίκταμος, ατίταμος, δίκταμνο, έρωντας, λιβανόχορτο, μαλλιαρόχορτο, στομαχόχορτο, τίταμο

Είναι μικρό αειθαλές φρύγανο. Έχει βλαστό τετραγωνικό, πολύκλαδο, με πυκνό άσπρο τρίχωμα και άνθη ανοικτά ρόδινα, σε κορύμβους. Αυτοφύεται μόνο στα βουνά της Κρήτης, όπου επίσης καλλιεργείται σε μικρή έκταση. Ευδοκιμεί σε δροσερές ημιορεινές και πεδινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας ξηρικά ή ποτιστικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 50-60 εκ. ανθίζει Μάιο-Ιούνιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, μελισσοτροφικό. Το ξηρό υπέργειο τμήμα χρησιμοποιείται ως τσάι και για τη παρασκευή του βερμούτ μαζί με άλλα βότανα. Επίσης θεωρείται ευστόμαχο, αντιδυσεντερικό, τονωτικό, αντισπασμωδικό, αιμοστατικό, αντισηπτικό και εμμηναγωγό.

4.24. ΣΚΟΥΤΕΛΛΑΡΙΑ

4.24.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι ποικιλίες της σκουτελλάριας είναι ιθαγενείς διαφόρων χωρών. Απαντώνται σε Αμερική, Βρετανία και Ινδία, μια μάλιστα φύεται στα δάση της βροχής του Αμαζόνιου.

Το όνομα του προέρχεται από τη λέξη *scutella* (μικρή ασπίδα). Οι ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν τη *S. Lateriflora* για τη θεραπεία της λύσσας, ενώ οι ευρωπαίοι για την επιληψία. Η πικρή του γεύση διεγείρει και ενισχύει τη πέψη.

_ ***Scutellaria galericulata*** η πιλιδιοφόρο

Ανθεκτικό πολυετές. Έχει ύψος 15-50 εκ., άνθη μικρά, πορφυρά/ μπλε με το κάτω χείλος μεγαλύτερο, το καλοκαίρι. φύλλα πράσινου χρώματος, λογχοειδή με ρηχά στρογγυλά δόντια.

_ ***Scutellaria minor*** η ελάσσων

Έχει ύψος 20-30 εκ., μικρά πορφυρά/ ροζ άνθη. Φύλλα λογχοειδή με τέσσερα στρογγυλεμένα δόντια. Απαντάται σε υγρότοπους.

_ ***Scutellaria lateriflora*** η πλαγιανθής

Έχει φύλλα οβάλ, λογχοειδή, με ρηχά στρογγυλά δόντια.

Σκουτελλάρια της Βιρτζίνια
Scutellaria lateriflora

Εικόνα 34- Σκουτελλάρια

4.25. ΤΣΑΪ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ / ΜΑΛΟΤΗΡΑ

4.25.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η μαλοτήρα ήταν πάντα βότανο φαρμακευτικό αλλά και πρωινό ρόφημα για τους κατοίκους της Δυτικής Κρήτης όπου φυτρώνει στα βουνά της, σε υψόμετρο πάνω 900 μ., ενώ λείπει από την Ανατολική Κρήτη με αποτέλεσμα η χρήση της εκεί να απλωθεί μετά τον τελευταίο πόλεμο.

Οι Βενετοί κατακτητές της Κρήτης έμαθαν από τους Κρητικούς τη χρήση του φυτού κατά των κρυολογημάτων, στις παθήσεις του στομάχου και τις παθήσεις του αναπνευστικού και της έδωσαν το όνομα "maletira" από την ιταλική λέξη male (αρρώστια) και το ρήμα tirare (σύρω), εκφράζοντας έτσι την εκτίμησή τους στις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού. Κατά μια άλλη

ετυμολόγηση, η λέξη προέρχεται από το μαλλωτός= μαλλιαρός, λόγω της εμφάνισης των φύλλων και στελεχών της που καλύπτονται από πυκνό χνούδι.

Παρά την ονομασία που της δόθηκε από τους βοτανικούς *Sideritis syriaca*, η μαλοτήρα δεν φαίνεται να ανταποκρίνεται στην «σιδηρίτιδα» των αρχαίων και του Διοσκουρίδη. Με το όνομα αυτό αναφέρεται σε άλλα είδη φυτών στα οποία απέδιδαν ιδιότητες θεραπευτικές για τραύματα από σιδερένια όπλα και εργαλεία.

4.25.2. ΔΗΜΩΔΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Την πίστη των Κρητικών στις θεραπευτικές ιδιότητες της μαλοτήρας, ήρθε να δικαιώσει η σύγχρονη επιστημονική έρευνα που αποκάλυψε την παρουσία στο φυτό και στο «βραστάρι» πολύτιμων φλαβονοειδών ουσιών και ποικίλες φαρμακοδυναμικές δράσεις, όπως η διέγερση της καρδιακής λειτουργίας, ελάττωση της πίεσης, κατά της ευθραυστότητας των τριχοειδών αγγείων. Επίσης είναι διουρητικό, προφυλάσσει από τα κρυολογήματα, ενώ στο αιθέριο έλαιό της έχουν απομονωθεί 34 ουσίες με διάφορες αντιμικροβιακές κυρίως φαρμακευτικές ιδιότητες.

4.25.3. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Sideritis syriaca***

Σύμφωνα με τους βοτανικούς του χαρακτήρες είναι πολυετής πόα ύψους έως 70 εκ., με βλαστό αποξυλωμένο, όρθιο, απλό ή διακλαδισμένο, φύλλα χνουδωτά, προμήκη, λογχοειδή, τα κατώτερα στενά προς βραχύ μίσχο, τα ανώτερα επιφυή οξύληκτα. Τα άνθη έχουν χρώμα κίτρινο.

Το φυτό απαντάται σε διάφορες ποικιλίες σχεδόν σε όλη την Νότια Ευρώπη, Ελλάδα, Ισπανία, Πορτογαλία, Σικελία, Μάλτα και Κύπρο, ιδιαίτερα σε ορεινές πετρώδεις περιοχές

4.25.4. ΑΛΛΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

Sideritis syriaca (Crete)

Sideritis eyboea (Delphi)

Sideritis raeseri (Parnassos)

Sideritis cladestina (Peloponese)

Sideritis parxoliata (Mt. Athos)

4.26. ΥΣΣΩΠΟΣ

4.26.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Αναφέρεται στους ψαλμούς του Δαυίδ (ψαλμός 50, στίχος 9) «ραντίεις με υσσώπω και καθαρισθήσομαι...». Πιθανόν να πρόκειται για τον κηπευτικό ύσσωπο του Διοσκουρίδη. Φυτό ιθαγενές της περιοχής της μεσογείου, όπου αναπτύσσεται άγριο σε παλιούς τοίχους και ξηρές πλαγιές. Απαντάται άγριο, ξεφεύγοντας από κήπους, στην υπόλοιπη Ευρώπη και καλλιεργείται σε κήπους κατά τα τελευταία 600 χρόνια. Ήταν ένα από τα βότανα που έφεραν οι άποικοι στον νέο κόσμο – τον χρησιμοποιούσαν για τσάι, για καπνό βοτάνων και ως αντισηπτικό. Έχουν ειπωθεί πολλά για το αν ο κοινός ύσσωπος είναι εκείνος που πραγματικά αναφέρεται στη βίβλο. Μερικοί υποστηρίζουν ότι ήταν ρίγανη ή θρούμπι. Ωστόσο, σήμερα θεωρείται ότι επρόκειτο για τον ύσσωπο, καθώς

αποκαλύφθηκε ότι ο μύκητας που παράγει την πενικιλίνη αναπτύσσεται στα φύλλα του. Έτσι μπορεί να δρούσε σαν αντιβιοτική προστασία όταν οι λεπροί πλένονταν με ύσσωπο. Οι πέρσες χρησιμοποιούσαν απόσταγμά του ως λοσιόν σώματος για να αποκτήσει ωραίο χρώμα η επιδερμίδα τους. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε ύσσωπο για ενοχλήσεις στο στήθος, σήμερα οι βοτανοθεραπευτές εξακολουθούν να το χορηγούν για βήχα, κοκίτη, άσθμα, βρογχίτιδα. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μώλωπες και εγκαύματα.

4.26.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ *Hyssopus officinalis* L., ύσσωπος ο φαρμακευτικός.

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό φρυγανώδη, όρθιο, τετραγωνικό, ύψους 40-60 εκ., φύλλα προμήκη ή γραμμοειδώς λογχοειδή, αντίθετα, έντονα πράσινα και άνθη μπλε, ιώδη ή ροζ, σε ακραία μονόπλευρα στάχυα.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και μοσχεύματα. Όλες οι ποικιλίες μπορούν να αναπτυχθούν από σπόρο μ' εξαίρεση τον ύσσωπο των βράχων, που πολλαπλασιάζεται μόνο με μοσχεύματα.

Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας αλλά καλλιεργείται μόνο για πειραματικούς σκοπούς και σε γλάστρες. Στο ελκυστικό αυτό φυτό, που μόλις πρόσφατα έγινε πάλι δημοφιλές, αρέσουν συνθήκες παρόμοιες του δεντρολίβανου και του θυμαριού.

Επειδή όλα τα μέρη του φυτού έχουν ευχάριστο άρωμα και τα άνθη είναι πολύ ελκυστικά, το φυτεύετε σε περίοπτη θέση. Είναι κατάλληλος για φράκτη ή μπορντούρα.

Ύσσωπος *Hyssopus officinalis*

Εικόνα 35- Ύσσωπος

_ *Hyssopus officinalis F. albus*, ύσσωπος ο φαρμακευτικός Μ. Λευκός

Λευκός ύσσωπος ημιαειθαλές ανθεκτικό πολυετές. Ύψους 80 εκ., έκταση 90 εκ. έχει λευκά άνθη από το καλοκαίρι έως νωρίς το φθινόπωρο. Έχει φύλλα μικρά στενά, λογχοειδή, αρωματικά και σκουροπράσινα.

_ *Hyssopus officinalis ssp. aristatus*, ύσσωπος ο φαρμακευτικός υποείδος σταχυοφόρος.

Ύσσωπος των βράχων. Ανθεκτικό, ημιαειθαλές, πολυετές. Ύψος 30 εκ., έκταση 60 εκ. τα άνθη έχουν χρώμα σκούρο μπλε από το καλοκαίρι ως νωρίς το φθινόπωρο. Τα φύλλα είναι μικρά, στενά, λογχοειδή, αρωματικά και σκουροπράσινα.

_ *Hyssopus officinalis roseus* ύσσωπος ο φαρμακευτικός ρόδινος.

Ροζ ύσσωπος. Ανθεκτικό ημιαειθαλές, πολυετές. Έχει ύψος 80 εκ., έκταση 90 εκ. έχει ροζ άνθη από το καλοκαίρι έως νωρίς το φθινόπωρο. Τα φύλλα του είναι μικρά, στενά, λογχοειδή, αρωματικά και σκουροπράσινα.

Εικόνα 36- Ροζ Ύσσωπος

4.27. ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

4.27.1. ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το λατινικό του όνομα «*Salvia*» προέρχεται από το ρήμα «salvare» που σημαίνει σώζω. Οι κινέζοι οι οποίοι εδώ και αιώνες έχουν αναπτύξει ένα μοναδικό σύστημα παραδοσιακής ιατρικής βασιζόμενης στα βότανα, τον μεσαίωνα αντάλλασσαν την τριπλάσια ποσότητα της καλύτερης ποιότητας τσαγιού με μια μικρή ποσότητα φασκόμηλου. Αυτό και μόνο αποδεικνύει ότι πολύ νωρίς οι αρχαίοι έλληνες βοτανολόγοι, γιατροί όπως ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης είχαν ανακαλύψει και εκτιμήσει τις θεραπευτικές

ιδιότητες του φασκόμηλου. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως βάλσαμο των ματιών και το συστήνει κατά των αιμορραγιών. Ως ρόφημα στην αρχαιότητα συνδέθηκε με την μακροβιότητα και την αποκατάσταση της μνήμης. Οι ρωμαίοι το ονομάζουν ιερό φυτό και το συνιστούν ως αντίδοτο ακόμα και για τα δαγκώματα των φιδιών. Την συστηματική καλλιέργεια του φυτού προώθησε ο Καρλομάγνος στην Γερμανία. Γενικά σε όλη τη διάρκεια του μεσαίωνα το φασκόμηλο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα κατά της χολέρας, των υψηλών πυρετών και της επιληψίας. Όταν το 1690 ξέσπασε στην Τουλούζη επιδημία πανούκλας οι κλέφτες πλένονταν καθημερινά μ' ένα έγχυμα φασκόμηλου και δεντρολίβανου προκειμένου να μπορέσουν να λεηλατήσουν τους νεκρούς χωρίς να κολλήσουν τη μεταδοτική αρρώστια. Αυτό εξηγείται μια και τα φαινολικά οξέα τα οποία περιέχονται στα φύλλα του παρουσιάζουν ισχυρή αντιβακτηριδιακή και αντισηπτική δράση.

Στην Ελλάδα αλλά και γενικά σε ολόκληρη την περιοχή των Βαλκανίων το φασκομηλόλαδο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα από την λαϊκή ιατρική ως δραστικό παυσίπονο σε πονόδοντους, κατά των πληγών του στόματος, της αμυγδαλίτιδας αλλά και για εντριβές σε περιπτώσεις κολικών των εντέρων. Θεωρείται επίσης άριστο γιατρικό ως αφέψημα για το κρυολόγημα, τον πονόλαιμο και την γρίπη. Είναι χωνευτικό και τονωτικό του στομάχου. Το αιθέριο έλαιο του διακοσμητικού είδους *Salvia sclarea* χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. Η συλλογή του αρχίζει από τα τέλη Μαΐου ως τα τέλη Ιουνίου οπότε τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη ανθοφορία. Υπάρχουν 2 ποικιλίες η πλατύφυλλη και η σγουρή με την οποία κατακλύζονται τα βουνά της Κρήτης. Η σγουρή θεωρείται καλύτερη για την χρήση της σε αφεψήματα και θεραπευτικούς λόγους. Η πλατύφυλλη έχει ηπιότερη γεύση και είναι

κατάλληλη για την χρήση της στην μαγειρική. Γένος που περιλαμβάνει 250 είδη όλα φυτά μικρά, ετήσια και πόωδη τα οποία μεγαλώνουν σε κλίματα εύκρατα και θερμά. Τα είδη που συναντούνται στην Ελλάδα είναι 20. Το φασκόμηλο ιδιαίτερα οι πλατύφυλλες ποικιλίες καλλιεργούνται εύκολα με σπόρο την άνοιξη. Τα φυτά μπορούν να μεταφυτευθούν σε μεγάλες γλάστρες ή κατευθείαν στο χώμα μεγαλώνουν ευκολότερα και καλύτερα σε ηλιόλουστα μέρη.

Εικόνα 37- Φύλλο φασκόμηλου

4.27.2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Salvia sclarea*** **L.,** Σάλβια η ερυθρανθής, σάλβια σκλαρέα, γοργόγιαννη, αϊγιάννης.

Η αρχική προέλευσή του είναι οι παραμεσόγειες χώρες από τις οποίες διαδόθηκε στην κεντρική Ευρώπη, στην Ασία κ.λ.π. Η κυριότερη χώρα παραγωγής του είναι η σοβιετική ένωση. Μικροποσότητες παράγουν επίσης η Βουλγαρία, η Ρουμανία, η Ουγγαρία το Μαρόκο κ.ά.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο τετραγωνικό, με πυκνό τρίχωμα, ισχυρό, ύψους 40-80 εκ., φύλλα έμμισχα πλατιά, αυγοειδή, στη βάση καρδιοειδή, χνουδωτά, σταχτοπράσινα και άνθη ασπροκόκκινα σε ακραίες μεγάλες ταξιανθίες.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη, σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ασβεστούχα, μέσης σύστασης, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται στο σπορείο ή απευθείας στο χωράφι, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 60-80 εκ. Ανθίζει Ιούνιο-Αύγουστο. Συλλέγουμε τους ανθοφόρους βλαστούς, όταν οι σπόροι στο μέσο της ταξιανθίας πάρουν χρώμα καφετί.

Καλλιεργείται κυρίως για το αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και στην αρωματοποιία. Οι ξηροί ανθοφόροι βλαστοί χρησιμοποιούνται στη παρασκευή ηδύποτων. Εξάλλου το αφέψημά τους θεωρείται κατάλληλο για τη θεραπεία του πονόματου, ενώ το εκχύλισμα σε κρασί θεωρείται τονωτικό και εμμηναγωγό. Επίσης το υπέργειο τμήμα θεωρείται ευστόμαχο, ανθυστερικό, διεγερτικό και αντικαταρροϊκό.

_ ***Salvia pratensis*** L. σάλβια η λιβαδική, αλιφασκιά, σφακομηλιά.

Αναφέρεται ότι το καλλιεργούσαν στους κήπους της Αγγλίας τον 160 αιώνα, ενώ έκτοτε αυτοφύεται σε όλη την Ευρώπη.

Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο ισχυρό με λίγες διακλαδώσεις, ύψους 30-70 εκ., φύλλα στενόμακρα, λίγο οδοντωτά, πράσινα και άνθη κυανοιώδη μεγάλα.

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη και βοσκότοπους σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές και πεδινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά, φτωχά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται στο σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40-50 επί 60-70 εκ. Ανθίζει Μάιο-Ιούνιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση, το οποίο θεωρείται και ευστόμαχο.

_ ***Salvia pomifera*** L., σάλβια η μηλοφόρος, ελελίφασκος ο μηλοφόρος, μηλοσφακιά, αγριοσφακιά, αλισφακιά, φλασκομηλιά, φουσκομηλιά, φασκομηλιά.

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Πρόκειται για τον ελελίφασκο με το «τραχύτερο φύλλο» του Θεόφραστου που το αναφέρει και ο Διοσκουρίδης.

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ισχυρό, χνουδωτό, ύψους 50-100 εκ., φύλλα έμμισχα, αυγοειδή ή προμήκη, λίγο χνουδωτά, σταχτιά και άνθη κοκκινοϊώδη, σε βότρεις 2-6 ανά σπόνδυλο.

Αυτοφύεται σε πετρώδη μέρη στη νότιο Ελλάδα, στη Κρήτη και στα νησιά του αιγαίου. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά, φτωχά-μέτριας γονιμότητας.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο ή απευθείας στο χωράφι και με παραφυάδες. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80 εκ. Ανθίζει Μάιο-Ιούλιο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα, Μάιο-Σεπτέμβριο.

Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για τη μαγειρική, τη σαπωνοποιία και φαρμακοποιία. Θεωρείται επίσης ευστόμαχο και τονωτικό.

_ ***Salvia triloba*** L., σάλβια η τρίλοβη, ελελίφασκος ο τρίλοβος, φασκιά, φασκομηλιά φάσκος.

Πρόκειται για το σφάκο του Θεόφραστου που όπως αναφέρει έχει «λειότερο το φύλλο και έλλατον».

Είναι μικρός αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, ισχυρό, χνουδωτό, ύψους 30-60εκ., φύλλα προμήκη ή λογχοειδή, χνουδωτά, σταχτιά με δύο λοβούς στη βάση και άνθη ιώδη, σε βότρεις 2-6 ανά σπόνδυλο.

Αυτοφύεται σε χέρσα ή θαμνώδη μέρη σε διάφορες περιοχές της ηπειρωτικής Ελλάδας, της Κρήτης, της Κεφαλονιάς και άλλων νησιών. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ξηρικά φτωχά-μέτριας γονιμότητας.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο ή απευθείας στο χωράφι και με παραφυάδες. Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 επί 70-80 εκ. Ανθίζει Μάιο-Ιούλιος. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα, Μάιο-Σεπτέμβριο.

Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για τη μαγειρική, τη σαπωνοποιία και φαρμακοποιία. Θεωρείται επίσης ευστόμαχο, τονωτικό, αντιπυρετικό και διουρητικό.

4.27.3. ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ

Salvia elegans "Scarlet Pineapple"

Salvia lavandulifolia

Salvia officinalis latifolia

Salvia officinalis "Icterina"

Salvia officinalis "Purpurascens"

Salvia officinalis "Tricolor"

Εικόνα 38- Salvia officinalis

4.28. ΧΑΜΟΔΡΥΑ - ΣΚΟΡΔΟΝΙΟ

4.28.1. ΧΑΜΟΔΡΥΑ - ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ελκυστικό φυτό ιθαγενές της Ευρώπης. Σήμερα έχει εγκλιματιστεί και σε άλλες χώρες της εύκρατης ζώνης. Απαντάται σε ξηρά ασβεστολιθικά εδάφη.

Ονομάστηκε Τεύκρο προς τιμή του Τεύκρου, του πρώτου βασιλιά της Τροίας. Το όνομα χαμαιδρύς οφείλεται στην ομοιότητα των φύλλων με εκείνα της δρυός (βελανιδιά).

4.28.1.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_ ***Teucrium polium*** L., τεύκριο το κοινό, της αγάπης το βοτάνι, της παναγίας το βοτάνι, νουζλόχορτο, παναγιόχορτο, στομαχοβότανο, ύσσωπος.

Γνωστό από την αρχαιότητα. Πρόκειται για το πόλιο του Θεόφραστου, που πίστευε ότι προφύλαγε τα ρούχα από το σκόρο. Επίσης αναφέρεται ότι το χρησιμοποιούσαν για τη γονιμοποίηση των σύκων.

Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύ τριχωτό, ύψους 10-30 εκ., φύλλα αντίθετα, επιφυή, λογχοειδή- σφηνοειδή, τριχωτά, σχεδόν άσπρα και άνθη σε σφαιρικά ή αυγοειδή κεφάλια.

Αυτοφύεται σε άγονα ή πετρώδη μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο που σπέρνεται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 30-40 επί 50-60 εκ. ανθίζει Ιούνιο-Σεπτέμβριο. Συλλέγουμε το υπέργειο τμήμα, σε πλήρη άνθηση.

Το υπέργειο τμήμα θεωρείται επουλωτικό, αντιπυρετικό, υποτασικό, εντομοδιωκτικό, τονωτικό και διουρητικό.

4.28.2. ΣΚΟΡΔΟΝΙΟ – ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Δεν έχουν γραφτεί πολλά για το σκορδόνιο, παρά μόνο ότι, όπως το βαλσαμώδες χρυσάνθεμο, χρησιμοποιήθηκε στην παρασκευή μπύρας πριν από τον λυκίσκο.

Έχει χρησιμοποιηθεί στο κρυολόγημα και πυρετό και ως διουρητικό και επουλωτικό. Τα φύλλα του κοινού σκορδόνιου έχουν ήπια μυρωδιά σκόρδου και χρησιμοποιείται στη μαγειρική.

2.28.2.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

_***Teucrium scordonia*** Τεύκριο η σκορδονία

Ανθεκτικό πολυετές, έχει ύψος 30-60 εκ., τα άνθη έχουν χρώμα απαλό λευκοπράσινο. Τα φύλλα έχουν χρώμα απαλό πράσινο, καρδιόσχημα, με ήπια μυρωδιά λιωμένου σκόρδου. Το σκορδόνιο πολλαπλασιάζεται με σπόρο μοσχεύματα ή χώρισμα.

_***Teucrium scordonia "Crispum"*** σγουρό

Ανθεκτικό πολυετές, έχει ύψος 35εκ., τα άνθη έχουν χρώμα απαλό λευκοπράσινο. Τα φύλλα έχουν χρώμα λαδί με κοκκινωπή χροιά στα ρικνά άκρα τους και οβάλ σχήμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΤΟΜΕΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η καλλιέργεια των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών θεωρείται δυναμική καλλιέργεια για την χώρα μας γιατί αποτελεί ιδανική λύση για την αξιοποίηση μειονεκτικών, ορεινών ή ημιορεινών εκτάσεων, συμβάλλοντας στην αναδιάρθρωση των καλλιεργειών, στην αύξηση του εισοδήματος των παραγωγών και στην ανάπτυξη επιχειρηματικών δραστηριοτήτων στις περιοχές αυτές με αποτέλεσμα την συγκράτηση του πληθυσμού στην ύπαιθρο.

Λόγω της μεγάλης προστιθέμενης αξίας τους, τα αρωματικά & φαρμακευτικά βότανα αποκτούν οικονομικό ενδιαφέρον.

5.1.ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΜΕΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Οι κατευθυντήριες γραμμές για την ανάπτυξη, του προωθούμενου και πολλά υποσχόμενου τομέα των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών μπορούν να συνοψιστούν ως κατωτέρω:

5.1.1.Εκσυγχρονισμός γεωργικών εκμεταλλεύσεων – καλλιεργητικές πρακτικές

- Μείωση του κόστους παραγωγής μέσω της εκμηχάνισης της καλλιέργειας και εφαρμογής συστημάτων κατάλληλης θρέψης.
- Συλλογή, διατήρηση και αξιολόγηση αυτοφυούς γενετικού υλικού με παράλληλη δημιουργία τράπεζας γενετικού υλικού, γενοτύπων υψηλής ποιότητας και αποδόσεων και in vitro πολλαπλασιασμός τους.
- Εξασφάλιση πιστοποιημένου πολλαπλασιαστικού υλικού μέσω ίδρυσης μονάδας παραγωγής (σπόροι, φυτά, βολβοί), έτσι ώστε να παραχθούν επώνυμα τοπικά προϊόντα.
- Εγκατάσταση πιλοτικών επιδεικτικών αγρών αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών σε επίπεδο περιφέρειας.
- Δυνατότητα ενεργοποίησης των αποκτηθέντων δικαιωμάτων για τα είδη εκείνα των οποίων ο βιολογικός κύκλος υπερβαίνει την πενταετία και αντικατάσταση μέρους των καλλιεργούμενων εκτάσεων καπνού, σιταριού, σιτηρών (κυρίως μειονεκτικές περιοχές).
- Αξιοποίηση μηχανολογικού εξοπλισμού καπνού (χρησιμοποίηση float-system σποροφύτων καπνού για την παραγωγή φυταρίων αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών) συμβάλλοντας έτσι στην μείωση του κόστους, της έντασης εργασίας και στη βελτίωση των παραγόμενων σποροφύτων.

5.1.2.Βελτίωση της προστιθέμενης αξίας – μεταποίηση – τυποποίηση

Δημιουργία ή και εκσυγχρονισμός μικρών και μεγάλων μονάδων πρώτης μεταποίησης, τυποποίησης καθώς και εκχύλισης- απόσταξης αιθέριων ελαίων

τοπικών αγροτικών προϊόντων λόγω αύξησης των καλλιεργούμενων εκτάσεων της συμβατικής ή βιολογικής καλλιέργειας των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών (ξηράς δρόγης), ανάλογα με την σχετική υποδομή και την δυναμικότητα της εκάστοτε περιοχής σε επίπεδο περιφέρειας.

5.1.3. Συστήματα διαχείρισης ποιότητας

- Δημιουργία συστημάτων πιστοποίησης ποιότητας και ταυτότητας των ελληνικών αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών και των προϊόντων τους που προορίζονται κυρίως για εξαγωγές τόσο στην πρωτογενή παραγωγή όσο και στην μεταποίηση.
- Καταχώρηση νέων προϊόντων ως Προϊόντα Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π) και Προϊόντα Γεωγραφικής Ένδειξης (Π.Γ.Ε).
- Προώθηση της βιολογικής καλλιέργειας αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών.

5.1.4.Προώθηση – Προβολή αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών

- Προβολή και προώθηση των προϊόντων των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών στην εγχώρια και διεθνή αγορά.
- Προώθηση ορισμένων αυτοφυών αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών, τα οποία δύσκολα θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν σε άλλες χώρες, ως αποκλειστικά καλλιεργούμενα στην Ελλάδα.
- Ίδρυση μικρών επιχειρήσεων αξιοποίησης / εμπορίας αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών και παραγωγή καινοτόμων προϊόντων.

5.1.5. Επαγγελματική κατάρτιση, ενημέρωση και συμβουλευτικές υπηρεσίες

- Κατάρτιση των παραγωγών και μεταποιητών σε θέματα μετασυλλεκτικών χειρισμών (συσκευασίας, μικροσυσκευασίας, σήμανσης, τυποποίησης και μεταφορών).
- Απόκτηση Πράσινου Πιστοποιητικού που θα καλύψει εκτός από τον τομέα της τεχνικής υποστήριξης και τον τομέα της εκπαίδευσης.
- Διεξαγωγή ταχύρυθμων σεμιναρίων εκπαίδευσης τόσο των παραγωγών όσο και των γεωπόνων στην τεχνική της βιολογικής και ολοκληρωμένης καλλιέργειας των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών.
- Εδραίωση του θεσμού των συμβούλων γεωτεχνικών οι οποίοι θα καταγράφουν, θα επεξεργάζονται τις πρακτικές των παραγωγών και θα προτείνουν λύσεις.

5.1.6.Συμπράξεις – Δικτυώσεις

- Προώθηση της συμβολαιακής γεωργίας μεταξύ παραγωγών και μεταποιητών σε ατομική ή συλλογική βάση.
- Αναβάθμιση του ρόλου των αγροτικών ενώσεων στη συγκέντρωση και διαχείριση της παραγωγής.

5.1.7. Λοιπές δράσεις

- Εμπλουτισμός της αρωματικής χλωρίδας στις ορεινές περιοχές, βάσει ειδικών προγραμμάτων, με στόχο τη διατήρηση της βιοποικιλότητας.
- Καταγραφή, αξιολόγηση και μελέτη της οικοφυσιολογίας και των χρήσεων των τοπικών πληθυσμών των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών ανά περιφέρεια.
- Ίδρυση Ινστιτούτου Αρωματικών & Φαρμακευτικών Φυτών για την παραγωγή διάχυση και πρακτική εφαρμογή όλης της τεχνογνωσίας για την ανάπτυξη του τομέα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα αρωματικά φυτά και τα βότανα είχαν μια ιδιαίτερη θέση σε όλους τους αρχαίους λαούς. Πάντα θεωρήθηκαν σαν η έκφραση της γενναιοδωρίας της μητέρας Φύσης, καθώς και η έκφραση της ομορφιάς. Και είναι γνωστό ότι, αν τα φυτά είναι παιδιά της Γης, είναι επίσης και παιδιά του Ουρανού, καθώς δέχονται επιδράσεις όχι μόνο από τον ήλιο αλλά και από τους πλανήτες. Λέγεται επίσης ότι τα λουλούδια είναι αστέρια που έπεσαν στη γη.

Τα φυτά μας προσφέρουν τροφή, οξυγόνο, άρωμα, ομορφιά και γενικότερα υγεία σε όλα τα επίπεδα. Οι θεραπευτικές ιδιότητές τους ήταν γνωστές από πολύ παλιά. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, είχε μιλήσει αρκετά για τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Με το ίδιο θέμα ασχολήθηκαν και ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης αργότερα. Αυτή η αναγνώριση της θεραπευτικής αξίας των φυτών δεν απαντάται μόνο στην Ελλάδα. Οι Κινέζοι, οι Σουμέριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Αιγύπτιοι αναγνώριζαν επίσης την αξία τους. Σημαντική ήταν και η συμβολή του Παράκελσου σ' αυτό το θέμα. Αυτός ο μεγάλος αλχημιστής και γιατρός πρέσβευε τη χρήση του μεγάλου φαρμακείου της φύσης και υποστήριζε ότι η μορφή των φυτών είναι ενδεικτική των ασθενειών που θεραπεύουν.

Με το πέρασμα του χρόνου και την ανάπτυξη της επιστήμης, αυτές οι απόψεις ξεχάστηκαν ή περιφρονήθηκαν. Είναι γνωστό βέβαια ότι πολλά φάρμακα χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη τα φυτά. Το ίδιο γίνεται με τα καλλυντικά και τα αρώματα.

Στην εποχή μας οι άνθρωποι αρχίζουν να ενδιαφέρονται ξανά γι' αυτά τα θέματα, στην προσπάθειά τους να ζήσουν πιο φυσικά. Έτσι, η βοτανοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία ή η θεραπεία με τα ανθοϊάματα αρχίζουν να κερδίζουν ξανά έδαφος.

Από τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι η φύση είναι το μεγαλύτερο και το καλύτερο φαρμακείο. Φυσικά υπάρχουν και περιπτώσεις ασθενειών που είναι τόσο σοβαρές ή τόσο προχωρημένες που δεν μπορούν να θεραπευτούν μόνο με βότανα. Πολλοί επίσης μπορεί να προσέξουν ότι, ενώ χρησιμοποιούν κάποιο βότανο για συγκεκριμένη περίπτωση, δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή κάθε ανθρώπινος οργανισμός έχει τη δική του ιδιομορφία και είναι πολύ πιθανό κάποιο βότανο να μην είναι τόσο αποτελεσματικό για το συγκεκριμένο άτομο. Καλό θα είναι λοιπόν σε τέτοιες περιπτώσεις, αφού δοκιμάσει κανείς το συγκεκριμένο βότανο πρώτα, μετά να κάνει ένα συνδυασμό βοτάνων που έχουν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες, πράγμα που μπορεί να είναι πράγματι πιο αποτελεσματικό. Θα πρέπει επίσης να έχουμε υπόψη μας την ημερομηνία που έγινε η συλλογή του φυτού. Μετά από ένα χρόνο περίπου το φυτό χάνει πολλές από τις ιδιότητές του, και γι' αυτό δεν υπάρχει λόγος να το κρατάμε περισσότερο από αυτό το χρονικό διάστημα. Αν συλλέγουμε τα βότανα οι ίδιοι, θα πρέπει να ξέρουμε ότι δε μαζεύουμε ποτέ τα βότανα όταν έχει υγρασία, τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα φυλάμε σε δοχείο καλά κλειστό και σε μέρος που να μην έχει υγρασία.

Όσο αφορά τη χρήση των βοτάνων στη μαγειρική, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι δεν πρέπει να βράζουν σε δυνατή φωτιά, γιατί έτσι χάνουν πολλές από τις ιδιότητές τους. Αν όμως, το φαγητό μας χρειάζεται δυνατή φωτιά, μπορούμε να τα προσθέσουμε προς το τέλος. Επίσης, είναι καλύτερο

να χρησιμοποιούμε στο ίδιο φαγητό πολλά αρωματικά και σε μικρές ποσότητες παρά ένα ή δύο σε μεγάλες ποσότητες.

ΠΗΓΕΣ

1.Η *Νέα Ολιστική Βοτανοθεραπεία, David Hoffmann,* Διόπτρα

2. *Συμβατική & Εναλλακτική Ιατρική, Μαρκομανωλάκη Κατερίνα,* Διόρασις

3. *Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών, ΒοτάνωνPenelope ody Mnimh,* Γιαλλελής

4. *Μαγικά Βότανα: ιστορία, θεραπεία, λαϊκή παράδοση, Picton M.,* Κοχλίας

5. *Θεραπείες με Φυσικά Μέσα, Τζούντι Τζάκα,* Κέδρος

6. *Καλογερόπουλος Κων.*, 2005, «La Marmotta (Maria Antonietta Fugazzola Delpino)», Μάγισσες στον ελληνορωμαϊκό κόσμο

7. «Η Βοτανολογία στους αρχαίους Έλληνες Γιατρούς», *Καραμπελόπουλος Δημ.*, 2003, στο 41ο Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο Ρόδος, ανακτήθηκε από www.karaberopoulos.gr

8. Μ.ΑΒΡΑΜΑΚΗΣ Θ,ΒΡΑΧΝΑΚΗΣ Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά σημειώσεις Ηράκλειο 2005

9.Β. ΣΚΡΟΥΜΠΗΣ Αρωματικά, φαρμακευτικά και μελισσοτροφικά φυτά της Ελλάδας. Εκδόσεις Αγροτύπος 1998

10.Β. ΣΚΡΟΥΜΠΗΣ 1988 Αρωματικά φυτά και αιθέρια έλαια. Β' έκδοση Θεσσαλονίκη 1988.

11. Πιερρακέα, Αριστείδου, Πολύτιμα Βιομηχανικά Αρωματικά Φυτά, Αγροτικός Εκδοτικός οίκος Σπύρου, Αθήνα, 1971.

12. Δρ. Βογιατζή – Καμβούκου Ελένη, Επιλογή Αρωματικών και Φαρμακευτικών φυτών, Εκδόσεις Σύγχρονη Παιδεία, Θεσσαλονίκη, 2004.

13. Α.Μπαρμπούτσης 2006-07 Ελαιούχα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά