

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ (ΑΤΕΙ)
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΝΔΡΟΚΟΜΙΑΣ



ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΧΛΩΡΙΔΑΣ ΤΟΥ ΤΑΪΓΕΤΟΥ

Πτυχιακή εργασία της φοιτήτριας:
Τσονοπούλου Ελένης

Επιβλέπων καθηγητής: Κάρτσωνας Επαμεινώνδας

Καλαμάτα, Δεκέμβριος 2011

Ευχαριστίες	1
Πρόλογος.....	2
1.Εισαγωγή.....	3
1.1 Η οροσειρά του Ταϋγέτου.....	3
2. Βοτανικά φάρμακα.....	20
2.1 Φαρμακείο της φύσης.....	20
2.2 Ιστορική ανασκόπηση.....	21
3. Βότανα και ιδιότητες.....	25
3.1 <i>Rosa canina</i>	25
3.2 <i>Sambucus nigra</i>	31
3.3 <i>Achillea millefolium</i>	38
3.4 <i>Crataegus oxyacantha</i>	44
3.5 <i>Primula officinalis</i>	50
3.6 <i>Tussilago farfara</i>	55
3.7 <i>Symphytum officinale</i>	61
3.8 <i>Thymus capitatus</i>	66
3.9 <i>Malva sylvestris</i>	71
3.10 <i>Sideritis clandestine</i>	76
3.11 <i>Origanum scabrum</i>	78
Βιβλιογραφία.....	82

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους αυτούς που με βοήθησαν και συνέβαλαν με το τρόπο τους να τελειοποιήσω αυτή την εργασία και ιδιαιτέρως:

τον κύριο Επαμεινώνδα Κάρτσωνα, έναν από τους σημαντικότερους ως τώρα δασκάλους μου, που το έργο του και η προσπάθειά του για την διάσωση των φυτών του Ταυγέτου αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση,

τον φίλο μου Βασίλη Κωνσταντινίδη, για τη βοήθεια που μου πρόσφερε απλόχερα

και τη βιολογική και πνευματική μου οικογένεια που ενθαρρύνει τη αγάπη μου για τη φύση και τα φυτά.

Πρόλογος

Η οροσειρά του Ταϋγέτου φιλοξενεί πάρα πολλά είδη αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, παρά το γεγονός ότι μεγάλο κομμάτι της έχει καταστραφεί με τις φωτιές του 2007 και παλαιότερα. Δεν είναι δυνατό να μελετηθούν όλα τα θεραπευτικά φυτά του Ταϋγέτου στα πλαίσια μιας πτυχιακής εργασίας, αφενός γιατί δεν υπάρχει η πολυτέλεια του χώρου και αφετέρου γιατί έχουν μελετηθεί ελάχιστα από αυτά όσο αφορά τη χημική τους σύσταση και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Θα χρειαζόντουσαν άπειρες σελίδες χαρτιού και χρόνια έρευνας για να καλυφθεί ένα τέτοιο θέμα.

Επέλεξα λοιπόν να αναλύσω κάποια από αυτά, που οι ιδιότητές τους, η αισθητική τους ομορφιά και γενικά η μοναδικότητά τους σαν οντότητες και μέλη της φυτικής κοινωνίας, τα καθιστά σημαντικά. Μη θέλοντας να αδικήσω κανένα δέντρο, θάμνο, πόα ή λουλουδάκι του δάσους, κρίνω σκόπιμο, να αναφέρω τη βαθιά μου πίστη ότι όλα τα φυτά έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες. Πολλές φορές η ομορφιά και η ενέργεια που αποπνέουν δεν είναι δυνατό αλλά ούτε και σκόπιμο να περιγραφεί με λόγια...

Ίσως, μια πιο κοντινή επαφή με το φυτικό βασίλειο αλλά και όλα τα στοιχεία της φύσης, είναι σημαντική στη προσπάθειά μας να αγκαλιάσουμε την πλανητική αρμονία και να γίνουμε κομμάτι της.



1. Εισαγωγή

1.1 Η οροσειρά του Ταϋγέτου

Ο Ταϋγετος με υψόμετρο 2407m είναι το ψηλότερο βουνό της Πελοποννήσου και ένα από τα ομορφότερα των Βαλκανίων. Ανεβαίνοντας απότομα από το Μεσσηνιακό στο Λακωνικό κάμπο σχηματίζει μια μεγάλη κορυφή που επεκτείνεται 70km από βόρεια-βορειοδυτικά μέχρι νότια- νοτιοανατολικά, υποδεικνύοντας τη κύρια κατεύθυνση του (Εικ. 1). Στα χαμηλά και μέτρια ύψη υπάρχουν πολλά εκπληκτικά φαράγγια μεγάλου βοτανικού ενδιαφέροντος, με σημαντικότερο το φαράγγι του Βηρού στα νοτιοδυτικά, του Κοσκάρακα στα ανατολικά και της Λαγκάδας δυτικά της Σπάρτης, κατά μήκος του κεντρικού δρόμου προς Καλαμάτα στη Μεσσηνιακή πλευρά.



Εικόνα 1. Άποψη των κορυφών του Ταϋγέτου από την Ξεροβούνα.

Ο Ευρώτας ποταμός ξεκινά στο βόρειο τμήμα του Ταΰγétου και καταβρέχει τους πλούσιους γεωργικούς κάμπους καταλήγοντας στο λακωνικό κόλπο. Κατά την ελληνική μυθολογία, στη κορυφή του Ταΰγétου ο Δίας επισκέφθηκε τη Λήδα μεταμορφωμένος σε κύκνο και ύστερα εκείνη γέννησε δυο αυγά, από το ένα προήλθε η Ωραία Ελένη και από το άλλο οι δίδυμοι Διόσκουροι. Ο Ταΰγετος ήταν επίσης μέρος που σύχναζε η Άρτεμις, θεά του κυνηγιού και αδερφή του Απόλλωνα, που συχνά συγχέεται με την αρκαδιανή Άρτεμη, θεά των νυμφών του δάσους που κυνηγούσε στα βουνά της Αρκαδίας. Η κορυφή του Ταΰγétου, είναι μια από τις πολλές κορυφές της Ελλάδας που έχουν το όνομα του προφήτη Ηλία. Εκεί πραγματοποιείται γιορτή κάθε 20^η του Ιουλίου σε μια μικρή εκκλησία στη κορυφή με κρασί και μουσική. Παλαιότερα, στη κορυφή υπήρχε ναός αφιερωμένος στον Απόλλωνα που με την παρουσίαση του Χριστιανισμού στην Ελλάδα, αφιερώθηκε στο προφήτη.

Η πιο συχνή διαδρομή για την κορυφή είναι από τα ανατολικά, ξεκινώντας από το χωριό Ανώγεια, εννέα χιλιόμετρα νότια της Σπάρτης στρεφόμενοι προς το μικρό χωριό της Παλαιοπαναγιάς. Από εκεί ξεκινά ανώμαλος δρόμος από τις ανατολικές πλαγιές μέχρι το καταφύγιο της Αγίας Βαρβάρας στα 1550m δίπλα σε πανέμορφα δέντρα *Pinus nigra* (Εικ.2). Από το καταφύγιο, περνά καλά σημαδεμένο μονοπάτι που ανεβαίνει βορειοδυτικά μέσα από δάση κωνοφόρων και λιβάδια και στα 1800-1900m στρίβει νοτιοανατολικά πηγαίνοντας προς τη κορυφή, το περπάτημα διαρκεί περίπου 2μιση ώρες. Ένας εναλλακτικός δρόμος φεύγει από τα νότια όπου ο κεντρικός δρόμος από Γύθειο προς Σπάρτη διακλαδίζεται και οδηγεί κοντά στο χωριό Καστανιά στους νοτιότερους πρόποδες του βουνού, στη τοποθεσία «βρύση του Δεσπότη» στα 1600m, νοτιοανατολικά της Μαυροβούνας. Από εκεί ο δρόμος για τη κορυφή ακολουθώντας τη κορυφογραμμή, διαρκεί τουλάχιστον τέσσερις ώρες. Δυτικά υπάρχει μονοπάτι από τη Καρδαμύλη και το χωριό Εξοχώρι μέσα



Εικόνα 2. Δάσος με *Pinus nigra*.

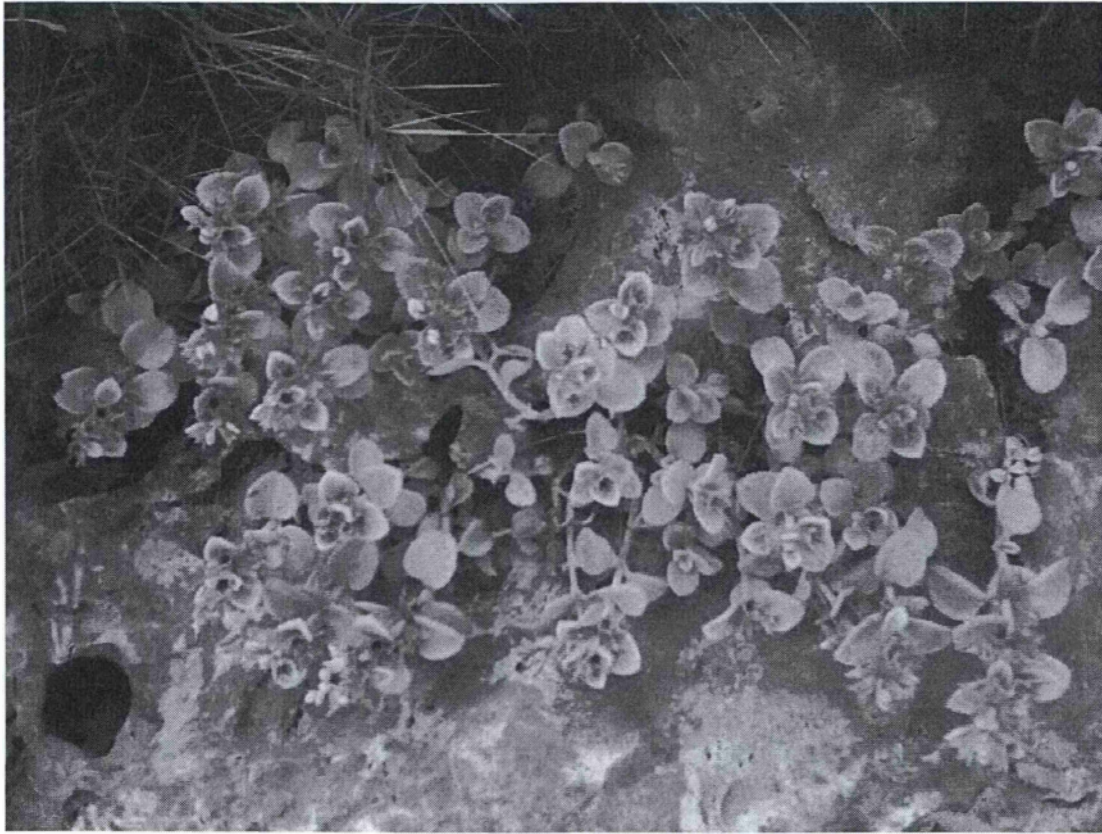
από το φαράγγι του Βουρού, πλησιάζοντας τη κορυφή από το χωριό Άγιος Δημήτριος στα 1600m. Η διαδρομή αυτή είναι μαγευτική αλλά και αρκετά μακρινή, χρειάζεται αρκετές ώρες ανάβαση. Από τα βόρεια ο κεντρικός δρόμος από Σπάρτη προς Καλαμάτα περνά στα 1300m απ' όπου υπάρχουν μονοπάτια για τις βόρειες κορυφές της οροσειράς.

Η Σπάρτη είναι μια μικρή πόλη γνωστή κυρίως για τα ζαχαροπλαστεία της παρά για τους αυστηρούς στο ήθος πολεμιστές της τα αρχαία χρόνια. Στα βορειοδυτικά διασχίζοντας ευωδιαστούς πορτοκαλεώνες βρίσκεται το χωριό Τρύπη, στην είσοδο του φαραγγιού της Λαγκάδας και λίγα χιλιόμετρα νότια του χωριού βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος του Μυστρά, σημαντικό κέντρο κατά τα βυζαντινά χρόνια. Και οι δύο αυτές τοποθεσίες είναι πλούσιες σε ενδημικά βότανα και αξίζει να επισκεφθούν την άνοιξη. Εκεί φύονται καταπράσινοι φυλλοβόλοι θαμνότοπους που περιλαμβάνουν και τα είδη *Acer*

sempervirens, *Anagyris foetida*, *Bulpureum fruticosum*, *Cercis siliquastrum*, *Cupressus sempervirens*, *Ephedra foeminea*, *Ficus carica*, *Hedera helix*, *Hippocrepis emerus* subsp. *emeroides*, *Pistacia terebinthus*, *Quercus coccifera* και *Quercus ilex*. Στα μέσα Μαΐου οι βυζαντινοί τοίχοι του Μυστρά πλαισιώνονται από πολύχρωμο σκηνικό ανθισμένων πολυετών βοτάνων που φύονται ανάμεσα και πάνω σε ασβεστολιθομένους βράχους όπως τα είδη *Aurinia saxatilis*, *Campanula topaliana*, *Centranthus ruber*, *Cymbalaria microcalyx*, *Onosma frutescens* και *Salvia fruticosa*. Στους μουντούς συμπαγείς βραχώδεις τοίχους του Μυστρά φυτρώνει το ελκυστικό *Saxifraga rotundifolia* subsp. *chrysospleniifolia* (Εικ.3), με χαρακτηριστικό άσπρο άνθος, που το κατέγραψε ο Boissier τον Απρίλιο του 1842. Ανάμεσα στα συντρίμια συναντώνται μεγάλα βότανα και θάμνοι, όπως τα: *Euphorbia characias*, *Ferula communis* (με ύψος μεγαλύτερο των δύο μέτρων), *Heptaptera colladonioides*, συμπεριλαμβανομένων και αρκετών μονοετών (*Anchusella variegata*, *Briza maxima*, *Campanula drabifolia*, *Crepis rubra*, *Geranium lucidum*, *Lagurus ovatus*, *Malabaila aurea*, *Petrorhagia glumacea*, *Trifolium grandiflorum*, *Vicia melanops* κλπ). Σημαντικός αριθμός σπανίων τοπικών ειδών φύονται στο φαράγγι κοντά στο χωριό Τρύπη σε υψόμετρο 500-600m, ανάμεσα στα οποία και τα *Asperula boryana*, *Athamanta arachnoidea*, *Hypericum vesiculosum*, *Minuartia pichleri*, *Scabiosa crenata* subsp. *breviscapa*, *Silene echinosperma*, *Silene goulimy*, *Silene integripetala*, *Stachys candida* (Εικ. 4), *Verbascum daenzeri*.

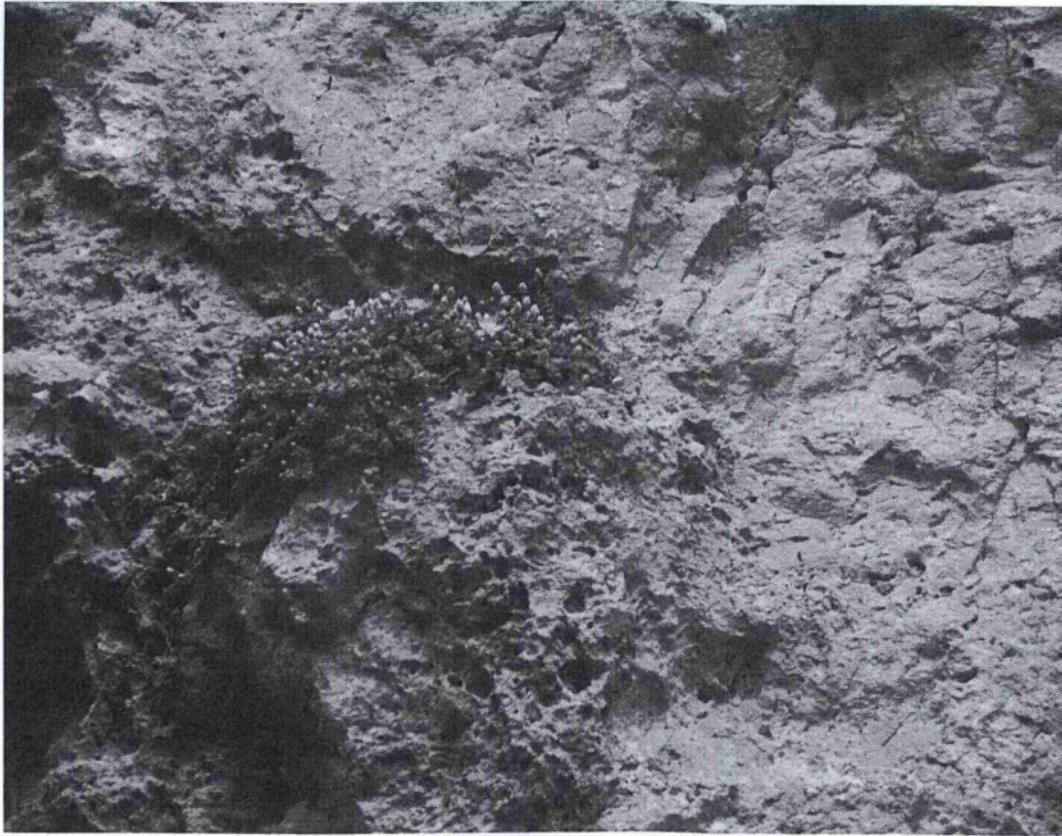


Εικόνα 3. *Saxifraga rotundifolia* subsp. *chrysospleniifolia*,
πηγή: Διαδίκτυο 1



Εικόνα 4. *Stachys candida*

Ο δρόμος από Καλαμάτα περνά απότομα πάνω από το φαράγγι της Λαγκάδας που είναι μια από τις πλουσιότερες σε βότανα τοποθεσίες στην Ελλάδα. Στα σκιερά μέρη στη βάση των λόφων ή στις προεξοχές των βράχων στα 600-800m φυτρώνει το εντυπωσιακό *Thalictrum orientale* με λευκά, ντελικάτα άνθη που μοιάζουν με ανεμώνης. Στην Ευρώπη τα είδη αυτά είναι περιορισμένα σε τέτοιο περιβάλλον όπως στη νότια Πελοπόννησο, αλλά συναντάται στη νότια Ανατολία, στη Συρία και στο Λίβανο. Σε παρόμοια μέρη φυτρώνει και το ενδημικό *Scilla messeniaca*, με μεγαλύτερο και πλουσιότερο άνθος από το *Scilla bifolia* που είναι πιο διαδεδομένο. Σε απότομους ασβεστωμένους βράχους συναντάται και το σπάνιο ενδημικό *Hypericum taygeteum* (Εικ. 5). Άλλα ενδιαφέροντα φυτά στη περιοχή είναι τα *Aubrieta deltoidea*, *Bolanthus laconicus*, *Pterocephalus perennis* (Εικ. 6), *Silene gigantea*, το *Odontites linkii*



Εικόνα 5. *Hypericum taygeteum*

ανοιξιάτικης ανθοφορίας και ένα καινούριο είδος του γένους *Carum*. Στα 900m στο φαράγγι κάτω από δέντρα *Platanus*, φύεται το τοπικό *Galanthus reginae-olgae* (Εικ. 7), ανοιξιάτικης ανθοφορίας που ανακαλύφθηκε από τον Ηλία Ψαρίδε το 1872 και πήρε το όνομα του προς τιμή της βασίλισσας της Ελλάδος.



Εικόνα 6. *Pteroccephalus perennis subsp. perennis*



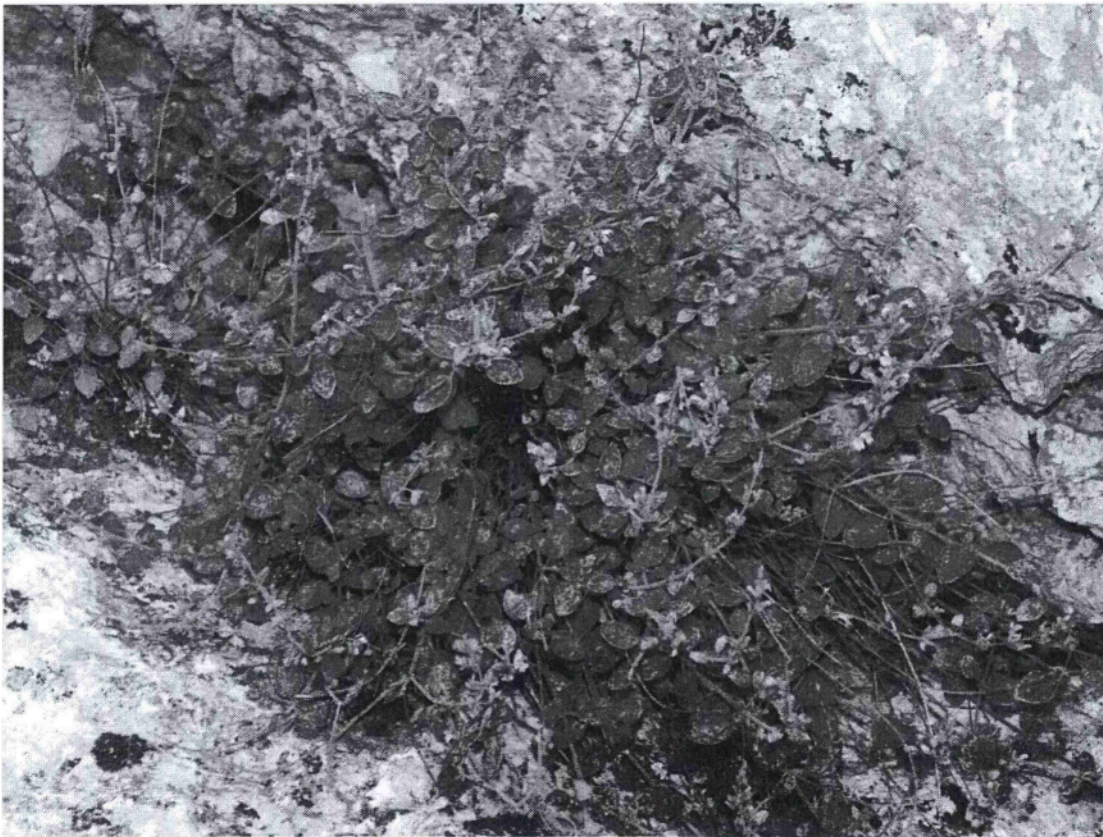
Εικόνα 7: *Galanthus reginae-olgae*, πηγή: Διαδίκτυο 2

Στα 1300m ο δρόμος περνά τις διαχωριστικές υδατογραμμές. Στη γύρω περιοχή υπήρχε πλούσιο δάσος με άφθονα *Pinus nigra* που δυστυχώς καταστράφηκε με τη φωτιά του 1998 και του 2007. Στα ξέφωτα των λιβαδιών του μουντού πλέον δάσους, συναντώνται κάποια είδη που είναι κοινά στις δασικές εκτάσεις της κεντρικής Ευρώπης μαρτυρώντας τα νοτιότερά τους σύνορα, σαν τα: *Carex sylvatica*, *Moehringia trinervia* και *Viola reichenbachiana*. Πολλά από τα πολυετή βότανα έχουν βολβούς, κονδύλους ή ανθεκτικά ριζώματα για να αντέξουν τη ξηρασία του καλοκαιριού, όπως τα: *Anemone arvenensis* subsp. *blanda*, *Cyclamen peloponnesiacum* (Εικ. 8), *Dactylorhiza romana*, *Doronicum orientale*, *Geranium asphodeloides*, *Orchis provincialis*, *Ranunculus philostachys* και *Symphytum bulbosum*. Βόρεια της περιοχής, σε μια λαγκάδα κοντά στη κορυφή της Ξεροβούνας, φυτρώνει το σπάνιο τοπικό ενδημικό *Micromeria taygetea* (Εικ. 9), που ανακαλύφθηκε αρχικά από τον P.H.Davis το 1938, καταγράφηκε ξανά από τον J.Persson το 1969 και το 1970, και από τους Strid και Kit Tan το 1998. Υπήρχαν λιγότερα από 1000 ξεχωριστά φυτά του γένους αυτού, αλλά παρατηρήθηκε υγιής αναπαραγωγή με την ελπίδα ότι θα αυξηθούν.

Πολλά από τα ενδιαφέροντα φυτά που φύονται στο φαράγγι της Λαγκάδας μπορούν να βρεθούν και στο δυτικό μεσσηνιακό πέραςμα. Ένα καινούριο ενδιαφέρον είδος πρόσφατα καταγράφηκε στην ευρύτερη περιοχή πάνω από το χωριό της Αλαγονίας από την Kit Tan το 2000: το *Halimium voldii* με λευκό άνθος σε υψόμετρο 1000-1400m. Το φυτό αυτό είχε λανθασμένα περιγραφεί ως ιβηρικό taxon για περισσότερο από έναν αιώνα.



Εικόνα 8. *Cyclamen peloponnesiacum*



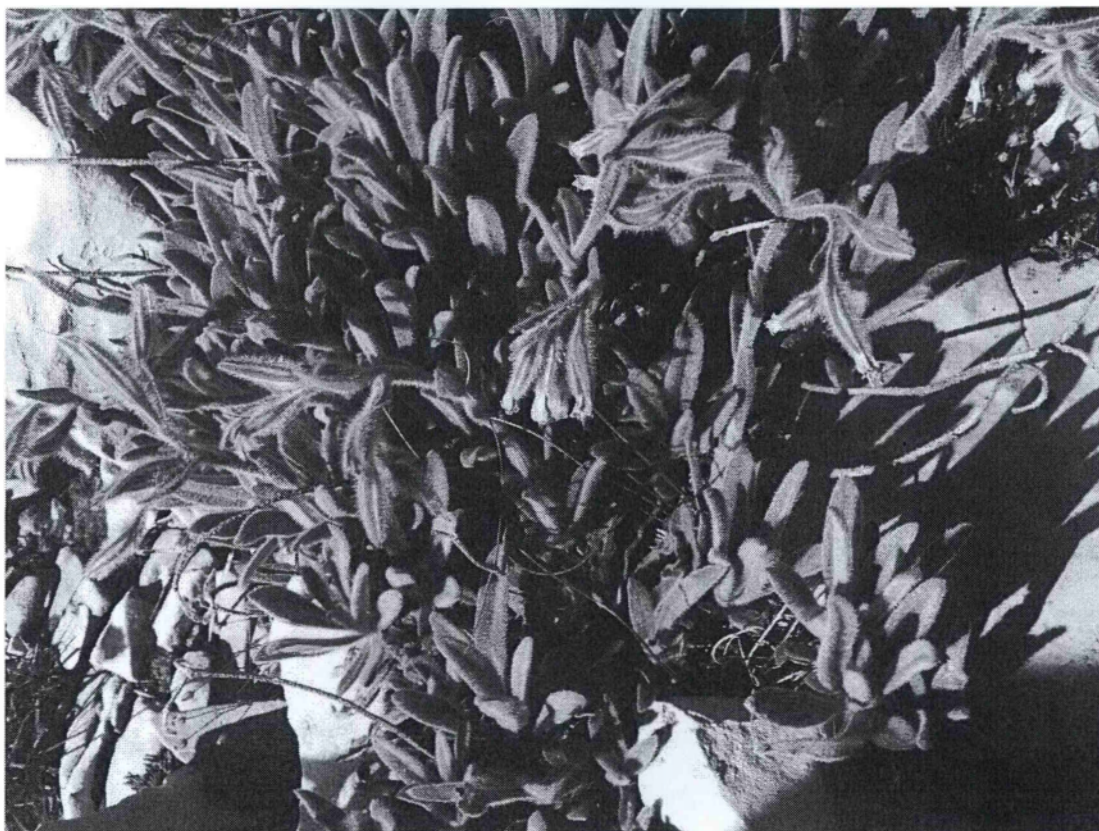
Εικόνα 9. *Micromeria taygetea*

Η ημιαλπική και η αλπική χλωρίδα του Ταϊγέτου μπορεί πιο άνετα να μελετηθεί σε μια ανάβαση από το καταφύγιο του βουνού προς την κορυφή. Στις δασικές εκτάσεις του *Pinus nigra* και στις γειτονικές περιοχές του καταφυγίου υπάρχει μια αραιή διαχωριστική λωρίδα θάμνων από *Berberis cretica*, *Daphne oleoides*, *Juniperus communis* και *Ribes uvacrispa* subsp. *austro-europaeum*. Υπάρχει επίσης ένα αξιοσημείωτο χορτάρι το *Dasyphyrum hordaecum*, που συναντάται σε αρκετά βουνά της Πελοποννήσου αλλά και στη βορειοδυτική Αφρική, όπως έχει καταγραφεί από τον Heldreich το 1899. Είναι πολυετές και συγγενές με το *Dasyphyrum villosum*, ένα κοινό μεσογειακό μονοετές που μοιάζει με τη καλλιεργήσιμη σίκαλη, *Secale cereale*.

Σε ανοιχτές δασικές εκτάσεις και σε βραχώδεις πλαγιές, λίγο ψηλότερα από τη ζώνη ξυλείας (1600-1900m) φύεται πλούσια χλωρίδα που συμπεριλαμβάνει αρκετά τοπικά ενδημικά. Ανάμεσα στα πιο χαρακτηριστικά συμπεριλαμβάνονται και τα: *Achillea taygetea*, *Alkanna graeca* subsp. *baeotica*, *Anthemis laconica*, *Campanula topaliana*, *Cerastium candidissimum*, *Crepis (Phitosia) crocifolia*, *Dianthus biflorus*, *Dianthus serratifolius* subsp. *abbreviatus*, *Helianthemum hymettium*, *Lysimachia serpyllifolia*, *Nepeta camphorata* (Εικ. 10), *Onosma leptantha* (Εικ. 11), *Ranunculus subhomophyllus*, *Rindera graeca*, *Thlaspi graecum*, *Verbascum epixanthinum*, *Veronica thymifolia*, *Viola sfikasiana*.



Εικόνα 10. *Nepeta camphorata*



Εικόνα 11. *Onosma leptantha*

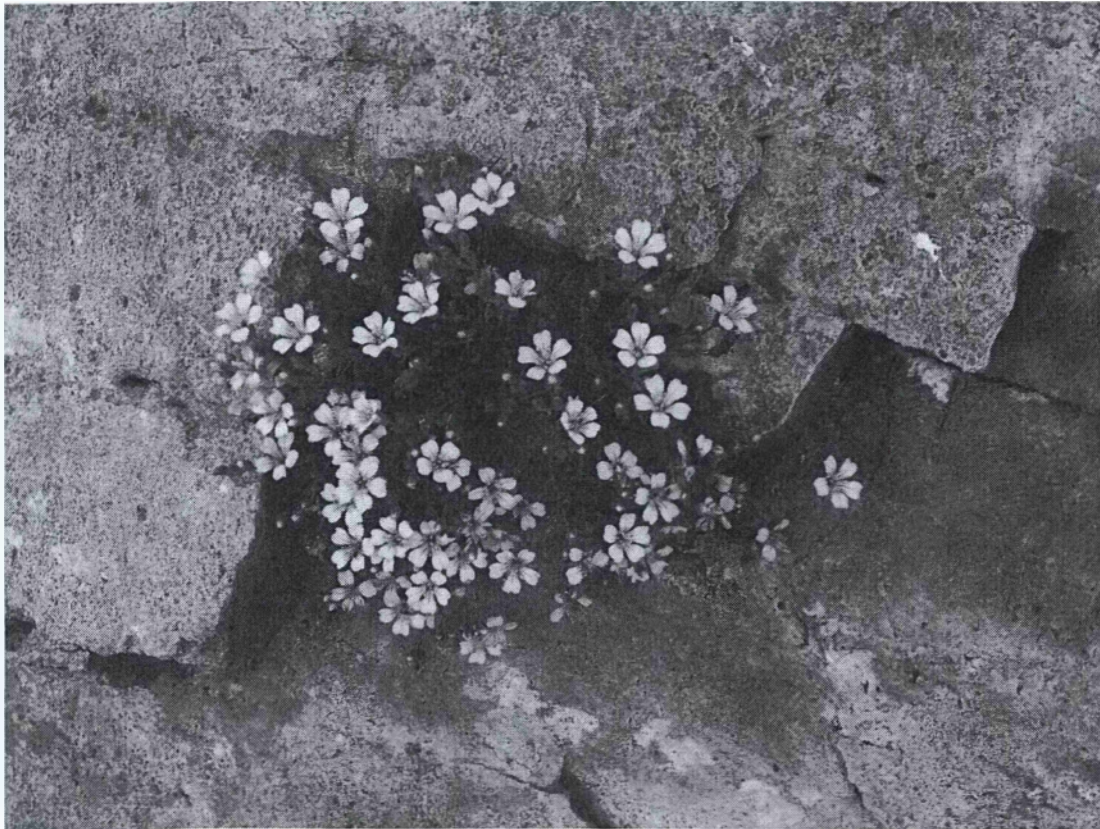
Γύρω στα μέσα Μαΐου το πρώτο χιόνι συναντάται στα 1800m και μπορεί να παραμείνει στη περιοχή της κορυφής μέχρι αρχές Ιουλίου. Χαρακτηριστικά είδη που εμφανίζονται αφού λιώσουν τα χιόνια είναι τα *Corydalis solida* subsp. *incisa*, *Crocus sieberi* subsp. *nivalis*, *Scilla bifolia* και *Ranunculus ficarioides*. Στα χιονισμένα λιβάδια κυριαρχούν κάποια graminids όπως τα *Alopecurus gerardii*, *Festuca varia*, *Luzula spicata*, *Poa thessala* και *Sesleria vaginalis*. Σε τέτοια περιβάλλοντα περιλαμβάνονται βότανα σαν τα: *Beta nana*, *Herniaria parnassica*, *Myosotis sylvatica* subsp. *cyanea*, *Orchys pallens*, *Thlaspi graecum* και *Trifolium parnassi*.

Στις ρωγμές των βράχων στα 2000m, σε ένα γκρεμό με την ονομασία «Μεγάλα Ζωνάρια», υπάρχουν αρκετά χασμόφυτα. Το *Acantholimon echinus* διαμορφώνει αλλού αραιά και αλλού πυκνά στρώματα ροζ λουλουδιών. Είναι το μόνο Ευρωπαϊκό είδος ενός γένους

που επικρατεί στα στρώματα των «αγκαθιών» στις περιοχές του Ιράν, της Ανατολίας και ακόμα ψηλότερα. Τα *Cerasus prostrata*, *Crepis heldreichiana* (Εικ. 12), *Draba lasiocarpa*, *Euphorbia herniariifolia*, *Gypsophila nana* (Εικ. 13), *Potentilla speciosa* και *Saxifraga marginata* αναφέρονται ως γειτονικά φυτά γιατί συνήθως φυτρώνουν σε πολύ κοντινές αποστάσεις.



Εικόνα 12. *Crepis heldreichiana*



Εικόνα 13. *Gypsophila nana*

Ψηλότερα από τα 2000m η βλάστηση γίνεται πιο αραιή και οι πλαγιές καλύπτονται κυρίως από βραχώδη χαλάσματα. Πολλά είδη εξαφανίζονται και εμφανίζονται καινούρια. Ανάμεσα στα taxa που εμφανίζονται γύρω στα 2200m και τη κορυφή συγκαταλέγονται τα: *Aethionema carlsbergii* (Εικ. 14), *Alopecurus gerardii*, *Arabis subflava**, *Astragalus taygeteus*, *Carum graecum**, *Draba lasiocarpa*, *Erodium chrysanthum**, *Erysimum pussillum**, *Festuca polita*, *Galium incanum*, *Galium thumofolium**, *Gypsophila nana**, *Hieracium naegelianum*, *Jurinea taygetea**, *Minuartia attica*, *Minuartia juniperina*, *Paronychia albanica* subsp. *graeca**, *Pimpinella tragium*, *Scutellaria rupestris* subsp. *rupestris**, *Potentilla speciosa*, *Saxifraga marginata*, *Trifolium parnassi*, *Trinia frigida** και *Verbascum acaule**



Εικόνα 14. *Aethionema carlsbergii*

Ο βοτανικός πλούτος του Ταΰγétου έχει καταγραφεί από τους Bory και Chaubard και αργότερα από τους Heldreich, Ορφανίδη και πολλούς άλλους. Τουλάχιστον 17 είδη και υποείδη που έχουν αναγνωριστεί τελευταία ονομάστηκαν *taygetea*, *taygeteum* ή *taygeteus*. Στο Ταΰγετο 315 είδη κατά προσέγγιση (ελάχιστα λιγότερα από τον Χελμό) απαντώνται από τη ζώνη ξυλείας και ψηλότερα, που μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως αλπικά. Ανάμεσα σ' αυτά είναι 55 ελληνικά ενδημικά, 23 πελοποννησιακά ενδημικά και 12 τοπικά ενδημικά. Φυτογεωγραφική σύνδεση υπάρχει αρχικά με τον Πάρωνα στα ανατολικά και δευτερεύουσα με τα βουνά της κεντρικής και βόρειας Πελοποννήσου. Τουλάχιστον 76 taxa εμφανίζονται στο Ταΰγετο, που δεν απαντώνται στο Χελμό και στη Κυλλήνη, μαρτυρώντας το φαινόμενο ενός ξεχωριστού νότιου Πελοποννήσιου όρους. Λιγότερο συνδέεται με τα βουνά της Κρήτης, καθώς τα ορεινά φυτά που εμφανίζονται και στη

Κρήτη και στο Ταΰγετο συνήθως συναντώνται στη βόρεια Πελοπόννησο. Τουλάχιστον 10 taxa εμφανίζονται στα Λευκά όρη και στο Ταΰγετο αλλά δε φυτρώνουν στο Χελμό ή στη Κυλλήνη (Kit Tan with G.Iatrou, 2001).

2. Βοτανικά φάρμακα

2.1. Φαρμακείο της φύσης

Παρά την αξιοθαύμαστη πρόοδο της συνθετικής χημείας, όλες μαζί οι επιστημονικές προσπάθειες δεν έχουν καταφέρει να αναπαράγουν την πληθώρα των βιοενεργών μορίων που κρύβει η βιοποικιλότητα της φύσης. Μέχρι σήμερα μόνον 60 από τις 11.500 γνωστές διαφορετικές φυσικές ουσίες έχουν αναπαραχθεί συνθετικά. Με δεδομένη αυτή τη βιοποικιλότητα δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι όλοι οι ανθρώπινοι πολιτισμοί βασίστηκαν -και ακόμα βασίζονται- στη βιοποικιλότητα ως πηγή θεραπευτικών ουσιών. Ακόμα και σήμερα το 85% του πληθυσμού της γης βασίζεται άμεσα στη χρήση φαρμακευτικών φυτών για την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων και προβλημάτων υγείας, ενώ πάνω από το 50% των φαρμάκων των αναπτυγμένων χωρών προέρχονται από τη φύση, κυρίως από φυτά και θαλάσσιους οργανισμούς.

Με τις νέες, αναδυόμενες νόσους και με την αυξανόμενη αντίσταση των μικροοργανισμών στα υπάρχοντα φάρμακα υπάρχει πειστική πλέον ανάγκη για ανακάλυψη και ανάπτυξη νέων φαρμάκων με τις λιγότερες δυνατές παρενέργειες και με την καλύτερη δυνατή δράση κατά των μικροβίων. Τα φυτά, εξαιτίας της μεγάλης βιολογικής και δομικής πολυμορφίας των συστατικών τους, αποτελούν μοναδική και ανανεώσιμη πηγή για την ανακάλυψη νέων φαρμάκων.

Στη φαρμακογνωσία, τα φάρμακα που προέρχονται από τη φύση ονομάζονται απλά φάρμακα ή δρόγες και προέρχονται από το ορυκτό, το ζωικό και κυρίως από το φυτικό βασίλειο, δηλαδή μπορεί να είναι διάφορες ορυκτές ουσίες, ολόκληροι οργανισμοί ή τμήματα και εκκρίματα αυτών, φυτικά προϊόντα ή προϊόντα εκχύλισης φυτών. Οι δρόγες του φυτικού βασιλείου ονομάζονται ανάλογα με το τμήμα του φυτού από το οποίο προέρχονται και κατατάσσονται σε ανώτατες μονάδες, που αποτελούν τα αθροίσματα, και κατά σειρά σε κλάσεις, τάξεις, οικογένειες, γένη και είδη. Αποτελούν ουσιαστικά μίγματα διαφορετικών χημικών συστατικών που μπορούν να δράσουν ανεξάρτητα, αθροιστικά ή και σε συνέργια. Τα δραστικά συστατικά μιας δρόγης, στα οποία οφείλεται η δράση της και η χρήση της στη φαρμακευτική, μπορεί να είναι θεμελιώδη για τη ζωή του φυτού (π.χ. πρωτεΐνες, λιπίδια, σάκχαρα), αλλά μπορεί να είναι και προϊόντα του δευτερογενούς μεταβολισμού του φυτού (π.χ. φαινόλες) (πηγή: Διαδίκτυο 3)

2.2 Ιστορική ανασκόπηση

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.

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 έντονη ψυχοπληγική επίδραση. Όπως φαίνεται, οι αρχαίοι Έλληνες ήδη από την προκλασσική εποχή γνώριζαν την επίδραση, επί του ψυχισμού, των 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 τραυματίστηκε 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 καταπραϋντικά 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 γιάτρευσε 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 με 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.

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 παυσίπονο. Περιγράφεται ως φάρμακο, που καταργούσε τη συνειδησιακή επαφή με τα εξωτερικά ερεθίσματα, καθώς και τη μνημονική ανάπλαση των γεγονότων, προκαλώντας αμνησία. Αυτό το αιγυπτιακό βότανο έδωσε η *Ελένη* στον *Τηλέμαχο* για να λησμονήσει και να πάψει να λυπάται για την κατάσταση με τους μνηστήρες στο σπίτι του πατέρα του.

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.

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 εκτροπικά 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 (5ος 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». (πηγή: Διαδίκτυο 4)

Στη Βίβλο γίνεται περιγραφή περίπου 30 φαρμακευτικών φυτών, ενώ στο βιβλίο «Περί ύλης ιατρικής» (De materia medica) του Διοσκουρίδη, που γράφτηκε μεταξύ 60 και 79 μ.Χ. και αποτέλεσε βιβλίο αναφοράς για περισσότερα από 1000 χρόνια στη Ευρώπη, περιγράφονται περίπου 950 φάρμακα, από τα οποία τα 600 είναι φυτικά, ενώ τα υπόλοιπα είναι ζωικά ή ορυκτά. Η χρήση των φυσικών φαρμάκων από τους πρωτόγονους λαούς μέχρι σήμερα έχει λάβει ποικίλες μορφές. Έτσι οι δρόγες έχουν χρησιμοποιηθεί ως φάρμακα, αρτύματα, ευφραντικά, καλλυντικά, παραισθησιογόνα, θυμιάματα, καπνιστικά και μασητικά, ενώ αποτέλεσαν οι βάση της ινδικής, ελληνικής και κινέζικης παραδοσιακής Ιατρικής.

Από αρχαιοτάτους χρόνους η ανάγκη θεραπευτικής προσέγγισης των ασθενειών, ώθησε τους παραδοσιακούς θεραπευτές στη χρήση διαφόρων φαρμακευτικών φυτών. Στην αρχαία Ελλάδα τέτοιοι θεραπευτές είχαν εκτεταμένη δραστηριότητα, ενώ στην κατηγορία αυτών των ανθρώπων περιλαμβάνονταν και εκείνοι που σχετίζονταν με την προμήθεια των φαρμακευτικών μέσων (βότανα) και ονομάζονταν ριζοτόμοι και φαρμακοπώλες. Η ασχολία τους αφορούσε την εξόρυξη των ριζών, τη συλλογή των βοτάνων και την καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών. Μαρτυρίες γραμμένες με σφηνοειδή γραφή σε πήλινα αντικείμενα της Μεσοποταμίας του 2600 π.Χ. φέρουν ως χρησιμοποιούμενα θεραπευτικά συστατικά έλαια κέδρου, κυπαρισσιού, γλυκόριζας, μύρου και παπαρούνας.

Εκτός από τους Έλληνες, επίσης οι Κινέζοι, οι Ινδοί, οι Αιγύπτιοι, οι Ρωμαίοι και οι Άραβες, στηρίχθηκαν στη βοτανοθεραπεία η οποία αφομοιώθηκε και στις φιλοσοφικές αρχές, στις δοξασίες, στις λαϊκές παραδόσεις και στις πρακτικές του κάθε πολιτισμού. Έτσι η θεραπευτική, από εμπειρική και ενστικτώδης, εξελίχθηκε σε μαγική και θεοκρατική, με τη θρησκεία και τη θεραπευτική να είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Η θεοκρατική αντίληψη αποτέλεσε στοιχείο όλων των αρχαίων λαών και των Ελλήνων, ως την εμφάνιση της ιπποκρατικής Σχολής, που στηρίχθηκε στη παρατήρηση και στο πείραμα. Στο έργο του Ιπποκράτη αριθμούνται 336 δρόγες, ενώ ο Γαληνός πρωτοχρησιμοποίησε σύνθετα φάρμακα, συνδυάζοντας πολλές δρόγες μαζί.

Οι αυτοκρατορίες για αιώνες διαχειρίστηκαν την παραγωγή και το εμπόριο των πρώτων υλών (βότανα, ορυκτά κ.α.), ενώ στο μεσαίωνα, με τις καλλιέργειες των φυτών στα μοναστήρια, άρχισε η εξάπλωση της γνώσης από γενιά σε γενιά, δημιουργώντας τη βάση της λαϊκής ιατρικής. Κατά τη διάρκεια της Οθωμανικής αυτοκρατορίας πολλά σημαντικά ελληνικά ορθόδοξα μοναστήρια δημιούργησαν οργανωμένα νοσοκομεία βυζαντινής παράδοσης, με ανθρώπους που παρασκεύαζαν φάρμακα από

συλλεγόμενα βότανα, ενώ σε μοναστηριακή γραφή κατά την οθωμανική περίοδο στο νησί της Κύπρου (1571- 1878), περιγράφονται 494 συνταγές με χρήση φαρμακευτικών φυτών.

Στην Ελλάδα η μακροχρόνια σκλαβιά, η φτώχεια, οι πόλεμοι και οι επιδημίες, η έλλειψη οργανωμένης περίθαλψης, σε συνδυασμό με περιορισμένο αριθμό γιατρών και η μεγάλη διασπορά του πληθυσμού, δημιούργησαν ανάγκες που δεν μπορούσαν να καλυφθούν από την ιατρική, με αποτέλεσμα μεγάλο μέρος των αναγκών αυτών να καλύπτεται από τη λαϊκή ιατρική, ασκούμενη από τους κατά τόπους εμπειρικούς γιατρούς (κομπογιαννίτες). Χαρακτηριστικό παράδειγμα για την περιοχή της Ηπείρου αποτελούν οι περίφημοι εμπειρικοί Βικογιατροί της περιοχής Ζαγορίου, που άκμασαν από το 17^ο ως τα μέσα του 19^{ου} αιώνα, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν βότανα από τη χαράδρα του Βίκου στο Ζαγόρι για θεραπευτικούς σκοπούς, των οποίων οι ιδιότητες πολλές φορές μεγαλοποιούνταν και καλύπτονταν από ένα πέπλο μυστηριώδους θεραπευτικής δύναμης.

Από τα μέσα του 19^{ου} αιώνα και με την εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης υπήρξε μια βαθμιαία απομάκρυνση από τα παραδοσιακά λαϊκά θεραπευτικά μέσα. Ως τόσο η χρήση τους ήταν πάντα επίκαιρη και αποτελούσε μορφή αντίδρασης στις νεοεισερχόμενες τάσεις της εποχής, που πολλές φορές ήταν και επικίνδυνες. Με αφορμή τα «λουτρά υδραργύρου» στο Λονδίνο για τη θεραπεία της σύφιλης και τα χορηγούμενα παραισθησιογόνα στη φυματίωση, ο Oliver Wendell Holmes, αμερικάνος ιατρός και συγγραφέας της εποχής, έγραψε το 1861: «Αν όλο το χρησιμοποιούμενο θεραπευτικό υλικό της Ιατρικής έπεφτε στο βυθό της θάλασσας, αυτό θα ήταν το καλύτερο για την ανθρωπότητα και το χειρότερο για τα ψάρια».

Σήμερα τα φαρμακευτικά φυτά και τα εκχυλίσματά τους αποτελούν εκ νέου αντικείμενο μελέτης σε μια προσπάθεια συμπλήρωσης και σε μερικές περιπτώσεις αντικατάστασης, των ήδη ευρέως χρησιμοποιούμενων συνθετικών χημικών ουσιών στη σύγχρονη Φαρμακοβιομηχανία και Βιομηχανία Τροφίμων. Αν και, από τα περίπου 250.000 φυτικά είδη του πλανήτη μας, μόλις το 10% έχει ελεγχθεί φαρμακολογικά και το 15% ως προς τη χημική του σύσταση, σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 80% περίπου του πληθυσμού της γης, κυρίως στις αναπτυσσόμενες χώρες, στηρίζεται στη παραδοσιακή θεραπευτική σε ότι αφορά την πρωτοβάθμια περίθαλψη, κάνοντας χρήση των φαρμακευτικών φυτών και των εκχυλισμάτων τους. (πηγή: Διαδίκτυο 3)

3. Βότανα και ιδιότητες

3.1. *Rosa canina*

Κοινό όνομα: Αγριοτριανταφυλλιά, κυνορρόδη, αρκοτριανταφυλλιά, αρκομουσχετιά.

Είναι αγκαθωτός θάμνος, αυτοφυόμενος στην Ελλάδα με ύψος 1 – 3 m. Τα φύλλα της είναι σύνθετα, αποτελούμενα από 5 – 7 λεία, πριονωτά φυλλαράκια, και τα άνθη της είναι ρόδινα ή λευκά (Εικ.15, 16), άοσμα, και εμφανίζονται κατά το τέλος της ανοίξης και τις αρχές του καλοκαιριού. Οι καρποί της (Εικ.17) ωριμάζουν το φθινόπωρο και έχουν σχήμα αβγοειδές με χρώμα κόκκινο (Κάτσης, 2001).

Τα άγρια τριαντάφυλλα είναι γνωστά από τα αρχαία χρόνια. Κατά την ελληνική μυθολογία φυτρώνουν από το νέκταρ των θεών του Ολύμπου, που έχυσε κατά λάθος στη γη ο μικρός θεός Πόθος ενώ χόρευε. Ο χριστιανισμός τα ήθελε σύμβολο της αγνότητας, αφιερωμένα στην Παναγία, ενώ η τούρκικη παράδοση λέει ότι τα γέννησε ο ιδρώτας του Μωάμεθ όταν έσταξε στη γη (Μπαζαίος, 1982).

Ιδιότητες:

Οι καρποί της Αγριοτριανταφυλλιάς περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, βιταμίνη P, προβιταμίνη A, οργανικά οξέα, τροποποιημένα ζάχαρα, στυπτικά, πτητικές ουσίες (Κάτσης, 2001), βιταμίνες B, E και K, νικοτανιμίδιο (Maybey, 1988).

Χάρη σ' αυτή την πολύπλοκη σύνθεση το φαρμακευτικό φυτό έχει χρησιμοποιηθεί από τα παλιά χρόνια σαν θεραπευτικό και σαν αναψυκτικό, αλλά μόνο κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου αναγνωρίστηκε ως πλούσια πηγή βιταμίνης C. Οι κόκκινοι καρποί της είναι από τις πιο πλούσιες πηγές σε βιταμίνη C, -100 γρ.

κυνορόδα περιέχουν την ίδια ποσότητα βιταμίνης C που περιέχουν ένα κιλό Λεμόνια-, γι' αυτό συνιστούνται σαν βιταμινούχο σκεύασμα.

Το περιεχόμενο της βιταμίνης C αυξάνει με την ωρίμανση του καρπού. Με την υπερωρίμανση λιγοστεύει και η ποσότητα της βιταμίνης C, η οποία συνεχίζει να χάνεται. Τα κυνόροδα που έχουν μαζευτεί πριν την ωρίμανση τους δεν έχουν την απαιτούμενη ποσότητα βιταμίνης C, αυτή δεν αυξάνει πια μετά την ωρίμανση των κυνόροδων, αλλά μειώνεται και κατά την αποθήκευση τους. Σε ένα χρόνο χάνει περίπου στο 50 % της ποσότητας της.

Είναι ένα όξινο, στυπτικό, τονωτικό και δυναμωτικό χόρτο με διουρητική, αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθάει στα οιδήματα.

Χρησιμοποιείται εσωτερικά στα κρυολογήματα, γρίπη, μικρές φλεγμονές, σκορβούτο, διάρροια και γαστρίτιδα. Χρησιμοποιείται επίσης σαν στυπτικό ενάντια στην διάρροια στα παιδιά, σαν αντισκορβουτικό σκεύασμα (αδυναμία, αναιμία, τάσεις για αιμορραγία στο δέρμα και στο βλεννογόνο των εσωτερικών κοιλοτήτων από έλλειψη βιταμίνης C) και για την αύξηση της αντίστασης του οργανισμού ενάντια σε μερικές κολλητικές ασθένειες όπως η γρίπη κ.ά. (Κάτσης, 2001). Επίσης δρα σαν υπακτικό σε δυσκοιλιότητα παιδιών, γέρων και αρρώστων που βρίσκονται σε ανάρρωση (Μπαζαίος, 1982). Το φαρμακευτικό φυτό είναι αποτελεσματικό και ενάντια στους ερεθισμούς των άνω και κάτω ουροφόρων οδών και πέτρες στο ουρικό σύστημα.

Βελτιώνει τον μεταβολισμό και την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες. Διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, κατεβάζει την πίεση, αυξάνει την ελαστικότητα των αγγείων, όταν είναι εύθραυστα, διεγείρει την αιμοποίηση (αντιανεμικό), αυξάνει τα λευκά αιμοσφαίρια και βελτιώνει την καρδιοαγγειακή λειτουργία.

Χρησιμοποιείται στις διαταραχές του νευρικού συστήματος, σαν επιδρωτικό μέσο στα κρυολογήματα, πνευμονίες, βρογχίτιδα, βρογχικό

άσθμα, φυματίωση των πνευμόνων, ζαχαρώδη διαβήτη και αδυναμίες. Έγχυμα καρπών αγριοτριανταφυλλιάς δίνεται σαν δυναμωτικό στα μικρά παιδιά, εξαντλημένα από βαριές ασθένειες των πνευμόνων κ.ά.

Το αφέψημα των φύλλων της πίνεται στους γάστρο-εντερικούς κωλικούς, μετεωρισμό και σαν αντιδιαρροϊκό στην δυσεντερία. Σιρόπι αγριοτριανταφυλλιάς παίρνεται στις ασθένειες του συκωτιού και των χολοφόρων οδών.

Οι καρποί της χρησιμοποιούνται σαν αντ αιμορραγικό μέσο στις αιμορραγίες των πνευμόνων, μήτρας, νεφρών και πληγές. Χρησιμοποιούνται στις γυναικολογικές ασθένειες και συνιστούνται στις έγκυες.

Σε περιπτώσεις ελκώδους κολίτιδας γίνονται κλύσματα με το τσάι των πετάλων της αγριοτριανταφυλλιάς.

Το τσάι το οποίο προετοιμάζεται από τα εσωτερικά κουκούτσια των καρπών χρησιμοποιείται πιο πολύ σαν διουρητικό και ενάντια στις πέτρες των νεφρών και του ουρικού συστήματος, για τον ίδιο σκοπό χρησιμοποιούνται και οι ρίζες της.

Έγχυμα κυνόροδων χωρίς τα εσωτερικά κουκούτσια (2 κουτάλια της σούπας ζεματιούνται με 1 ποτήρι βραστό νερό) συνιστάται να πίνεται από 2 ποτήρια την ημέρα για την θεραπεία της νεφρίτιδας.

Εξωτερικά υπό μορφή κομπρέσων και για πλυσίματα χρησιμοποιείται στις πληγές, κατάγματα, πρηξίματα, έκζεμα, ψωρίαση, ερισηπέλα, κιρσώδεις φλέβες, ατροφικά έλκη, σκασίματα των χειλιών και του δέρματος.

Στην παράλυση, αδυναμία μυών, ρευματισμό και ποδάγρα συνιστούνται μπάνια με αφέψημα αγριοτριανταφυλλιάς. Αφέψημα ριζών υπό μορφή κομπρέσων και εσωτερικά χρησιμοποιείται για τα δαγκώματα λυσσασμένων ζώων και δηλητηριωδών εντόμων.

Τα πέταλα των ανθών βρασμένα με μέλι, χρησιμοποιούνται στις πυώδεις φλεγμονές του δέρματος και το έκζεμα.

Πως χρησιμοποιείται:

Αφέψημα καρπών: Το τσάι από κυνόροδα (καρποί αγριοτριανταφυλλιάς) προετοιμάζεται βράζοντας σε σιγανή φωτιά για 5 - 10 λεπτά σ' ένα ποτήρι νερό μια κουταλιά της σούπας θρυμματισμένα κυνόροδα. Συνιστάται οι καρποί να ριχτούν στο νερό τη στιγμή που αυτό αρχίζει να βράζει και το βράσιμο να είναι αργό σε λιγοστή φωτιά, γιατί μ' αυτό τον τρόπο διατηρείται ως σ' ένα σημείο άθικτη η βιταμίνη C. Αφού κρυώσει το τσάι στραγγίζεται και πίνεται αμέσως. Μέσα σε μια μέρα μπορεί να παρθούν 2 - 3 τέτοιες δόσεις.

Έγχυμα: Μουλιάζουμε 2 κουταλάκια ροδοπέταλα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό ή 30 g /l για 10 min. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα πριν το φαγητό.

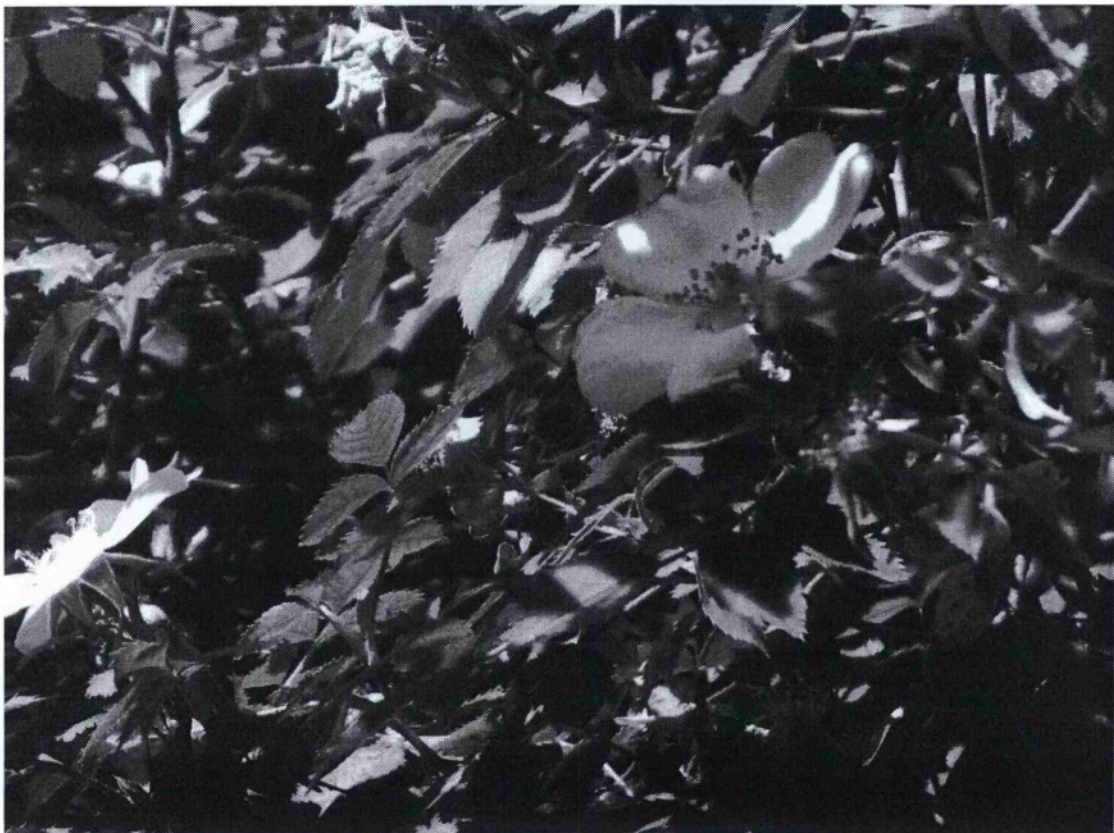
Σιρόπι από κυνόροδα: Καθαρίζουμε τη φλούδα από μισό κιλό κυνόροδα και τα αφήνουμε για 2 - 3 μέρες σ' ένα δοχείο με 1 λίτρο κόκκινο κρασί να μουλιάσει. Ύστερα στραγγίζουμε το υγρό και προσθέτουμε μέλι ή ζάχαρη κατά προτίμηση. Το σιρόπι σ' όλη τη διαδικασία δεν πρέπει να το βράσουμε για να μην καταστραφεί η βιταμίνη C.

Φύλαξη:

Σε στεγνά και δροσερά μέρη τα σκευάσματα διατηρούν τη δράση τους για 18 μήνες.

Αντενδείξεις:

Η χρήση της αγριοτριανταφυλλιάς αντενδείκνυται στην θρομβοφλεβίτιδα ή προδιάθεση προς την ασθένεια (Κάτσης, 2001).



Εικόνες15,16. Φυτό αγριοτριανταφυλλιάς με λεπτομέρεια του άνθους του.



Εικόνα 17. Καρποί αγριοτριανταφυλλιάς.

3.2. *Sambucus nigra*

Κοινό όνομα: Σαμπούκος, Κουφοξυλιά, Αφροξυλιά, Βουζιά.

Αυτοφυές φυλλοβόλο δέντρο (Εικ. 18, 19) ή θάμνος, με φύλλα βαθυπράσινα, πτεροειδή αποτελούμενα από 5 – 6 οδοντωτά φυλλαράκια, τα οποία αναδύουν βαριά μυρωδιά όταν τρίβονται. Νωρίς το καλοκαίρι βγάζει μικρά άσπρο-κίτρινα (Εικ.20) αρωματικά άνθη, τοποθετημένα σε τσαμπιά υπό μορφή ομπρέλας, ακολουθούμενα από μικρούς μαύρους καρπούς, οι οποίοι ωριμάζουν τέλος καλοκαιριού (Κάτσης, 2001).

Λαϊκές παραδόσεις ήθελαν στη Σκωτία να κρεμάνε κλαδιά στα παράθυρα και τις πόρτες για να κρατούν μακριά τα κακά πνεύματα και σε μερικά μέρη της Αμερικής να ρίχνουν ένα ξυλάκι Σαμπούκου στο τζάκι τη παραμονή των Χριστουγέννων για να τους φανερώνει... τις μάγισσες και τους μάγους της γειτονιάς!

Ιδιότητες:

Περιέχει περισσότερο νιτρικό κάλιο από κάθε άλλο φυτό. Επιπλέον τα λουλούδια του περιέχουν ένα πτητικό αιθέριο έλαιο λάδι, τανίνη, βαλεριανικό οξύ, σαμβουνιγρίνη, βλεννώδεις ουσίες, κερσετρίνη, τερπένια, γλυκοζίδια, ρουτίνη. Οι καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C και σαμβουνιγρίνη, μηλικό, οξικό, τρυγικό, κιτρικό και δεξικό οξύ, ρητινώδεις ή χρωστικές ουσίες, κόμμι, ζάχαρα και αιθέριο λάδι. Η φλούδα του φυτού περιέχει βαλεριανικό οξύ, τανίνη, ζάχαρα, κόμμι, πηκτίνη, άλατα (Μπαζαίος, 1982).

Ο Σαμπούκος παλιά ονομαζόταν “το φάρμακο του στήθους του λαού”, χρησιμοποιούνταν ευρέως σαν θεραπευτικό για πολλές ασθένειες των πνευμόνων, καθαριστικό του αίματος, τονωτικό των εσωτερικών ορμονών και σαν μέσο μακροζωίας. Θεωρούταν ιερό και λατρευόταν από τους γύφτους και συνοδεύει μέχρι σήμερα την θρησκευτική λατρεία των εβραίων.

Ο Ιπποκράτης (460 – 375 π.Χ.) σύστηνε την τοποθέτηση φύλλων Σαμπούκου στα πρηξίματα των ποδιών, επίσης για την ανακούφιση των πόνων από την ποδάγρα, αρθρίτιδα και αιμορροΐδες,- επίσης χρησιμοποιούσε τους φρέσκους και τους στεγνωμένους καρπούς του Σαμπούκου για τα πρηξίματα με συγκέντρωση υγρών από δυσλειτουργία των νεφρών, της καρδιάς και στις εγκυμονούσες.

Οι γιατροί της αρχαιότητας σύστηναν τα άνθη του σαμπούκου ζεματισμένα με γάλα, σαν καταπλάσματα στους πόνους από την ποδάγρα, επίσης και στα καρκινώδη έλκη (Κάτσης, 2001).

Οι Μοϊκανοί χρησιμοποιούσαν τη φλούδα του κορμού ως υπακτικό και το αφέψημα από τα άνθη για τους κωλικούς των βρεφών (Μπαζαΐος, 1982).

Σε περιπτώσεις συγκέντρωσης υγρών στον οργανισμό (από δυσλειτουργία των νεφρών) οι πρόγονοι μας έπαιρναν τον πράσινο φρέσκο φλοιό και τα φρέσκα φύλλα του σαμπούκου, έβγαζαν απ' αυτά τον χυμό, τον αραιώναν με κρασί και τον έπαιρναν απ' ένα κουτάλι φαγ, πρωί και βράδυ.

Είναι ένα πικρό, δριμύ, αναψυκτικό χόρτο, το οποίο κατεβάζει τον πυρετό, έχει αντιφλεγμονώδη και αντιϊσταμινική (αντιαλλεργική) δράση, επίσης έχει διουρητική και αντισυμφορητική δράση (τα άνθη),- τα φύλλα έχουν παρασιτοκτόνες, αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Τα φρέσκα άνθη είναι ελαφρώς εμετο-καθαρτικά, όταν στεγνώσουν χάνουν αυτή την ιδιότητα.

Στην σύγχρονη ιατρική τα σκευάσματα του σαμπούκου χρησιμοποιούνται εσωτερικά: σαν αποχρεμπτικό και μαλακτικό μέσο, για την γρίπη, ασθένειες από κρυολογήματα, χρόνια βρογχίτιδα (ιδιαίτερα όταν συνοδεύονται με ξηρό βήχα), καταρροή, ιγμορίτιδα, αμυγδαλίτιδα και εμπύρετες ασθένειες (άνθη, καρποί), ρευματικούς πόνους (καρποί), δυσκοιλιότητα και αρθρίτιδα (φλοιός).

Το τσάι του φλοιού πίνεται για τις ασθένειες των νεφρών, με συγκέντρωση υγρών και είναι δραστικό διουρητικό και αποτελεσματικό στα οιδήματα, νεφρικής και καρδιακής δυσλειτουργίας (Κάτσης, 2001) και αντι-επιληπτικό (Μπαζαίος, 1982).

Τα άνθη του σαμπούκου χρησιμοποιούνται για δυσλειτουργίες του συκωτιού, μόνα τους ή συνδυασμένα μ' άλλα καθαρτικά βότανα. Εφοδιάζοντας με ευχάριστη μυρωδιά ανακουφίζουν τους πονοκεφάλους, προκαλούν άφθονο ιδρώμα, αντιστρέφοντας τις επιπτώσεις του κρυολογήματος. Βοηθάνε στη γρήγορη εμφάνιση στην επιφάνεια των σπυριών στις ασθένειες του δέρματος, αστράκια, ανεμοβλογιά, ερυσίπελας κ.ά. (Κάτσης, 2001) καθώς και σε άσθμα, ρευματισμούς, εξανθηματικούς πυρετούς (στην ύλαρά και τη σκαρλατίνα βοηθούν να ωριμάσει γρήγορα το εξάνθημα), δερματίτιδες, φυματίωση, παθήσεις των νεφρών και κυστίτιδα (Μπαζαίος, 1982). Επίσης είναι κατάλληλα για κάθε καταρροϊκή φλεγμονή του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, όπως ο πυρετός εκ χόρτου και η ιγμορίτιδα (Hoffman, 1996).

Τα φύλλα βρασμένα σε γάλα χρησιμοποιούνται στις αιμορροΐδες, καλόγερους, καψίματα, στραμπουλίγματα και εσωτερικά κατάγματα. Στις αιμορροΐδες συνιστάται να παίρνεται εσωτερικά: αφέψημα φύλλων σαμπούκου – 8 φύλλα σ' ένα ποτήρι βραστό νερό, προστίθεται 1 κουτάλι του τσαγιού μέλι και 1 κουτάλι φύλλα φασκόμηλου, αφήνεται για 1 ώρα και παίρνεται από ½ ποτήρι νερό την ημέρα, στην διάρκεια ενός μήνα.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται για μικρά καψίματα, καλόγερους, χιονίστρες, αιμορροΐδες, πρηξίματα (φύλλα, φλοιός), ερεθισμένα μάτια, πληγιασμένο ή ερεθισμένο δέρμα, έλκη του στόματος, πονόδοντο, αμυγδαλίτιδα (γαργάρες με το ζεστό τσάι) και μικρές πληγές (τα άνθη). Υπό μορφή λαδιού και κρεμών απαλύνει τα στίγματα και τις ρυτίδες και βοηθάει στην προστασία από τα ηλιακά εγκαύματα, σε ερεθισμένο και πρησμένο δέρμα, σαν αντιαλλεργικό.

Συνδυάζεται καλά με τον δυόσμο, αχίλλειο, φλαμούρι και υοσκύαμο για φλεγμονές των άνω αναπνευστικών οδών (άνθη, καρποί) και με τριφύλλι, χαμομήλι και ιτιά για ρευματικούς πόνους (καρποί).

Οι φρέσκοι καρποί και ο χυμός τους χρησιμοποιείται στην ηπατίτιδα (χρυσή), έλκη του στομάχου και των εντέρων, επίσης στις δυσκοιλιότητες, αιμορροΐδες, σαρκώδεις φλέβες και σαν αντισηπτικό μέσο.

Όπως ο φλοιός, τα άνθη και οι καρποί επηρεάζουν την λειτουργία των αδένων του παγκρέατος και παίρνονται για τον διαβήτη.

Πως χρησιμοποιείται:

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τα στεγνωμένα άνθη, φλοιό και καρπούς του σαμπούκου.

Τσάι από άνθη (έγχυμα): παίρνονται 1 - 2 κουτάλια φαγητού άνθη και ζεματιούνται μ' ένα ποτήρι βραστό νερό, σ' ένα δοχείο σκεπασμένο με το καπάκι. Αφήνονται για 15 λεπτά σκεπασμένα και μετά το υγρό στραγγίζεται και γλυκαίνεται κατά προτίμηση με μέλι ή ζάχαρη και πίνεται σιγά – σιγά με γουλιές. Όλο το 24ώρο πίνονται 1 – 3 τέτοιες δόσεις.

Αφέψημα καρπών: Παίρνονται 1 – 2 κουταλάκια του τσαγιού με καρπούς ρίχνονται σ' ένα δοχείο και βράζονται μ' ένα ποτήρι νερό για 3 – 5 λεπτά, μετά το υγρό στραγγίζεται και γλυκαίνεται κατά προτίμηση. Απ' αυτό το τσάι πίνεται ένα ποτήρι την ημέρα, προπάντων πριν από τον ύπνο.

Χυμός φρέσκων καρπών: 20 γρ. χυμός καρπών αναμειγνύεται με 10 γρ. κόκκινο κρασί,- το παραπάνω μείγμα πίνεται σε μια μέρα απ' ένα κουτάλι φαγητού 3 – 4 φορές την ημέρα,- η θεραπεία συνεχίζει για 2 – 3 εβδομάδες (μέχρι να ηρεμίσουν οι πόνοι των νευραλγιών και σε περιπτώσεις ελκών, πρηξίματα κ.ά.)

Βάμμα από ρίζες σαμπούκου (1:5) σε οινόπνευμα 40 % ή σε τσίπουρο για μια βδομάδα σε ζεστό μέρος, βοηθάει στην κατακράτηση ούρων και νεφρική ανεπάρκεια. Παίρνεται από 25 – 40 σταγόνες αραιωμένες με λίγο νερό 2 – 3 φορές την ημέρα (Κάτσης, 2001).

Για την εκ γενετής επιληψία: Έγχυμα με 50 γραμ. φλούδας σε 150 γραμ. ζεστό νερό

Από τα φρέσκα άνθη του σαμπούκου με την προσθήκη χυμού λεμονιού, φλούδων από πορτοκάλι και νερού με την διεργασία της ζύμωσης προετοιμάζεται αναψυκτικό ποτό (Μπαζαίος, 1982).

Φύλαξη:

Σε στεγνά και καλά αερισιμένα μέρη τα στεγνά άνθη διατηρούν την δράση τους για 2 – 3 χρόνια. Οι στεγνωμένοι καρποί διατηρούνται για 12 μήνες (Κάτσης, 2001).

Αντενδείξεις:

Σε μεγάλες δόσεις το φυτό γίνεται δηλητηριώδες- Edmund Launert (Μπαζαίος, 1982).



Εικόνες 18, 19. Δέντρα Σαμπούκου στην ορεινή περιοχή Δυρραχίου, νομού Μεσσηνίας.



Εικόνα 20. Άνθη και φύλλα Σαμούκου.

3.3. *Achillea millefolium*

Κοινό όνομα: αχιλλέα, χιλιοφύλλο, αγριαψιθιά, σεμεσάντο

Είναι πολυετές χόρτο ύψους 0,20 – 0,80 μ. με χνουδατούς βλαστούς και φύλλα μαλακά, διπλά, πτεροειδή σαν κλωστές (Εικ.21). Τα άνθη της (Εικ.22, 23) εμφανίζονται αρχές του καλοκαιριού μέχρι μέσα φθινοπώρου, άσπρα ή τριανταφυλλί σε σχήμα μικρής μαργαρίτας διαμέτρου 1 εκ. (Κάτσης, 2001).

Το λατινικό της όνομα οφείλεται σ' ένα μύθο που αναφέρει πως ο Αχιλλέας χρησιμοποιούσε το φυτό για να θεραπεύει τα τραύματα των ανδρών του.

Ιδιότητες:

Περιέχει μέχρι 1,4% πτητικό έλαιο (αποτελούμενο από αζουλίνη έως και 51%, βορνεόλη, τερπινεόλη, καμφορά, σινεόλη, ισοαρτεμισία κετόνη και ίχνη θουξόνης), λακτόνες, φυτικές χρωστικές, τανίνες, κουμαρίνες, σαπωνίνες, στερόλες, ένα όξινο γλυκοαλκαλοϊδές (αχιλλίνη), κυανιδίνη, αμινοξέα, οξέα (και σαλικυλικό οξύ), σάκχαρα (γλυκόζη, σουκρόζη καιμανιτόλη) (Maybey, 1988).

Είναι ένα αρωματικό, πικρό (ορεκτικό), στυπτικό χόρτο,- με σπασμολυτικές, παυσίπονες, ηρεμιστικές, αντιαλλεργικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές,- αντιαιμορραγικές και επουλωτικές ιδιότητες,- το οποίο διαστέλλει τα αγγεία του αίματος, αυξάνει την εφίδρωση, την διούρηση, την έκκριση της χολής και βοηθάει στην δυσπεψία.

Χρησιμοποιείται εσωτερικά ενάντια στον πυρετό (ειδικά στα κρυολογήματα, γρίπη και ιλαρά), καταρροή, διάρροια, δυσπεψία, ασθένειες του συκωτιού και της χολής, ρευματισμό, αρθρίτιδα, προβλήματα έμμηνων και στην εμμηνόπαυση, υπέρταση, διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος (νευρασθένειες, αϋπνία, υστερία,

πονοκέφαλο) και σαν προφύλαξη ενάντια στις θρομβώσεις μετά από εμφράγματα.

Το φυτό έχει σπασμολυτικές ιδιότητες για τους εσωτερικούς λείους μυς, δρα εξαιρετικά στους μυς της μήτρας στις γυναίκες, και στους πόνους του στομάχου νευρικής προέλευσης. Έχει αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες – βοηθάει ενάντια στην υπέρταση κ.ά. Χρησιμεύει επίσης για την ελάττωση των πόνων της περιόδου και για την ρύθμιση της, επίσης για τη θεραπεία των αιμορροϊδων και ενάντια στη διάρροια. Συνιστάται και ενάντια στο βήχα. Τα φρέσκα φύλλα της αχιλλέας αν τα μασήσουμε σταματάνε τον πονόδοντο.

Το φυτό από παλιά είναι γνωστό σαν αποτελεσματικό αντιαιμορραγικό μέσο στις αιμορραγίες: των πνευμόνων, στομάχου, εντέρων, μήτρας, νεφρών, ρινορραγίες, αιμορροΐδες και αιμορραγίες των πληγών. Συνδυάζεται καλά για αυτό το σκοπό σε ίσια μέρη με στεγνωμένο χόρτο τσουκνίδας, παίρνεται από 0,3 γρ. 3 φορές την ημέρα, σαν δραστικό αντιαιμορραγικό μέσο.

Χυμός και έγχυμα του φυτού διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία γι' αυτό συνιστάται στα ηλικιωμένα άτομα για την αρτηριοσκλήρυνση και ισχαιμία (στενοκαρδία). Δρουν σαν διουρητικό μέσο, καθαρίζοντας τα νεφρά και την ουρήθρα και βοηθάνε στις ασθένειες του προστάτη και την νυχτερινή ακράτεια ούρων. Ο φρέσκος χυμός πίνεται με μέλι από 1 κουτάλι του τσαγιού 3 φορές την ημέρα πριν από το φαγητό.

Συνδυάζεται καλά μαζί με σαμπούκο και δυόσμο για τον έλεγχο του πυρετού, μαζί με φλαμούρι για την υπέρταση και με χαμομήλι σε ίσια μέρη για τη δυσπεψία και διάφορες ανωμαλίες της πέψης (πόνους και σπασμούς στο στομάχι, σαν ηρεμιστικό μέσο).

Μολονότι το φυτό βοηθάει την πήξη του αίματος δεν είναι επικίνδυνο για θρομβώσεις.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται το αφέψημα του φυτού για πλύσεις και κομπρέσες στις πληγές, ρινορραγίες, έλκη, πρηξίματα των ματιών, αμυγδαλίτιδα, γυναικολογικές ασθένειες και αιμορροΐδες. Στις αιμορροΐδες γίνονται μικροκλύσματα με το αφέψημα του φυτού, μετά από καθαριστικά κλύσματα. Στις ρινορραγίες ο χυμός της αχιλλέας στάζεται στην μύτη, η μουσκεύεται μ' αυτόν μια γάζα και τοποθετείται στις τρύπες της μύτης. Με τον χυμό και αφέψημα του φυτού γίνονται κομπρέσες, πλύσεις και μπάνια στις πληγές, έλκη, χτυπήματα, καλόγερους, σκασίματα του δέρματος, αλλεργίες του δέρματος, φαγούρα, χρυσή, λειχήνες, έκζεμα και πυώδεις πληγές του δέρματος, ή ρίχνεται σκόνη στεγνωμένων φύλλων πάνω στα πονεμένα μέρη του σώματος.

Η αχιλλέα χρησιμοποιείται ευρέως στην αρωματοποιοΐα.

Πως χρησιμοποιείται:

Εσωτερικά χρησιμοποιείται το έγχυμα και αφέψημα αχιλλέας, ενώ εξωτερικά συνιστάται καλύτερα χυμός ή καταπλάσματα ζεματισμένων φύλλων.

Έγχυμα: 2 κουτάλια φαγητού με στεγνωμένο θρυμματισμένο σκεύασμα αχιλλέας, ζεματιούνται με 1 ποτήρι βραστό νερό σ' ένα σκεπασμένο δοχείο, αφήνεται για 12 ώρες και στραγγίζεται πριν από την χρήση. Ύστερα φυλάσσεται στο ψυγείο. Πίνεται μερικές φορές την ημέρα για την γαστρίτιδα, εσωτερικές αιμορραγίες, διαταραχές του στομάχου και έλλειψη όρεξης. Για την γαστρίτιδα με μειωμένη έκκριση στομαχικών υγρών συνιστάτε να πίνονται 3-4 κουτάλια φαγητού φρέσκο έγχυμα ή αφέψημα πριν από το φαγητό.

Αφέψημα: Ένα κουτάλι φαγητού με θρυμματισμένο σκεύασμα ρίχνεται σ' ένα δοχείο, όπου προστίθεται 1 ποτήρι νερό, το δοχείο σκεπάζεται με το καπάκι και το περιεχόμενο ζεσταίνεται μέχρι βρασμού, αφήνεται για 30 λεπτά και ύστερα το υγρό στραγγίζεται και πίνεται χωρίς

να το γλυκαίνομε, μισή ώρα πριν από το φαγητό,- παίρνονται 2 τέτοιες δόσεις την ημέρα.

Για εξωτερική χρήση χρησιμεύει: για ξέπλυμα των πληγών με ποίον, στις ασθένειες του δέρματος και των ούλων του στόματος, στις αιμορραγίες της μύτης, πρησμένα μάτια κτλ. Χρησιμοποιείται το έγχυμα (τσάι) πιο συμπυκνωμένο, το οποίο προετοιμάζεται όπως πιο πάνω, αλλά χρησιμοποιώντας 2 κουτάλια φαγητού με σκεύασμα για μισό ποτήρι νερό.

Για τον πόνο στο αυτί ρίχνονται μερικές σταγόνες κρύο τσάι μέσα στο αυτί.

Για τη θεραπεία των κισωδών ελκών, των αιμορροΐδων και της ψωρίασης κ.ά. χρησιμοποιείται το ζουμί (χυμός) των στημένων φρέσκων φυτών αχιλλέας.

Φύλαξη:

Σε στεγνά μέρη το σκεύασμα διατηρεί τη δράση του για 5 χρόνια.

Αντενδείξεις:

Η χρήση του σκευάσματος για πολύ καιρό επιφέρει δερματικά στίγματα, ζαλάδες, θολώσεις και πονοκεφάλους. Αντενδείκνυται στην εγκυμοσύνη (Κάτσης, 2001).



Εικόνα 21. Ανθισμένα υπέργεια τμήματα φυτών αχιλλέας.



Εικόνες 22, 23. Άνθη αχιλλέας.

3.4. *Crataegus oxyacantha*

Κοινό όνομα: λευκάγκαθο, τρικουκιά, τσαμπουρνιά, μουρτζιά, μουμουτζελιά, Ελιά, γλόγο, άγριοΜουσμουλιά, αζαρουλιά, αζάρολος, αντρικοκιά κ.ά.

Είναι ακανθώδης θάμνος που φτάνει σε ύψος 5 - 6 μ. Έχει φύλλα τοξοειδή, αποτελούμενα από 3 – 5 λοβούς, με οδοντωτά χείλη, από πάνω πράσινα γυαλιστερά και από κάτω σταχοπράσινα. Τα άνθη του (Εικ.24) είναι μικρά, αρωματικά, λευκά, με 5 πετάλια, και φέρονται σε δέσμες, 3 – 5 μαζί και βγαίνουν κατά τα μέσα της ανοίξης, ακολουθούμενα από σφαιρικούς κόκκινους καρπούς (Εικ. 25, 26) που ωριμάζουν στα τέλη του καλοκαιριού με γλυκοξίνη γεύση. Ο *Crataegus monogyna* έχει στον καρπό του 1 σπόρο, ενώ ο *Crataegus oxyacantha* έχει 2 – 3 σπόρους στον καρπό του (Κάτσης, 2001).

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι το συνέδεαν με την ελπίδα, το γάμο και τη γονιμότητα, αλλά επειδή τα άνθη του έχουν μυρωδιά σαν του σάπιου κρέατος, θεωρήθηκε ότι το ακάνθινο στέμμα του Χριστού ήταν από κράταιγο (Μπαζαίος, 1982).

Ιδιότητες:

Η ευεργετική δράση του κράταιγου για τη θεραπεία των καρδιακών διαταραχών ήταν γνωστή από το μεσαίωνα, μερικοί ιατροί χαρακτήρισαν τη χρήση του κράταιγου, ως την πιο πολυτιμότερη εφεύρεση του 14-ού αιώνα.

Ο κράταιγος περιέχει βλαβονικές ουσίες (quercitine, guiperine, κ.ά.), οργανικά οξέα (λιμονικό, ουρσικό, ολεονελικό, κραταιγικό κ.ά.), πεκτικές ουσίες, χολίνη, ασετιλχολίνη, γλουκονικά φλαβονικά, αδενίνη, αδενοσίνη, αμινοπουρίνες, στυπτικές ουσίες κ.ά. Οι καρποί περιέχουν και βιταμίνη C (200 mg %), καροτίνη, κιτρικό οξύ, μικροστοιχεία κ.ά.

Είναι ένα γλυκόξινο, θερμαντικό χόρτο, το οποίο βελτιώνει την περιφερειακή κυκλοφορία του αίματος και ρυθμίζει τις καρδιακές αρρυθμίες και την στεφανιακή κυκλοφορία του αίματος (διαστέλλει τα στεφανιαία και εγκεφαλικά αγγεία), αυξάνοντας τον εφοδιασμό της καρδιάς και του εγκεφάλου με οξυγόνο,- βελτιώνει τον μεταβολισμό, βοηθώντας την ανάληψη μετά από βαριές ασθένειες, κανονίζοντας τον ύπνο και βοηθώντας στις αγχώδεις καταστάσεις και στην αποβολή της χοληστερίνης από το αίμα.

Τα τριτερπινικά οξέα διαστέλλουν τις αρτηρίες γενικά και ιδιαιτέρως τις στεφανιαίες αρτηρίες και δυναμώνουν τους καρδιακούς μυς. Οι αμινοπουρίνες ρυθμίζουν την κυκλοφορία του αίματος και το φυτό βοηθάει ενάντια στην ευθραυστότητα των φλεβών και τριχοειδών αγγείων. Το φαρμακευτικό σκεύασμα έχει ηρεμιστική δράση και κατεβάζει την πίεση του αίματος. Το σκεύασμα δεν έχει καμιά τοξική παρενέργεια, ακόμα και σε ασθενείς με προβληματική λειτουργία του συκωτιού, γι' αυτό συνιστάται για μεγάλο χρονικό διάστημα και δίνει καλύτερα αποτελέσματα ύστερα από παρατεταμένη περίοδο χρήσης.

Τα άνθη και οι καρποί χρησιμοποιούνται στα οιδήματα, υπερλειτουργία του θυρεοειδούς αδένος, επιληψία, αλλεργικές ασθένειες, παχυσαρκία και ρευματισμό. Υπερβολικές δόσεις καρπών μπορεί να προκαλέσουν αναγούλα, εμετούς και ζαλάδα (Κάτσης, 2001). Μια δημοσίευση στο Medical Journal αναφέρει ότι οι καρποί μειώνουν τη πίεση που προκαλείται από τη σκλήρυνση των αρτηριών και τις νεφρικές παθήσεις, ενώ τα αποτελέσματα ερευνών που δημοσιεύτηκαν σχετικά με τη δράση των ανθών αποδεικνύουν τη σημαντική βελτίωση ασθενών που είχαν «γερασμένη καρδιά», είτε από παθήσεις σχετικές με τις καρδιακές βαλβίδες (Maybey, 1988).

Τα φαρμακευτικά σκευάσματα του κράταιγου χρησιμοποιούνται εσωτερικά ειδικά σε περιπτώσεις κουρασμένων καρδιακών μυών,

κυκλοφορικές διαταραχές, καρδιακές ασθένειες όλων των ειδών (αρρυθμία, αδυναμία των καρδιακών μυών, ισχαιμία κ.ά.) και υπέρταση. Είναι από τα καλύτερα ηρεμιστικά και χρησιμοποιείται από παλιά για τους πονοκεφάλους.

Συνδυάζεται καλά με το τίλιο για καρδιακές διαταραχές και με γκι για τις κυκλοφορικές διαταραχές (χοληστερίνη και υπέρταση).

Πως χρησιμοποιείται:

Ο κράταιγος ανθίζει πολύ σύντομα, μέσα σε 3-4 μέρες, γι αυτό τα άνθη του πρέπει να μαζεύονται στην ώρα τους, όταν αρχίζουν να ανθίζουν και τα πιο πολλά δεν έχουν ανθίσει ακόμα. Πρέπει να μαζεύονται όταν ο καιρός είναι στεγνός και να στεγνώνονται σε καλυμμένους χώρους, 1-2 ώρες μετά το μάζεμα. Το σκεύασμα τραβάει πολύ εύκολα την υγρασία, γι αυτό πρέπει να φυλάσσεται σε αεροστεγής δοχεία.

Πιο πολύ χρησιμοποιείται έγχυμα (ζεματιστό τσάι) από τα άνθη του κράταιγου, γι αυτό παίρνονται 2 κουταλάκια του τσαγιού με θρυμματισμένο σκεύασμα (άνθη ή καρποί) ρίχνονται σ' ένα δοχείο όπου προστίθεται ένα φλιτζάνι του τσαγιού βραστό νερό,- το δοχείο σκεπάζεται και αφήνεται να κρυώσει για 15 λεπτά (ή ζεσταίνεται σε μπάνιο βραστού νερού), αφού κρυώσει το υγρό στραγγίζεται και πίνεται, αν χρειαστεί μπορεί να το γλυκάνουμε με λίγο μέλι. Κατά τη διάρκεια της μέρας παίρνονται 2 – 3 τέτοιες δόσεις.

Το σκεύασμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και υπό μορφή αλκολάτ (οινοπνευματούχου σκευάσματος). Παίρνονται 20 γρ. άνθη ή θρυμματισμένοι καρποί ρίχνονται σ' ένα μπουκάλι, όπου προστίθεται 100 γρ. οινόπνευμα 40 % (ή τσίπουρο, ούζο κ.ά.). Το περιεχόμενο ύστερα από 10 μέρες στραγγίζεται και το υγρό παίρνεται 20-25 σταγόνες με λίγο νερό 3 φορές την ημέρα,- ρυθμίζει τον καρδιακό ρυθμό και διευκολύνει τον ύπνο.

Φύλαξη:

Σε στεγνά, αεριζόμενα, φρέσκα και χωρίς υγρασία μέρη, το σκεύασμα διατηρεί τη δράση του για 2 χρόνια, εφόσον δεν έχει απολέσει το άρωμα και το χρώμα του (Κάτσης, 2001).



Εικόνα 24. Κλαδί δέντρου κράταιγου με λεπτομέρεια στο άνθος του.



Εικόνες 25, 26. Χαρακτηριστικοί κόκκινοι καρποί δένδρου κράταιγου.

3.5. Primula officinalis

Κοινό όνομα: πριμούλα κ.α.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τα άνθη και τις στεγνωμένες ρίζες τις πριμούλας. Η οποία είναι ένα πολυετές χόρτο (Εικ.27, 28, 29), συνηθισμένο στα λιβάδια και στις πλαγιές των λόφων, γνωστό επίσης σε μερικές περιοχές με την ονομασία μάνες. Τα φύλλα της βγαίνουν κοντά στην ρίζα υπό μορφή ροζέτας. Έχουν σχήμα αυγοειδή τραβηγμένο και μεγάλα άσπρο-κίτρινα άνθη σε σχήμα ομπρέλας ανθίζουν στις αρχές της ανοίξης.

Ιδιότητες:

Η πριμούλα χρησιμοποιείται από παλιά για ιατρικούς σκοπούς, συστηνόταν από τον Πλίνιο (23-79 μ.Χ.) για την παράλυση, τους ρευματισμούς και την ποδάγρα (Κάτσης, 2001).

Περιέχει μέχρι 10% σαπωνίνες (πριμουλαβεροζίδη και πριμβεροζίδη που περιέχουν σαλικυλικά άλατα), ένα πτητικό έλαιο και φυτικές χρωστικές (Maybey, 1988).

Είναι ένα ηρεμιστικό, ορεκτικό, αντιπυρετικό και αποχρεμπτικό χόρτο, το οποίο ελευθερώνει τους σπασμούς, ελαττώνει τις φλεγμονές και επισπεύδει την επούλωση των πληγών.

Χρησιμοποιείται εσωτερικά ενάντια στα κρυολογήματα για την αύξηση της αποβολής των φλεμάτων από τους αναπνευστικούς οδούς, ενάντια στο εμφύσημα και τη φυματίωση των πνευμόνων,- ενάντια στην οξεία και χρόνια βρογχίτιδα, για τον κοκίτη, ξηρό βήχα,- σαν αντιπυρετικό στην γρίπη και φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος,- αρθρίτιδα, αϋπνία, πονοκεφάλους και υπερδιέγερση (ιδιαίτερα στα παιδιά) (Κάτσης, 2001).

Εξαιρετικό χαλαρωτικό και ηρεμιστικό βότανο γενικής χρήσεως. Καταπραΰνει τις αντιδράσεις στο στρες και την ένταση, χαλαρώνει τη

νευρική υπερδιέγερση και διευκολύνει το ξεκούραστο ύπνο (Hoffman,1996).

Το έγχυμα του φυτού βελτιώνει τον μεταβολισμό, την πέψη και έχει επιδρωτική και αντιφυσώδη δράση. Πίνεται για την δυσκοιλιότητα και πονόκοιλο που προκαλείται από το σήκωμα υπερβολικών βαρών

Εξωτερικά χρησιμοποιείται για μικρές πληγές, νευραλγίες και ρευματισμό. Το αφέψημα των ριζών χρησιμοποιείται στις φλεγμονές της κοιλότητας της μύτης και ιγμορίτιδα. Με το αφέψημα όλου του φυτού γίνονται γαργάρες για την αμυγδαλίτιδα, φλεγμονές της κοιλότητας του στόματος και ουλίτιδα.

Δεν πρέπει να δίνεται στην διάρκεια της εγκυμοσύνης ή σε ασθενείς ευαίσθητους στην ασπιρίνη ή παίρνουν αντιπηκτικά φάρμακα.

Πως χρησιμοποιείται:

Η πριμούλα χρησιμοποιείται υπό μορφή αφεψήματος, εγχύματος, αλκολάτ, βάμμα ριζών σε ξίδι (1 : 5) και σκόνη φύλλων. Υπό μορφή σκόνης θρυμματισμένου σκευάσματος παίρνεται 0,3-0,5 γρ. την ημέρα. Τα άνθη και τα τρυφερά φύλλα προσθέτονται στις φρέσκιες σαλάτες.

Έγχυμα: Ένα κουτάλι φαγητού με άνθη του φαρμακευτικού φυτού ρίχνεται σ'ένα δοχείο, όπου προστίθεται ένα ποτήρι βραστό νερό,- το δοχείο σκεπάζεται με το καπάκι και αφήνεται για 15 - 30 λεπτά, ύστερα το περιεχόμενο στραγγίζεται, το υγρό γλυκαίνεται κατά προτίμηση και πίνεται ζεστό,- παίρνονται 2 - 3 τέτοιες δόσεις την ημέρα, πριν από το φαγητό,- κυρίως σαν μέσο που μαλακώνει και αποβάλλει τα υγρά των πνευμόνων, στα βρογχικά και στις πνευμονίες. Επίσης χρησιμοποιείται και σαν ηρεμιστικό μέσο στις αϋπνίες, στις νευρικές ανησυχίες, στους πονοκεφάλους, στις ζαλάδες, επίσης στις ανωμαλίες της χώνεψης, στις ασθένειες των νεφρών και της ουρήθρας. Για τον ίδιο σκοπό χρησιμεύει και η ρίζα του φυτού σαν τσάι το οποίο προετοιμάζεται ως εξής:

Αφέψημα: Ένα κουτάλι φαγητού με θρυμματισμένη ρίζα ρίχνεται σ'ένα δοχείο όπου προστίθεται ένα ποτήρι νερό,- το δοχείο σκεπάζεται με το καπάκι και το περιεχόμενο βράζεται για 1 λεπτό, αφήνεται να κρυώσει και μετά στραγγίζεται και το υγρό γλυκαίνεται κατά προτίμηση,- πίνονται 3 - 4 κουτάλια φαγητού την ημέρα.

Αλκολάτ: το σκεύασμα αφήνεται σε οινόπνευμα 70 % σε ποσοστό (1: 5) για 2 βδομάδες σε σκοτεινό μέρος, στραγγίζεται και πίνεται από 20 σταγόνες 3 φορές την ημέρα πριν από το φαγητό.

Φύλαξη:

Σε στεγνά και αερισιμένα μέρη το σκεύασμα διατηρεί τη δράση του για 24 μήνες (Κάτσης,2001).





Εικόνες 27, 28, 29. Ανθισμένα φυτά πριμούλας.

3.6. *Tussilago farfara*

Κοινό όνομα: τουσιλάγκο, βήχιο, χαμόλευκα, γλυκομάνα κ.α.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τα στεγνωμένα φύλλα και άνθη του Τουσιλάγκο (Εικ. 30, 31), το οποίο είναι ένα πολυετές αυτοφυές χόρτο των υγρότοπων. Ο βλαστός του είναι όρθιος και φτάνει από 10-25 εκ. ύψος και φέρει σ'όλο του το μήκος λέπια και βαμβακοειδές χνούδι. Τα φύλλα του έχουν μακριά ουρά και σχήμα καρδιοειδή, οδοντωτά, από πάνω πράσινα, ενώ στην κάτω επιφάνεια τους είναι σκεπασμένα με άσπρο πυκνό χνούδι. Τα άνθη του είναι κίτρινα, παρόμοια με του ταραξάκο και εμφανίζονται νωρίς την άνοιξη πριν βγουν τα φύλλα του (Κάτσης,2001).

Το λατινικό του όνομα υποδηλώνει την αρχαία του χρήση για το βήχα, κατά του οποίου επί αιώνες καπνιζόταν σαν ταμπάκο, ή χορηγείτο ως πτυσάνη ή σιρόπι. Παλαιότερα ένα ομοίωμα τουσιλάγκο βρισκόταν πάνω από την είσοδο των φαρμακείων στο Παρίσι, ως έμβλημα της αποτελεσματικότητας των φαρμάκων τους (Maybey, 1988).

Ιδιότητες:

Τις φαρμακευτικές ιδιότητες του τουσιλάγκο ο άνθρωπος τις ανακάλυψε πολύ νωρίς και το φυτό είναι ένα από τα πιο παλιά φαρμακευτικά φυτά, που χρησιμοποίησε. Ο Πλίνιος (23-79 μ.Χ.) σύστηνε το κάπνισμα των φύλλων και ρίζας του φυτού πάνω σε κάρβουνα πεύκου και την αναπνοή τους, σαν θεραπεία για τον βήχα.

Τα φύλλα του τουσιλάγκο περιέχουν (7-8 %) βλεννώδεις (γλειώδεις) ουσίες, απ'όπου προέρχονται οι άριστες μαλακτικές ιδιότητες του φυτού,- 2,6 % πικρά γλουκονικά,- σαπυνοειδείς, φλαβονικές και στυπτικές ουσίες,- ινουλίνη, σιτοστερίνη, ίχνη αιθέριων ελαίων και ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C). Το φυτό περιέχει επίσης προλιζιδικά

αλκαλοειδή τα οποία δεν έχουν αποδειχθεί τοξικά σε μικρές δόσεις και δεν γίνεται λόγος για την απόταξη του φυτού για εσωτερική χρήση, όπως στην περίπτωση του σύμφυτου.

Είναι ένα γλυκό-πικρό, στυπτικό και αποχρεμπτικό χόρτο με γεύση σαν της γλυκόριζας. Είναι αντισπασμωδικό, αντιβηχικό, μαλακτικό για τους ερεθισμένους ιστούς, αντιφλεγμονώδες και διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Λόγω του μεγάλου ποσοστού σε βλεννώδεις ουσίες το τουσιλάγκο έχει μαλακτικές και επουλωτικές ιδιότητες για το βλεννογόνο των εσωτερικών οργάνων και σε συνδυασμό με τις σαπουνοειδείς ουσίες έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες για τα φλέματα.

Οι στυπτικές και καρποτηνοειδείς ουσίες του φυτού και οι στερίνες που περιέχει, έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη και βακτηριοστατική δράση.

Οι φλαβονικές ουσίες και τα αιθέρια έλαια που περιέχει έχουν σπασμολυτικές ιδιότητες. Το σκεύασμα έχει ελαφρώς διουρητικές και χολαγώγες ιδιότητες και χρησιμοποιείται στα πρηξίματα και στις ασθένειες των νεφρών και στις φλεγμονές της ουρήθρας. Την άνοιξη τα τρυφερά φύλλα και ο χυμός τους χρησιμοποιείται στις σαλάτες για το δυνάμωμα του οργανισμού και στις αβιταμινώσεις.

Σήμερα χρησιμοποιείται ευρέως στην λαϊκή και επίσημη Ιατρική, εσωτερικά για τον βήχα, κοκίτη, βαριές μορφές γρίπης, άσθμα, καταρροή, βρογχίτιδα, πνευμονία, δύσπνοια, φυματίωση των πνευμόνων και λαρυγγίτιδα. Το έγχυμα του είναι προτιμότερο να πίνεται με μέλι ή με μαρμελάδα σμέουρου. Χρησιμοποιείται επίσης στις φλεγμονές και στην γάγγραινα των πνευμόνων. Για την φυματίωση των πνευμόνων σαν αποχρεμπτικό μέσο εκτός από έγχυμα συνιστάται να πίνεται και χυμός φύλλων με ζάχαρη.

Στα κρυολογήματα συνιστάται επίσης σκόνη φύλλων (από ½ κουταλιού τσαγιού με μέλι, διαλυμένο σε λίγο νερό ή αφέψημα του

φυτού). Είναι ευεργετικό να παίρνονται τα φύλλα του τουσιλάγκο μουλιασμένα σε βραστό γάλα με μέλι. Στην καταρροή και ιγμορίτιδα στάζεται στην μύτη χυμός του φυτού ή ρουφάτε με την μύτη ζεστό αφέψημα και τοποθετείται στην μύτη ένα βαμβάκι μουσκεμένο με το αφέψημα ή τον χυμό του φυτού. Στην ιγμορίτιδα μυρίζεται σκόνη από στεγνωμένες ρίζες τουσιλάγκου για να προκαλέσουμε φτάρνισμα. Για τον βήχα και δύσπνοια παίρνεται χυμός με μέλι (1:1) από 3-5 κουτάλια του φαγητού. Συνδυάζεται καλά με το μαρούβιο και με το βερμπάσκο για τον ερεθιστικό βήχα.

Έγχυμα και χυμός παίρνονται για την νευρική υπερένταση, επιληψία, πόνους στην καρδιά και αρτηριοσκλήρυνση.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται στα έλκη, πληγές, σκασίματα, έκζεμα, τσιμπήματα των εντόμων και φλεγμονές του δέρματος. Με το ζεστό τσάι γίνονται γαργάρες και πλύσεις για τις φλεγμονές και έλκη του στόματος και αμυγδαλίτιδα,- στα πονεμένα δόντια τοποθετούνται στουμπισμένα φύλλα. Υπό μορφή καταπλάσμάτων τα φρέσκα φύλλα του είναι αποτελεσματικά για τους πόνους των κλειδώσεων, ρευματισμό, ποδάγρα, και χτυπήματα των αρθρώσεων. Στους πονοκεφάλους τα φύλλα από την πράσινη πλευρά τους τοποθετούνται στο μέτωπο, κρόταφο και αυχένα,- ενώ από την χνουδωτή ζεστή πλευρά τοποθετούνται στα πρηξίματα, λειχήνες και στον ρευματισμό στις κλειδώσεις.

Εξωτερικά το αφέψημα, έγχυμα και ο χυμός του φυτού χρησιμοποιείται υπό μορφή κομπρέσων και για πλυσίματα, για την επούλωση των πληγών στα καψίματα, σκασίματα, κρυοπαγήματα, φλεβίτιδα (κισώδεις φλέβες) στα πόδια, ασθένειες του δέρματος, χρυσή, ψωρίαση και φαγούρα. Παίρνονται γι αυτό το σκοπό και εσωτερικά. Με τα φρέσκα φύλλα τοποθετούνται καταπλάσματα και κομπρέσες στην μαστίτιδα. Ο χυμός των φύλλων χρησιμοποιείται σε ταμπόνια (μουσκεμένα βαμβάκια) ενάντια στους κάλους. Για το δυνάμωμα των

μαλλιών, πιτυρίδα και φαγούρα χρησιμοποιείται συμπυκνωμένο αφέψημα (βραστό τσάι) τουσιλάγκο και τσουκνίδας σε ίσια μέρη.

Πως χρησιμοποιείται:

Αφέψημα: 1 κουτάλι φαγητού με θρυμματισμένα φύλλα (5 γρ.) βράζονται για 1 λεπτό σ' ένα ποτήρι νερό (150-200 γρ.) και αφού το αφήσουμε να κρυώσει για 30 λεπτά, ύστερα το υγρό στραγγίζεται και πίνεται γλυκαίνοντας το κατά προτίμηση με μέλι ή ζάχαρη, πίνεται διαδοχικά (σιγά -σιγά). Παίρνονται 1-2 τέτοιες δόσεις την ημέρα. Όταν χρησιμοποιούνται άνθη για τσάι, το σκεύασμα δεν βράζεται, αλλά ζεματιέται με 1 ποτήρι βραστό νερό σε σκεπασμένο δοχείο.

Φύλαξη:

Τα φύλλα μαζεύονται τον Μάϊο-Ιούνιο, ενώ τα άνθη όταν αρχίζουν να ανθίζουν, στεγνώνετε σε καλά αερισμένα μέρη ανακατεύοντας τα συχνά. Σε στεγνά μέρη το σκεύασμα διατηρεί τη δράση του για 3 χρόνια (Κάτσης,2001).





Εικόνες 30, 31. Υπέργεια τμήματα βήχιου.

3.7. *Symphytum officinale*

Κοινό όνομα: σύμφυτο, στεκούλι κ.α.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τις στεγνωμένες ρίζες και τα φύλλα του σύμφυτου, το οποίο είναι ένα πολυετές, αυτοφυές φυτό (Εικ. 32, 33). Ο βλαστός του είναι χνουδωτός, ισχυρός, πολύκλαδος και φτάνει μέχρι 1 μ. ύψος. Έχει φύλλα λογχοειδή, παχιά, ζαρωμένα και άνθη λευκά, ρόδινα, κίτρινα ή μοβ, τα οποία βγαίνουν την άνοιξη αραδιασμένα από μια πλευρά ενός μίσχου που γέρνει. Η ρίζα του φυτού είναι μακριά μέχρι 30 πόντους, σαρκώδης από μέσα, άοσμη, γλοιώδης (Κάτσης,2001).

Ιδιότητες:

Το Σύμφυτο περιέχει φυτική κόλλα, αλλαντοΐνη, τανίνες, ρητίνη, αιθέριο έλαιο, αλκαλοειδείς πυρολιζιολίνες, μαστίχα, καροτίνη, γλυκοζίδια, σάκχαρα, βήτα-σιτοστερόλες και στερεοειδείς σαπωνίνες, τριτερπενοειδή, βιταμίνη B12, πρωτεΐνη (έως 35%) και ψευδάργυρο (Maybey, 1988).

Οι εντυπωσιακές επουλωτικές ιδιότητες του σύμφυτου οφείλονται εν μέρει στην παρουσία αλλαντοΐνης (allantoin). Αυτή η ουσία διεγείρει το πολλαπλασιασμό των κυττάρων και έτσι βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων εσωτερικά και εξωτερικά (Hoffman,1996). Προάγει επίσης την ανάπτυξη των συνδετικών ιστών, των οστών και των χόνδρων και απορροφάται εύκολα από το δέρμα. Έρευνες σε αμερικάνικα εργαστήρια απέδειξαν πως το σύμφυτο διασπά τα ερυθρά αιμοσφαίρια, ένα εύρημα που ενισχύει τη χρήση του για τους μώλωπες (Maybey, 1988). Η allantoin σήμερα παράγεται συνθετικά σαν συστατικό για τις θεραπευτικές κρέμες.

Το φυτό περιέχει τα αλκαλοειδή simphitonoglosine και asparagine επίσης και rygtolizidine (σε μεγαλύτερες ποσότητες στις ρίζες απ' ότι στα φύλλα), τα οποία έχουν δείξει σε πειραματόζωα ότι μπορεί να

προκαλέσουν βλάβες και όγκους στο συκώτι, με αποτέλεσμα σε πολλά μέρη να αποφεύγεται η εσωτερική χρήση του (Κάτσης,2001). Το 1968, Ιάπωνες επιστήμονες εντόπισαν πρώτοι την παρουσία αλκαλοειδών πυρολιζιδινών στο σύμφυτο. Διαδοχικές έρευνες σε εργαστήρια της Αυστραλίας ανακάλυψαν αυτά τα αλκαλοειδή σε ορισμένα φυτά της οικογένειας Boraginaceae και ανέφεραν ότι τα ποντίκια που είχαν στη διαίτα τους μέχρι 33% φύλλα σύμφυτου προσβλήθηκαν από καρκίνο του ήπατος. Αλλά σε μία από τις ελάχιστες έρευνες που χρησιμοποίησαν ολόκληρο το φυτό αποδείχθηκε πως όχι μόνο δεν είναι καρκινογενετικό, αλλά έχει αντικαρκινική δράση. Επιπροσθέτως, Γιαπωνέζοι γιατροί συνιστούν ένα απόσταγμα όξους από το βότανο για την κίρρωση του ήπατος. Εν όψει της ιατρικής αντιπαράθεσης, καλό είναι να αποφεύγεται η υπερβολική εσωτερική κατανάλωση του φυτού (Maybey, 1988).

Από τα παλιά χρόνια έχει χρησιμοποιηθεί στα επιπεπλεγμένα κατάγματα (με εξόγκωση των οστών), από πού προέρχεται και το όνομα του συμφύω (συνδέω μαζί),- αυτή η ιδιότητα του οφείλεται στην alantoin (αιμοστατική, ηρεμιστική και επουλωτική) και στο ασβέστιο που περιέχει. Το σύμφυτο έχει αντιφλεγμονώδεις, αποχρεμπτικές, παυσίπονες, δυναμωτικές, όπως και αιμοστατικές και διουρητικές ιδιότητες.

Η ρίζα του σύμφυτου είναι πολύτιμο φαρμακευτικό σκεύασμα, το αφέψημα και έγχυμα της παίρνεται εσωτερικά για την ανάπλαση των ιστών στα κατάγματα.

Εσωτερικά χρησιμοποιείται μόνο αφέψημα από φύλλα σαν καλό ορεκτικό μέσο και για τις χρόνιες ασθένειες των πνευμόνων, έλκη του στομάχου και του δωδεκαδάχτυλου, κολικούς των εντέρων, αιμορροΐδες, ασθένειες του συκωτιού, διαβήτη και στους ρευματισμούς.

Το αφέψημα του σύμφυτου έχει αποχρεμπτική δράση στο βήχα, διεγείρει την αναπνοή, παίρνεται στις ασθένειες των άνω αναπνευστικών οδών και στην φυματίωση των πνευμόνων. Στη θέση του αφεψήματος

μπορεί να ληφθεί σκόνη φύλλων από 0,5 – 1 γρ. 3 φορές την ημέρα μετά το φαγητό, μαζί με λίγο γάλα).

Εξωτερικά συνιστάται για την ψωρίαση, το έκζεμα, πληγές, κισσώδεις φλέβες και έλκη,- στα στραμπουλίγματα, κάλους, αιμορροΐδες, πληγιασμένα στήθη κατά το θηλασμό και σε τραύματα συμπεριλαμβανομένων και των καταγμάτων.

Για εξωτερική χρήση προετοιμάζεται συμπυκνωμένο αφέψημα. Χρησιμοποιείται για μπάνια, πλυσίματα και κομπρέσες στα χτυπήματα, σαν παυσίπονο μετά από ακρωτηριασμούς, στην πολιομυελίτιδα, παρωνυχίδες, πληγές, έλκη, φυματίωση των οστών, καλόγερους, καψίματα, στην παράλυση, φλεγμονές των νεύρων μετά τραυματισμό των κύριων νευρικών κορμών. Για την φυματίωση των οστών, κατάγματα των οστών και φλεγμονές των κισσωδών φλεβών,- ευεργετική δράση έχουν οι κομπρέσες και καταπλάσματα ρίζας βρασμένη σε γάλα και το λάδι του φυτού. Με σκόνη ρίζας σκεπάζονται οι αιμορραγούσες πληγές, στα αιματώματα τοποθετούνται κομπρέσες και καταπλάσματα με αφέψημα ριζών.

Πως χρησιμοποιείται:

Αφέψημα: 1 κουτάλι φαγητού με θρυμματισμένα φύλλα σύμφυτου ρίχνονται σ' ένα ανοξείδωτο δοχείο, όπου προστίθεται ένα ποτήρι νερό το περιεχόμενο βράζεται για 1 λεπτό και αφήνεται σ' ηρεμία για μισή ώρα, ύστερα το υγρό στραγγίζεται και πίνεται από 1 – 2 κουτάλια του φαγητού, 3 φορές την ημέρα, μετά από το φαγητό, γλυκαίνοντας το κατά προτίμηση με μέλι.

Για εξωτερική χρήση μόνο προετοιμάζεται αφέψημα (βραστό τσάι) από ρίζες σύμφυτου, βράζοντας 2 κουτάλια φαγητού με θρυμματισμένες ρίζες μ' ένα ποτήρι νερό.

Φύλαξη:

Σε στεγνά μέρη το σκεύασμα διατηρεί τη δράση του για 3 χρόνια.





Εικόνες 32, 33. Ανθισμένα υπέργεια τμήματα σύμφυτου.

3.8. *Thymus capitatus*

Κοινό όνομα: θυμάρι, θρούμπι, μελιτζίνι, φινοκάλι, σαρκούνι κ.ά.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από το επίγειο ανθισμένο τμήμα του θυμαριού, το οποίο είναι ένα αρωματικό, αυτοφυές, πολυετές χόρτο των ξερών και άγονων τόπων (Εικ. 34, 35). Έχει πολύκλαδο, αναρριχόμενο από το έδαφος, χνουδωτό βλαστό με πολλά όρθια κλωνάρια που φτάνουν ύψος από 0,15 – 0,50 μ. Τα φύλλα του είναι μικρά, σκληρά και στενά ωοειδή και τα άνθη του χαρακτηριστικά των Χειλιανθών (σωληνοειδή με δυο χείλη), τα οποία είναι πλούσια σε νέκταρ για τις μέλισσες.

Υπάρχουν παγκοσμίως περίπου 350 είδη Θυμαριού με παρεμφερής θεραπευτικές ιδιότητες (Κάτσης,2001).

Ιδιότητες:

Το θυμάρι περιέχει πτητικά έλαια (περί το 1% αποτελούμενο από φαινόλη, θυμόλη, καρβακρόλη), μονοτερπενικούς υδατάνθρακες (π.χ. τερπινίνη), αλκαλοειδή (π.χ. λιναλοόλη), τανίνες, φυτικές χρωστικές, σαπωνίνες (Maybey, 1988).

Στη Φαρμακευτική είναι γνωστό ως ένα από τα φυτά με τις περισσότερες φαρμακευτικές ιδιότητες. Αλλεπάλληλα πειράματα από το 1887 έχουν αποδείξει τις βακτηριοκτόνες ιδιότητες του θυμαριού σε μικρόβια και βάκιλους. Πρώτος ο Chamberland απέδειξε, το 1887, την βακτηριοκτόνο ιδιότητα του αιθέριου έλαιου του θυμαριού (και ιδιαίτερα εναντίον του βακίλου του άνθρακα). Οι Candéac και Meunier τα μελέτησαν το 1889 στους βάκιλους του τύφου και της κόρυζας, στον πολλαπλασιασμό των μικροβίων μέσα σε ζουμί βραστόυ κρέατος, οι Morel και Rochaix το 1921-22 στο μηνιγγιτιδόκοκκο, στον βάκιλο του Eberth, στο κορυνοβακτηρίδιο της διφθερίτιδας και στον σταφυλόκοκκο. Οι Courmont, Morel και Bay στο βακτηρίδιο της φυματίωσης. Και το

1894 ο Miquel απέδειξε τη βακτηριοκτόνο δύναμη των ατμών του θυμαριού. Σήμερα που έχει εξακριβωθεί ότι το αιθέριο λάδι του θυμαριού είναι 25 φορές πιο αντισηπτικό από τη φαινόλη, από το οξυζενέ και από το υπερμαγγανικό κάλιο χρησιμοποιούνται διαλύματα θυμαριού με σαπούνη στα χειρουργεία για απολύμανση των χεριών (Μπαζαίος, 1982).

Είναι αρωματικό, θερμαντικό, στυπτικό χόρτο, το οποίο είναι αποχρεμπτικό, αντιβηχικό, αντιπυρετικό, επουλωτικό, σπασμολυτικό και βελτιωτικό της πέψης. Είναι επίσης ισχυρό αντισηπτικό και μυκητοκτόνο.

Το φυτό είναι γνωστό σαν επιδρωτικό, αποχρεμπτικό, μαλακτικό και αντιφλεγμονώδες μέσο, χρησιμοποιείται στα κρυολογήματα, επίμονο βήχα (ιδιαίτερα στα παιδιά), κοκίτη, βρογχίτιδα, λαρυγγίτιδα, βρογχικό άσθμα, πνευμονίες, φυματίωση των πνευμόνων και δύσπνοια, από μόνο ή σε συνδυασμό με άλλα βότανα.

Το τσάι (ρόφημα) του φυτού χρησιμοποιείται στις ασθένειες του γαστρο-εντερικού συστήματος, καρδιοκάψουλα, χρόνια γαστρίτιδα (με μειωμένη οξύτητα), σπασμούς και κολικούς των εντέρων, μετεωρισμό, διάρροια, έλκη του στομάχου και του δωδεκαδάχτυλου, σαν ανθελμινθικό για τα σκουλήκια των εντέρων και σαν ήπιο καθαρτικό για τα μωρά με δυσκοιλιότητα. Παλιά το έγχυμα του φυτού μαζί με καβουρδισμένη (κοκκινεσμένη) ζάχαρη πινόταν για την δυσεντερία, δυσπεψία, μετεωρισμό, και αυξημένη ζύμωση των τροφών στα έντερα.

Το συμπυκνωμένο τσάι του θυμαριού, χρησιμοποιείται στις ασθένειες των άνω αναπνευστικών οδών, για γαργάρες και ξέπλυμα της κοιλότητας του στόματος, στοματίτιδα και κακοσμία του στόματος. Στην καταρροή και ιγμορίτιδα το χλιαρό αφέψημα του φυτού ρουφάτε με την μύτη.

Το τσάι του φυτού παίρνεται επίσης για την αναιμία, καρδιακές αρρυθμίες, σαν αγγειοδιασταλτικό μέσο για το κατέβασμα της υψηλής πίεσης, στις αιμορραγίες της μήτρας και τις φλεγμονές και λευκόρροια

των σεξουαλικών οργάνων. Παίρνεται σαν ηρεμιστικό μέσο στην αϋπνία, εντατική πνευματική εργασία, νευρικές διαταραχές, σπασμούς, υστερία, πονοκεφάλους, αλκοολισμό, νυχτερινή διούρηση των παιδιών, μυϊκές ασθένειες και παράλυση.

Το θυμάρι έχει διουρητική δράση και χρησιμοποιείται στις φλεγμονές της ουρήθρας και ουρητήρων και στα πρηξίματα. Χρησιμοποιείται στις ασθένειες των κλειδώσεων, νευραλγίες, χτυπήματα κ.ά.

Εξωτερικά το βρασμένο τσάι (αφέψημα) χρησιμοποιείται στις πληγές, έλκη, φλεγμονές των φλεβών, καψίματα, έκζεμα, μύκητες, καλόγερους και αλλεργίες. Με την σκόνη του ξερού φυτού, σκεπάζονται οι μολυσμένες πληγές και τα υγρά εκζέματα. Η μυρωδιά του θυμαριού έχει αντισηπτική και απολυμαντική δράση, παλιά χρησιμοποιούταν σε περιπτώσεις επιδημίας, μαζί με σκόρδο και ξίδι σε αλοιφές με τις οποίες αλείφονταν το σώμα.

Πως χρησιμοποιείται:

Ζεματιστό τσάι (έγχυμα): 2 κουταλάκια του καφέ με θρυμματισμένο σκεύασμα ζεματιούνται σ' ένα σκεπασμένο δοχείο με μισό ποτήρι βραστό νερό, αφήνεται για 15 λεπτά και ύστερα το υγρό στραγγίζεται, γλυκαίνεται κατά προτίμηση με μέλι ή ζάχαρη και πίνεται ζεστό. Παίρνονται 1 – 3 τέτοιες δόσεις την ημέρα, μετά από το φαγητό.

Έγχυμα θυμαριού μαζί με χυμό ξερών σύκων χρησιμοποιείται σαν αποτελεσματικό αντιασθματικό μέσο και σαν αντιβηχικό και αποχρεμπτικό στα κρυολογήματα και στα βρογχικά. (Η παραπάνω συνταγή δόθηκε από την Βαμβακά Βασιλική από την Άμφισσα)

Τσάι βραστό (αφέψημα συμπυκνωμένο): 2 κουτάλια φαγ. με θρυμματισμένο σκεύασμα βράζονται για 1 λεπτό με 1 ποτήρι νερό, αφήνεται για ½ ώρας να μουλιάσει και ύστερα το υγρό στραγγίζεται. Χρησιμοποιείται εξωτερικά για γαργάρες, κομπρέσες και πλυσίματα και εσωτερικά από 1-2 κουτάλια φαγ. με λίγο μέλι, 2 – 3 φορές την ημέρα μετά από το φαγητό.

Φύλαξη:

Σε στεγνά μέρη το σκεύασμα διατηρεί την δράση του για 2 χρόνια.

Αντενδείξεις:

Συνήθως αντενδείκνυται στα έλκη του στομάχου, βαριές ασθένειες του συκωτιού, νεφρών, αρτηριοσκλήρυνση των εγκεφαλικών αγγείων, αρρυθμίες , περίοδοι προ και μετά το έμφραγμα, και στην εγκυμοσύνη. Μακροχρόνια χρήση του φυτού μπορεί να προκαλέσει διαταραχές της λειτουργίας του θυρεοειδούς και εμετούς (Κάτσης,2001).





Εικόνες 34, 35. Ανθισμένα φυτά θυμαριού.

3.9. *Malva sylvestris*

Κοινό όνομα: μολόχα, αμπελόχα, άγρια μολόχα, μάλβα κ.ά.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τα φύλλα και τα άνθη της μολόχας, η οποία είναι ένα διετές, ή πολυετές χόρτο, αυτοφυές σ' όλη την Ελλάδα (Εικ. 36, 37, 38). Τα φύλλα της είναι σχιστά, το καθένα συνήθως μ' ένα μαύρο στίγμα στη βάση του. Τα άνθη της είναι χλωμά κυανό-ρόδινα με πιο σκούρες φλέβες και εμφανίζονται πρώιμα το καλοκαίρι ως αργά το φθινόπωρο. Ο βλαστός της είναι χνουδωτός (Κάτσης,2001).

Ιδιότητες:

Περιέχει βλέννες, ίχνη βιταμινών Α, Β1, Β2 και C, μαλβαδόλη, γλυκόζη, οξαλικό ασβέστιο, ρητίνες (Μπαζαίος, 1982).

Η μολόχα καλλιεργείται σαν φαρμακευτικό και μαγειρικό φυτό από τους Ρωμαϊκούς χρόνους. Ο Πλίνιος (23 - 79 μ.Χ.) έλεγε: Όποιος παίρνει ένα κουτάλι μολόχας, αυτή την ημέρα θα είναι απαλλαγμένος απ' όλες τις ασθένειες που θα έρθουν σ' επαφή με αυτόν. Το 16-ό αιώνα θεωρούνταν σαν φυτό πανάκια για όλες τις ασθένειες. Η μολόχα περιέχει μαλακτικά και στυπτικά σ' όλα τα μέρη της, αλλά προπαντός στα φύλλα και στα άνθη. Τα άνθη περιέχουν επίσης βαφικά και βιταμίνες. Η μολόχα έχει παρόμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες με την αλθαία, αλλά θεωρείται λιγότερο δραστική.

Είναι ένα μαλακτικό, ηρεμιστικό, ελαφρώς στυπτικό χόρτο, το οποίο είναι αποχρεμπτικό και μαλακώνει τους ερεθισμούς και τις φλεγμονές του βλεννογόνου του στόματος και των εσωτερικών οργάνων, και επισπεύδει την επούλωση των πληγών.

Τα φύλλα όπως και τα άνθη παίρνονται υπό μορφή τσαγιών ενάντια στις ασθένειες του πεπτικού και του ουρικού συστήματος. Χρησιμοποιείται επίσης ενάντια στα βρογχικά και το βήχα, ενάντια της καταρροής και του άσθματος. Έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία και ενάντια στα εμφυσήματα (ανεπάρκεια των καρδιακών βαλβίδων). Το φαρμακευτικό σκεύασμα χρησιμοποιείται επίσης και για τη θεραπεία ελκών και βλαβών του βλεννογόνου του στομάχου και των εντέρων, για την στοματίτιδα, γλωσίτιδα, φαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα και

εντεροκολίτιδα,- έχει επίσης απορροφητικές ιδιότητες παρόμοιες με του ενεργού άνθρακα (ζωικής προελεύσεως). Η μολόχα σε μεγάλες δόσεις γίνεται καθαρτική.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται υπό μορφή αφεψήματος και αλοιφών ενάντια στο υγρό έκζεμα, σπυριά, καλόγερους και τσιμπήματα εντόμων. Τα φύλλα της θεωρούνται σαν αντίδοτο ενάντια στην φαγούρα που προκαλούν τα φύλλα της τσουκνίδας. Το λαδί της μολόχας χρησιμοποιείται ενάντια στους ερεθισμούς και αλλεργίες του δέρματος. Στις αιμορροΐδες γίνονται με το αφέψημα του φυτού κλύσματα και πλυσίματα. Στις ασθένειες της σπλήνας γίνονται μπάνια. Ο χυμός του φυτού χρησιμοποιείται στις πληγές και έλκη (Κάτσης,2001).

Ο χυμός και το έγχυμα της μολόχας θεωρούνται αποτελεσματικά για την επιληψία. Όπως γράφει ο γιατρός Ι. Χαβάκης στα «Φυτά και βοτάνια της Κρήτης» ένα μεγάλο φλιτζάνι πρωί και βράδυ κάθε μέρα με βαρύ αφέψημα μολόχας, αραιώνει τις κρίσεις επιληψίας (Μπαζαΐος, 1982).

Πως χρησιμοποιείται:

Έγχυμα: 2 κουταλάκια του τσαγιού με σκεύασμα (φύλλα, ή άνθη) ρίχνονται σ'ένα δοχείο όπου προστίθεται 1 ποτήρι βραστό νερό, το περιεχόμενο αφήνεται για 15-30 λεπτά και το τσάι που προετοιμάζεται, στραγγίζεται και πίνεται γλυκαίνοντας κατά προτίμηση με μέλι, ή ζάχαρη,- πίνονται 2-3 τέτοιες δόσεις την ημέρα.

Το παραπάνω τσάι (χωρίς να το γλυκαίνομε) μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για το ξέπλυμα του στόματος και για γαργάρες του λαιμού.

Τα φύλλα και τα άνθη χρησιμοποιούνται υπό μορφή καταπλάσματος (τα τριμμένα φύλλα και άνθη ζυμώνονται με ζεστό νερό), ενάντια στους καλόγηρους (φλεγμονές του δέρματος) και τσιμπήματα των εντόμων.

Λάδι: Για να φτιάξουμε λάδι μολόχας χρησιμοποιούμε 500 γρ. ελαιόλαδο και ίση, ή παραπάνω ποσότητα χλωρή μολόχα τα βάζουμε σ'

ένα γυάλινο δοχείο (βάζο με καπάκι) και τα' αφήνομε για 10 - 15 μέρες στον ήλιο. Μετά στραγγίζουμε το λάδι στύβοντας καλά το φυτό, αν θέλουμε να πάρουμε πιο συμπυκνωμένο λάδι μολόχας, ξαναβάζουμε στο λάδι που φτιάξαμε άλλη τόση ποσότητα χόρτο μολόχας και την αφήνομε στον ήλιο για άλλες τόσες μέρες. Το λάδι της μολόχας είναι αποτελεσματικό ενάντια στους ερεθισμούς και αλλεργίες του δέρματος, έχει παράλληλα όλες τις φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού.

Φύλαξη:

Σε στεγνά μέρη το σκεύασμα διατηρεί τη δράση του 24 μήνες, εφόσον δεν έχει απολέσει το χρώμα και το άρωμα του (Κάτσης,2001).







Εικόνες 36, 37, 38. Φυτά μολόχας.

3.10. *Sideritis clandestina*

Κοινό όνομα: τσάι βουνού, μαλοτίρα κ.ά.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τις ανθισμένες κορυφές του βουνίσσιου τσαγιού, το οποίο είναι ένα πολυετές αρωματικό, αυτοφυές χόρτο στις βουνοπλαγιές σε υψόμετρο πάνω από 700 μ. Το φυτό του τσαγιού (Εικ.39) είναι πολύ ανθεκτικό στην ξηρασία και ολοπράσινο (αιιθαλές) όλο τον χρόνο. Έχει φύλλα αρωματικά τοποθετημένα αντίθετα, και τετραγωνικό βλαστό, ολόκληρο το φυτό είναι σκεπασμένα με άσπρο χνούδι. Το φυτό ανθίζει στις αρχές του καλοκαιριού, με κίτρινα άνθη που βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων, υπό μορφή σταχιών στο πάνω μέρος του βλαστού.

Ιδιότητες:

Το φυτό μολονότι χρησιμοποιείται ευρύτατα εδώ και αιώνες, χωρίς καμιά παρενέργεια στον οργανισμό δεν έχει μελετηθεί αρκετά. Περιέχει αιθέριο έλαιο, πικρές και στυπτικές ουσίες. Από το φυτό έχουν απομονωθεί 3 διαφορετικές στερεοσηδείς ουσίες.

Είναι ένα πικρό (ορεκτικό), στυπτικό, εφιδρωτικό και τονωτικό χόρτο, το οποίο έχει αποχρεμπτικές και μαλακτικές ιδιότητες, βοηθάει επίσης στις καρδιακές ασθένειες: στενοκαρδία, ισχαιμία και εμφύσημα.

Το βουνίσσιο τσάι, χάρη στις αρωματικές πτητικές ουσίες με ευχάριστη μυρωδιά, στις στυπτικές και πικρές ουσίες κ.ά., στην χώρα μας χρησιμοποιείται σαν οικογενειακό ρόφημα. Το φυτό του τσαγιού μπορεί να συστηθεί και σαν σκεύασμα ενάντια στα κρυολογήματα με ή χωρίς πυρετό και στις αδιαθεσίες και πονοκεφάλους. Η καθημερινή χρήση του τσαγιού σαν ρόφημα βοηθά στη διατήρηση καλής επιδερμίδας. Συνδυάζεται καλά με πολλά φαρμακευτικά φυτά για την θεραπεία των ασθενειών των πνευμόνων, νεφρών και εντέρων (δυόσμο, χαμομήλι, γλυκόριζα, γλυκάνισο, φλισκούνη κ.ά). Σύμφωνα με έρευνα Αμερικανών επιστημόνων η καθημερινή κατανάλωση πράσινου τσαγιού μειώνει ως 42% τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.

Πως χρησιμοποιείται:

Ρόφημα (έγχυμα): Ένα κουτάλι φαγητού με θρυμματισμένο τσάι ρίχνεται σ' ένα δοχείο, οπού προστίθεται ένα ποτήρι βραστό νερό,- το δοχείο σκεπάζεται με το καπάκι, αφήνεται για 15 – 20 λεπτά σε ζεστό μέρος (ταρακουνώντας το κατά διαστήματα). Το υγρό στραγγίζεται, πριν από την χρήση, γλυκαίνεται κατά προτίμηση με μέλι ή ζάχαρη και πίνεται. Παίρνονται μερικές τέτοιες δόσεις την ημέρα.

Φύλαξη:

Σε στεγνά μέρη το σκεύασμα διατηρεί τη δράση του για 18 μήνες. (Κάτσης,2001).



Εικόνα 39. *Sideritis clandestina subsp. clandestina*.

3.11. *Origanum scabrum*

Κοινό όνομα: λαγορίγανη κ.ά.

Αρωματικό είδος που ανήκει στο γένος *Origanum* και στην οικογένεια *Labiatae*. Είναι πολυετές με ξυλώδες ρίζωμα που φθάνει στο ύψος των 40 cm. Έχει αρωματικά φύλλα μεγαλύτερα από τα άλλα είδη του γένους. Παράγει ευθείς ή ελαφρά κεκλιμένους βλαστούς (Εικ.40) που ανθίζουν από το Ιούνιο μέχρι και το Σεπτέμβριο. Τα άνθη είναι μωβ-ιώδες (Εικ.41), επίσης αρωματικά και μεγαλύτερα από αυτά των υπόλοιπων ειδών του γένους

Όπως αναφέρθηκε είναι ενδημικό είδος της Ελλάδας και η εξάπλωσή του περιορίζεται σε ορισμένες μόνο τοποθεσίες των όρων Ταΰγετος, Πάρνωνας και Δίρφους. Φύεται σε υψόμετρο από 400 μέχρι και 1000 m (αναφέρεται μέχρι και τα 2000 m), σε μικρά ανοίγματα του δάσους (Εικ. 42,43).

Ιδιότητες:

Αποτελεί ένα σημαντικά ενδιαφέρον φυτό λόγω του ιδιαίτερα έντονου αρώματός του, το οποίο παρατηρείται τόσο στα φύλλα όσο και στα άνθη του.

Στο αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από τα εναέρια τμήματά του εντοπίστηκαν 48 συστατικά που αντιπροσωπεύουν 98,59% του ελαίου. Καρβακρόλη, terpinen-4-όλη, λιναλοόλη, sabinene, α-σε terpine, και γ-σε terpine βρέθηκαν ως βασικά συστατικά. Το αιθέριο έλαιό του παρουσίασε ενδιαφέρον αντιμικροβιακό προφίλ και δοκιμάστηκε εναντίον έξι βακτηρίων αρνητικών και θετικών κατά Gram και τριών ειδών παθογόνους μύκητες (pubs.acs.org).

Στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιείται για τους πόνους της περιόδου, του στομάχου, για τη γρίπη και ως αντισηπτικό.



Εικόνα 40. Βλαστός λαγορίγανης.



Εικόνα 41. Λεπτομέρεια ανθέων του είδους *Origanum scabrum*.





Εικόνες 42, 43. Χαρακτηριστικοί βιότοποι του είδους *Origanum scabrum*.

Βιβλιογραφία

1. Kit Tan with G.Iatrou, Endemic plants of Greece, The Peloponnese, Copenhagen, Denmark, 2001
2. Hoffman David, «Οδηγός Βοτανοθεραπείας», Εκδόσεις Διόπτρα, 1996.
3. Κάτσης Χρήστος, «Τα βότανα στη τρίτη χιλιετία και οι χρήσεις τους στην οικογένεια», Εκδόσεις Χιλιόφυλλο, 2001.
4. Μπαζαίος Κώστας, «100 βότανα, 2000 θεραπείες»
5. Mabey Richard «Πλήρης οδηγός για τα βότανα» Εκδόσεις Ψυχάλου, 1999
6. Διαδίκτυο:
 - πηγή 1: <http://www.flickr.com>
 - πηγή 2: <http://www.pacificbulbsociety.org>
 - πηγή 3: <http://www.hms.org.gr>
 - πηγή 4: <http://kpe-kastor.kas.sch.gr>