

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



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ: ΑΓΓΙΣΤΡΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2012

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

ΕΡΓΑΣΙΑ
ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ: ΑΓΓΙΣΤΡΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΡΤΣΩΝΑΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	σελίδα
Πρόλογος	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
1.1 Ιστορικά στοιχεία	4
1.2. Ορολογία	5
1.3. Συλλογή και Συγκομιδή	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
2.1 Η κατάσταση στην Ελλάδα	10
2.2 Η κατάσταση της παραγωγής και της αγοράς	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
3.1 Κρόκος Κοζάνης	15
3.2 Μαστίχα Χίου	22
3.3 Μέντα	26
3.4 Δίκταμος	28
3.5 Ρίγανη	30
3.6 Φασκόμηλο	32
3.7 Σιδερίτης	34
3.8 Χαμομήλι	36
3.9 Μελισσόχορτο	39
3.10 Μάραθο	41
3.11 Κολιάνδρο	42
3.12 Κύμινο	44
3.13 Λεβάντα	46
3.14 Γαϊδουράγκαθο	48
3.15 Φειδόχορτο	49
3.16 Κίτρινη γεντιανή	51
3.17 Σκόρδο	53
3.18 Βάλσαμο	56
3.19 Εφέδρα	57
3.20 Ταράξακο	59
3.21 Θυμάρι	61
3.22 Δενδρολίβανο	63
3.23 Λινάρι	64
3.24 Αγγελική	66
3.25 Ευκάλυπτος	68
3.26 Τσουκνίδα	69
3.27 Καλέντουλα	71
3.28 Βαλεριάνα	73
3.29 Λυγαριά	75
3.30 Βοραγίνο	77
3.31 Αγριοκάστανο	78
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	81

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η αναγκαιότητα και η σκοπιμότητα σύνταξης αυτής της μελέτης κρίνεται ως αυτονόητη και πηγάζει από την κοινή θέση των ειδικών και της αγροτικής κοινωνίας, ότι η Ελλάδα είναι ένας ιδανικός τόπος για καλλιέργεια Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών αλλά μέχρι σήμερα δεν έχει δρομολογηθεί μια συντονισμένη εθνική πολιτική για την ανάπτυξη αυτού του τομέα (Δρανδάκη, 2000).

Είναι αλήθεια ότι και στο παρελθόν έγιναν προσπάθειες για την εξάπλωση της καλλιέργειας των Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών στην Ελλάδα, χωρίς επιτυχία τις περισσότερες φορές. Η Ελλάδα όμως του 2011 εν μέσω κρίσης οικονομικής και ευρύτερης δεν έχει άλλο χρόνο και χρήμα για σπατάλη. Μέσα στην εργασία αυτή διαφαίνονται οι δυνατότητες ανάπτυξης που υπάρχουν.

Η σύγχρονη αντίληψη βασίζεται στα χαρακτηριστικά που πρέπει να διέπουν το παραγωγικό γίνεσθαι της εποχής μας στον αγροτικό τομέα: ανταγωνιστικό περιβάλλον, ποιότητα προϊόντων, Ολοκληρωμένη Διαχείριση Γεωργικής Παραγωγής, αειφόρος ανάπτυξη, ανάπτυξη ορεινών και μειονεκτικών περιοχών, δημιουργία θέσεων εργασίας, ανάπτυξη μικρομεσαίων επιχειρήσεων, συγκράτηση αγροτικού πληθυσμού στην ύπαιθρο.

Όλα αυτά μπορούν να συνδυαστούν έτσι ώστε να αποτελέσουν το οικοδόμημα της βάσης της νέας αντίληψης που χαρακτηρίζει την πρόταση και τα συμπεράσματα της μελέτης:

- Εθνικός Προγραμματισμός
- Εθνικό Πρόγραμμα Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών (5ετούς διάρκειας)
- Εθνικός Φορέας Διαχείρισης του Προγράμματος

Πρόγραμμα Παραγωγής και Επενδύσεων που βασίζεται στη ζήτηση της αγοράς σε προϊόντα Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών και στην παράλληλη ανάπτυξη πρωτοβουλιών στον πρωτογενή και δευτερογενή τομέα παραγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Ιστορικά

Από πολύ παλιά ο άνθρωπος χρησιμοποίησε και εμπιστεύτηκε τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά για τις θεραπευτικές ιδιότητες και μέχρι σήμερα εξακολουθεί να τα χρησιμοποιεί είτε αυτούσια είτε ως δραστικά συστατικά. Στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά εκτός των άλλων στον καλλωπισμό της κόμης, στον καθαρισμό και στη λεύκανση των δοντιών, στην ενδυνάμωση των ούλων, στον καλλωπισμό των ματιών ή στον καθαρισμό της επιδερμίδας. Γενικά κατέχουν ιδιαίτερη θέση τόσο από άποψη θεραπευτική και καλλωπιστική όσο και από άποψη πολιτισμική στο χώρο "φροντίδα για την ομορφιά".

Οι αρχαιότερες μαρτυρίες χρήσης αρωματικών φυτών προέρχονται από Ασσύριους και Σουμέριους γεγονός που αποδεικνύεται από έργα τέχνης και γραπτά των πολιτισμών αυτών. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαιά τους είτε για λόγους αισθητικής και θεραπευτικής, είτε για να αρωματίζουν την ατμόσφαιρα, ακόμα και ως συντηρητικά για τη μουμιοποίηση. Στην Παλαιά Διαθήκη υπάρχουν αναφορές από τις οποίες συνάγεται ότι τα αρωματικά φυτά και τα μπαχαρικά συγκαταλέγονταν ανάμεσα σε προϊόντα μεγάλης αξίας, όπως ο χρυσός και οι πολύτιμοι λίθοι. (Σκαλτσά Ε., Τσίτσα Ε. 2002)

Στον Ελληνικό κόσμο τα αρωματικά φυτά έχουν επίσης μεγάλη σημασία και αξία. Για παράδειγμα, ήδη από τον 15ο αιώνα π.Χ., στους πρώτους Ολυμπιακούς αγώνες στην Ελλάδα, οι νικητές στεφανώνονταν με δάφνινα στεφάνια και πετροσέλινο. Υπάρχουν πολλές αναφορές σε αρκετά κείμενα, ωστόσο, η πλέον ολοκληρωμένη εργασία για τα αρωματικά φυτά προέρχεται από τον Ιπποκράτη, ο οποίος, γύρω στο 400 π.Χ., δίνει μια λίστα με περισσότερα από 400 φάρμακα με ουσίες από βότανα και φαρμακευτικά φυτά, από τις οποίες περίπου οι μισές χρησιμοποιούνται και σήμερα. Η συστηματική παρατήρηση και έρευνα οδήγησε τον Ιπποκράτη στο συμπέρασμα ότι τα αρωματικά φυτά συνδυάζουν τη γευστική απόλαυση με

τη θεραπευτική αξία και έτσι διετύπωσε την άποψη "Κάνε την τροφή φάρμακό σου και το φάρμακο τροφή σου". (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002).

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει θα λέγαμε μια "βοτανική αναγέννηση στην Ευρώπη αλλά και στη Βόρεια Αμερική, καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι δίνουν συνεχώς μεγαλύτερη βαρύτητα στην υγιεινή διατροφή, σε θεραπείες με φάρμακα που χρησιμοποιούν φυτικές ουσίες, σε καλλυντικά που επίσης χρησιμοποιούν ως βάση τους ουσίες από βότανα και φυτά. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι στη δυτική Ευρώπη η κατανάλωση φαρμακευτικών φυτών διπλασιάστηκε την τελευταία δεκαετία. Επίσης, η συστηματική μελέτη πολλών φυτών έχει δώσει πολλές νέες ουσίες και χρήσεις, π.χ. αρωματοθεραπεία. Εξάλλου, αποδείχτηκε σε πάρα πολλές περιπτώσεις ότι τα χημικώς παρασκευασμένα υποκατάστατα των αιθέριων ελαίων είχαν ελάχιστη σχέση ως προς τη θεραπευτική, την αρωματική και την άρτυματική αξία τους με τα φυσικώς παραγόμενα από αρωματικά φυτά αιθέρια έλαια. Στο πλαίσιο των προαναφερθέντων, ιδιαίτερη άνθηση γνωρίζει η αρωματοθεραπεία, μια τεχνική δηλαδή θεραπευτική που χρησιμοποιεί ως βάση της διάφορα αιθέρια έλαια (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002).

Η διάδοση της ξεκίνησε κατά τη δεκαετία του 1930 όταν, με επιστημονικές έρευνες κυρίως Γάλλων χημικών, άρχισε και πάλι να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις θεραπευτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες των διαφόρων αιθερίωνελαίων. Τότε δόθηκε και το όνομα αρωματοθεραπεία και η χρήση της συνεχώς κερδίζει έδαφος, ιδιαίτερα για την καταπολέμηση του άγχους, για δερματικά και αναπνευστικά προβλήματα και προβλήματα μυϊκών πόνων και αρθριτικών.

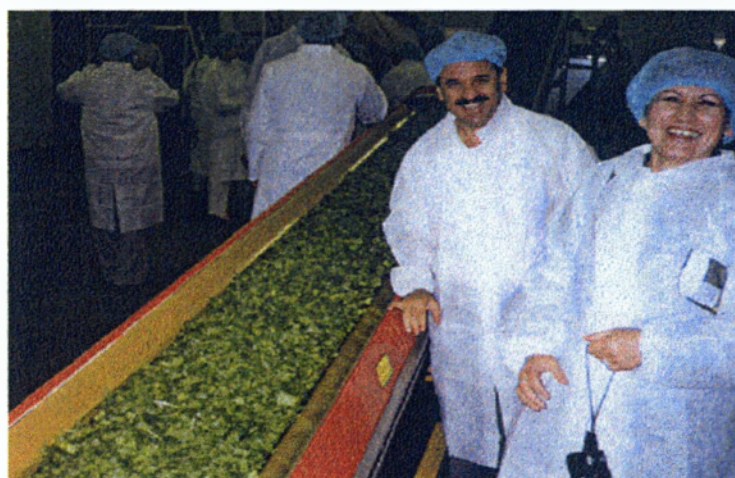
1.2. Ορολογία

Ο κόσμος των φυτών περιλαμβάνει κάπου 350.000 διαφορετικά είδη, με τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά να αποτελούν μια σχετικά μικρή αλλά ιδιαίτερα εξελιγμένη ομάδα ειδών του φυτικού βασιλείου, καθώς υπάρχουν περίπου 18.000 είδη αρωματικών φυτών και 60.000 είδη φαρμακευτικών φυτών. Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά ταξινομούνται σε περίπου

πενήντα οικογένειες (*Abietaceae, Apiaceae, Asteraceae, Geraniaceae, Lamiaceae, Labiatae, Rutaceae, Iridaceae, Rosaceae*, κλπ.). Βέβαια δεν υπάρχει σαφής διάκριση ανάμεσα σε πολλά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά καθώς έχουν και τις δύο ιδιότητες (Χαρβάλα, 1995).

Πότε ένα φυτό θεωρείται αρωματικό ή και φαρμακευτικό; Πρόκειται για καθαρά εμπειρικούς όρους που καθιερώθηκαν στην εμπορική διαδικασία.

Ο όρος αρωματικά (aromatics) αποδίδεται συνήθως σε φυτά που έχουν ευχάριστη για τον άνθρωπο οσμή και οι χρήσεις τους συνδέονται με την παρασκευή αρωμάτων και άλλων εύοσμων προϊόντων-fragrances (εικ. 1)



Εικόνα 1. Εγκαταστάσεις συλλογής- ξήρανσης αρωματικών φαρμακευτικών φυτών (Ολλανδία) Αξιοποίηση και χρήσεις(Πηγή διαδίκτυο)

Υπάρχει στη χώρα μας αλλά και παγκοσμίως ένας τεράστιος αριθμός αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών. Για πολλά από αυτά ακόμα δεν έχει γίνει συστηματική έρευνα, έτσι ώστε να καθοριστούν επακριβώς κάποιοι παράγοντες αναφορικά με την παραγωγική δυνατότητα, τις χρήσεις του φυτού ή του αιθέριου ελαίου, τις δυνατότητες εκμηχάνισης, την κατάλληλη καλλιεργητική μέθοδο, τις οικονομικές και εμπορικές δυνατότητες, κλπ. Ωστόσο, υπάρχουν και πολλά φυτά τα οποία παρουσιάζουν σημαντικότερες δυνατότητες οικονομικής εκμετάλλευσης, ενώ είναι γενικά γνωστά τα περί της καλλιέργειάς τους.

Οι κυριότερες χρήσεις των αρωματικών φυτών είναι είτε σε φυτικό υλικό, ξερό ή χλωρό, είτε σε αιθέριο έλαιο. Ένας από τους πλέον

διαδεδομένους τρόπους χρήσης είναι σε ξηρά φύλλα (δρόγες), που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ροφημάτων, στην βιομηχανία τροφίμων και ποτών, στην κονσερβοποιία, στη ζαχαροπλαστική, καθώς και για τη λήψη ορισμένων φαρμακευτικών ουσιών. Τα αρωματικά φυτά στη μαγειρική (μπαχαρικά) χρησιμοποιούνται είτε φρεσκοκομμένα, είτε ξερά ή αλεσμένα. Γενικά, τα ξερά αρωματικά φυτά έχουν ένα περισσότερο συμπυκνωμένο άρωμα από τα φρέσκα. Παραδείγματα αρωματικών φυτών που δίνουν δρόγη: μαϊντανός, άνηθος, δυόσμος, βασιλικός, δενδρολίβανο, θυμάρι, μάραθο, θρούμπι, μελισσόχορτο, μαντζουράνα, κρεμμύδι, κορίανδρος, γλυκάνισο, ρίγανη, λουίζα, αρχαγγελική, σκόρδο, φασκόμηλο, χρένο (Λουκής, 2004).



Εικόνα 2 Κινητό αποστακτικό συγκρότημα εκχύλισης λεβάντας για παραλαβή αιθερίου ελαίου (Γαλλία) (Πηγή διαδικτυο)

Τα αρωματικά φυτά με τις ουσίες αυτές επιδρούν στη βλάστηση και εδραίωση άλλων φυτών γύρω τους, επιδρώντας με χημικό τρόπο στη βλαστικότητα των σπόρων των άλλων φυτών.

Τα αρωματικά φυτά προστατεύονται με τις χημικές ουσίες που περιέχουν απέναντι σε διάφορα ανεπιθύμητα μικρόβια, μύκητες, έντομα και ζώα. Σιγά σιγά αναπτύχθηκαν πολυάριθμες μέθοδοι για την παραλαβή των αιθέριων ελαίων (Εικ. 2)), ενώ ταυτόχρονα άρχισε και η συστηματική μελέτη τους. Σήμερα πλέον, αν και είναι γνωστά πολλά πράγματα για τη χημική σύσταση

των αιθέριων ελαίων, ακόμη παραμένουν αναπάντητα ερωτήματα για το ρόλο τους στο φυτό, τη βιοσύνθεσή τους και τους παράγοντες από τους οποίους επηρεάζεται η σύστασή τους. Αυτό το τελευταίο έχει ιδιαίτερη σημασία για όσους ενδιαφέρονται για καλλιέργεια αρωματικών φυτών, γιατί συχνά έχει βρεθεί να υποβαθμίζεται η ποιότητα του αιθέριου ελαίου με καλλιεργητικές εργασίες που κατά τα άλλα ευνοούν την ανάπτυξη του φυτού. Επίσης, η ποιότητα του αιθέριου ελαίου μεταβάλλεται ανάλογα με μια σειρά από παράγοντες όπως η τοποθεσία και το μικροκλίμα της φυτείας, το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή του ελαίου, ο βαθμός ωριμότητα του φυτού την ημέρα της συλλογής του, ακόμα και η συγκεκριμένη ώρα της ημέρας που θα συλλέγει το φυτό (Leathwood and Karger, 1983).

Ειδικότερα σε ότι αφορά στην θεραπευτική αξία, κάθε αιθέριο έλαιο μπορεί να επιδράσει και να έχει διαφορετικό θεραπευτικό αποτέλεσμα στα διάφορα μέρη του σώματος.

Υπάρχουν δεκάδες θεωρίες σχετικά με τον τρόπο που τα έλαια επιδρούν στον άνθρωπο. Πολλές από αυτές τις θεωρίες προέρχονται από πανάρχαιους πολιτισμούς (Ινδία, Κίνα, κλπ.), αρκετές όμως είναι σύγχρονες και φτάνουν μέχρι του σημείου να ισχυρίζονται κάποιοι ότι τα φυτά έχουν κάποιο είδος συνεργικής μνήμης και θυμούνται με ποιό τρόπο χρησιμοποιήθηκαν από τον άνθρωπο και αυτή η μνήμη ενδυναμώνεται κάθε φορά που ο άνθρωπος τα χρησιμοποιεί για τον ίδιο σκοπό.

1.3. Συλλογή και συγκομιδή

Κατάλληλος χρόνος για τη συγκομιδή. Η ποσότητα ενός δραστικού συστατικού δεν είναι σταθερή σε όλη τη διάρκεια της ζωής του φυτού και συνεπώς το στάδιο στο οποίο αυτό συλλέγεται, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης ως προς το επιθυμητό συστατικό. Η ηλικία του φυτού, ιδιαίτερα στα πολυετή φυτά, είναι ενδεχομένως σημαντικός παράγοντας, επηρεάζοντας τόσο τα ποσοτικά όσο και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του φυτού. Σε ιδανική περίπτωση, θα έπρεπε να υπάρχουν εκτεταμένες μελέτες οι οποίες θα υποδείκνυαν τον ακριβή χρόνο στον οποίο

το φυτό εμφανίζει την υψηλότερη δυνατή περιεκτικότητα επιθυμητών συστατικών, ώστε η περίοδος συγκομιδής της δρόγης να ρυθμίζεται κατάλληλα. Βέβαια, στις περισσότερες περιπτώσεις, τόσο ακριβείς πληροφορίες δεν είναι διαθέσιμες και γι' αυτό είναι γενικά αποδεκτό ότι η καλύτερη περίοδος συλλογής είναι εκείνη στην οποία το όργανο, από το οποίο γίνεται η απομόνωση, φθάνει στο βέλτιστο της ανάπτυξης του. Οι ακόλουθοι γενικοί κανόνες στηρίζονται σε ανάλογες παραδοχές.

Ρίζες και ριζώματα συλλέγονται κατά το τέλος της περιόδου βλάστησης, δηλαδή κατά το φθινόπωρο. Στις περισσότερες των περιπτώσεων, είναι απαραίτητος ο καθαρισμός τους από τα χώματα.

Ο Φλοιός συλλέγεται την άνοιξη, κυρίως για τον ακόλουθο πρακτικό λόγο: το κάμβιο παρουσιάζει τη μέγιστη δραστηριότητά του κατά την άνοιξη, οπότε παράγει άφθονα παρεγχυματικά κύτταρα τα οποία δεν έχουν ακόμη διαφοροποιηθεί. Τα κύτταρα αυτά είναι αρκετά μαλακά, οπότε διευκολύνεται η απομάκρυνση του εξωτερικού φλοιού του καμβίου (Γαλάτης, κ.α., 1998).

Φύλλα και πόες συλλέγονται συνήθως κατά την περίοδο της ανθοφορίας. Τα Άνθη συλλέγονται συνήθως όταν έχουν αναπτυχθεί πλήρως. Σε ορισμένες περιπτώσεις όμως συλλέγονται πριν ανοίξουν. Καρποί και σπέρματα συλλέγονται όταν έχουν ωριμάσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 Η κατάσταση στην Ελλάδα

Τα αυτοφυή αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, όπως έχει ειπωθεί, έχουν χρησιμοποιηθεί και έχουν γίνει αντικείμενο εμπορίου από την αρχαιότητα. Οι εδαφολογικές και κλιματικές συνθήκες της χώρας μας ευνοούν ιδιαίτερα την ανάπτυξη αρωματικών φυτών που δίνουν προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας. Η ελληνική χλωρίδα είναι πλουσιότατη σε είδη και περιλαμβάνει έναν πολύ σημαντικό αριθμό σπάνιων ειδών που απαντούν μόνο στον ελλαδικό χώρο. Έτσι, εμφανίζονται στη χώρα μας ως αυτοφυή είδη μερικά από τα πλέον εξαιρετικά μπαχαρικά, βότανα και αρωματικά φυτά στον κόσμο, όπως η ρίγανη, το θυμάρι, το τσάι του βουνού, η μέντα και πολλά άλλα. Εντούτοις, η συλλογή αυτοφυών φυτών παρουσιάζει αρκετά προβλήματα όπως δυσκολία ανεύρεσης των φυτών, ανομοιογένεια υλικού, αδυναμία έγκαιρου προσδιορισμού της ποσότητας του προϊόντος, δυσκολίες διατήρησης και επιτόπου μεταποίησης του προϊόντος και δυσκολία ανεύρεσης εργατικών χεριών. Τις τελευταίες δεκαετίες έγινε μια προσπάθεια να επεκταθεί η καλλιέργεια των αρωματικών φυτών στην Ελλάδα, ενώ παλιότερα, μόνο οι ποσότητες που φύτρωναν φυσικά έφταναν στην εγχώρια και ξένη αγορά. Οι περισσότερες προσπάθειες για οργανωμένη παραγωγή, επεξεργασία και εμπορία αρωματικών φυτών κατέληξαν έως σήμερα σε αποτυχία, για λόγους που δεν οφείλονται στην ποιότητα του παραγόμενου προϊόντος αλλά στην έλλειψη γενικότερης επιχειρηματικής, στρατηγικής (Samuelsson, 1994).

2.2 Η κατάσταση της παραγωγής και της αγοράς

Υπάρχει μια μικρή προσφορά αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην Ελλάδα (Πίνακας 1), η οποία στο μεγαλύτερο μέρος της στηρίζεται σε μικρές παραδοσιακές, οικογενειακού τύπου επιχειρήσεις.

Τα κυριότερα εμπορικά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας είναι: το τσάι του βουνού, το φασκόμηλο, η ρίγανη, το γλυκάνισο, ο βασιλικός, το μάραθο, το χαμομήλι, η δάφνη, η μέντα και ο δυόσμος, το κόλιανδρο, το κίμινο, και τέλος τα τυπικά προϊόντα κάποιων περιοχών της Ελλάδας όπως η μαστίχα της Χίου, ο κρόκος της Κοζάνης και ο δίκταμος της Κρήτης.

Ειδικότερα στην Κρήτη, μπορεί κανείς να βρεί κυπαρισσάκι ή πολυκόμπι (*Polygonum aviculare*), φλησκούνι (*Mentha pulegium*), βάλαμο (*Hypericum perforatum*), μαντζουράνα (*Origanum majorana*), άγριο φασκόμηλο (*Salvia romifera*) και πάρα πολλά άλλα είδη (πάνω από 100 διαφορετικά) που χρησιμοποιούνται τοπικά για τις αρωματικές ή φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

Ο κρόκος είναι το μόνο αρωματικό φυτό για το οποίο υπάρχει ιδιαίτερα οργανωμένη παραγωγή, επεξεργασία, τυποποίηση και εμπορία, στο πλαίσιο της δραστηριότητας του Αναγκαστικού Συνεταιρισμού Κροκοπαραγωγών Κοζάνης, με σημαντική συνεισφορά στις εξαγωγές της περιοχής (Εικ. 2.1).

Τα πιο σημαντικά, από εμπορική άποψη, αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, που συλλέγονται από άγριους πληθυσμούς, ή καλλιεργούνται, αναφέρονται παρακάτω.

Θα πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι είναι δύσκολο να διακρίνουμε τα είδη ορισμένων γενών που καλλιεργούνται ή συλλέγονται από άγριους πληθυσμούς. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση του γένους *Sideritis* L. Πολλά είδη αυτού του γένους (τσάι του βουνού) είναι αυτοφυή στην Ελλάδα. Επιπλέον, πολλά είδη περιλαμβάνουν υποείδη με περιορισμένη εξάπλωση τα οποία μπορεί να έχουν ποιοτικές και ποσοτικές διαφορές στα συστατικά τους.

Το *S. clandestina* (τσάι του Ταυγέτου) είναι ενδημικό στη Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησο), το *S. perfoliata* (τσάι του βουνού) είναι αυτοφυές στη Βόρεια Ελλάδα συγκεκριμένα βρίσκεται στο Άγιο Όρος, το *S. raeseri* Boiss. & Heldr. (τσάι του βουνού) και το *S. scardica* Grieseb (τσάι του βουνού ή τσάι του Ολύμπου), φυτρώνουν στη Βόρεια και Κεντρική Ελλάδα και τέλος τα *S. euvoea* Herd. και *S. syriaca* L. (τσάι του βουνού) συναντώνται, αποκλειστικά, στην Εύβοια και στην Κρήτη, αντίστοιχα.

Το αιθέριο έλαιο του *S. scardica* περιέχει κυρίως α-πινένιο, β-πινένιο και μυρκενίο, ενώ τα αιθέριο έλαιο του *S. syriaca* περιέχει κυρίως καρυοφυλλένιο, θυμόλη και καρβακρόλη. Όμοια, το *Origanum vulgare* L. περιλαμβάνει τρία υποείδη στην Ελλάδα: το subsp. *hirtum* (Link) Letswaart, το subsp. *viridulum* (Martin- Donos) Nynan και το subsp. *vulgare*. Από αυτά, μόνο το υποείδος *hirtum* θεωρείται φυτό πλούσιο σε αιθέριο έλαιο, ενώ τα άλλα δύο είναι σχετικά φτωχά (Βερυκοκίδου, 1997).



Εικ.2.1 Διαλογή ξήρανση και συσκευασία κρόκου σε μορφή σκόνης (Πηγή διαδικτύου)

Επιπλέον, το *Origanum onites* L. είναι ένα είδος πλούσιο σε αιθέριο έλαιο, το οποίο μοιάζει πολύ με το αιθέριο έλαιο του *O. vulgare hirtum*. Το *O. onites* είναι ένα είδος που βρίσκεται σε αφθονία στα νησιά του Αιγαίου και την Ανατολική Κρήτη, όπου χρησιμοποιείται σαν ρίγανη. Θα πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι το *Coridothymus capitatus*-L. (θυμάρι) και το *Satureja thymbra* L. (θρούμπι), είναι φυτά πλούσια σε αιθέριο έλαιο με υψηλή περιεκτικότητα σε καρβακρόλη και θα μπορούσαν να συμπεριληφθούν στη ρίγανη που συλλέγεται. Ωστόσο, το πιθανότερο είναι ότι η ρίγανη στην Ελλάδα είναι *Origanum vulgare hirtum*.

Όσον αφορά στη μέντα, είναι πολύ δύσκολο να αναγνωρισθεί το καλλιεργούμενο είδος, παρόλο που εκτιμούμε ότι είναι δυόσμος, ενώ η μέντα που συλλέγεται από άγριους πληθυσμούς θα μπορούσε να είναι *M. pulegium* L., *M. aquatic* L., *M. arvensis* L., *M. longifolia* (L.) Huds., *M. suaveolens* Ehrh. κ.λ.π.

Πίνακας 1. Κατάλογος των κυριότερων αυτοφυών και καλλιεργούμενων ειδών της Ελλάδας

Κοινή ονομασία	Λατινική ονομασία	Χαρακτηρισμός
Κόλιανδρο	<i>Coriandrum sativum</i>	(Καλλιεργούμενο)
Ζαφορά, κρόκος	<i>Crocus sativus</i> L.	(Καλλιεργούμενο)
Κίμινο	<i>Cuminum cyminum</i>	(Καλλιεργούμενο)
Μάραθο	<i>Foeniculum vulgare</i> (Miller)	(Καλλιεργούμενο)
Λυκίσκος	<i>Humulus lupulus</i> L.	(Καλλιεργούμενο)
Δάφνη	<i>Laurus nobilis</i> L.	(αυτοφυές)
Λεβάντα	<i>Lavandula angustifolia</i>	(Καλλιεργούμενο)
Χαμομήλι	<i>Matricaria recutita</i> L.	(Καλλιεργούμενο, αυτοφυές)
Μελισσόχορτο	<i>Melissa officinalis</i>	
Μέντα	<i>Mentha viridis</i>	(Καλλιεργούμενο, αυτοφυές)
Βασιλικός	<i>Ocimum basilicum</i> L.	(Καλλιεργούμενο)
Δίκταμος	<i>Origanum dictamnus</i> L.	(Καλλιεργούμενο, αυτοφυές)
Ρίγανη	<i>Origanum vulgare</i> L.	(Καλλιεργούμενο, αυτοφυές)
Γλυκάνισο	<i>Pimpinella anisum</i> L.	(Καλλιεργούμενο)
Μαστίχα	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	(Καλλιεργούμενο)
Φασκόμηλο	<i>Salvia officinalis</i>	(αυτοφυές)
Τσάι του βουνού	<i>Sideritis</i> L. spp.	(Καλλιεργούμενο, αυτοφυές)
Θυμάρι	<i>Thymus vulgaris</i>	(αυτοφυές)

Το γένος *Salvia* στην Ελλάδα περιλαμβάνει μεταξύ άλλων, το εμπορικά σημαντικό *S. officinalis* L., *S. sclarea* L., τα οποία είναι αυτοφυή μόνο στη Βόρεια Ελλάδα και το *S. fruticosa* Miller, το οποίο είναι ενδημικό στην Κεντρική και Νότια Ελλάδα, στα νησιά του Αιγαίου και στη Κρήτη. Το πιθανότερο είναι ότι το σύνολο του φασκόμηλου που συλλέγεται είναι *S. fruticosa*, του

επονομαζόμενου Μεσογειακού ή Ελληνικού φασκόμηλου, το οποίο είναι πολύ πλούσιο σε αιθέριο έλαιο (μέχρι 7% ο/β) με 1,8-σινεόλη ως κύριο συστατικό (που φτάνει το 60% του αιθέριου ελαίου). Σχετικά με τα καλλιεργούμενα, το *Foeniculum vulgare* Thell., *Pimpinella anisum*., και το *Matricaria recutita* L. είναι ευρέως διαδεδομένα σε όλη την Ελλάδα, το *Origanum dictamnus* L. είναι ένα Κρητικό ενδημικό είδος και η μαστίχα παράγεται αποκλειστικά στο νησί της Χίου από το *Pistacia lentiscus*. var, *chia*. Ο *Crocus sativus* L., η *Levandula angustifolia* Miller, το *Ocimum basilicum* L., το *Coriandrum sativum* και το *Cuminum cyminum* έχουν εισαχθεί. (Σουλελής, 2000).

Παραγωγή προϊόντων των κυριότερων Α+Φ Φυτών στους νομούς της χώρας

- *Pimpinella anisum* Χαλκιδικής, Εύβοιας, Φλώρινας
- *Origanum vulgare* (άγριο) Ξάνθης, Ροδόπης, Πρέβεζας, Λάρισας, Μαγνησίας, Τρικάλων, Καρδίτσας, Ευρυτανίας, Φθιώτιδας, Αργολίδας, Αχαΐας, Αρκαδίας, Μεσσηνίας, Λακωνίας, Ηλείας, Αιτωλοακαρνανίας, Φωκίδας, Λέσβου, Χίου, Σάμου, Κυκλάδων, Χανίων, Ρεθύμνου
- *Mentha* spp. (καλ.) Ροδόπης
- *Sideritis* spp (καλ.) Κοζάνης, Μαγνησίας, Άρτας, Ιωαννίνων, Θεσπρωτίας, Μαγνησίας
- *Salvia fruticosa* Καρδίτσας, Μεσσηνίας, Αττικής, Λέσβου, Χίου, Σάμου, Ρεθύμνου, Χανίων, Λασιθίου, Εύβοιας, Κυκλάδων
- *Pistacia lentiscus* Χίου
- *Origanum vulgare* (καλ.) Ροδόπης, Καρδίτσας, Κοζάνης, Τρικάλων, Μαγνησίας, Θεσσαλονίκης, Γρεβενών, Λάρισας, Ιωαννίνων, Θεσπρωτίας, Έβρου, Κιλκίς, Πιερίας, Αιτωλοακαρνανίας, Ημαθίας, Σερρών, Χαλκιδικής
- *Sideritis* spp. (άγριο) Θεσπρωτίας, Ευρυτανίας, Σάμου, Χανίων, Ρεθύμνου
- *Origanum dictamnus* (καλ.) Ηρακλείου
- *Crocus sativus* Κοζάνης
- *Origanum dictamnus* (άγριο) Χανίων

Πηγή: Επεξεργασία αρχείων Α. Τ.Ε. 1998 κ.λπ. πηγών.

(Δρανδάκη Π./, Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Αθήνα)

Η καλλιέργεια αρωματικών και φαρμακευτικών στην Ελλάδα παρουσιάζει σαφή μείωση τα τελευταία χρόνια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΕΙΔΗ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

3.1. Κρόκος Κοζάνης

Από τα κυριότερα καλλιεργούμενα είδη στην Ελλάδα. Η ιστορία του Κρόκου στη νεότερη Ελλάδα ξεκινά τον 17^ο αιώνα, όταν τον μετέφεραν οι Κοζανίτες έμποροι από την Αυστρία. Έκτοτε ο κρόκος (εικόνα 1) καλλιεργείται και αναπτύσσεται κάτω από τον ήλιο της Μακεδονίας σε μια περιοχή που περιλαμβάνει τα χωριά του Δήμου Ελίμειας (η έδρα του δήμου ονομάζεται Κρόκος).

Η ίδρυση του Αναγκαστικού Συνεταιρισμού Κροκοπαραγωγών το 1971 κατέστησε την κροκοκαλλιέργεια δυναμική για την περιοχή, ενώ αποτέλεσε το αρχικό σχήμα για τη δημιουργία ενός φορέα που έχει τη συνολική ευθύνη της συγκέντρωσης, επεξεργασίας, τυποποίησης και διάθεσης του προϊόντος με σκοπό να εξασφαλίζεται η ποιότητά του και να αποφεύγεται η νοθεία του που είχε ως αποτέλεσμα την υποβάθμιση και αρνητική εικόνα του προϊόντος στην αγορά.

Συστηματική ταξινόμηση του κρόκου της Κοζάνης

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Μονοκοτυλήδονα (Liliopsida)

Τάξη: Λειριώδη (Liliales)

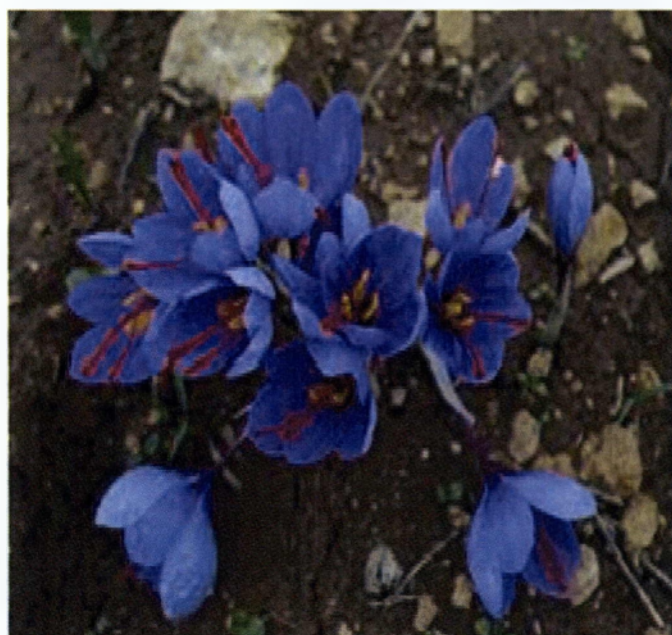
Οικογένεια: Ιριδοειδή (Iridaceae)

Γένος: **Κρόκος (Crocus)**L.

Τυπικό είδος Κρόκος ο ήμερος (*Crocus sativus*)

Παραγωγή του προϊόντος

Αν κάνουμε μια ιστορική αναδρομή ως προς την εξέλιξη των καλλιεργούμενων εκτάσεων από την εποχή της τουρκοκρατίας μέχρι και τις αρχές της δεκαετίας του '70, οπότε και συστάθηκε ο συνεταιρισμός παρατηρούμε ότι αυτές αριθμούσαν ελάχιστα στρέμματα, φθάνοντας κατά μέσο όρο τα 500. Τα διαφαινόμενα οφέλη της κροκοκαλλιέργειας μετά το 1971 "εκτίναξαν" τις καλλιεργούμενες εκτάσεις την περίοδο 1971-1982 από 2.400 στρέμματα σε 17.400 στρέμματα.



Εικ.3.1 Φυτό του είδους *C. sativus* σε πλήρη άνθηση. (Πηγή διαδικτυο)

Ανοδική ήταν και η πορεία της παραγόμενης ποσότητας την ίδια χρονική περίοδο. Σήμερα ο κρόκος καλλιεργείται σε μια έκταση πάνω από 10.000 στρέμματα που αποφέρει ετησίως, ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες, μια παραγωγή της τάξης των 6-12 τόνων Saffron ενώ η μέση τιμή πώλησης για τον παραγωγό έφθασε τις 175.000 δραχμές το κιλό.

(Γιαννίσαρος Αρτέμιος, Τζάκου Όλγα 2003)

Όσον αφορά στην τοπική οικονομία η κροκοκαλλιέργεια αποτελεί σημαντική παραγωγική δραστηριότητα, καθώς απασχολεί περίπου 2.000 οικογένειες αποδίδοντας ετήσιο οικογενειακό εισόδημα της τάξης των 122.500

δραχμών ανά στρέμμα. Ένα εισόδημα που καμία άλλη καλλιέργεια και κάτω από τις καλύτερες κλιματολογικές συνθήκες δε θα προσέφερε στην περιοχή. Παράλληλα η σύνδεση του ονόματος της περιοχής με το φυτό φανερώνουν τη σημασία της καλλιέργειας αλλά και τους δεσμούς που έχουν αναπτυχθεί και ωθούντας νέους στην παραμονή τους στον τόπο καταγωγής τους. Πρόσφατα έχει εφαρμοστεί το HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points), ενώ σιγά-σιγά αναπτύσσεται και η βιολογική καλλιέργεια.

Συσκευασία - Τυποποίηση

Ο συνεταιρισμός αρχικά αναλάμβανε την απλή συλλογή του saffron από τους γεωργούς ενώ στην αγορά προσφερόταν σε χύμα μορφή ή σε μεγάλα λευκοσιδηρά δοχεία.

Όμως οι προτιμήσεις της αγοράς για συσκευασία και μάλιστα πιο μικρή, πιο εύχρηστη – ευέλικτη οδήγησαν το συνεταιρισμό στην προμήθεια του αναγκαίου τεχνολογικού εξοπλισμού, ώστε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις. Επίσης τα νοικοκυριά αποτελούσαν μια ομάδα- στόχο για την προώθηση του προϊόντος. Σήμερα το προϊόν προσφέρεται σε δυο τύπους:

- α. σε μορφή ολόκληρων νημάτων
- β. σε μορφή σκόνης

Διακινείται σε διάφορους τύπους συσκευασίας από άποψη υλικού (γυάλινα βαζάκια, πλαστικά και μεταλλικά κουτιά, φακελάκια), και βάρους (0,25 ως 30 γραμμάρια) ενώ στο εμπόριο έχει καθιερωθεί με την εμπορική ονομασία "Red Greek Saffron, Krokos Kozanis".

Ο στόχος της διείσδυσης του προϊόντος σε άλλες αγορές ή η επέκτασή του στις ήδη υπάρχουσες επιτεύχθηκε σε ικανοποιητικό βαθμό, ενώ παράλληλα σημειώθηκε μια σημαντική μεταβολή της χονδρικής τιμής του προϊόντος από το συνεταιρισμό της τάξης του +207% (1992), λόγω έναρξης προώθησης του προϊόντος σε μικρή συσκευασία (πριν το 1992 η διάθεσή του γινόταν σε ποσότητες «χύμα»).

Εμπορία

Η προώθηση και προβολή των γεωργικών προϊόντων είναι μια σημαντική παράμετρος σε μια πολιτική για ένα τοπικό προϊόν. Στην

περίπτωση του κρόκου Κοζάνης ο συνεταιρισμός εξαρχής είχε μια πολιτική προώθησης του προϊόντος στις αγορές του εξωτερικού, όπου ήταν γνωστή η χρήση του στη μαγειρική, στη φαρμακευτική, στην τεχνολογία τροφίμων κ.α και επομένως η αγορά ήταν πιο πρόσφορη. Η εξαγωγική πολιτική είχε ως αποτέλεσμα τη διοχέτευση του μεγαλύτερου τμήματος της παραγωγής σε αγορές όπως Ισπανία, Ιταλία, Γαλλία, Γερμανία, Ελβετία, Σουηδία, Σαουδική Αραβία, Ιαπωνία, Κίνα, Χονγκ Κονγκ, ΗΠΑ), όπου διακινούνται όλο και μεγαλύτερες ποσότητες από χρονιά σε χρονιά, παρά τον έντονο ανταγωνισμό που υφίσταται από το ιρανικό saffron (χαμηλότερη τιμή λόγω χαμηλού κόστους παραγωγής).

(Moshe Negbi, Israel)

Αντίθετα, μικρό τμήμα του προϊόντος διοχετεύεται στην ελληνική αγορά και κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα (Αθήνα, Θεσσαλονίκη) καθώς σε πολλούς είναι άγνωστη η χρήση του.

Η επιτυχής όμως εμπορία του προϊόντος είναι και αποτέλεσμα μιας αποτελεσματικής προβολής. Μέχρι στιγμής ο συνεταιρισμός ανέπτυξε μια σειρά ενεργειών προς αυτή την κατεύθυνση, όπως έκδοση ενημερωτικών φυλλαδίων, βιβλίων, ενημερωτικών βίντεο, συμμετοχή σε εκθέσεις, εκδηλώσεις, διοργάνωση σεμιναρίων σε εστιάτορες για τη χρήση του προϊόντος, κ.λ.π.

Στα μελλοντικά σχέδια του συνεταιρισμού εντάσσεται και η ανάπτυξη του ηλεκτρονικού εμπορίου.

Δράσεις υποστήριξης

Όλη η πολιτική που οικοδομήθηκε από το συνεταιρισμό με κύριο προσανατολισμό την ποιότητα και την καθιέρωση του προϊόντος στις αγορές του εξωτερικού αλλά και στην εγχώρια, απαιτούσε χρηματικούς πόρους, στελέχωση του συνεταιρισμού με το κατάλληλο δυναμικό αλλά και εξωτερικές συνεργασίες, ώστε αφενός να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά τα προβλήματα που αφορούν στην καλλιέργεια και στο στάδιο της συσκευασίας και αφετέρου να αναπτυχθούν νέες δραστηριότητες από τα παραπροϊόντα του κρόκου (Tomson, 1978).

Ο συνεταιρισμός αξιοποίησε τις χρηματοδοτήσεις από τα Προγράμματα:

- Leader I, για τον εκσυγχρονισμό του και την τεχνική του στήριξη σε δράσεις προώθησης του προϊόντος
- Leader II, διακρατική συνεργασία, "Καλλιέργεια Κρόκου"
- Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Βιομηχανίας (EOMMEX) για τη βελτίωση των συνθηκών λειτουργίας του
 - Ε.Π.Ε.Τ. II, ανάπτυξη τεχνογνωσίας για την παραγωγή άνοσου πολλαπλασιαστικού υλικού
 - Πρόγραμμα φθινουσών περιοχών, δημιουργία πιλοτικού εργαστηρίου για παραγωγή αιθέριου ελαίου από τα παραπροϊόντα του κρόκου και από άλλα αρωματικά φυτά.

Στο πλαίσιο αυτών των προγραμμάτων ανέπτυξε συνεργασίες με την Αναπτυξιακή Εταιρεία Κοζάνης (ΑΝ.ΚΟ. Α.Ε.) που διαχειρίζεται το πρόγραμμα Leader II στο νομό, με το Εθνικό Ίδρυμα Αγροτικής Έρευνας (ΕΘ.Ι.ΑΓ.Ε.) καθώς και με Πανεπιστήμια τόσο του εσωτερικού (Γ.Π.Α και Α.Π.Θ.) όσο και εξωτερικού (Περούτζια Ιταλίας). Επίσης υλοποίησε σεμινάρια ειδικά για τους καλλιεργητές της περιοχής.

(Moshe Negbi Israel)

Αποτελέσματα

Η πολιτική στήριξης του κρόκου είχε σημαντικά οφέλη για μια περιοχή απομακρυσμένη από τις μεγάλες αγορές και τα κέντρα λήψης αποφάσεων. Ειδικότερα επισημαίνονται τα εξής σημεία:

- ✓ **Ενίσχυση της εικόνας της περιοχής και ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών τουρισμού όπως ο αγροτουρισμός.**
- ✓ **Βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος**
- ✓ **Αύξηση των πωλήσεων και της εισροής συναλλάγματος**
- ✓ **Αύξηση του εισοδήματος των παραγωγών**
- ✓ **Δημιουργία εποχικών θέσεων απασχόλησης**
- ✓ **Καθιέρωση του προϊόντος στην αγορά.**
- ✓ **Συγκράτηση του πληθυσμού την περιοχή**

Σχόλια

Η υποστήριξη και η προώθηση μιας πολιτικής ποιότητας για τον Κρόκο Κοζάνης, ώστε να εισέλθει σε νέες αγορές ήταν οι κύριοι στόχοι του

Αναγκαστικού Συνεταιρισμού της περιοχής. Ο συγκερασμός της τεχνολογίας και της παράδοσης (στο στάδιο συλλογής και ξήρανσης) του προϊόντος δημιούργησαν τις προϋποθέσεις ώστε να καταλάβει το προϊόν μια καλή θέση στην αγορά. Οι πρώτες ενέργειες για συσκευασία του προϊόντος ήταν αποτέλεσμα μιας πολιτικής ανάδειξης της προέλευσης αλλά και αξιοποίησης της προστιθέμενης αξίας, που μέχρι τότε διέφευγε στο εξωτερικό, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία που έχει το προϊόν για την τοπική κοινωνία.

Ο συνεταιρισμός είναι μια υγιής επιχειρηματική μονάδα, με έντονη δραστηριότητα, στελεχωμένος με το κατάλληλο επιστημονικό προσωπικό που λειτουργεί για το συμφέρον των μελών του. Η πολιτική του συνεταιρισμού σχετικά με το προϊόν δε είναι στάσιμη αλλά θέλοντας να κατακτήσει τη διεθνή αγορά έδωσε βαρύτητα κυρίως στο θέμα της ποιότητας.

Οι όποιες ενέργειες ακολούθησαν στην αντίληψη ανάδειξης της ποιότητας είχαν ως αποτέλεσμα την αύξηση της αξίας του κρόκου. Ο συνεταιρισμός κινητοποιήθηκε για την υλοποίηση της πολιτικής του στην ανεύρεση των χρηματικών πόρων από εθνικά και κοινοτικά προγράμματα, ενώ ήταν και είναι ανοιχτός σε κάθε συνεργασία που θα αποφέρει νέα οφέλη στο προϊόν και στην περιοχή.(ιστοσελίδα συνεταιρισμού κρόκου νομού Κοζάνης)

Η ιστορία του κρόκου – Ιδιότητες

Η ιστορία του κρόκου ξεκινάει από την Ανατολή. Αναφορές χρήσης του φυτού αυτού βρίσκονται στην Μικρά Ασία καθώς και στην Αρχαία Αίγυπτο όπου χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό από την βασίλισσα Κλεοπάτρα και από άλλους Φαραώ ως αρωματική και σαγηνευτική ουσία. Διαδεδομένη ήταν η χρήση του και σε ναούς και ιερά μέρη ως αρωματική ουσία. Η χρήση του κρόκου απαντάται στην Μινωική αλλά και στην Κλασική Ελλάδα όπου χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό καθώς και ως χρωστική ουσία. Τοιχογραφίες που παρουσιάζουν λουλούδια κρόκου μπορεί κανείς να βρει στις ανασκαφές των Μινωικών Ανακτόρων. Στους αρχαίους Έλληνες ήταν γνωστές και οι φαρμακευτικές ιδιότητες του κρόκου καθώς το χρησιμοποιούσαν για να καταπολεμήσουν την αϋπνία και τα δυσάρεστα αποτελέσματα του μεθυσιού

από το κρασί. Επίσης χρησιμοποιούνταν ως άρωμα στα λουτρά αλλά και ως αφροδισιακό. Οι Άραβες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο ως αναισθητικό και είναι αυτοί που το εισήγαγαν στην Ισπανία τον δέκατο αιώνα. Αποτέλεσε βασικό συστατικό πάνω στο οποίο χτίστηκε η Ενετική αυτοκρατορία καθώς ήταν ένα από τα εμπορικά κέντρα. Σήμερα χρησιμοποιείται σε όλο το κόσμο στην ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία καθώς και ως μέρος διαφόρων διασήμων πιάτων όπως για παράδειγμα η ισπανική παέγια.

Τα αποξηραμένα στίγματα του λουλουδιού αποτελούν το γνωστό σε όλους μας σαφράν και μετά από μακροχρόνιες έρευνες διαπιστώθηκαν οι αντιοξειδωτικές, αντιθρομβωτικές, καθώς και αντικαρκινικές δράσεις του κρόκου.

(Moshe Negbi, Israel)

Οι χρωστικές, μυρεψικές, αρτυματικές και φαρμακευτικές ιδιότητες του κρόκου οφείλονται σε δύο βασικά (δρώντα) συστατικά του, την πικροκροκίνη και την κροκίνη και ιδιαίτερα στα άγλυκα μέρη αυτών δηλ. στην σαφραναλή του πρώτου και στην κροκετίνη του δεύτερου. Άλλα συστατικά του κρόκου αποτελούν η λυκοπίνη, η ζεαξανθίνη, το καρωτίνιο α-β και γ, η βιταμίνη Β και Β2, οι υδατάνθρακες και το αιθέριο έλαιο.

Από την πικροκροκίνη με ενζυματική υδρόλυση παίρνουμε το άγλυκο μέρος, που με οξείδωση σχηματίζεται σε σαφρονάλη, που είναι το κύριο συστατικό του αιθέριου ελαίου, όπου και οφείλεται η χαρακτηριστική μυρωδιά του κρόκου.

Από την κροκίνη πάλι με οξύ παίρνουμε το άγλυκο μέρος, την κροκετίνη, που αποτελεί την κύρια χρωστική ουσία του προϊόντος. Στο εμπόριο τα ποσοστά του αιθέριου ελαίου και της χρωστικής δύναμης του κρόκου (που πρέπει να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερα), προσδιορίζουν βασικά την ποιότητά του.

Ο κρόκος εμφανίζεται με πολλές και ποικίλες χρησιμότητες. Χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, μαγειρική, τυροκομία, μακαρονοποιία, ποτοποιία ακόμα δε και στην ζωγραφική. Οι βυζαντινοί ζωγράφοι τον χρησιμοποιούσαν αρκετά. (Δρανδάκη Π./, Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Αθήνα)

Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται σαν τέλειο εμμηναγωγό, άριστο στομαχικό, σαν αντισπασμωδικό και διεγερτικό. Από πολλούς ειδικούς υποστηρίζεται ότι καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και κυρίως διευκολύνει την πέψη. Ακόμη περιορίζει τις γαστραλγίες, τον υστερισμό, τους σπασμούς, τον κοκκύτη και τους νευρικούς κωλικούς. Εξωτερικά χρησιμοποιείται στο γιάτρεμα σπυριών, φλεγμονών και στις παθήσεις κυρίως του στήθους (Δρανδάκη Π./, Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Αθήνα)

Γεγονός είναι ότι από την αρχαιότητα ακόμη δινόταν στον κρόκο αφροδισιακές ιδιότητες. Πολλοί συγγραφείς, η μυθολογία μας αλλά και αυτή η Παλαιά Διαθήκη, συνδέουν τον κρόκο με τον έρωτα και την γονιμότητα.

3.2. Μαστίχα Χίου

Το νησί της Χίου είναι άμεσα συνδεδεμένο με την παραγωγή της μαστίχας. Από τον 10^ο αιώνα η μαστίχα άρχισε να γίνεται ευρέως γνωστή χάρη στους περιηγητές που επισκεπτόταν το νησί ενώ το 14^ο αιώνα ιδρύεται η περίφημη Μαόνα, Εμπορική Εταιρεία - ένα είδος Μετοχικής – Ναυλωτικής Μονοπωλιακής Επιχείρησης που για πρώτη φορά με συστηματικό τρόπο το εμπόριο της μαστίχας. Μετά την απελευθέρωση του νησιού το 1912 εκμεταλλεύονται το προϊόν λίγοι έμποροι "μαστιχάδες" που το αγοράζουν από τους παραγωγούς σε πολύ χαμηλές τιμές, εξασφαλίζοντας οι ίδιοι τεράστια κέρδη. Έτσι, μετά από πολύχρονους αγώνες, το 1938 ιδρύεται η Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου, η οποία μέχρι σήμερα έχει την αποκλειστική διάθεση της Μαστίχας προστατεύει και προωθεί το εμπόριό της, αξιοποιεί το προϊόν και ενισχύει το εισόδημα των παραγωγών. Οι δυνατότητες χρήσης της μαστίχας στην ιατροφαρμακευτική, οδοντιατρική, ζαχαροπλαστική κλπ., ανέδειξαν τη σπουδαιότητα της καλλιέργειας για την τοπική οικονομία ειδικά στο νότιο τμήμα του νησιού(Μαστιχοχώρια), όπου καλλιεργείται ο σχίνος με αποτέλεσμα τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια να παρατηρείται αύξηση των

καλλιεργούμενων εκτάσεων. Εντούτοις όμως ο αριθμός των οικογενειών που ασχολούνται με την καλλιέργεια του σχίνου μειώθηκε από 5.000 σε 2.800 οικογένειες.

(ιστοσελίδα ένωσης μαστιχοπαραγωγών Χίου)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Υφομοταξία: Ροδιδες (Rosidae)

Τάξη: Σαπινδώδη (Sapindales)

Οικογένεια: Ανακαρδιοειδή (Anacardiaceae)

Γένος: Πιστακία (*Pistacia*)

Παραγωγική διαδικασία

Η καλλιέργεια του δέντρου στηρίζεται στις παραδοσιακές μεθόδους και αυτό γιατί δεν είναι επιδεκτική τεχνολογικών βελτιώσεων. Η παραγωγή της μαστίχας γίνεται από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο και οι εργασίες χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες:

α) εργασίες πριν από το μάζεμα,

β) μάζεμα, (Εικ. 3.2)

γ) πρώτη κατεργασία από τους γεωργούς - μαστιχοπαραγωγούς,

δ) εμπορική κατεργασία στο εργοστάσιο της Ένωσης

Μαστιχοπαραγωγών.

(ιστοσελίδα ένωσης μαστιχοπαραγωγών Χίου)



Εικόνα.3.2 Παραγωγή Μαστίχας από μαστιχόδενδρο (Πηγή διαδικτύου)

Ποιότητα

Η ανάδειξη των ποιοτικών χαρακτηριστικών των προϊόντων του σχίνου αλλά και της μοναδικότητάς τους στην παγκόσμια αγορά οδήγησαν την Ένωση Μαστιχοπαραγωγών σε ενέργειες για την αναγνώρισή του ως Προϊόντος Ονομασίας Προέλευσης. Σήμερα με αυτή την ιδιότητα και με αυτό το σήμα διακινούνται τα εξής είδη: μαστίχα θρούμπα, τσίκλα Χίου και μαστιχέλαιο. Οι επικρατούσες τάσεις στην αγορά σχετικά με τη διασφάλιση της ποιότητας αλλά και γνωστοποίησης αυτής δρομολόγησαν τις διαδικασίες για να τεθεί σε εφαρμογή το 180, και το HACCP. Επίσης παρατηρείται ενδιαφέρον για τη βιολογική καλλιέργεια του σχίνου (Samuelsson, 1994).

Χρήση στην ποτοποιία

Η μαστίχα χρησιμοποιείται ευρύτατα για την παρασκευή λικέρ και ούζου. Το ποτό Μαστίχα πίνεται ως απεριτίφ. Πολύ γνωστό είναι το λικέρ «Μαστίχα Χίου» καθώς και το «Ούζο Μαστίχας». Με την προσθήκη μαστίχας το ποτό αποκτά το άρωμα της και επιπλέον περιορίζεται η βλαπτική επίδραση της αλκοόλης στο στομάχι. Στον Αραβικό κόσμο και ιδιαίτερα στο Ιράκ, η μαστίχα συχνά προστίθεται στην παρασκευή του τοπικού ποτού Αράκ.

Επιπλέον οι Αραβικοί λαοί αρωματίζουν το πόσιμο νερό με μαστίχα, καίγοντας μαστίχα. Με τον καπνό της αρωματίζουν την κανάτα και τη γεμίζουν νερό. (Δρανδάκη Π./, Μεγάλη Ελληνική Εκγκυκλοπαίδεια, Αθήνα)

Χρήση της μαστίχας στη σύγχρονη κοσμετολογία

Η αρχαία πεποίθηση ότι η μαστίχα έχει θεραπευτικές και καλλυντικές ιδιότητες υποστηρίζεται σήμερα από σύγχρονες επιστημονικές πια έρευνες. Η σύγχρονη κοσμετολογία έχει αρχίσει να χρησιμοποιεί τις κλινικά ελεγμένες και αποδεδειγμένες αντιμικροβιακές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και θεραπευτικές ιδιότητες της μαστίχας. Τα καλλυντικά που είναι εμπλουτισμένα με μαστιχέλαιο εγγυώνται καθαρισμό του δέρματος σε βάθος και προσφέρουν προστασία κατά του γήρατος. Συγχρόνως, ελέγχοντας την έκκριση σμήγματος, ελαττώνουν σημαντικά τα προβλήματα λιπαρής επιδερμίδας όπως είναι η γυαλάδα του δέρματος. Επειδή ενισχύεται η σύνθεση του κολλαγόνου, η συχνή χρήση βοηθάει στην καταπολέμηση ρυτίδων και εξασφαλίζει τη μεγαλύτερη ελαστικότητα του δέρματος. Το μαστιχέλαιο επίσης βελτιώνει τη γενικότερη εμφάνιση της επιδερμίδας και την ενυδατώνει σε βάθος ενώ έχει ιδιαίτερως θετική επίδραση στους τύπους επιδερμίδας με τάση για ακμή και μαύρα στίγματα. Σήμερα κυκλοφορούν στην αγορά πολλά καλλυντικά προϊόντα με μαστίχα Χίου όπως κρέμες προσώπου και σώματος, σαπούνια, αφρόλουτρα και σαμπουάν (Βερυκοκίδου, 1997).

Οδοντιατρική και ορθοδοντική χρήση

Στην οδοντιατρική, η μαστίχα χρησιμοποιείται ως συστατικό του σφραγίσματος των δοντιών και των εκμαγείων οδοντοστοιχιών. Το μάσημα της μαστίχας συνδράμει την αντισηψία του στόματος, την μείωση της συχνότητας των ορθοδοντικών προβλημάτων και το δυνάμωμα των ούλων. Επίσης προκαλεί εφύγρανση της στοματικής κοιλότητας, λόγω του παραγομένου σιέλου, με συνέπεια τον καθαρισμό και τον αρωματισμό της. Η συστηματική μάσηση μαστίχας αφαιρεί ή περιορίζει σημαντικά το σχηματισμό των μικροβιακών πλακών. Έτσι, προλαμβάνεται η τερηδόνα και οι περιοδοντικές παθήσεις. Η ευγενόλη τέλος που εντοπίζεται στο μαστιχέλαιο χρησιμοποιείται σήμερα στην οδοντιατρική ως αντισηπτικό και καταπραΰντικό.

Η μαστίχα χρησιμοποιείται ως συστατικό σε οδοντόκρεμες και στοματικά διαλύματα για τη στοματική καθαριότητα και αντισηψία.

Ιατροφαρμακευτική χρήση

Η μαστίχα καταπολεμά το ελικοβακτήριο του Πυλωρού σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες του πανεπιστημίου του Nottingham που δημοσιεύθηκαν στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό The New England Journal of Medicine. Επίσης μελετάται από Πανεπιστήμια της Ελλάδας και του εξωτερικού η χρήση της μαστίχας στον ζαχαρώδη διαβήτη, στην χοληστερίνη και στα τριγλυκερίδια. Σημαντική είναι και η επίδραση της μαστίχας στη λειτουργία του ήπατος με την ενεργοποίηση της αποτοξινωτικής του δραστηριότητας. Σήμερα κυκλοφορούν στην αγορά σκόνη μαστίχας, κάψουλες μαστίχας και άλλα συναφή προϊόντα που χρησιμοποιούνται από πολύ κόσμο για την αντιμετώπιση των ανωτέρω ασθενειών. Η μαστίχα χρησιμοποιείται επίσης σε αλοιφές ενάντια στα εγκαύματα, στα κρυσπαγήματα, σε δερματικές παθήσεις και στην παρασκευή εμπλάστρων (Βερυκοκίδου ,1997).

Χειρουργική χρήση

Η μαστίχα όπως και το παράγωγό της κολοφώνιο (η ρητινώδης ουσία που απομένει μετά την απομάκρυνση του αιθέριου ελαίου από την μαστίχα) χρησιμοποιούνται για την παρασκευή χειρουργικών νημάτων. Τα ράμματα αυτά απορροφώνται από τον οργανισμό και δεν χρειάζεται επέμβαση κοπής. Το φάρμακο MASTISOL (αμερικανικής παρασκευής) που περιέχει μαστίχα χρησιμοποιείται για την επικόλληση επιδέσμων. Με αυτό επιτυγχάνεται η επικόλληση του επιδέσμου με φυσικό προϊόν που δεν προκαλεί ερεθισμούς και αντισηψία στην πληγή.

Βιομηχανική χρήση

Επειδή η μαστίχα είναι μερικώς διαλυτή στην αλκοόλη και πλήρως διαλυτή στον αιθέρα, τερπεντίνη και άλλους οργανικούς διαλύτες βρίσκει πολλές εφαρμογές στον τομέα της βιομηχανίας. Το μαστιχέλαιο χρησιμοποιείται τόσο ως άρωμα όσο και ως σταθεροποιητής αρώματος. Στην

υφαντουργία και βαμβακουργία χρησιμοποιείται ως σταθεροποιητής χρωμάτων για το κολλάρισμα των υφασμάτων και ειδικά των μεταξωτών. Στη βυρσοδεψία, στην παραγωγή ελαστικών και πλαστικών, στην παραγωγή χρωμάτων, κόλλας και κολλοειδών ουσιών, στην παραγωγή καμφοράς και στην λιθογραφία ως σταθεροποιητής χρωμάτων. Επίσης, χρησιμοποιείται στην κατασκευή βερνικιών υψηλής ποιότητας, όπως βερνίκια αεροσκαφών, μουσικών οργάνων, επίπλων κ.τ.λ και στην παρασκευή ισπανικού κηρού (βουλοκέρι).

3.3. Μέντα

Η μέντα καλλιεργείται στο Νομό Ροδόπης. Η καλλιεργούμενη έκταση μειώνεται σταθερά από τα 1900 στρέμματα το 1990 στα 70 στρέμματα το 1998. Ανάλογα η παραγόμενη ποσότητα ελαττώνεται από τους 550 τόνους το 1992 στους 20 τόνους το 1998. Η παραγωγικότητα είναι σταθερή με 300 κιλά ανά στρέμμα προσφέροντας ακαθάριστη αξία 150.000 δρχ. ανά στρέμμα. Σημειώνεται ότι, σε τρέχουσες τιμές, η ακαθάριστη αξία έφθασε ένα ανώτατο σημείο το 1993 (τα 250 εκατ. δρχ.) και μετά ακολούθησε φθίνουσα πορεία (ως τα 10 εκατ. δρχ. το 1998). Η μέση σταθμική τιμή παραγωγού είναι σταθερή στις 500 δρχ. το κιλό.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Λαμιώδη (Lamiales)

Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Γένος: Μέντα (Mentha)



Εικόνα3.3. Λεπτομέρεια φύλλων του είδους *Mentha viridis*(Πηγή διαδίκτυο)

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Οι ιδιότητες και οι χρήσεις της μέντας ήταν γνωστές από αρχαιοτάτων χρόνων. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν πολύ καλά τις ιδιότητες της . Χρησιμοποιούσαν τη μέντα για δαγκώματα φιδιών, σκορπιών, τσιμπήματα εντόμων, κολικούς, βήχα, εμετούς, κάθε είδους προβλήματα του ουροποιητικού, ίλιγγους, πονοκεφάλους, σεξουαλική ανικανότητα.

Το Μεσαίωνα, οι γιατροί ανακάλυψαν κι άλλες σημαντικές ιδιότητες του φυτού όπως το ότι καταπολεμούσε τον πυρετό, τόνωνε το στομάχι, και το έντερο, καλμάριζε τα νεύρα, θεράπευε προβλήματα όρασης, πρηξίματα και γενικότερα ανακούφιζε κάθε πόνο.

Σήμερα οι χρήσεις της μέντας και του αιθέριου ελαίου, που παράγεται από την επεξεργασία της είναι πολλές. Εμφανίζεται πολύ συχνά στην βιομηχανία τροφίμων είτε σαν προσθετό αρωματικό σε διάφορα σκευάσματα είτε σαν μπαχαρικό, δίνοντας χαρακτηριστική γεύση σε διάφορες συνταγές μαγειρικής. Χρησιμοποιείται σαν κρύο ή ζεστό ρόφημα (τσάι). Πολλές χρήσεις και μεγάλη εμπορική αξία έχει η παραγωγή των αιθέριων ελαίων της *Mentha spicata* και η διάθεσή τους σε εταιρείες παραγωγής προϊόντων υγιεινής στόματος, ζαχαροπλαστικής, καλλυντικών και αρωματοθεραπείας.

Όσο αναφορά τις ιδιότητες του φυτού τα πράγματα δεν έχουν τροποποιηθεί και τόσο από αυτά που γνώριζαν οι παλαιότεροι. Παρουσιάζει λοιπόν ευεργετικές ιδιότητες σε πονοκεφάλους, ναυτίες, φουσκώματα, κολικούς και γενικότερα έχουν διασταυρωθεί οι περισσότερες ιδιότητες που γνώριζαν οι άνθρωποι από την αρχαιότητα (Γιαννίσαρος και Τζάκου, 2003).

3.4. Δίκταμος

Το *Origanum dictamnus* L. (*Lamiaceae*) είναι ένας μικρός χνουδωτός θάμνος με έντονη μυρωδιά, το οποίο φύεται σε ασβεστούχα πετρώματα, σε θραύσματα και σχισμές βράχων, συνήθως σε σκιώδη μέρη και σε υψόμετρο από 300 μέχρι 1500 m. Πρόκειται για ένα είδος ενδημικό της Κρήτης, και έχει χαρακτηριστεί απειλούμενο εξαιτίας της υπερεκμετάλλευσης.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Λαμιώδη (Lamiales)

Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Γένος: *Ορίγανον* (*Origanum*)

Είδος: *O. Dictamnus*

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Ο Ευριπίδης, ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Θεόφραστος, ο Κικέρωνας, ο Βιργίλιος, ο Πλίνιος, ο Πλούταρχος, ο Διοσκουρίδης, ο Γαληνός και άλλοι φιλόσοφοι, ποιητές και γιατροί της αρχαιότητας μιλούν για ένα φυτό που φύεται μόνο στην Κρήτη, που ονομάζεται δίκταμο, που βοηθά στον τοκετό, γιατρεύει πληγές από βέλη και τσιμπήματα φιδιού και δερματικές ασθένειες. Σήμερα, το δίκταμο χρησιμοποιείται ευρέως στην Κρήτη, για τη θεραπεία σχεδόν κάθε ασθένειας και για τη διατήρηση της καλής υγείας. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται είναι τα φύλλα και τα λουλούδια, τα οποία

συλλέγονται στα τέλη του καλοκαιριού. Οι συνήθεις χρήσεις του, σύμφωνα με μαρτυρίες ντόπιων ηλικιωμένων κατοίκων χωριών και με εθνογραφικές αναφορές είναι με λήψη στη μορφή αφεψημάτων κατά της αμυγδαλίτιδας, του κρυολογήματος, του βήχα και του πονόλαιμου. Το αφέψημα ή το ίδιο το φυτό αν μασηθεί ωμό συνιστάται κατά της ουλίτιδας και του πονόδοντου. Θεωρείται επίσης χωνευτικό, σπασμολυτικό, διουρητικό και ότι ανακουφίζει τους πόνους στα νεφρά και το στομάχι. Συνιστάται κατά των ηπατικών ασθενειών, του διαβήτη και της παχυσαρκίας. Το φυτό, ωμό ή ως αφέψημα, μπορεί να επιταχύνει ή να προκαλέσει την εμμηνόρροια και τον τοκετό, ενώ επίσης πιστεύεται ότι μπορεί να επιφέρει και αποβολή. Επίσης, μειώνει τους κοιλιακούς πόνους. Αν κονιορτοποιηθεί με νερό ή σάλιο, χρησιμοποιείται εξωτερικά σαν κατάπλασμα στη θεραπεία τραυμάτων και για πονοκεφάλους. Το αφέψημα βοηθά επίσης στους πόνους από ρευματισμούς (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002).



Εικόνα 3.4 Φυτό του είδους Δίκταμος (Πηγή διαδικτύου)

3.5. Ρίγανη

Η ρίγανη (*Ορίγανον το κοινόν*, *Origanum vulgare*) είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Ανήκει στο γένος Ορίγανο της τάξης των λαμιωδών αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών.

Στην Ελλάδα η ρίγανη είναι αυτοφυής και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές.

Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα κυρίως στη μαγειρική αλλά και σπανιότερα ως αφέψημα, το οποίο αναφέρεται ως εξαιρετικό κατά του βήχα. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στη χωριάτικη σαλάτα.

Η συλλογή της ρίγανης γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού (εικ. 3.5), τα άνθη αυτά ξεραίνονται σε ειδικά υπόστεγα ή ξηραντήρια και στη συνέχεια τρίβονται και κοσκινίζονται.

Είναι το βασικό καρύκευμα των χωρών της Μεσογείου και βασικό συστατικό της Ελληνικής, αλλά και της Ιταλικής κουζίνας.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Λαμιώδη (Lamiales)

Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Γένος: *Ορίγανον* (*Origanum*)

Είδος: *O. Vulgare*

Ενδείξεις και ωφέλειες

Η ρίγανη βελτιώνει και υποβοηθά τη ρύθμιση του τυμπανισμού και τη διέγερση έκκρισης χολής. Παράλληλα, όσα ισχυρά αντισηπτική, μπορεί να καταπολεμήσει το βήχα, την αμυγδαλίτιδα, τη βρογχίτιδα και το άσθμα. Επίσης, είναι ένα ασφαλές εμμηναγωγό αλλά και παυσίπονο για αρθρώσεις (ως αραιωμένο έλαιο). (Χαρβάλα Αικατερίνη 1995.)



Εικόνα 3.5 Φυτό ρίγανης ανθισμένο (Πηγή διαδικτυο)

Προσοχή στη φαρμακευτική χρήση

Η εξωτερική χρήση ίσως προκαλέσει ερεθισμό. Τα αιθέρια έλαια είναι κατάλληλα μόνο για εξωτερική χρήση. Αποφύγετε εντελώς τη φαρμακευτική χρήση σε εγκύους. (Χαρβάλα Αικατερίνη 1995.)

Διατροφική αξία

Η ρίγανη αποτελεί εξαιρετική πηγή: σιδήρου, καλίου, ασβεστίου, σιδήρου, ψευδαργύρου, μαγγανίου, βιταμίνης C, νιασίνης, βιταμίνης B6, φολικού οξέως, βιταμίνης A, βιταμίνης E (α'τοκοφερόλης), β, γ και δ τοκοφερόλης, βιταμίνης K και β – καροτίνης φυτοστερολών. Σε ποσοστό 40% αποτελείται από φυτικές ίνες. Οι περιεκτικότητες ιδίως στα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την περιοχή που αναπτύχθηκε το φυτό (Χαρβάλα, 2000).

3.6. Φασκόμηλο

Το **φασκόμηλο** ή **φασκομηλιά** (Σάλβια η φαρμακευτική, *Salvia officinalis*) ανήκει στο γένος των Αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών Σάλβια (*Salvia*).

Πολυετές, θαμνώδες με πολυάριθμα κλαδιά ύψους μέχρι μισό μέτρο βρίσκεται σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας κυρίως σε ξηρούς και πετρώδεις τόπους.

Τα φύλλα του είναι επιμήκη και παχιά χρώματος λευκοπράσινου. Τα άνθη του φύονται κατά σπονδύλους, είναι χρώματος μοβ και ανθίζουν από το Μάιο ως τον Ιούνιο.

Το φυτό έχει έντονη αρωματική οσμή και καλλιεργείται για τις φαρμακευτικές ιδιότητες του, ως αφέψημα και ως καρύκευμα.

Περιέχει ως κύρια ουσία αιθέριο έλαιο, φασκομηλόλαδο, άχρωμο ή ερυθροκίτρινο, σαπωνίνες, πικρές ουσίες, τερπένια, ρητίνες και θουγιόνη (thujone, μια μονοτερπενική κετόνη). (Γαλάτης ,Κατσαρος Χ., Αποστολάκος Π. 1998 Αθήνα)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (*Plantae*)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (*Magnoliophyta*)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (*Magnoliopsida*)

Τάξη: Λαμιώδη (*Lamiales*)

Οικογένεια: Χειλανθή (*Lamiaceae*)

Γένος: Σάλβια (*Salvia*)

Είδος: *S. officinalis*

Παραγωγή

Παραγωγή από αυτοφυές φασκόμηλο υπάρχει στην Κεντρική και Νότια Ελλάδα, όπως και στα νησιά: στην Περιφέρεια Θεσσαλίας παράγεται στο νομό Καρδίτσας, στην Περιφέρεια Κεντρικής Ελλάδας παράγεται στο νομό Εύβοιας

στην Περιφέρεια Πελοποννήσου παράγεται στους νομούς Μεσσηνίας και Λακωνίας, στην Περιφέρεια Αττικής παράγεται στο νομό Αττικής (ως το 1994), στην Περιφέρεια Κρήτης παράγεται σε όλους τους νομούς, στην Περιφέρεια Νησιών Νοτίου Αιγαίου παράγεται στο νομό Κυκλάδων (ως το 1994), και στην Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου παράγεται στους νομούς Σάμου, Χίου και Λέσβου.



Εικόνα 3.6 Φυτό Φασκόμηλου (Πηγή διαδικτυο)

Φαρμακευτικές ιδιότητες

•Τμήμα που χρησιμοποιείται: Φύλλα (εικ. 3.6).

- Χρησιμοποιείται για τον ερεθισμένο λαιμό, το ρίξιμο του πυρετού και την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και της πέψης. Το φασκόμηλο σταματά την παραγωγή μητρικού γάλακτος. Το βότανο αυτό έχει μια επίδραση παρόμοια με αυτή των οιστρογόνων και μπορεί γι' αυτό να φανεί χρήσιμο σε προβλήματα περιόδου. Να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη.
- Κάπνισμα: Έχει χαλαρωτική και καταπραύντική επίδραση και μπορεί να βοηθήσει στην απεξάρτηση από τον καπνό (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002)

3.7. Τσάι του βουνού

Το γένος *Sideritis* L. περιλαμβάνει μια πληθώρα φυτικών ειδών αποτελούμενων από ποώδη ετήσια, ποώδη πολυετή, καθώς και μικρούς θάμνους. Πρόκειται για αρωματικά – φαρμακευτικά φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Τα περισσότερα είδη του γένους *Sideritis* αποτελούνται από πολυετή ποώδη φυτά, τα οποία αυτοφύονται σε χώρες της Μεσογείου, ενώ πολλά είδη του γένους αυτού υπάρχουν και στην Ασία. Στην περιοχή της Μεσογείου, όπου φαίνεται να είναι και το κέντρο καταγωγής του φυτού, έχουν καταγραφεί πάνω από 100 διαφορετικά είδη του γένους *Sideritis*. Η μεγαλύτερη ποικιλία ειδών συναντάται στην Ιβηρική Χερσόνησο, με 45 τουλάχιστον είδη τα περισσότερα των οποίων είναι ενδημικά, ενώ 14 από αυτά απειλούνται σήμερα με εξαφάνιση. Χώρες πλούσιες σε πληθυσμούς και ποικιλία ειδών είναι επίσης η Ελλάδα, η Ιταλία και χώρες των ακτών της βόρειας Αφρικής. Σε όλες σχεδόν τις Μεσογειακές χώρες είδη του γένους αυτού είναι γνωστά, σε τοπική κλίμακα, ως βότανα για διάφορες χρήσεις. Όμως χρήση για την παρασκευή τσαγιού γίνεται μόνο στην Ισπανία και κυρίως στην Ελλάδα, όπου έχουμε και τη μεγαλύτερη κατανάλωση. (Χαρβάλα Αικατερίνη 1995.)

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Το παρασκευαζόμενο αφέψημα με το όνομα «Τσάι του Βουνού» παρουσιάζει πολλές ευεργετικές ιδιότητες, οι οποίες οφείλονται στα συστατικά του αιθέριου ελαίου του, όπως για παράδειγμα στα φλαβονοειδή. Το αφέψημα από το φυτό προτιμάται πολύ από τους Έλληνες, ειδικά τους χειμερινούς μήνες, λόγω της ευεργετικής του επίδρασης σε κρυολογήματα και φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, ιδιότητες που ενισχύονται με την προσθήκη μελιού. Οι ευεργετικές επιδράσεις οφείλονται στην αντιφλεγμονώδη, βακτηριοστατική και αντιοξειδωτική δράση του. Ακόμη θεωρείται ευστόμαχο, εφιδρωτικό, τονωτικό, αντιερεθιστικό και αντιαναιμικό διότι περιέχει Fe (Thomas, 1976).

Οργανοληπτικά το ρόφημα είναι πολύ εύγευστο και αρωματικό, ενώ μπορεί να καταναλωθεί ζεστό ή κρύο, με ζάχαρη, μέλι ή και σκέτο. Μέχρι τώρα καλλιέργεια ειδών του φυτού, γίνεται μόνο στην Ελλάδα. Το μέρος του φυτού που συλλέγεται είναι η ταξιανθία σε πλήρη άνθηση (εικόνα 3.7) μαζί με 5-6 cm βλαστού. Οι ανθοφόροι βλαστοί ξηραίνονται ώστε να μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα (Warne, 1981)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (*Plantae*)

Συνομοταξία : Angiosperms

Ομοταξία : Magnoliopsida

Τάξη : Lamiales

Οικογένεια : Lamiaceae

Είδος: *Sideritis*



Εικ.3.7 Άνθος σιδερίτη(Πηγή διαδικτυο)

Παραγωγή

Παραγωγή από αυτοφυές Τσάι του βουνού υπάρχει σχεδόν σε ολόκληρη την Ελλάδα:

- Στην Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας παράγεται στον νομό Γρεβενών,

- στην Περιφέρεια Θεσσαλίας παράγεται στους νομούς Λάρισας και Καρδίτσας,
- στην Περιφέρεια Ηπείρου παράγεται στους νομούς Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας και Θεσπρωτίας,
- στην Περιφέρεια Κεντρικής Ελλάδας παράγεται στους νομούς Εύβοιας, Βοιωτίας, Φθιώτιδας , Φωκίδας και Ευρυτανίας,
- στην Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας παράγεται στους νομούς Αιτωλοακαρνανίας και Αχαΐας,
- στην Περιφέρεια Πελοποννήσου παράγεται στο νομό Αρκαδίας,
- στην Περιφέρεια Αττικής παράγεται στο νομό Αττικής,
- στην Περιφέρεια Κρήτης παράγεται στο νομό Χανίων και
- στην Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου παράγεται στο νομό Σάμου.

Η παραγόμενη ποσότητα στα Γρεβενά είναι λιγότερη από 1 τόνο, ενώ τη Σάμο και στη Δυτική Ελλάδα μετά βίας υπερβαίνει τους 2 τόνους. Στη Θεσσαλία στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη η παραγωγή φθάνει στους 10 τόνους, και στην Ήπειρο φθάνει τους 20 τόνους. Τέλος η παραγωγή στην Κεντρική Ελλάδα από 50 τόνους το 1990 έφθασε στους 100 τόνους το 1997 και στους 215 το 1998, με κύρια παραγωγή στην Εύβοια. Η ακαθάριστη αξία δεν υπερβαίνει τις 100.000 δρχ. στη Δυτική Μακεδονία, και το 1 εκατ. δρχ. στη Δυτική Ελλάδα. Στη Θεσσαλία, Πελοπόννησο, Κρήτη, και νησιά Βορείου Αιγαίου κυμαίνεται γύρω στα 10 εκατ. δρχ. Στην Ήπειρο η ακαθάριστη αξία κυμαίνεται μεταξύ 20 και 30 εκατ. δρχ. Στην Κεντρική Ελλάδα έφθασε τα 80 εκατ. δρχ. και τα 180 εκατ. δρχ. το 1998. Η μέση σταθμική τιμή παραγωγού κυμαίνεται μεταξύ 500 και 1.500 δρχ. το κιλό σε όλη την Ελλάδα εκτός από τη Σάμο, όπου η τιμή ανεβαίνει συνεχώς, μέχρι τις 2700 δρχ. το κιλό στο 1998. (ιστοσελίδα δήμου Σουρπης)

3.8. Χαμομήλι

Είναι φυτό μονοετές, ύψους μέχρι 35 cm. Έχει βλαστό λείο, πολύκλαδο, όρθιο. Τα φύλλα δις ή τρις φτεροσχιδή. Τα άνθη είναι σε ακραία κεφάλια, ασπροκίτρινα. Αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη σε όλη σχεδόν την Ελλάδα. Η άνθηση αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο.

Θεραπευτικές ιδιότητες: γνωστές από την αρχαιότητα και βέβαια ο Ιπποκράτης το θεωρούσε θαυματουργό για πολλές περιπτώσεις. Από το φυτό συλλέγονται τα άνθη, όταν ανοίξουν καλά (Εικ. 3.8). Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: εξαιρετικό καταπραυντικό για το στομάχι και θαυμάσιο μαλακτικό, βοηθά στην αϋπνία, στον παροξυσμό άσθματος, στις νευραλγίες και στις ημικρανίες.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος: τα άνθη του γίνονται έγχυμα. Βάζουμε μία κουταλιά της σούπας χαμομήλι σε 150γρ. βραστό νερό και το αφήνουμε 15 λεπτά. Το σουρώνουμε και το πίνουμε με μέλι.

Εξωτερική: το έγχυμα (χωρίς μέλι) χρησιμοποιείται στο καθάρισμα μολυσμένων ματιών και πληγών του δέρματος.

Στο μπάνιο: βάζουμε 300γρ. χαμομήλι, ή διάφορα αρωματικά βότανα (δυόσμο, δενδρολίβανο, φασκόμηλο κ.λπ.), σε μία κατσαρόλα με καυτό νερό και το αφήνουμε για 15 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε το έγχυμα στο νερό του μπάνιου. Ξεκουράζει και ηρεμεί από το στρες.

Προσοχή: η κατάχρηση της εσωτερικής χρήσης μπορεί να προκαλέσει δυσάρεστες καταστάσεις, όπως ζαλάδες, αύξηση των καρδιακών παλμών, κεφαλαλγίες, αϋπνίες κ.λπ. (Γιαννίσαρος και Τζάκου, 2003).

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Angiosperms

Ομοταξία: Asterids

Τάξη: Asterales

Οικογένεια: Asteraceae

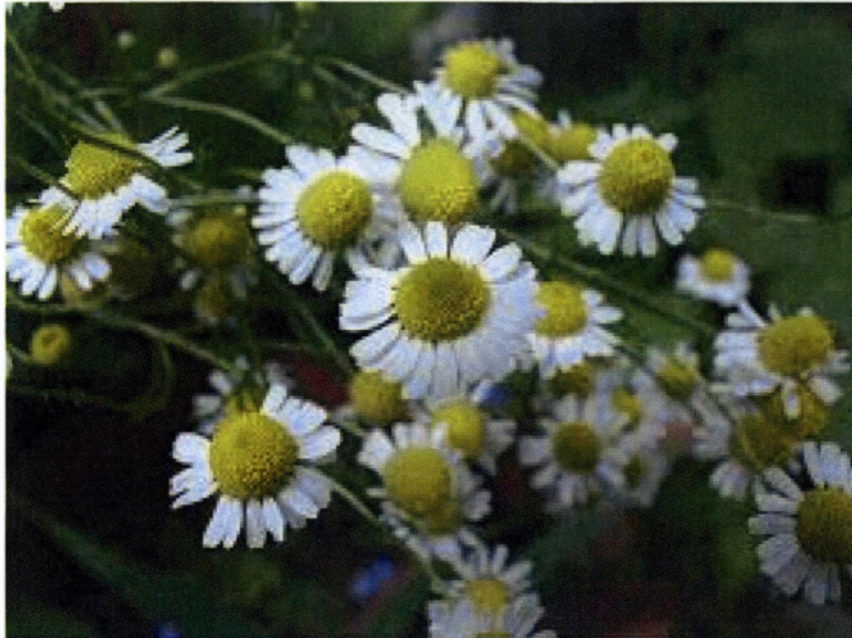
Υποοικογένεια: Anthemideae

Γένος: *Matricaria*

Είδη: ***M. chamomilla***

Διωνυμικήονομασία: ***Matricaria chamomilla*** L.

Συνώνυμα: *Chamomilla chamomilla* (L.) Rydb. *Chamomilla recutita* (L.)
Rauschert *Matricaria recutita* L. *Matricaria suaveolens* L.
(Βερυκοκίδου Ε. 1997.)



Εικόνα 3.8 Χαμομήλι κατά την άνθηση του(Πηγή διαδίκτυο)

Παραγωγή

Παραγωγή από αυτοφυές χαμομήλι υπάρχει σε ολόκληρη την Ελλάδα:

- Στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας κα Θράκης παράγεται στο νομό Έβρου,
- στην Περιφέρεια Θεσσαλίας παράγεται στο νομό Λάρισας,
- στην Περιφέρεια Ηπείρου παράγεται στους νομούς Ιωαννίνων και Θεσπρωτίας,
- στην Περιφέρεια Κεντρικής Ελλάδας παράγεται στους νομούς Εύβοιας και Φθιώτιδας,
- στην Περιφέρεια Πελοποννήσου παράγεται στους νομούς Μεσσηνίας και Αρκαδίας,
- στην Περιφέρεια Αττικής παράγεται στο νομό Αττικής (ως το 1994),
- στην Περιφέρεια Κρήτης παράγεται στους νομούς Λασιθίου και Ηρακλείου (ως το 1996),

- στην Περιφέρεια Νησιών Νοτίου Αιγαίου παράγεται στο νομό Κυκλάδων (ως το 1994) και
- στην Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου παράγεται στο νομό Σάμου.

Στην Κρήτη η παραγόμενη ποσότητα ανέρχεται από 8 έως 10 τόνους. Στη Σάμο το 1998 η παραγωγή αυξήθηκε σταθερά και έφθασε τους 4,5 τόνους, η ακαθάριστη αξία της οποίας ανήλθε σε 12 εκατ. δρχ. Η μέση σταθμική τιμή παραγωγού κυμαίνεται μεταξύ 500 και 1 500 δρχ. το κιλό σε όλη την Ελλάδα εκτός από την Σάμο όπου η τιμή ανεβαίνει συνεχώς, μέχρι τις 2.700 δρχ. το κιλό στο 1998. (Γαλάτης ,Κατσαρος Χ., Αποστολάκος Π. 1998 Αθήνα.)

3.9. Μελισσόχορτο

Περιγραφή

Πολυετής πόα 40-100 cm. Έχει ωοειδή, ελαφρά οδοντωτά φύλλα με αραιό τρίχωμα. Το καλοκαίρι βγάζει 6-12 μικρά υποκίτρινα ή άσπρα, ανθάκια, τοξοειδή και μελιτογόνα, των 10-14 mm. στους σπονδύλους (εικ. 3.8). Περιέχει υψηλό ποσοστό κιτράλης, στην οποία οφείλει το έντονο άρωμά του, που θυμίζει λεμόνι και σε μικρότερο βαθμό τη μέντα. (Δρανδάκη Π./, Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Αθήνα)

Θεραπευτικές Ιδιότητες

Είναι απίστευτα αποτελεσματικό κατά του στρες, ανεβάζει τη διάθεση κι είναι ήπιο αντικαταθλιπτικό. Καταπολεμά επίσης τη νευρική δυσπεψία, το άγχος και τα προβλήματα ύπνου. Οι έρευνες δείχνουν επίσης ότι το μελισσόχορτο κάνει καλό στην ενίσχυση της μνήμης.

Χρήση

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως έγχυμα, ως αφέψημα, το αιθέριο έλαιό του και για εξωτερική χρήση χρησιμοποιείται στο μπάνιο, ο φρέσκος χυμός του ως καταπλάσματα και κομπρέσες (Γιαννίσαρος και Τζάκου, 2003).

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Angiosperms

Ομοταξία: Magnoliopsida

Τάξη: Lamiales

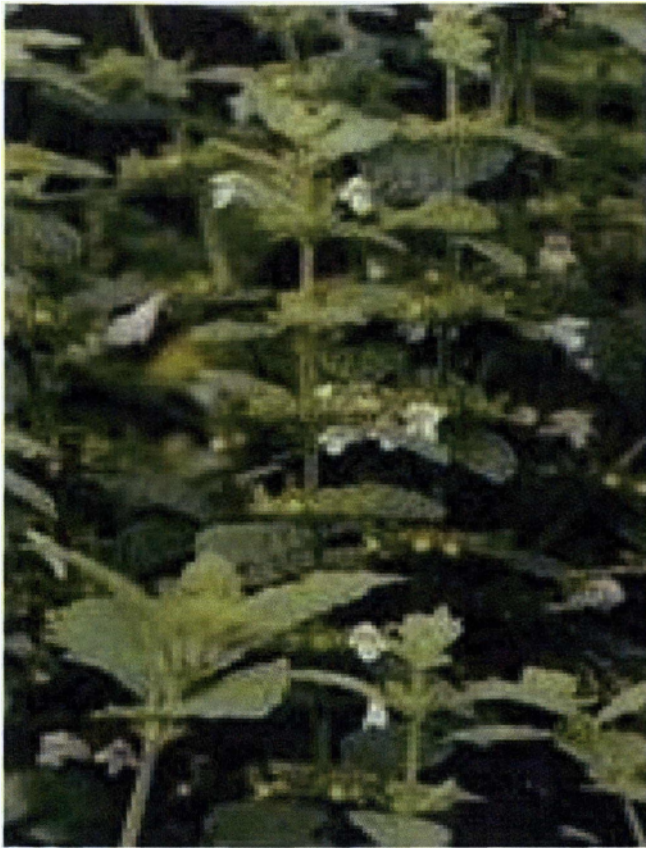
Οικογένεια: Lamiaceae

Γένος: *Melissa*

Είδος: ***M. officinalis***

Παραγωγή

Το μελισσόχορτο παράγεται σε δύο περιοχές της Ελλάδας, στο νομό Ευβοίας (Περιφέρεια Κεντρ. Ελλάδας) όπου καλλιεργείται, και στο νομό Καρδίτσας (Περιφέρεια Θεσσαλίας) όπου γίνεται ελεύθερη συλλογή. Η καλλιεργούμενη έκταση στην Εύβοια είναι γύρω στα 500 στρέμματα. Η παραγόμενη ποσότητα στην Εύβοια κυμαίνεται από 10 ως 18 τόνους, ενώ στην Καρδίτσα η παραγωγή από τη συλλογή δεν υπερβαίνει τον ένα τόνο. Η παραγωγικότητα μπορεί να μετρηθεί μόνο στην Εύβοια: 25-30 kg ανά στρέμμα, ή 20.000-30.000 δρχ. ανά στρέμμα. Η ακαθάριστη αξία ποικίλει από 6 ως 16 εκατομμύρια δρχ., με τάση αύξησης, ενώ στην Καρδίτσα είναι σταθερά λιγότερο από 2 εκατ. δρχ. Η μέση σταθμική τιμή παραγωγού βρίσκεται γύρω στις 800 δρχ. το κιλό στην Εύβοια, ενώ στην Καρδίτσα η τιμή κυμαίνεται μεταξύ 1.500 και 2.000 δρχ. το κιλό, (Δρανδάκη Π., Μεγάλη Ελληνική Εκγκυκλοπαίδεια, Αθήνα).



Εικόνα 3.9 Φυτό του είδους *M. officinalis* ανθισμένο(Πηγή διαδίκτυο)

3.10. Μάραθο

Περιγραφή

Ο μάραθος είναι ποώδες και αρωματικό φυτό (εικόνα 3.10). Είναι δικοτυλήδονο και ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Φοινίκουλον το κοινόν*. Περιέχει αιθέρια έλαια κατά 7% και ήταν γνωστό στην αρχαία Ελλάδα, στην Κίνα, στην Αίγυπτο και την Ινδία. Ειδικότερα, ο Πλίνιος αναφέρει 22 φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002).

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία και την οινοπνευματοποιία. Από το μάραθο επίσης παρασκευάζονται φάρμακα όπως σιρόπια, ενώ χρησιμοποιείται και ως μέσο για να διευκολύνεται η έκκριση γάλατος. Η ποικιλία *αζορικό* είναι εδώδιμη και οι σαρκώδεις κολεοί των φύλλων του χρησιμοποιούνται ως λαχανικό (φοινόκιο). (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002)

Από τους σπόρους του μάραθου, που έχουν καυστική γεύση, όπως αυτή του άνηθου, φτιάχνεται αιθέριο έλαιο (μαραθέλαιο), το οποίο βοηθά στην πέψη.

Παραγωγή

Το μάραθο καλλιεργείται στην Εύβοια (Περιφέρεια Κεντρικής Ελλάδας). Η καλλιεργούμενη έκταση τα τελευταία 4 χρόνια μεταβάλλεται μεταξύ 3.000 και 4.000 στρεμμάτων. Η παραγόμενη ποσότητα μεταβάλλεται μεταξύ 300 και 600 τόνων. Η παραγωγικότητα μεταβάλλεται από 80 ως 150 κιλά ανά στρέμμα ή 30.000 ως 90.000 δρχ. ανά στρέμμα. Η ακαθάριστη αξία κυμαίνεται μεταξύ 100 και 300 (1997) εκατ. δρχ. Η μέση σταθμική τιμή παραγωγού είναι σταθερή στις 300δρχ. το κιλό, με εξαίρεση το 1997 που έφθασε τις 700 δρχ. το κιλό (Γιαννίσαρος και Τζάκου, 2003).

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Σελινώδη (Apiales)

Οικογένεια: Σελινοειδή (Apiaceae) ή Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)

Γένος: Φοινίκουλον (*Foeniculum*)

Είδος: *F. vulgare*



Εικόνα 3.10 Φυτό Μάραθου(Πηγή διαδικτυο)

3.11. Κολιάνδρος

Κορίανδρος (*Coriandrum sativum*) είναι ένα ετήσιο βότανο της οικογένειας Αριaceae. Ο Κορίανδρος είναι εγγενές στην νότια Ευρώπη και τη Βόρεια Αφρική και νοτιοδυτική Ασία. Τα φύλλα είναι μεταβλητά στο σχήμα, σε γενικές γραμμές με λοβούς στη βάση του φυτού, και λεπτός και φτερωτός υψηλότερη θέση τους μίσχους ανθοφορία. Τα λουλούδια σε μικρούς πετάσους, λευκό ή πολύ απαλό ροζ, ασύμμετρη διάταξη, με τα πέταλα μακριά από το κέντρο του σκιάδιου περισσότερο (5-6 mm). Ο καρπός είναι ένα σφαιρικό ξηρό σχιζοκάρπιο διάμετρου 3-5 mm. (εικ. 3.11). Στην μαγειρική χρησιμοποιούνται τα φρούτα ("σπόροι") που αναφέρονται γενικά ως **κόλιανδρο**, ενώ τα φύλλα ως **cilantro**, (Royal Botanic Garden Edinburgh, : <http://rbg-web2.rbge.org.uk/http://viable-herbal.com/singles/herbs/s280.htm>)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae
Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα
Ομοταξία: Eudicots
Τάξη: Apiales
Οικογένεια: Apiaceae
Γένος: *Coriandrum*
Είδος: *C. sativum*
Διωνυμικό όνομα *Coriandrum sativum*



Εικόνα 3.11 Σκίτσο με φυτό Κολιάνδρου(Πηγή διαδικτύου)

Οι επιπτώσεις στην υγεία και ιατρικές χρήσεις

Ο Κορίανδρος, όπως και πολλά μπαχαρικά, περιέχει αντιοξειδωτικά, τα οποία μπορεί να καθυστερήσει ή να αποτρέψει την αλλοίωση των τροφίμων καρυκευμένο με αυτό το μπαχαρικό. Μια μελέτη διαπίστωσε τόσο τα φύλλα όσο και οι σπόροι περιέχουν αντιοξειδωτικά, αλλά τα φύλλα βρέθηκαν να έχουν ισχυρότερη επίδραση.

Χημικές ουσίες που παράγονται από τα φύλλα κόλιανδρου βρέθηκαν να έχουν αντιβακτηριακή δράση ενάντια στη σαλμονέλα, και η δραστηριότητα αυτή βρέθηκε να προκαλείται εν μέρει από αυτές τις χημικές ουσίες που ενεργούν ως μη ιοντικές επιφανειοδραστικές ουσίες.

Ο Κορίανδρος έχει καταγραφεί ως μια παραδοσιακή θεραπεία για τον διαβήτη. Μια μελέτη σε ποντίκια διαπίστωσε ότι το εκχύλισμα απελευθερώνει και ινσουλίνη.

Ο Κορίανδρος σε σπόρους βρέθηκε σε μια μελέτη σε αρουραίους να έχει σημαντική υπολιπιδαιμική δράση, με αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων της ολικής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, καθώς και αύξηση των επιπέδων της υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης. Αυτή η επίδραση φαίνεται να προκαλείται από την αύξηση της σύνθεσης της χολής από το ήπαρ και αυξάνοντας την κατανομή της χοληστερόλης σε άλλες ενώσεις.

Τα φύλλα (Cilantro) περιέχουν αλδεΐδες, οι οποίες βρίσκονται επίσης στα σαπούνια και λοσιόν, που οδηγεί κάποιους να παραπονιούνται για μια ήπια έως άκρως ερεθιστική αίσθηση.

Ο Κορίανδρος μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση σε ορισμένους ανθρώπους (Schulz and Hansel, 2001).

3.12. Κύμινο

Το **κύμινο** είναι η κοινή ονομασία του φυτού **Κούμινον το κύμινον** (*Cuminum cyminum*). Επίσης αναφέρεται και στους αποξηραμένους καρπούς του φυτού που χρησιμοποιούνται, είτε ολόκληροι είτε σε σκόνη, για να δώσουν άρωμα σε χρήση στη μαγειρική.

Το φυτό είναι ετήσιο ποώδες, μικρού μεγέθους, ισχνό και ανήκει στην τάξη Σκιαδανθή, οικογένεια Σκιαδοφόρα (Umbelliferae). Τα φύλλα του είναι πολυσχιδή και τα άνθη του είναι λευκά ή ρόδινα (Εικ. 3.12). Η προέλευσή του είναι από την Μεσόγειο, όμως πλέον καλλιεργείται στην Ινδία την Κίνα και το Μεξικό.

Οι αποξηραμένοι καρποί είναι λεπτοί, επιμήκεις, ωοειδείς, καστανοκίτρινοι, με δυνατό και βαρύ άρωμα. Η έντονη γεύση θυμίζει την γεύση του Κάρου. Το κύμινο αποτελεί σημαντικό συστατικό σε μίγματα καρυκευμάτων όπως κάρυ και σάλτσες τσάνεϋ. Είναι δημοφιλές στις κουζίνες της Ασίας, της Αφρικής και της Λατινικής Αμερικής.

Οι σπόροι του κύμινου παλαιότερα χρησιμοποιούνταν στη λαϊκή ιατρική. Πλέον χρησιμοποιείται φαρμακευτικά κυρίως στην κτηνιατρική. Τέλος οι σπόροι του κύμινου περιέχουν από 2,5% έως 4,5% αιθέριο έλαιο κύριο συστατικό του οποίου είναι η κουμιναλδεΰδη (Χαρβάλα, 2000).

Συστηματική ταξινόμηση



Εικ.3.12 Σκίτσο με φυτό του είδους *C. cyminum* (Πηγή διαδικτύο)

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα(Magnoliophyta)

Ομοταξία: Μονοκοτυλήδονα(Liliopsida)

Τάξη: Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)

Οικογένεια: Σελινοειδή(Ariaceae)

Γένος: **Κούμινον**(Cuminum)

Είδος: ***C. cyminum***

Διώνυμο: **Κούμινον το κύμινον (*Cuminumcyminum*)**

3.13. Λεβάντα

Με το όνομα "λεβάντα" είναι γνωστά μερικά είδη φυτών, αυτοφυή και καλλιεργούμενα, που μοιάζουν μεταξύ τους μορφολογικά και φέρουν το χαρακτηριστικό άρωμα της λεβάντας. Το είδος *Lavandula angustifolia* παρουσιάζει μεγάλο καλλιεργητικό ενδιαφέρον λόγω της εξαιρετικής ποιότητας του αιθέριου ελαίου του.

Υπάρχουν πολλά φυτικά είδη που αποκαλούνται λεβάντες. Όμως η *Lavandula angustifolia*, που αποκαλείται και γνήσια λεβάντα, ενδιαφέρει την αρωματοποιία. Η λεβάντα αυτή είναι μικρός ορθόκλαδος θάμνος με πυκνή διακλάδωση. Οι βλαστοί είναι τετραγωνικής διατομής που γρήγορα γίνονται ξυλώδεις. Τα φύλλα έχουν μήκους 5 cm. περίπου και είναι γραμμοειδή, ελαφρώς χνουδωτά με λεία χείλη και γκρίζας απόχρωσης.

(Χαρβάλα Α. 2000.)

Τα άνθη χρώματος μπλε σκούρου, σχηματίζουν σε μακρά ανθοφόρα στελέχη επάκριους επιμήκεις κυλινδρικούς στάχεις μήκους 15-20 cm. Ανάλογα με το υψόμετρο ανθίζει από τέλος Ιουνίου έως και μέσα Αυγούστου (εικ. 3.13).

Οι ανθοφόροι βλαστοί του περιέχουν 1,5-3% αιθέριο έλαιο. Η ποιότητά του είναι πολύ καλή ιδιαίτερα όταν καλλιεργείται σε υψόμετρο πάνω από 650 m. Ο καρπός της λεβάντας είναι τετραχαίνιο με τέσσερις λείους καφέ-γκρι σπόρους (1.000 περίπου σπόροι ανά γραμμάριο).

Η γνήσια λεβάντα παρουσιάζει μεγάλο καλλιεργητικό ενδιαφέρον λόγω της εξαιρετικής ποιότητας του αιθέριου ελαίου της. Η ποιότητα του αιθέριου ελαίου των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών εξαρτάται από το είδος και το ποσοστό της περιεκτικότητας των επιθυμητών και ανεπιθύμητων συστατικών, π.χ. υψηλό ποσοστό λιναλοόλης είναι επιθυμητό, ενώ υψηλό συστατικό καμφοράς είναι ανεπιθύμητο συστατικό. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες του είδους αυτού με μεγάλο εμπορικό ενδιαφέρον με πιο γνωστές τις Hidcote, Munstead, Maillette.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Λαμιώδη (Lamiales)

Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Γένος: Λεβάντα (*Lavandula*) L



Εικόνα 3.13 Ανθισμένοι βλαστοί Λεβάντας (Πηγή διαδικτυο)

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Είναι φυτό αρωματικό – φαρμακευτικό και εκτός από αφέψημα χρησιμοποιείται πάρα πολύ και ως αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και την φαρμακοποιία.

Τα άνθη του τοποθετούνται στις ντουλάπες, τις αρωματίζουν και διώχνουν το σκώρο. Επίσης θεωρούνται ότι ενεργούν κατά του βήχα, του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας.

Η λεβάντα καταπραΰνει τους νευρόπονους του στομάχου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα, γιατί δρα ως χαλαρωτικό.

Είναι ιδανικό για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους (Γιαννίσαρος και Τζάκου, 2003).

3.14. Γαΐδουράγκαθο

Διετές ακανθώδες φυτό που φθάνει σε ύψος το 1,5 m. Τα φύλλα του είναι πράσινα με χαρακτηριστικά άσπρα σημάδια σαν φλέβες και τα λουλούδια του έχουν χρώμα βυσσινί (εικ. 3.14). Είναι αυτοφυές, ευδοκίμει σε χερσότοπους αλλά και σε καλλιεργημένες εκτάσεις. Προτιμά τα ηλιόλουστα μέρη και τα καλά στραγγιζόμενα εδάφη. Πολλαπλασιάζεται εύκολα από μόνο του με τους σπόρους του και αντέχει μέχρι και τους -15°C .

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Τάξη: Asterales

Οικογένεια: Asteraceae

Γένος: *Silybum*

Είδος: *S. marianum*



Εικόνα 4. θος του είδους *S. marianum* (Πηγή διαδικτύου)

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Στη σύγχρονη βοτανοθεραπευτική, το γαϊδουράγκαθο είναι το κύριο γιατρικό που χρησιμοποιείται στη προστασία του συκωτιού από λοιμώξεις, κατανάλωση αλκοόλ ή χημειοθεραπείες. Μπορεί να βοηθήσει στο να περιοριστούν οι βλάβες στο συκώτι αλλά και στην ανανέωση των κυττάρων

του. Χρησιμοποιείται ακόμα στη θεραπεία της ηπατίτιδας, του ίκτερου και της κύρωσης του ήπατος.

Χορηγείται σε όλα τα προβλήματα της χοληδόχου κύστης καθώς αυξάνει την έκκριση και την ροή της χολής από το ήπαρ και της χοληδόχου κύστης. Είναι αντίδοτο σε δηλητηριάσεις από μύκητες του γένους *Amanita* καθώς και από άλλες τοξίνες του περιβάλλοντος.

Χρησιμοποιείτε ακόμα σαν δυναμωτικό του εγκεφάλου και της μνήμης, σαν καταπραΰντικό στη καταρροή και στη πλευρίτιδα, αλλά και στη ψωρίαση.

Πρόσφατα ανακαλύφθηκε η αντικαρκινική, η νευροπροστατευτική αλλά και η καρδιοπροστατευτική του δράση λόγω της μείωση της χοληστερόλης που προκαλεί (Χαρβάλα, 1995).

3.15. Φειδόχορτο ή Σκυλάκι

Ανήκει στην οικογένεια των Αρωδών (*Agaceae*). Είναι πολυετής πόα, ύψους 20-40 cm., χωρίς υπέργειο βλαστό. Φυτρώνει σε μέρη σκιερά και υγρά, που δεν τα βλέπει πολύ ο ήλιος. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, ωσειδή, καρδιοειδή, πολύ φαρδύτερα στη βάση με δύο «αυτιά» δεξιά και αριστερά και είναι γυαλιστερά. Ο μίσχος είναι μακρύς και λεπτός με πορφυρά στίγματα. Τα άνθη του βγαίνουν πολλά μαζί μέσα σε προστατευτικό μεγάλο φύλλο, που φέρει κάθετες ραβδώσεις, το «βράκτιο» το οποίο μοιάζει με κεφάλι φιδιού ή με χειρολαβή γκλίτσας. Στο κατώτερο μέρος είναι ανοιχτοπράσινο με κοκκινωπές ραβδώσεις, ενώ στο ανώτερο σκουροπράσινο ή πορφυροκαφέ. Τα άνθη είναι μονογενή χωρίς περιάνθιο, τα κατώτερα 4-5 είναι θηλυκά και τα υπόλοιπα αρσενικά (Εικ. 3.15)

Είναι Μεσογειακό είδος και θεωρείται φαρμακόχορτο, αλλά χρησιμοποιείται πουθενά. Η ρίζα του είναι σαρκώδης. Όλο το φυτό έχει ένα δηλητήριο, το οποίο καταστρέφεται με βράσιμο ή αν ξεραθεί στον ήλιο. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται σαν σκόνη κατά της αρθρίτιδας και των ρευματισμών, πάντα με ιατρική οδηγία. Είναι ακόμα αποχρεμπτικό στην περίπτωση του άσθματος και του χρόνιου βήχα. Τα φύλλα του ερεθίζουν το δέρμα. (Thomas, 1976).

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Μονοκοτυλήδονα(Liliopsida)

Τάξη: Alismatales

Οικογένεια: Araceae

Subfamily: Aroideae

Tribe: Arisareae

Γένος: Arisarum

Είδος: *A. vulgare*



Εικόνα 3.15 Φειδόχορτο(Πηγή διαδικτυο)

3.16. Γεντιάνη

Είναι ένα ποώδες πολυετές φυτό, φθάνει σε 1-2 m ύψος, με ευρεία λογχοειδή ανάπτυξη με ελλειπτικά φύλλα 10-30 cm μήκος και 4-12 cm

πλάτος. Τα άνθη είναι κίτρινα, με τη στεφάνη χωρίζονται σχεδόν στη βάση σε 5-7 στενά πέταλα. Φύεται σε χλωδηβαλπικάβκαι υποαλπικά λιβάδια, συνήθως σε ασβεστολιθικά εδάφη.

Στις πετρώδεις πλαγιές της υποαλπικής ζώνης, μέσα στον Ιούλιο, η πλαγιά του Γρεβενού χαμηλά μέχρι το οροπέδιο, φιλοξενεί μεγάλους πληθυσμούς της κίτρινης γεντιανής με την εντυπωσιακή ταξιανθία (Εικ. 3.16). Η συγκομιδή της ρίζας, η οποία είναι δυνατόν να ξεπεράσει σε μήκος το 1 m, γίνεται φθινόπωρο, όταν το φυτό φτάσει σε ηλικία 2-5 ετών. Λέγεται ότι οι ρίζες φυτών που δεν έχουν ανθίσει είναι οι πιο πλούσιες σε θεραπευτική δράση. Κατά τη διαδικασία της ξήρανσης λαμβάνει χώρα ζύμωση, η οποία προσδίδει στη ρίζα καστανέρυθρη απόχρωση και εντονότερη οσμή.

Γενικά η ρίζα έχει μια ασθενή αρωματική οσμή, και μία γεύση στην αρχή σχετικά γλυκιά και στη συνέχεια ιδιαίτερα πικρή. Μάλιστα η σχετική τιμή πικρότητας της είναι περίπου 20.000 (δηλαδή 1g της δρόγης σε 20.000 ml νερού οδηγεί σε αντίληψη της πικρής γεύσης), γεγονός που την κατατάσσει σε μία από τις πιο πικρές δρόγες που υπάρχουν (Χαρβάλα, 2000).



Εικόνα 3.16 Άνθη της κίτρινης γεντιανής(Πηγή διαδικτύου)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα

Ομοταξία: Eudicots

Υφομοταξία: Asterids

Τάξη: Gentianales

Οικογένεια: Gentianaceae

Γένος: *Gentiana*

Είδος: ***Gentiana lutea***

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Οι πικρές ουσίες που περιέχει η δρόγη είναι σε ποσοστό 2-3% σκεοϊριδοειδή, όπως γεντιοπικροσίδης, που είναι η κύρια ουσία που περιέχει αλλά αποικοδομείται κατά τη διάρκεια της ξήρανσης, αμαρογεντίνη και αμαροσβερίνη, οι οποίες είναι κυρίως υπεύθυνες για την πικρή γεύση. Μία άλλη ουσία που περιέχει η δρόγη είναι ο τρισακχαρίτης γεντιανόση, που είναι επίσης πικρή ουσία, ενώ το κίτρινο χρώμα της ρίζας οφείλεται στις ξανθόνες γεντισίνη, ισογεντισίνη και γεντιίνη. Τέλος, άλλα συστατικά της δρόγης είναι φυτοστερόλες, φαινολικά οξέα, πηκτίνη, ολιγοσακχαρίτες και το αλκαλοειδές γεντιανίνη.

Η ρίζα Γεντιανής χρησιμοποιείται από αιώνες σαν πικρό βότανο στη θεραπεία προβλημάτων της πέψης και είναι συστατικό πολλών συνδυασμών βοτάνων, όπως π.χ. το Sweden bitter. Όπως και οι υπόλοιποι πικροί παράγοντες η δρόγη αυτή διεγείρει τις γαστρικές εκκρίσεις και τις εκκρίσεις της χολής, αυξάνοντας την οξύτητα των γαστρικών υγρών και έτσι διευκολύνοντας την πέψη. Επίσης, όπως και οι υπόλοιποι πικροί παράγοντες δρα αντανακλαστικά στο καρδιαγγειακό σύστημα, μειώνοντας το ρυθμό και τον όγκο του καρδιακού παλμού.

Η δρόγη είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε περιπτώσεις εξασθένησης του οργανισμού από χρόνιες ασθένειες, αλλά και σε όλες τις περιπτώσεις ατονίας, αδυναμίας του πεπτικού συστήματος και έλλειψη όρεξης. Είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά του ανθρώπινου οργανισμού, διεγείροντας τη λειτουργία του ήπατος, της χοληδόχου κύστης και του πεπτικού συστήματος, ενώ είναι ένα άριστο τονωτικό που μπορεί να συνδυαστεί με καθαρτικό ή να χορηγηθεί σε διάρροια, έτσι ώστε να αναστείλει την εξασθένηση του οργανισμού.

Η ρίζα είναι ανθελμινθικό, αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, πικρό τονωτικό, χολαγωγό, εμμηναγωγό, αντιπυρετικό, ψυκτική ουσία και

στομαχικό. Χορηγείται εσωτερικά σε θεραπεία προβλημάτων του ήπατος, σε δυσπεψία, γαστρικές μολύνσεις και ανορεξία.

Η ικανότητα να διεγείρει τη διαδικασία της πέψης, όπως και την έκκριση του γαστρικού υγρού, έχει επαληθευθεί σήμερα με διάφορες μελέτες. Εκτός από τη *Gentiana lutea* L., υπάρχουν και άλλα είδη Γεντιανής που μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά, έχοντας παρόμοιες ιδιότητες με την πρώτη. Στην Ελλάδα και κυρίως σε δασώδεις περιοχές της Βορειοηπειρωτικής Ελλάδας βρίσκονται επίσης τα είδη *Gentiana lutea* var. *Symphiandra*, *Gentiana punctata*, *Gentiana verna*, *Gentiana asclepiadea* και *Gentiana pneumonantha*.

(Σουλελής Χρήστος, 2000.)

3.17. ΣΚΟΡΔΟ

Πολυετές, ποώδες, ιθαγενές φυτό.

Γνωστό από την αρχαιότητα αφού το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική και για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες.

Έχει βολβώδες στέλεχος και τα φύλλα μέχρι τη μέση περίπου είναι επίπεδα και λεία.

Ο βολβός του σκόρδου ή κεφάλι αποτελείται από πολλά μικρά βολβοειδή μέρη που λέγονται σκελίδες και έχουν κοινή βάση καλύπτονται δε όλα μαζί από 3-5 μεμβράνες που έχουν μορφή σωληνοειδούς θήκης. Κάθε θήκη σχίζεται σε μία μορφή φύλλου σχήματος λόγχης που είναι λίγο μικρότερο από αυτό του κρεμμυδιού (Εικ. 3.17).

Το σκόρδο πολλαπλασιάζεται με τους βολβούς του. Οι ανθοφόροι άξονες δεν έχουν σπόρια αλλά μερικές φορές φέρουν μικρούς βολβούς που επίσης χρησιμοποιούνται στο πολλαπλασιασμό του.

Η φύτευση του σκόρδου στην Ελλάδα γίνεται από τον Οκτώβριο για τα νωπά σκόρδα μέχρι το Φεβρουάριο για τα ξερά. Ο βολβός δημιουργείται κατά την Άνοιξη όταν και οι μέρες είναι μεγαλύτερες. Η συγκομιδή γίνεται κατά τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο. Τα σκόρδα ξεριζώνονται, αφήνονται να μαραθούν και στη συνέχεια γίνονται αρμαθιές και στέλνονται στην αγορά.

Από τα αρχαία χρόνια και το Μεσαίωνα το σκόρδο θεωρούνταν ως εξαιρετο φάρμακο και αφροδισιακό. Επίσης το είχαν ως φυλακτό ενάντια στα κακά δαιμόνια και τους βρικόλακες καθώς και κατά του ματιάσματος. Υπάρχουν πολλές λαϊκές παραδόσεις σχετικά με το σκόρδο. Έτσι μία πλεξούδα από σκόρδα σε ένα σπίτι ή χωράφι διώχνει το μάτιασμα. Άμα κάποιος θαυμάζει κάτι για να μη το ματιάξει συνηθίζεται η έκφραση «σκόρδα στα μάτια σου» έτσι αποτρέπεται το μάτιασμα. Στην έγκυο γυναίκα και στο νεογέννητο βρέφος τοποθετείται ένα σκόρδο για να φύγει το κακό μάτι. Την ημέρα της πρωτομαγιάς τρώνε σκόρδο για προληπτική εξουδετέρωση του κακού. Ακόμα και πλαστικά σκόρδα τοποθετούνται σε αυτοκίνητα για γούρι. (Γαλάτης κ.α, 1998).



Εικόνα 3.17 Σκίτσο του φυτού Σκόρδου (Πηγή διαδικτυο)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Λειριώδη (Liliales)

Οικογένεια: Λειριοειδή (Liliaceae)

Γένος: Άλλιον (*Allium*)

Είδος: ***A. sativum***

Διώνυμο Άλλιον το ήμερον (*Allium sativum*)

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Στην ιατρική το σκόρδο έχει και σήμερα χρήση. Έχει αντιβιοτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες. Είναι καλό κατά των σπασμών του εντέρου και χρησιμοποιείται κατά της αρτηριοσκλήρυνσης. Έχει υποτασικές ιδιότητες και είναι καλό για άτομα που έχουν υψηλή πίεση. Κάποιες έρευνες έχουν αποδείξει ότι μπορεί να καθυστερήσει τα γηρατειά. (Γιαννίσαρος και Τζάκου, 2003).

Το σκόρδο αποτελεί βασικό στοιχείο στη μαγειρική πολλών χωρών. Έχει έντονη οσμή και χαρακτηριστική καυστική γεύση. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες B1, B2, B3 και περιέχει ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, σελήνιο. Χρησιμοποιείται σε ψητά, βραστά, σε σάλτσες, σε σαλάτες (σκορδαλιά), σε τουρσιά ενώ τρώγεται και ωμό.

Στην κατανάλωση του πρέπει να υπάρχει μέτρο γιατί η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει μεγάλη πτώση της πίεσης και είναι απαγορευτικό σε υποτασικά άτομα. Μεγάλη χρήση μπορεί επίσης να προκαλέσει διάρροια και εμετό.

Το σκόρδο μεταδίδει σε όσους το τρώνε μία έντονη οσμή που γίνεται πιο έντονη με την αναπνοή και εξαιρετικά ενοχλητική στους γύρω. Στην αρχαιότητα απαγόρευαν την είσοδο σε θέατρα ή συναθροίσεις σε όσους είχαν φάει σκόρδο. Στην Ελλάδα καλλιεργούνται 30,000 στρέμματα και η ετήσια παραγωγή φτάνει τους 18.000 τόνους με κυριότερες περιοχές παραγωγής τη Μακεδονία τη Θράκη Πλατύκαμπο Λάρισας (Δρανδάκη Π./, Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Αθήνα)

3.18. ΒΑΛΣΑΜΟ

Το βάλσαμο (*Υπερικόν το διάτρητον, Hypericum perforatum*) είναι φυτό του γένους Υπερικόν. Ήταν γνωστό ως υπερικό στην Αρχαία Ελλάδα, ενώ στη νεότερη Ελλάδα είναι γνωστό ως βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο, ενώ στην ξένη (αγγλική) βιβλιογραφία αναφέρεται ως *St. John's wort*.

Τα φύλλα του Βάλσαμου είναι φωτεινά κίτρινα-πορτοκαλί και τα πέταλα συνήθως (εικ. 3.18) κίτρινα. Όταν γυρίσουν προς το φως, αποκαλύπτουν ημιδιαφανείς σπιγμές, που δίνουν την εντύπωση πως είναι διάτρητες. Οι κουκίδες αυτές δεν είναι όμως τρύπες, αλλά έγχρωμα αιθέρια έλαια και ρητίνες. Αν τρίψει κανείς τις μαύρες αυτές κουκίδες που έχουν τα 5 πέταλα με τα δάχτυλά του, αυτά θα γίνουν κόκκινα. Για πολλούς φυτοθεραπευτές, αυτές οι κουκίδες περιέχουν μερικά από τα πιο πολύτιμα και αποτελεσματικά φυτικά συστατικά. Οι στήμονες του φυτού έχουν ιδιαίτερη μορφή, με στερεό κυλινδρικό στέλεχος, με δύο γραμμές που εξέχουν κατά μήκος. Αυτές οι γραμμές κάνουν τον στήμονα να μοιάζει επίπεδος, πράγμα εντελώς ασυνήθιστο στον κόσμο των φυτών (William, 1982).

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα(Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα(Magnoliopsida)

Τάξη: Τειώδη (Theales)

Οικογένεια: Κλουσιοειδή (Clusiaceae)

Γένος: *Υπερικόν (Hypericum)*

Είδος: *H. perforatum*

Διώνυμο Υπερικόν το διάτρητον (*Hypericum perforatum*) L.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Το υπερικό ή βαλσαμόχορτο υπήρξε αντικείμενο της Ιατρικής από τα αρχαία χρόνια. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως διουρητικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό.

Σήμερα στις ΗΠΑ και σε πολλές άλλες χώρες χρησιμοποιείται υπό μορφή χαπιών για την αντιμετώπιση της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης (γι' αυτό αποκαλείται και "εναλλακτικό Prozac"). Χρησιμοποιείται, επίσης, ως αντισπασμωδικό και για την καταπολέμηση της αϋπνίας (William, 1982).



Εικ.3.18 Λεπτομέρεια άνθους του είδους *H. perforatum* (Πηγή διαδικτύο)

Εξωτερική χρήση:

Χρησιμοποιείται υπό μορφή βάμματος, αφού εκχυλισθεί το φρέσκο φυτό σε ελαιόλαδο μέσα σε γυάλινα βάζα καλά κλεισμένα, που μένουν στον ήλιο επί 40 ημέρες περίπου, ως επουλωτικό σε πληγές, ερεθισμούς και εγκαύματα πρώτου βαθμού (Χαρβάλα 1995).

3.19. ΕΦΕΔΡΑ

Η Εφέδρα είναι γένος γυμνόσπερμων φυτών, το μόνο γένος στην οικογένεια των εφεδριδών και στην τάξη των εφεδροειδών. Αυτά τα φυτά φυτρώνουν σε ξηρά κλίματα, σε μια ευρείας κλίμακας περιοχή του Βορείου Ημισφαιρίου η οποία περιλαμβάνει την νότια Ευρώπη, τη Βόρεια Αφρική, τη νοτιοδυτική και κεντρική Ασία, τις νοτιοδυτικές περιοχές της Βόρειας Αμερικής, ενώ στο Νότιο Ημισφαίριο, φυτρώνει στη Νότια Αμερική μέχρι την Παταγονία. Επίσης το αποκαλούν "τσάι των Μορμόνων" ή "τσάι της Ερήμου" κι αυτό γιατί χρησιμοποιήθηκε σαν τσάι από τους πρώτους αποίκους της Αμερικής. (Δρανδάκη Π, Αθήνα)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Γνητόφυτα (Gnetophyta)

Ομοταξία: Γνητιδικά (Gnetopsida)

Τάξη: Εφεδροειδή (Ephedrales)

Οικογένεια: Εφεδρίδες (Ephedraceae)

Γένος: *Εφέδρα* (*Ephedra*) L.

Είδη: Εφέδρα η διστάχια (Εικ. 3.19)

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Χρησιμοποιείται σαν βοτανικό φυτό στην Κίνα εδώ και 4000 χρόνια για να θεραπεύσει συμπτώματα άσθματος και λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος. Περιέχει δύο αλκαλοειδή την εφεδρίνη και την ψευδοεφεδρίνη η οποία χρησιμοποιείται ιατροφαρμακευτικά κατά του βρογχικού άσθματος, της βρογχίτιδας, για το εμφύσημα, τον επίμονο βήχα, τα αγκομαχητά και την αναπνευστική ανεπάρκεια.

Η εφέδρα μπορεί να ρίξει τον πυρετό στο σώμα και να καθαρίσει τα βουλωμένα ρινικά κοιλώματα.

Στις δίαιτες η εφέδρα μειώνει την όρεξη και επιδρά στον θυρεοειδή αδένα ο οποίος επηρεάζει τον μεταβολισμό.

Η εφεδρίνη θεωρείται ισχυρό αναβολικό και είναι απαγορευμένη η χρήση της ουσίας αυτής σε αθλητικά γεγονότα. Η χρήση εφεδρίνης πρέπει να αποφεύγεται από άτομα με υψηλή πίεση και άλλα γενικά προβλήματα υγείας. Είναι δυνατή η έντονη εξάρτηση του χρήστη στην εφεδρίνη που συνοδεύεται συνήθως από μια σειρά "συμπτωμάτων εξάρτησης".

Επίσης η υπερβολική χρήση εφεδρίνης σε συνδυασμό με άλλα διεγερτικά όπως η καφεΐνη ή ακόμα χειρότερα η μεθαμφεταμίνη, μπορεί να επιφέρει καρδιακές παρενέργειες και θάνατο. Ένα είδος κοινό στην Ελλάδα που συναντάται σε βράχους και ερείπια (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002)



Εικόνα 3.19 Φυτό του είδους Εφέδρα η διστάχια (Πηγή διαδικτύου)

3.20. ΤΑΡΑΞΑΚΟ

Υπάρχει σε όλη την Ευρώπη, βόρεια Αμερική και την βόρεια Ασία, γενικά στο βόρειο ημισφαίριο, αν και πλέον έχει αποικήσει παντού σχεδόν στον κόσμο.

Έχει παρά πολλές ποικιλίες που δυσκολεύουν την ταξινόμηση τους αλλά όλες έχουν τις ίδιες ιδιότητες (στην Ελλάδα έχουμε περίπου 7).

Έχει πολύ χαρακτηριστικά οδοντωτά φύλλα (εξ' ου και το όνομα του στην Αγγλία: «δόντι του λέοντα») ή με λοβούς, και στο κέντρο αναπτύσσει, περισσότερα από ένα, ανθικά στελέχη τα οποία σχηματίζουν ένα κεφάλιο με ζωηρό κίτρινο χρώμα (εικ. 3.20). Θα το βρούμε παντού, σε λιβάδια, ακαλλιέργητες εκτάσεις, σε βραχώδεις περιοχές, δίπλα στους δρόμους και ως ενοχλητικό «ζιζάνιο» σε χλοοτάπητες. Το ύψος του δεν ξεπερνά τα 25 cm.

Συλλέγεται στο νεαρό στάδιο και είναι εξαιρετικής ποιότητας λαχανεύσιμο φυτό και με πολύ αξιόλογες φαρμακευτικές ιδιότητες, γνωστές από την αρχαιότητα.

Είναι χειμερινό φυτό, αρχίζουμε να το βλέπουμε από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη. Πολλαπλασιάζεται και αγενώς (από τα ριζώματα του) αλλά και εγγενώς με σπόρους που ωριμάζουν ταχύτατα και μεταφέρονται με τον άνεμο σε μεγάλες αποστάσεις.

Ανθίζει την άνοιξη, αλλά δεν αποκλείεται να δούμε άνθη και νωρίτερα ή και το φθινόπωρο. Τα κίτρινα άνθη του ανοίγουν το πρωί και κλείνουν το βράδυ. Μπορεί να παράξει καρπούς χωρίς γονιμοποίηση.

Επιστημονική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα

Ομοταξία: Eudicots

Υφομοταξία: Asterids

Τάξη: Asterales

Οικογένεια: Compositeae ή Asteraceae

Γένος: *Taraxacum*

Είδος: Ταραξάκο ή πικραλίδα ή ραδίκι του βουνού ή αγριοράδικο ή *Taraxacum officinale* L. ή Dandelion (το δόντι του λιονταριού)



Εικόνα 3.20 Φυτό του είδους *Taraxacum officinale* L. (Πηγή διαδικτύου)

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Θεωρείται ένα από τα καλύτερα χολαγωγά φυτά και επίσης είναι ένα εξαιρετικό διουρητικό. Επίσης είναι πολύ καλό τονωτικό, χωνευτικό και

αποτοξινωτικό. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Επίσης πολύ γνωστό στην κινέζικη ιατρική και στους άραβες ιατρούς. Ευρεία χρήση είχε και στο μεσαίωνα. Παρασκευάζονται από αυτό εκχυλίσματα, βάμματα και διαλύματα. Το φυτό είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, C, D σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο. Το κάλιο που περιέχει έχει την αξία του διότι σαν διουρητικό που είναι δεν έχουμε απώλειες καλίου, καθώς τις αναπληρώνει με το κάλιο που περιέχει. Το φυτό περιέχει ένα λευκό γαλακτώδη χυμό (Latex). Η ρίζα και ο γαλακτώδης χυμός περιέχουν μια πικρή ουσία: τη λακτουπικρίνη (τερπενική λακτόνη), καθώς και τανίνες, ινουλίνη καουτσούκ, τριτερπένια, κουμαρίνες, καροτενοειδή και άλλα.

Οι πρωτόγονοι λαοί πίστευαν ότι η πικράδα έδινε δύναμη και ότι μπορούσαν να θεραπευθούν από μία ασθένεια πίνοντας ένα πικρό ποτό. Φυσιολογικά, αυτό που συμβαίνει είναι ότι κάθε πικράδα δημιουργεί ένα ερέθισμα στον οργανισμό και αυτό έχει σαν επακόλουθο να λειτουργήσουν οι αδένες και να παράγουν υγρά, π.χ. ένα πικρό ορεκτικό ποτό, ανοίγει την όρεξη και θέτει σε κίνηση τη λειτουργία της πέψης. Το παραξάκο διεγείρει τις εκκρίσεις της χολής (Σουλελής, 2000).

3.21. Θυμάρι

Θάμνος ποώδης πολυετής με φύλλα σχεδόν άμισχα, πράσινα, λογχοειδή με τα άκρα κουλουριασμένα προς τα κάτω (εικ. 3.21). Ανθη ακραία σε χρώμα μπλε ανοικτό με ραβδωτό κάλυκα. Φυτρώνει σε άγονους τόπου σε όλη την Ελλάδα και ανθίζει Ιούνιο με Ιούλιο. Είναι το φυτό από το οποίο οι μέλισσες κάνουν το πιο ονομαστό μέλι. Η χρήση του είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν σαν βαλσαμωτικό και αρωματικό. Οι αρχαίοι Έλληνες σαν απολυμαντικό για διάφορες ασθένειες. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες συνήθιζαν να κάνουν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι, για να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα. Στη φαρμακευτική είναι γνωστό ως το φυτό με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (*Plantae*)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (*Magnoliophyta*)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (*Magnoliopsida*)

Τάξη: Λαμιώδη (*Lamiales*)

Οικογένεια: Χειλανθή (*Lamiaceae*)

Γένος: Θύμος (*Thymus*)

Είδος: *T. vulgaris*

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραυντικό. Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως αρωματικό στις ελιές. Επιπλέον χρησιμοποιείται στο λουτρό για ρευματικές παθήσεις και για ξεκούραση. (Χαρβάλα, 1995).



Εικόνα 3.21. Φυτό Θυμαριού ανθισμένο (Πηγή διαδικτύου)

3.22. Δενδρολίβανο

Το δεντρολίβανο ή ρόζμαρι είναι αυτοφυές αρωματικό φυτό, ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών [οικογένεια της μέντας (*Lamiaceae*)] και είναι αειθαλής φρυγανώδης θάμνος πολύκλαδος και πυκνόφυλλος, με φύλλα μικρά, φτάνει μέχρι ένα μέτρο ύψος (εικ. 3.22). Τα άνθη του είναι μικρά και κυανόλευκα.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (*Plantae*)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (*Magnoliophyta*)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (*Magnoliopsida*)

Τάξη: Λαμιώδη (*Lamiales*)

Οικογένεια: Χειλανθή (*Lamiaceae*)

Γένος: Ροσμαρίνος (*Rosmarinus*)

Είδος: *R. officinalis*



Εικ.3.22 Λεπτομέρεια φύλλων Δενδρολίβανου (Πηγή διαδικτυο)

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Το δεντρολίβανο είναι θερμαντικό και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο και βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Είναι χρήσιμο για τους νευρικούς πονοκεφάλους και τις ημικρανίες. Ενισχύει την ανάπτυξη της τριχοφυΐας, ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής. Ανεβάζει τη διάθεση και είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις κατάθλιψης ήπιας έως μετρίως σοβαρής μορφής. Τα μπάνια που γίνονται με αφέψημα δεντρολίβανου βοηθούν αυτούς που υποφέρουν από ρευματισμούς στις αρθρώσεις. Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα στο άσμα σε βρογχίτιδες και στη γρίπη. Η σκόνη από τα κονιοποιημένα φύλλα του δεντρολίβανου επουλώνει τις πληγές. Το αφέψημα του δεντρολίβανου είναι και κατά της λιποθυμίας και των ζαλάδων. Κοπανισμένο φρέσκο δεντρολίβανο κάνουντάς το κατάπλασμα ξεραίνει τις αιμορροΐδες. Βοηθάει στην υπερκόπωση και στην αδυναμία. Βρασμένο δεντρολίβανο με κρασί βοηθάει στον ύπνο. Γενικά θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό, τονωτικό της καρδιάς και της όρασης αλλά και κατά του διαβήτη (Βερυκοκίδου, 1997).

3.23. Λινάρι

Το λινάρι καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο για τις ίνες, τα σπέρματα και το έλαιο των σπερμάτων του. Ανθίζει Ιούνιο - Ιούλιο (εικ. 3.23) και τα σπέρματα συλλέγονται προς το τέλος του καλοκαιριού. Είναι ένα αγγειόσπερμο, ποώδες, δικότυλο φυτό που ανήκει στην τάξη Λινώδη και στην οικογένεια Λινίδες με 230 περίπου είδη των εύκρατων περιοχών και των περιοχών της Μεσογείου. Το λινάρι καλλιεργείται για τις κλωστικές ίνες του από τις οποίες κατασκευάζονται λινά νήματα και υφάσματα. Η καταγωγή του είναι από την Ασία και είναι ένα από τα αρχαιότερα κλωστικά φυτά. Δείγματα λινών υφασμάτων βρέθηκαν σε ανασκαφές σε άριστη κατάσταση και χρονολογούνται από τη νεολιθική εποχή. Στην Αίγυπτο το 3400 π.Χ. κατασκεύαζαν υφάσματα και ρούχα από λινάρι. Στις πυραμίδες μερικές από τις μούμιες ήταν τυλιγμένες με λεπτές λωρίδες από λινό ύφασμα. Από την

Αίγυπτο το λινάρι διαδόθηκε στις άλλες χώρες της Μεσογείου και στη συνέχεια στην υπόλοιπη Ευρώπη. Το λινάρι είναι ετήσιο φυτό και οι κυριότερες ποικιλίες του είναι δύο. Αυτές που καλλιεργούνται για τις ίνες τους και λέγονται κλωστικές και αυτές που καλλιεργούνται για τα σπέρματά τους από τα οποία βγαίνει ένα είδος λαδιού το λινέλαιο.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Angiosperms

Τάξη: Malpighiales

Οικογένεια: Linaceae

Γένος: *Linum*

Είδος: *L. usitatissimum*

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Το λινάρι καλλιεργείται σαν φαρμακευτικό φυτό και το λάδι των σπόρων του, παρουσιάζει ενδιαφέρον και σαν φαγώσιμο επειδή είναι πλούσιο σε γλίσχροσμα και ακόρεστα λίπη και είναι πολύτιμο γιατρικό για πολλά προβλήματα των σπλάχνων και του στήθους. Αν καταναλωθεί ολόκληρο, τα σπέρματα καταπραΰνουν τους ερεθισμούς της πεπτικής οδού. Απορροφούν τα υγρά και τα φουσκώματα, σχηματίζοντας μία ζελατινώδη μάζα που δρα ως αποτελεσματικό διογκωτικό υπακτικό. Εναλλακτικά, τα σπέρματα μπορεί να σπασθούν πριν καταναλωθούν και με αυτή τη μορφή παρέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα. Αν με τα σπέρματα παρασκευασθεί ρόφημα σαν το τσάι, αυτό είναι ευεργετικό, σε μικρότερο βαθμό, για την ουροποιητική οδό. Εξωτερικά, κατάπλασμα θρυμματισμένων σπερμάτων μπορεί να βοηθήσει σε περιπτώσεις χρόνιου βήχα, βρογχίτιδας, πνευμονίας και εμφυσήματος.

Ακόμη, χρησιμοποιείται στη μαγειρική και τα τελευταία χρόνια συνιστάται για τη διύλιση βαρέων τοξικών μετάλλων όπως το αλουμίνιο που υπάρχουν μες στον οργανισμό μας. Χρησιμοποιείται, επίσης, για τη διευκόλυνση της εξόδου των πετρών της χοληδόχου ενώ αναμειγνυόμενο με σκόνη φτελιάς αποτελεί ένα καλό κατάπλασμα για τα εγκαύματα. Από τους σπόρους φτιάχνονται επίσης εξαιρετικά απορροφητικά και επουλωτικά καταπλάσματα. Οι σπόροι είναι εξάλλου αποτελεσματικό εντερικό καθαρτικό,

ενώ ένα αφέψημα ελαίου λιναρόσπορου είναι καλό για το βήχα και τις λοιμώξεις, φλεγμονές του πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος (κυστίτιδα, πυελίτιδα, βλεννόρροια), (Γιαννίσαρος και Τζάκου, 2003).



Εικόνα 3.23 Άνθος Λιναριού (Πηγή διαδικτύου)

3.24. Αγγελική

Η Αγγελική ευρύτερα γνωστή με το υποκοριστικό Αγγελικούλα είναι φυτό του γένους Πιπτόσπορον και της οικογένειας των Πιπτοσποροειδών που στην Ελλάδα καλλιεργείται ως διακοσμητικό και καλλωπιστικό φυτό σε γλάστρες και κήπους. Είναι θάμνος, πολυετής με ύψος που φτάνει τα 4 μέτρα και τα φύλλα του είναι σιλπνά και δερματώδη. Ωστόσο υπάρχουν και ποικιλίες νάνες. Οι καρποί είναι σκληροί μικροί και στρογγυλοί πράσινου χρώματος. Τα άνθη ανοίγουν την άνοιξη και είναι λευκά ή κιτρινωπά με ωραίο άρωμα που θυμίζει αυτό της πορτοκαλιάς (εικ. 3.24). Είναι ανθεκτικό φυτό και δεν χρειάζεται ιδιαίτερες περιποιήσεις. Η καταγωγή του φυτού είναι από την Ιαπωνία και την Κίνα. *Δρανδάκη Π./, Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια*

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Ροδώδη (Rosales)

Οικογένεια: Πιτοσποροειδή (Pittosporaceae)

Γένος: *Πιττόσπορον (Pittosporum)*



Εικόνα 3.24 Λεπτομέρεια άνθους και φύλλων Αγγελικής(Πηγή διαδίκτυο)

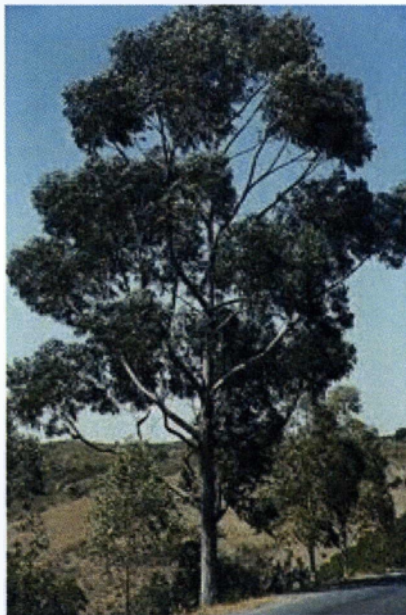
Φαρμακευτικές ιδιότητες

Χρησιμοποιείται κυρίως για τη δυσπεψία και για τα βρογχικά προβλήματα τα φύλλα θεωρούνται γενικά λιγότερο θερμαντικά και πιο ήπια από τη ρίζα. Συλλέξτε το καλοκαίρι. Χρησιμοποιείται για πεπτικά και βρογχικά προβλήματα για να διεγείρει την όρεξη και το ήπαρ, για την ανακούφιση των ρευματισμών και της αρθρίτιδας και για να βοηθήσει την εφίδρωση στα κρυολογήματα και στη γρίπη. Συλλέξτε το φθινόπωρο του πρώτου χρόνου. Η ρίζα, το dang gui, είναι πολύτιμο για την αναιμία, τους πόνους της περιόδου ή

ως γενικό τονωτικό μετά τη γεννά. Καθαρίζει το ήπαρ (και ενεργειακά και για αποτοξίνωση) και μπορεί να ανακουφίσει τη δυσκοιλιότητα ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους (Χαρβάλα, 2000).

3.25. Ευκάλυπτος

Κατάγεται από την Αυστραλία και την Τανζμανία και καλλιεργείται στις χώρες της λεκάνης της Μεσογείου. Το ύψος του δέντρου ποικίλει ανάλογα με το είδος του. Μερικά πλησιάζουν σε ύψος ακόμη και τα 100 m. (εικ. 3.25) ενώ άλλα είναι μικροί θάμνοι. Ο Ευκάλυπτος που συναντούμε στον τόπο μας είναι μεγάλο δέντρο με λείο κορμό. Τα νέα φύλλα είναι κηρώδη, ανοιχτόχρωμα, αντίθετα και άμισχα. Φαρμακευτικές ιδιότητες έχουν τα φύλλα που αναπτύσσονται πάνω σε παλιά κλαδιά και είναι δρεπανοειδή, εναλλασσόμενα, έμμισχα και έχουν ευχάριστη γεύση. (Γαλάτης ,Κατσαρος Χ., Αποστολάκος Π 1998 Αθήνα.)



Εικόνα 3.25 Δένδρο Ευκάλυπτου (Πηγή διαδίκτυο)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Μυρτώδη (Myrtales)

Οικογένεια: Μυρτοιδή (Myrtaceae)

Είδος: *Ευκάλυπτος* (*Eucalyptus*)

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Το ευκαλυπτέλαιο που παράγεται από τον ευκάλυπτο έχει δράση αντισηπτική, σπασμολυτική, αντιπυρετική.

Ο ευκάλυπτος έτσι χρησιμοποιείται για τις φλεγμονές του αναπνευστικού, το βήχα, τον πονόλαιμο, το άσθμα. Ακόμη διεγείρει το στομάχι, είναι ορεκτικό και χωνευτικό.

Ο ευκάλυπτος σε εξωτερική χρήση είναι απολυμαντικό, αποσμητικό, εντομοκτόνο, επουλωτικό των πληγών και των ελκών, των ελαφρών εγκαυμάτων και της πυόρροιας. Οι αντιβιοτικές του ιδιότητες το κάνουν χρήσιμο για όλες τις μολύνσεις του αναπνευστικού, πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος. Είναι ακόμη ανθελμινθικό, εξουδετερώνει τα παράσιτα των εντέρων, τα σκουλήκια κ.ά.

Τα φύλλα του ευκαλύπτου έχουν Αντιβιοτικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται σε όλες τις φλεγμονώδεις παθήσεις, σε εισπνοές αλλά και εσωτερικά με αφεψήματα κ.ά. (Σουλελής, 2000).

3.26. Τσουκνίδα

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τα στεγνωμένα φύλλα, τα άνθη και τις ρίζες της Τσουκνίδας, η οποία είναι ένα πολυετές φυτό, ευρέως διαδεδομένο κοντά στις κατοικίες των ανθρώπων και στα νιτρώδη εδάφη. Η Τσουκνίδα έχει ίσιο κορμό που φτάνει μέχρι 1 m ύψος, φύλλα ωοειδή με πριονωτά χείλη που βγαίνουν αντίθετα το ένα από το άλλο στον κορμό. Τα φύλλα και ο κορμός της είναι σκεπασμένα με καυτερές τρίχες, τα άνθη της είναι μικροσκοπικά πράσινα χωρισμένα σε αρσενικά και θηλυκά σε ξεχωριστά φυτά, και βγαίνουν το καλοκαίρι σε

τσαμπιά που κρέμονται μεγαλύτερα από την ουρά των φύλλων. Είναι γνωστή και με τα ονόματα: ακαληφή, ούρτικη, ατσικνίδα κ.ά. (Δρανδάκη Π., Αθήνα.)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Κνιδώδη (Urticales)

Οικογένεια: Κνιδοειδή (Urticaceae)

Γένος: *Κνίδη* (*Urtica urens*)



Εικόνα 3.26 Λεπτομέρεια φύλλων του είδους *Urtica urens* (Πηγή διαδικτύου)

Τα φύλλα τις Τσουκνίδας (Εικ. 3.26) περιέχουν αμμωνία, οξικό οξύ, φορμικό οξύ, γλουκονικές και αντιβιοτικές ουσίες, χλωροφύλλη, καροτίνες, βιταμίνες Β-2, προβιταμίνη Α (πιο πολύ από το Καρότο), βιταμίνη C (πιο πολύ από το Φραγκοστάφυλλο) και βιταμίνη Κ, πατοτενικό οξύ, ποτασικά άλατα, σίδηρο, πυρίτιο κ.ά. Περιέχει επίσης ασετυλοκίνη, ισταμίνη και σεροτονίνη (η επιρροή της ασετυλοκίνης και ισταμίνης στη δράση του σκευάσματος είναι μικρή). Έχει συτυπτικές, διουρητικές και τονωτικές ιδιότητες, ελέγχει τις αιμορραγίες, καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες, αυξάνει την αιμογλομπίνη, τα ερυθρά αιμοσφαίρια και τις πηκτικές ουσίες του αίματος και

ολίγον κατεβάζει την πίεση και το σάκχαρο του αίματος. Χάρη σ' αυτές τις ιδιότητες χρησιμοποιείται εσωτερικά για τις αναιμίες, τις αιμορραγίες (ειδικά της ουρήθρας), την διάρροια (ακόμα και αυτής της χολέρας), τα υπερβολικά έμμηνα, αιμορροΐδες, ρευματισμό, ποδάγρα και ασθένειες του δέρματος (ειδικά στο έκζεμα). Συνιστάται σαν ελαφρύ διουρητικό στα οιδήματα (πρηξίματα), στους ερεθισμούς των ουροφόρων οδών (νεφρών και ουρήθρας), και στο ρευματισμό. Είναι χρήσιμη επίσης και στις ασθένειες του συκωτιού και της χολής, φυματίωση, αρτηριοσκλήρυνση και δυσλειτουργίες του μεταβολισμού. Το αφέψημα σπόρων της Τσουκνίδας είναι ένα καλό καθαρτικό μέσο ενάντια στην δυσκοιλιότητα οφειλόμενη σε δυσλειτουργία του συκωτιού και της χολής, συνδυάζεται καλά για αυτό το σκοπό με μουστάκια Καλαμποκιού (William, 1982).

3.27. Καλέντουλα η φαρμακευτική

Η *Calendula officinalis*, ή καλέντουλα η φαρμακευτική, καλλιεργείται και σαν καλλωπιστικό σε κήπους, η *Calendula arvensis*, είναι φυτό που θα συναντήσουμε σε πολλά μέρη της πατρίδας μας (Εικ. 3.27), συνήθως με το όνομα νεκρολούλουδο. Φυτό εξαιρετικά προσαρμοστικό σε δύσκολες συνθήκες, σε άνυδρα εδάφη, έχει μάθει να αντέχει την μεγάλη ηλιοφάνεια και το κρύο της νύχτας. Πιστεύεται ότι απομακρύνει το γήρας (Γαλάτης και Κατσαρος, 1998).



Εικόνα 3.27 *Calendula* (Πηγή διαδικτύου)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (*Magnoliophyta*)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (*Magnoliopsida*)

Τάξη: Αστερώδη (*Asterales*)

Οικογένεια: Σύνθετα (*Compositae*)

Γένος: Καλέντουλα (*Calendula*)

Περιέχει: πικρές, βλεννώδεις χρωστικές, αιθέρια έλαια, σαπωνίνες, φλαβονοειδή, πεντακυκλικές αλκοόλες (καλεντουλαδιόλη), αλκαλοειδή, βιταμίνη C, ασβέστιο, καροτένια - που είναι πρόδρομα μόρια της βιταμίνης A - και σημαντικές ποσότητες πυριτίου. Μέρος της δράσης της φαίνεται ότι οφείλεται στην παρουσία των τερπενίων, ιδιαίτερα σ' έναν τριτερπενικό γλυκοσίδη, τον καλεντουλοσίδη B. **Ιδιότητες:** Ένα από τα καλύτερα βότανα για την θεραπεία τοπικών δερματικών προβλημάτων. Για κάθε φλεγμονή του δέρματος, από μόλυνση ή φυσική βλάβη. Ιδανική για κάθε εξωτερική αιμορραγία, τραύματα, μώλωπες ή διαστρέμματα, για ελαφρά εγκαύματα και ζεμάτισμα. Κατάλληλη σε εγκαύματα, εκζέματα, ερεθισμούς του δέρματος, δίνει ελαστικότητα στο δέρμα (προϊόντα για ραγάδες, αντιρρυτιδικά), αλλά ακόμη και στα μαλλιά. Επιπλέον, οι πηκτίνες που υπάρχουν στα φύλλα την καθιστούν ενυδατική. Χρήσιμη και σε θεραπεία κισρών γι' αυτό και περιέχεται σε προϊόντα για μασάζ. Σπασμολυτικό και χολαγωγό, εμμηναγωγό, αντισηπτικό, η καλέντουλα χρησιμοποιήθηκε στην παραδοσιακή ιατρική, από τον 12ο κιόλας αιώνα, σαν αντισπασμωδικό, ιδιαίτερα για το στομάχι, την δυσμηνόρροια, και σαν τονωτικό του ήπατος, εφιδρωτικό, αντιεμετικό, αντισκορβουτικό. Στην εποχή μας αυτές οι χρήσεις έχουν εγκαταλειφθεί, όχι όμως και αυτές που αφορούν τη δράση της σαν άριστο επουλωτικό. Κατά της ακμής, κατά των νέων και παλαιών ουλών, Κατά των φλογώσεων και αιμορραγιών του στομάχου. Κατά των εκχυμώσεων και του ίκτερου. Κατά των τσιμπημάτων της σφήκας και των μελισσών. Αντιεμετικό και κατά του αρθρίτη. κρεατοελιών (αφέψημα άνθεων). Τα άνθη του περιέχουν χοληστερίνη, είναι καθαρτικά, εφιδρωτικά, τονωτικά, αντισπασμωδικά, εμμηναγωγά,

αντισκορβουτικά και κατά του ίκτερου. Είναι κατά της ακμής, κατά των νέων και παλαιών ουλών, κατευναστικό των φλογώσεων και ευεργετική στο άγριο δέρμα με αλοιφή. Κατά των φλογώσεων και αιμορραγιών του στομάχου. Κατά των εκχυμώσεων και του ίκτερου. Είναι φυτό επιδρωτικό, αντισηπτικό, κατά των τσιμπημάτων της σφήκας και των μελισσών. Αντιεμετικό και κατά του αρθρίτη κρεατοελιών (αφέψημα άνθων). **Χρήσεις:** Εξωτερικά χρησιμοποιείται στις πληγές (αφέψημα). Είναι κατά του εκζέματος, των κρεατοελιών (αφέψημα άνθων). Κατά των κισμών (τσάι). (Γιαννίσαρος Αρτέμιος, Τζάκου Όλγα. Αθήνα 2003.)

3.28. Βαλεριάνα

Η βαλεριάνα είναι ανθοφόρο φυτό της οικογένειας των Βαλεριανοειδών που απαντάται στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αμερική. Το όνομα "Βαλεριάνα" προήλθε από τη λατινική λέξη *valere* που σημαίνει "υγεία ή δύναμη" και αναφέρεται στην θεραπευτική χρήση του φυτού, αν και υποστηρίζεται ότι μπορεί να αναφέρεται και στη δυνατή του οσμή.



Εικόνα 3.28 Βαλεριάνα(Πηγή διαδικτύο)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Φυτά (Plantae)

Συνομοταξία: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)

Ομοταξία: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)

Τάξη: Διψακώδη (Dipsacales)

Οικογένεια: Βαλεριανοειδή (Valerianaceae)

Γένος: Βαλεριανή (*Valeriana*)

Διώνυμο Βαλεριανή η φαρμακευτική *Valeriana officinalis*

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται σαν υπνωτικό, αγχολυτικό και κατευναστικό, μιας και τα έλαια που περιέχει έχουν παρόμοια δράση με τις βενζοδιαζεπίνες. Ο μηχανισμός δράσης της ωστόσο παραμένει γενικά άγνωστος. Στο παρελθόν χρησιμοποιούνταν και σε ασθενείς με επιληψία.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται κυρίως για ηρεμιστικούς και κατευναστικούς σκοπούς, καθώς πρόκειται για ένα βότανο με αγχολυτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες που θεωρείται ότι καταπραΰνει το νευρικό σύστημα σε περιπτώσεις νευρώσεων, κατάθλιψης, εξάψεων και υπερέντασης. Θεωρείται επίσης χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, νευραλγίας, κολίτιδας, υπέρτασης, κολικών του εντέρου, ρευματικών πόνων και δυσμηνόρροιας αλλά και σε κράμπες, ημικρανία, αϋπνία, πονόδοντο και νευρικό άσθμα.

Ως ηρεμιστικό, η βαλεριάνα παρέχει ελαφριά ανακούφιση από άγλη ενώ ταυτόχρονα δρα ως υπνωτικό, αντισπασμωδικό (μετριάζει τους μυϊκούς σπασμούς) και αναφυσώδες (ανακουφίζει από το μετεωρισμό και τους σχετιζόμενους κολικούς). Επίσης, έχει υποτασικές ιδιότητες (μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος). Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία νευρικών προβλημάτων (Leathwood, 1982)

ΩΦΕΛΕΙΑ ΛΗΨΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ VALERIAN

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται σε καταστάσεις υστερίας, ερεθιστικότητας (εύκολος εκνευρισμός), αϋπνίας, υποχονδρίας (αγωνία για την κατάσταση της

υγείας), ημικρανίας, κραμπών, ερεθισμένου εντέρου, αλγών από ρευματισμούς, σοβαρών αλγών κατά την εμμηνόρροια και για ιδιαίτερα νευρικά άτομα που βρίσκονται «στα όρια τους», (Baldeger and Borbely, 1985). Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται κυρίως για ηρεμιστικούς και κατευναστικούς σκοπούς, καθώς πρόκειται για ένα βότανο με αγχολυτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες που θεωρείται ότι καταπραΰνει το νευρικό σύστημα σε περιπτώσεις νευρώσεων, κατάθλιψης, εξάψεων και υπερέντασης. Θεωρείται επίσης χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, νευραλγίας, κολίτιδας, υπέρτασης, κολικών του εντέρου, ρευματικών πόνων και δυσμηνόρροιας αλλά και σε κράμπες, ημικρανία, αϋπνία, πονόδοντο και νευρικό άσθμα. Ως ηρεμιστικό, η βαλεριάνα παρέχει ελαφριά ανακούφιση από άλγη ενώ ταυτόχρονα δρα ως υπνωτικό, αντισπασμωδικό (μετριάζει τους μυϊκούς σπασμούς) και αναφυσώδες (ανακουφίζει από το μετεωρισμό και τους σχετιζόμενους κολικούς). Επίσης, έχει υποτασικές ιδιότητες (μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος). Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία νευρικών προβλημάτων (Leathwood 1982).

3.29. ΛΥΓΑΡΙΑ

Το *Agnus castus* (λυγαριά, *Vitex agnus castus*) αποτελεί μέλος της οικογένειας Verbenaceae (βερβένα) και προέρχεται από τη Μεσόγειο και την Ασία. Η λυγαριά είναι κοινό φυτό στην Ελλάδα, σε παραποτάμιους και παραθαλάσσιους τόπους γνωστό επίσης με τα ονόματα καναπίτσα, αγνιά, αλυγαριά, μυριτζιά, καλαθιά και δέντρο της αγνότητας. Είναι ευλύγιστος, φυλλοβόλος θάμνος (ύψος 1-3 m διάμετρος κόμης 3 m), με φύλλα σύνθετα, που αποτελούνται από 5-7 γκριζοπράσινα φυλλάρια, χνουδωτά. Τα άνθη της έχουν διάφορα χρώματα (λιλά, ροζ ή λευκά) με ωραία οσμή (Εικ. 3.29) Ανθίζει από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο. Ο καρπός είναι αρωματική δρύπη που ωριμάζει το φθινόπωρο (από Σεπτέμβριο μέχρι Νοέμβριο). Είναι είδος πολύ ανθεκτικό στις υψηλές θερμοκρασίες, όπως και στις πολύ χαμηλές (είναι ανθεκτικό ακόμη και στους -10 °C).

Ετυμολογία

Το λατινικό όνομα *agnus* προέρχεται από την Ελληνική λέξη αγνός, επειδή το φυτό θεωρείται αναφροδισιακό και ηρεμιστικό. Η ονομασία *castus* (αγνή) οφείλεται και αυτή στην επίδραση που έχει το φυτό στη λίμπιντο. Το κλαδί της ονομάζεται *βίτσα* ίσως από το *vitex* και από αυτό έφτιαχναν οι δάσκαλοι τις βέργες τους.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Angiosperms

Ομοταξία: Eudicots

Τάξη: Asterids

Οικογένεια: Lamiales

Υποοικογένεια: Lamiaceae

Γενος: *Vitex*

Είδος: *V. agnus-castus*

Διώνυμο *Vitex agnus-castus* L.



Εικόνα 3.29 Λεπτομέρεια άνθους του είδους *Vitex agnus-castus* (Πηγή διαδικτύου)

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Το *Agnus castus* χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την αντιμετώπιση των εμμηνορροϊκών και προεμμηνορροϊκών συμπτωμάτων, της δυσμηνόρροιας (πόννοι κατά την έμμηνο ρύση), των ενοχλήσεων λόγω εμμηνόπαυσης και της ανεπαρκούς παραγωγής γάλακτος σε θηλάζουσες γυναίκες (Γαλάτης και Κατσαρος 1998).

3.30. ΒΟΡΑΓΙΝΟ

Το Βοραγινό (Borage ή μποράντζα, *Borago officinalis*) είναι ένα ετήσιο φυτό που φυτρώνει στην Κεντρική και Νότια Ευρώπη, καθώς και στη βόρεια Αφρική. Το βότανο αυτό (Εικ. 3.31), λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε mucilage (κολλώδης φυτική ουσία), χρησιμοποιείται συχνά για να ανακουφίσει περιοχές εξωτερικής ή εσωτερικής φλεγμονής. Το Borage περιέχει μεγάλη ποσότητα ταννικού οξέος, το οποίο συσφίγγει τον ιστό με φλεγμονή λόγω των αιμοστατικών ιδιοτήτων του. Ο συνδυασμός mucilage και ταννικού οξέος καθιστά το Borage ιδιαίτερα χρήσιμο στη θεραπεία πολλών παθολογικών καταστάσεων. Επίσης το Borage, λόγω της περιεκτικότητάς του σε γ-λινολενικό οξύ (GLA), μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων που εξαρτώνται από την ικανότητα του σώματος να παράγει προσταγλανδίνη E1.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Angiosperms

Ομοταξία: Eudicots

Τάξη: Asterids

Οικογένεια: (unplaced)

Υποοικογένεια: Boraginaceae

Γενος: *Borago*

Είδος: *B. officinalis*

Διώνυμο *Borago officinalis*



Εικόνα 3.31 Φυτό του είδους *B. officinalis*(Πηγή διαδίκτυο)

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν το Borage ως ηρεμιστικό για την καρδιά. Θεωρούσαν ότι το εν λόγω βότανο μπορούσε να εμψυχώσει αυτόν που το χρησιμοποιεί. Κατά το Μεσαίωνα, χρησιμοποιούσαν το Borage μέσα στο κρασί προκειμένου να ξορκίσουν τη μελαγχολία.

Το Borage, λόγω της περιεκτικότητάς του σε mucilage, μπορεί να έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες και να καταστέλλει το βήχα. Μπορεί επίσης να έχει μαλακτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες, χρήσιμες για τη μείωση του πρηξίματος, της φλεγμονής, του άλγους και της μόλυνσης των δερματικών ελκών, πληγών, δαγκωμάτων, εξανθημάτων κτλ. Τέλος, το βότανο Borage έχει αιμοστατικές και διουρητικές ιδιότητες (Σκαλτσά και Τσίτσα, 2002).

3.31. ΙΠΠΟΚΑΣΤΑΝΙΑ

Η Ιπποκαστανιά (Horse chestnut) (εικόνα 3.32) προέρχεται από την Ασία και τη Βόρεια Ελλάδα, αλλά καλλιεργείται πλέον σε πολλές περιοχές της Ευρώπης.

Το αγριοκάστανο χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία των κισμών, των αιμορροΐδων, του φλεβίτη (φλεγμονή του τοιχώματος των φλεβών), της διάρροιας, του πυρετού και της υπερπλασίας του προστάτη.

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Plantae

Συνομοταξία: Angiosperms

Ομοταξία: Eudicots

Τάξη: Rosids

Οικογένεια: Sapindales

Υποοικογένεια: Sapindaceae

Γενος: *Aesculus*

Είδος: *Aesculus hippocastanum* L.

Χρήσεις

Το αγριοκάστανο δεν χρησιμοποιείται στη μαγειρική, φέρει όμως πολυάριθμες θεραπευτικές ιδιότητες. Το αγριοκάστανο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στη θεραπεία των κισμών, στη χρόνια φλεβική ανεπάρκεια (ΧΦΑ) και σε συσχετιζόμενες αγγειακές διαταραχές.

Οι σπόροι αγριοκάστανου περιέχουν ένα σύνθετο μίγμα από triterpene saponins που περιλαμβάνει: triterpene oligoglucosides eascins Ia, Ib, Iia, IIIa, acylated polyhydroxyoleanene triterpene oligoglycosides eascins IIIb, IV, V, VI, isoeascins Ia, Ib, V, saponogenols hippocaesulin και barringtogenol. Το αγριοκάστανο περιέχει επίσης φλαβονοειδή, συμπυκνωμένες ταννίνες, κινόνες, στερόλες, συμπεριλαμβανομένης της σιγμαστερόλης, της ασπιναστερόλης και της β-σιποστερόλης, καθώς και λιπαρά οξέα όπως το λινολενικό, το παλμιτικό και το στεαρικό οξύ.

ΩΦΕΛΕΙΑ ΛΗΨΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ HORSE CHESTNUT

Χρόνια Φλεβική Ανεπάρκεια

Η συντηρητική θεραπεία της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας (ΧΦΑ) είναι κατά βάση μια «συμπιεστική» θεραπεία (χρήση καλτσών συμπίεσης ή ειδικών επιδέσμων). Η θεραπεία αυτή συχνά προκαλεί δυσφορία και έχει χαμηλή ανταπόκριση από τους ασθενείς, σε αντίθεση με το αγριοκάστανο το οποίο είναι πιο ανεκτό και έχει καλύτερη ανταπόκριση.



Εικ.3.32 Αγριοκάστανο (Πηγή διαδικτύου)

Πολυάριθμες μελέτες έδειξαν σημαντική μείωση της διήθησης των τριχοειδών και ως εκ τούτου σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας (αίσθηση κόπωσης, βάρους και πίεσης, κνησμός, άλγος και πρήξιμο των ποδιών).

Σε μια μελέτη που συμμετείχαν πάνω από 800 παθολόγοι, χορηγήθηκε τυποποιημένο εκχύλισμα αγριοκάστανου σε περισσότερους από 5.000 ασθενείς με χρόνια φλεβική ανεπάρκεια (ΧΦΑ), οι οποίοι ήταν υπό παρακολούθηση σε τακτά χρονικά διαστήματα, ενώ καταγράφηκε η εξέλιξη των συμπτωμάτων, η ανεκτικότητα και οι δυσμενείς επιδράσεις των φαρμάκων.

Ερευνήθηκαν όλα τα συμπτώματα: άλγος, κόπωση, πίεση και πρήξιμο των ποδιών καθώς και ο κνησμός και η τάση για οίδημα και αποδείχθηκε ότι όλα βελτιώθηκαν ή εξαφανίστηκαν εντελώς. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι η θεραπεία με εκχύλισμα αγριοκάστανου αποτελεί μια οικονομική θεραπευτική λύση πρακτικής ιατρικής η οποία, συγκριτικά με τη συντηρητική θεραπεία συμπίεσης, έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα της καλύτερης ανταπόκρισης, (Schulz and Hansel, 2001).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βερυκοκίδου Ε. Σημειώσεις φαρμακογνωσίας. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών 1997.
- Γαλάτης ,Κατσαρος Χ., Αποστολάκος Π. Εισαγωγή στην Βοτανική. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Εκδόσεις Σταμούλης 1998 Αθήνα.
- Γιαννίτσaros Αρτέμιος, Τζάκου Όλγα. Φαρμακευτική βοτανική Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αθήνα 2003.
- Δρανδάκη Π., Μεγάλη Ελληνική Εκγκυκλοπαίδεια, Αθήνα.
- Λουκής Α. Εφηρμοσμένη Φαρμακογνωσία. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αθήνα 2004.
- Σκαλτσά Ε., Τσίτσα Ε. Σημειώσεις ιστορίας της φαρμακευτικής ΙΙ. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 2002.
- Σουλελής Χρήστος, Φαρμακογνωσία, Εκδόσεις Πήγασος. Θεσσαλονίκη 2000.
- Χαρβάλα Αικατερίνη. Φαρμακογνωσία ΙΙ Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών 1995.
- Χαρβάλα Α. Αλκαλοειδή και μη μορφοποιημένες δρόγες. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. 2000.
- Balderer G, Borbely AA. Effect of valerian on human sleep. *Psychopharmacology*, 87:406-409, 1985.
- Gaskell Thomas Tutin *Flora Europaea: Plantaginaceae to Compositae (and Rubiaceae)* Cambridge University Press. pp. 332– (1976).
- Gunnar Samuelsson. Φαρμακευτικά προϊόντα φυσικής προελεύσεως – Εγχειρίδιον Φαρμακογνωσίας, Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης 1994
- Hazalhöff B, Malingre TM and Meijer DK. Antispasmodic effects of Valeriana compounds: An in vivo and in vitro study on the guinea pig ileum. *Arch Int Pharmacodyn*, 257:274-287, 1982.
- Leathwood PD et al. Aqueous extract of valerian root improves sleep quality in man. *Pharmacol Biochem Behav*, 17:65-71, 1982.
- Leathwood PD, Chauffard F, Heck E, Munoz-Box R./ Aqueous extract of valerian root (*Valeriana officinalis* L) improves sleep quality in man. *Pharmacol Biochem Behav* 1982;17:65-71.

- Leathwood PD, Chauffard F./ Quantifying the effects of mild sedatives. J Psychiatr Res, 17:115-122, 1983.
- Leathwood P D/ Effect of *Valeriana officinalis L.* on subjective and objective sleep parameters. In: "Sleep 1982, 6th Eur Congr Sleep Res", Karger, 1983
- Mahesh A., R. Jeyachandran, L. Cindrella, D. Thangadurai, V. P. Veerapur, D. Muralidhara Acta Biologica Hungarica (Rao Hepatocurative potential of sesquiterpene lactones of *Taraxacum officinale* on carbon tetrachloride induced liver toxicity in mice 61(2):175-190. (2010).
- Moshe Negbi / Saffron *Crocus Sativus* Faculty of Agriculture Hebrew University of Jerusalem, Israel
- Schulz V, et al./ Rational phytotherapy. New York: Springer-Verlag, 1998: 81.
- Schulz V., Hansel R., Rational Phytotherapy, Ed. Springer, Germany 2001.
- Tomson William A.R., M.d./ Healing plants a modern herbal Macmillan London limited 1978
- Tomson William A.R., M.d./ Herbs that heal Macmillan London limited 1982
- Wagner H et al./ Comparative studies on the sedative action of Valeriana extracts. valepotriates and their degradation products. Planta Med, 39:358-365, 1980.
- Warne Frederick & Co. The Wild Flower Keypp. 388,391 Rose, Francis (1981)
- Plants for a future Database report:
<http://www.pfaf.org/database/plants.php?Gentiana+punctata>
- Royal Botanic Garden Edinburgh: <http://rbg-web2.rbge.org.uk/http://viable-herbal.com/singles/herbs/s280.htm>
- <http://chestofbooks.com/health/herbs/O-Phelps-Brown/The-CompleteHerbalist/Gentian-Gentiana-Lutea.html>
- <http://www.kozani.gr/krokos/sunetairismos.htm>
- <http://www.gummastic.gr/index.php?contentid=98>
- http://www.sourpi.gov.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=244&Itemid=584