



**2012-2013**

*Βότανα: Τα μυστικά της ελληνικής φύσης*



*Οι μαθητές του Α5 και η καθηγήτρια Ε.  
Χλαπουτάκη*

*1ο ΓΕΛ Γιαννιτσών*

*Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης*

*2012-2013*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ 2012-2013

## ΒΟΤΑΝΑ: ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ

ΤΜΗΜΑ: Α5

Η φύση αποτελεί το μεγαλύτερο φαρμακείο. Η χλωρίδα κρύβει τα μυστικά της πιο λαμπρής ομορφιάς και υγείας, προτείνοντας για κάθε πρόβλημα την άριστη δυνατή λύση. Το μυστικό της υγείας και της ομορφιάς βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα, τα αυτοφυή δηλαδή φυτά που χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα για τις διάφορες παθήσεις. Στην ελληνική φύση ευδοκιμούν πλήθος βοτάνων που, άλλα με την υπέροχη γεύση και άλλα με το άρωμά τους, μας χαρίζουν τα πολύτιμα συστατικά τους και μας φτιάχνουν τη διάθεση.



Στο πρόγραμμα συμμετέχουμε όλοι οι μαθητές του Α5, δουλεύουμε σε ομάδες και γνωρίζουμε κάποια από τα βότανα: την ιστορία τους, τις ιδιότητές τους, τη χρήση τους, τις συνθήκες καλλιέργειάς τους. Αποτέλεσμα της δουλειάς μας είναι ο παρών οδηγός. Σε ρόλο συντονιστή και επιμελητή του οδηγού η καθηγήτριά μας, Ελισάβετ Χλαπουτάκη.

## Περιεχόμενα

Τι είναι τα βότανα.....	5
Προοπτικές στην παγκόσμια αγορά.....	6
Καλλιέργεια βοτάνων στην Ελλάδα.....	6
Επιδοτήσεις για καλλιέργεια βοτάνων.....	7
Βότανα με πλούσιες αποδόσεις.....	8
Πότε μαζεύουμε βότανα; Ποια είναι η κατάλληλη εποχή για την συλλογή τους;.....	9
Πότε και πώς γίνεται το μάζεμα.....	12
Φαρμακευτικά Βότανα.....	14
Αχιλλέα.....	15
Βαλεριάνα.....	19
Εχινάκεια.....	22
Λουίζα.....	32
Μαντζουράνα.....	35
Μελισσόχορτο.....	38
Σπαθόχορτο-Βάλσαμο.....	41
Τσάι του βουνού.....	44
Τσουκνίδα.....	46
Φασκόμηλο.....	50
Χαμομήλι.....	53
Μαγειρικά Βότανα.....	55
Βασιλικός.....	56
Ζευδρολίβανο.....	58

Λυόσμος.....	60
Θυμάρι.....	63
Ρίγανη.....	65
Σέλινο.....	68
Καλλουντικά Βότανα.....	70
Αλόη .....	71
Καλέντουλα.....	74
Λεβάντα .....	78
Μολόχα.....	81
Σύμφυτο.....	82
Γέλοι.....	86

## Τι είναι τα βότανα

Θα μπορούσατε να ισχυριστείτε ότι όλα τα χρήσιμα φυτά είναι βότανα. Έτσι περίπου ορίζει τη λέξη το λεξικό της Αγγλικής της Οξφόρδης, αναφέροντας λεπτομερώς πως ο όρος "αφορά φυτά των οποίων τα φύλλα ή οι μίσχοι και τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία ή με κάποιον τρόπο, χάρη στη μυρωδιά ή το άρωμα τους". Αναλογιζόμενος την ατέλειωτη γκάμα των σύγχρονων φυτών και τις τρέχουσες χρήσεις τους, θα έμπαινε κανείς στον πειρασμό να πλατύνει, παρά να περιορίσει αυτόν τον ορισμό. Θα περιλάμβανε, για παράδειγμα, τα άνθη και τις ρίζες κι όχι μόνο τα φύλλα και τα κοτσάνια, φυτά που χρησιμοποιούνται ως απορρυπαντικά και βαφές κι όχι μονάχα για τροφή και θεραπείες και κάποιες από τις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούν άτομα τόσο άσχετα μεταξύ τους όπως όσοι πίνουν κοκτέιλς, οι ιστορικοί της κηποκαλλιέργειας και οι ολιστικοί θεραπευτές. Για να επεκτείνουμε, λοιπόν, τον ορισμό του Λεξικού της Οξφόρδης, βότανο μπορεί να ονομάζεται κάθε φυτό που χρησιμοποιείται στην ιατρική ή ως συστατικό τροφής ή ποτού, χάρη στις συντηρητικές και ενισχυτικές της γεύσης ιδιότητες του ή για σχετικές με την υγεία αρετές του ή για την αρωματική, καλλυντική ή καθαρυστική του δράση πάνω σε οποιοδήποτε άλλο προϊόν. Ένας τέτοιος ορισμός περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία φυτών με πολλαπλές χρήσεις. Η αναβίωση της βοτανολογίας δεν έχει, ευτυχώς, να κάνει με ένα κίνημα με προκαθορισμένο πλαίσιο αντιλήψεων και στόχων. Ένα από τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματά της είναι η ποικιλία της, καθώς και ένα φάσμα ιδεών που μπορείτε να τις πάρετε όσο ελαφριά ή σοβαρά εσείς θέλετε.

Γιάννης Τσακιρίδης

## *Προοπτικές στην παγκόσμια αγορά*

*Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παγκόσμια ένα ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα αρωματικά φυτά και βότανα και τις πολλαπλές χρήσεις τους. Παρατηρείται άλλωστε μια αυξημένη ζήτηση σε φυσικά προϊόντα που είναι συνυφασμένη με το σύνθημα «επιστροφή στη φύση». Ολο και περισσότεροι πολίτες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα βότανα στη μαγειρική, ως αφεψήματα ή την «αρωματοθεραπεία» για τη βελτίωση της υγείας και της ομορφιάς. Η αρωματοθεραπεία είναι μια πανάρχαια μέθοδος, η ιστορία της οποίας χάνεται μέσα στα βάθη των αιώνων, γιατί η αρμονία της υγείας και της ομορφιάς αποτελούσε ζητούμενο για τον άνθρωπο κάθε εποχής. Η παραδίδρυρα περιοχή είναι μια από τις περιοχές της χώρας που έχουν το προνόμιο να υπάρχει πολύ μεγάλη ποικιλία αρωματικών φυτών και βοτάνων.*

## *Καλλιέργεια βοτάνων στην Ελλάδα*

*Στην Ελλάδα, παρότι κλιματολογικά ευνοείται η καλλιέργεια αρωματικών φυτών και βοτάνων, εξακολουθεί να θεωρείται μια νέα μορφή καλλιέργειας και δεν έχει αναπτυχθεί επαρκώς, καθώς οι καλλιεργούμενες εκτάσεις σήμερα δεν ξεπερνούν τα 30.000 στρέμματα. Η καλλιέργειά των βοτάνων στην Ελλάδα εντοπίζεται κυρίως στη Μακεδονία, τη Θράκη και τη Θεσσαλία. Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, η Ελλάδα και η Γερμανία είναι εκείνες με τις περισσότερες καλλιεργήσιμες εκτάσεις βοτάνων (κυρίως ρίγανης), με τις κυριότερες χώρες προορισμού των ελληνικών εξαγωγών να είναι οι ΗΠΑ και η Γερμανία. Οι εισαγωγές προέρχονται από την Τουρκία, τη Βουλγαρία και την Αλβανία.*



Η Ελλάδα θεωρείται μία από τις πλουσιότερες χώρες σε αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, γεγονός που ανοίγει νέους και αρκετά προσοδοφόρους δρόμους στις αγροτικές καλλιέργειες, αν υπάρξει η απαιτούμενη οργάνωση για να αξιοποιηθούν. Οι επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον συγκεκριμένο κλάδο θεωρούνται μικρές, αλλά το μέγεθός τους δεν είναι περιοριστικό όσον αφορά την ανταγωνιστικότητα στη διεθνή αγορά.

### **Επιδότησεις για καλλιέργεια βοτάνων**

Μέσα στον Νοέμβριο ξεκινά το νέο πενταετές πρόγραμμα ενίσχυσεων για νέους καλλιεργητές βιολογικών προϊόντων σε όλη τη χώρα, αλλά και των βιοκαλλιεργητές που είχαν ενταχθεί στο προηγούμενο αντίστοιχο χρηματοδοτικό πρόγραμμα. Έως και 450 ευρώ το στρέμμα φθάνει η πενταετής επιδότηση ανά στρέμμα για παραγωγούς που θέλουν να μετατρέψουν σε βιολογική τη συμβατική τους καλλιέργεια. Σκοπός του μέτρου αυτού είναι να καλυφθεί μέρος της απώλειας εισοδήματος και του πρόσθετου κόστους που δημιουργείται με τη στροφή των γεωργών και κτηνοτρόφων στη βιολογική γεωργία και κτηνοτροφία. Η ενίσχυση χορηγείται κάθε χρόνο και για όλη την περίοδο της δέσμευσης (πενταετία για νέους δικαιούχους και διετία για των παραγωγούς βιολογικών προϊόντων με δικαίωμα παράταξης) μετά από αίτηση του δικαιούχου. Το ύψος της ενίσχυσης υπολογίζεται βάσει της έκτασης της βιολογικής καλλιέργειας και συγκεκριμένων ποσών που ορίζονται ανά καλλιέργεια. Επιλέξιμες καλλιέργειες είναι ελαιοκομία, αμπελοειδή, αραβόσιτος, τριφύλλι, βαμβάκι, σιτηρά, ρύζι, όσπρια, ηλίανθος, αρωματικά φυτά και κρόκος. Στην περίπτωση της βιολογικής κτηνοτροφίας επιλέξιμες εκτροφές είναι αίγες, πρόβατα και βοοειδή με γαλακτοπαραγωγική και κρεατοπαραγωγική κατεύθυνση.

## **Βότανα με πλούσιες αποδόσεις**

Τρία βότανα που φημίζονται για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, μοιάζουν να αποτελούν μια πρώτης τάξεως εναλλακτική πρόταση για νέα πηγή εισοδήματος. Το τσάι του βουνού, το χαμομήλι και το μελισσόχορτο, μπορεί να είναι ευρέως γνωστά σε όλους μας ως εξαιρετικά ροφήματα με ευεργετικές για την υγεία ιδιότητες, ωστόσο η καλλιέργειά τους εμφανίζει μεγάλες προοπτικές ανάπτυξης με κάθε άλλο παρά ευκαταφρόνητες αποδόσεις που φθάνουν να ξεπερνούν τα 2.000 ευρώ ανά στρέμμα. Τα τελευταία χρόνια σε όλες τις διεθνείς αγορές η ζήτηση για προϊόντα φυσικής προέλευσης είναι αυξανόμενη. Η Ελλάδα έχει εξαιρετικά πλούσια χλωρίδα σε ποικιλότητα και είδη αρωματικών φαρμακευτικών φυτών και ευνοϊκές κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες για την καλλιέργεια των περισσότερο γνωστών και εμπορικών ειδών. Ο νεοεισερχόμενος παραγωγός προτείνεται να αρχίσει με περισσότερα του ενός είδη, τόσο ετήσια αλλά και πολυετή φυτικά υλικά. Τα ετήσια δίνουν την εμπειρία μέσω του πλήρους κύκλου της καλλιέργειας κατά το πρώτο έτος, από το πολλαπλασιαστικό υλικό έως τη συγκομιδή, καθ' ου χρόνο τα πολυετή αναπτύσσονται, για να δώσουν το μέγιστο και βέλτιστο της παραγωγής τους, συνήθως μετά τον δεύτερο χρόνο. Εκτάσεις τεσσάρων-πέντε συνολικά στρεμμάτων είναι συνήθως πάρα πολύ μικρές για πραγματικά έσοδα, διαθέτοντας χύδην ξηρά αρωματικά φαρμακευτικά φυτά. Για να είναι κερδοφόρες οι πωλήσεις αυτών των υλικών, θα πρέπει να επεκταθεί η παραγωγή τους.

## **ΠΗΓΕΣ**

<http://www.evia-history.gr>

<http://www.ethnos.gr>

<http://epityxiacom.blogspot.gr>

<http://epidotisis.blogspot.gr>

*Χρυσοστομίδης Αντώνης & Χαντζής Γιώργος*



## *Πότε μαζεύουμε βότανα; Ποια είναι η κατάλληλη εποχή για την συλλογή τους;*

*Η συλλογή βοτάνων και αρωματικών φυτών πρέπει να γίνεται την κατάλληλη εποχή.*

*Ο παρακάτω οδηγός συλλογής βοτάνων έχει υπολογιστεί για την Ελλάδα.*

*Να έχετε υπόψη σας όμως, ότι στις πιο νότιες και ζεστές περιοχές μαζεύουμε τα βότανά μας, νωρίτερα από ότι στη βόρεια και ηπειρωτική Ελλάδα.*

*Στον οδηγό συμπεριλαμβάνονται μερικά από τα πιο διαδεδομένα και χρήσιμα βότανα που φύονται στην Ελλάδα. Το ξέρω ότι έχουν παραβλεφθεί αρκετά, αλλά ίσως συμπληρωθούν αργότερα και άλλα που έχω ξεχάσει.*

*Αγγελική Μάιο (φύλλα), Σεπτέμβριο-Οκτώβριο (ρίζα)*

*Αγριάδα Μάρτιο-Απρίλιο, Αύγουστο-Σεπτέμβριο*

*Αγριμόνιο Ιούνιο-Ιούλιο*

*Άνηθος Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο*

*Απήγανος Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο*

*Αρτεμισία Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο*

*Αχιλλέα Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο*

*Βαλεριάνα Σεπτέμβριο-Οκτώβριο*

*Βασιλικός Ιούνιο-Ιούλιο*

*Βήχιο Φεβρουάριο-Μάρτιο (άνθη) Απρίλιο-Μάιο (φύλλα)*

*Βιβούρνο Αύγουστο-Σεπτέμβριο*

*Γαϊδουράγκαθο Ιανουάριο-Φεβρουάριο-Μάρτιο (φύλλα), Ιούλιο-Αύγουστο (σπόροι)*

*Γάλιο Μάρτιο-Απρίλιο*

*Γεντιανή Αύγουστο-Σεπτέμβριο*

*Γλυκάνισο Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο*

*Ζάφνη Όλες τις εποχές*

*Ζεντρολίβανο Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο*

*Ζυόσμος Ιούνιο-Ιούλιο*

*Έφένδρα Σεπτέμβριο-Οκτώβριο*

*Έχινάκια Ιούνιο-Ιούλιο (άνθη) Σεπτέμβριο-Οκτώβριο (ρίζα)*

*Θούγια Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο*

*Θυμάρι Ιούνιο-Ιούλιο*

*Κάλαμος Αύγουστο-Σεπτέμβριο*

*Καλέντουλα Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο*

*Καρότο άγριο Μάιος-Ιούνιος-Ιούλιος, Ιούλιο-Αύγουστο (σπόροι)*

*Κόλιαδρο Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο*

*Κράτεγος Αύγουστο-Σεπτέμβριο*

*Λεβάντα Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο*

*Λιτάρι Ιούνιο-Ιούλιο*

*Λομπέλια Ιούλιο-Αύγουστο*

Λυγαριά Σεπτέμβριο-Οκτώβριο  
Λυκίσκος Ιούλιο-Αύγουστο  
Μάραθο Αύγουστο-Σεπτέμβριο (σπόροι)  
Μελισσόχορτο Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο  
Μέντα Όλο το χρόνο για φρέσκο, για αποξήραση πριν την ανθοφορία, τον Ιούλιο  
Μποράγκο Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο  
Πασσιφλόρα Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο  
Πενυτάνευρο Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο  
Ρίγανη Ιούλιο-Αύγουστο  
Σαμπούκος Ιούνιο-Ιούλιο (άνθη), Αύγουστο-Σεπτέμβριο (σπόροι)  
Σέλινο Μάιο- Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο  
Σινάπι Ιούνιο-Ιούλιο (σπόροι)  
Σκόρδο Ιούνιο-Ιούλιο  
Σπάρτο Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο  
Σύμφυτο Απρίλιο-Μάιο, Σεπτέμβριο-Οκτώβριο  
Ταραξάκο Όλους τους μήνες τα φύλλα, Ιούνιο-Ιούλιο (ρίζα)  
Τίλιο Ιούλιο-Αύγουστο  
Τριφύλλι Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο  
Τσουκνίδα Φεβρουάριο- Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο (φύλλα), Ιούνιο-Ιούλιο (σπόροι)  
Υπέριχο Ιούνιο-Ιούλιο  
Ύσσωπος Ιούνιο-Ιούλιο

Φασκόμηλο Μάιο-Ιούνιο

Φλισκούνι Ιούνιος

Φουμαρία Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο

Χαμομήλι Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο

### **Πότε και πώς γίνεται το μάζεμα**

Για τις ρίζες και τους κονδύλους γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη. Την εποχή αυτή το έδαφος είναι υγρό και βοηθάει να βγουν εύκολα. Διώχνουμε τα χρώματα με προσοχή, τις πλένουμε και τις στεγνώνουμε καλά.

Για τις φλούδες το μάζεμα γίνεται την άνοιξη (ή το φθινόπωρο) γιατί τότε είναι γεμάτες χυμούς, που κυκλοφορούν αυτές τις εποχές.

Το ξύλο μαζεύεται το χειμώνα. Τα φύλλα όταν αρχίζει να μπουμπουκιάζει το φυτό. Τα άνθη μαζεύονται όταν αρχίσουν ν' ανοίγουν. Ακόμη κι αν τα άνθη κρατάνε πολύ καιρό, πρέπει να προσέχουμε να τα μαζεύουμε μόλις ανοίξουν, γιατί τα πρώτα άνθη είναι πλούσια σε δραστικές ουσίες.

Φύλλα και άνθη των αρωματικών φυτών μαζεύονται μαζί. Καλό είναι τ' άνθη να μαζεύονται πρωί, που είναι πιο δροσερά, ενώ τα φύλλα, όπως και τα φυτά ολόκληρα, καλύτερα είναι το απόγευμα, γιατί περιέχουν όλες τις ουσίες που μάζεψαν στη διάρκεια της ημέρας.

Προσοχή χρειάζεται στη μεταφορά των φύλλων και των λουλουδιών, να μην πατηθούν το ένα με το άλλο. Να παίρνουμε μέτρα ώστε ν' αεριζονται καλά και ν' αποφεύγουμε τα τσουβάλια, προτιμώντας τα καλάθια.

Τέλος να ξέρουμε πως το πλύσιμο των φυτών, φύλλων και λουλουδιών, καθυστερεί την ξήρανση, ενώ ευνοεί το σάπισμα. Αφού τα κόψουμε γρήγορα και χωρίς να τα ζουλάμε, τα πλένουμε με χλιαρό νερό, τα στραγγίζουμε και τα δένουμε σε ματσάκια (όχι σφιχτά), που τα κρεμάμε σε σκιερό μέρος για να ξεραθούν. Προσοχή στο χαμομήλι που δεν πρέπει να πλένεται ποτέ, φροντίζουμε μόνο να μην προέρχεται από πολυσύχναστο μέρος.

*Το μάζεμα των βολβών γίνεται το φθινόπωρο, των μπουμπουκιών την άνοιξη, των σαρκωδών καρπών στην πλήρη ωρίμανσή τους ή λίγο μετά και των ξερών καρπών πριν να ξεραθούν στο φυτό.*

***Γιάννης Τσακιρίδης***

# *Φαρμακευτικά Βότανα*



# Αχιλλέα

## Χημικές ιδιότητες της Αχιλλέας

Έχουν απομονωθεί από την Αχιλλέα γύρω στις 40 χημικές ουσίες. Και σύμφωνα μ' αυτά τα χημικά συστατικά μπορούμε να καταλάβουμε τις θεραπευτικές ιδιότητες της Αχιλλέας. Περιέχει 1,4 % αιθέριο έλαιο, το οποίο έχει μπλε χρώμα και περιέχει την αζουλίνη έως 51% η οποία έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Περιέχει ακόμα βορνεόλη, τερπινεόλη, λιναλοόλη, σαβινένιο, χαμαζουλένιο που είναι αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργικό, καμφορά, σινεόλη, ισοαρτεμισία κετόνη και ίχνη θουζόνης. Και το χαμομήλι περιέχει αζουλένιο που είναι ένα σεσκιτερπενικό δικυκλικό. Επίσης η Αχιλλέα περιέχει σεσκιτερπενικές λακτόνες, οι οποίες είναι η μιλλεφολίδη και η ακέτυλο βαλχαουλίδη οι οποίες είναι πικρές και τονωτικές ουσίες, φλαβονοειδή τα οποία είναι υπεύθυνα για την αντισπασμωδική δράση της Αχιλλέας, πολυακετυλένια, τριτερπένια, φυτικές χρωστικές, οι οποίες διευρύνουν τις περιφερειακές αρτηρίες και συντελούν στη διάλυση θρόμβων. Ακόμα περιέχει ταννίνες, που έχουν επουλωτικές ιδιότητες, κουμαρίνες, σαπωνίνες, στερόλες, ένα όξινο γλυκοαλκαλοειδές την αχιλεΐνη, η οποία δίνει την χαρακτηριστικά πικρή γεύση στην Αχιλλέα, μειώνει την υπέρταση και σταματάει τις αιμορραγίες και είναι αντιοξειδωτική ουσία, κυανιδίνη, η οποία επηρεάζει τα νεύρα των εσωτερικών οργάνων και επιβραδύνοντας τον καρδιακό παλμό. Επίσης περιέχει αμινοξέα, οξέα όπως σαλικυλικό οξύ, σάκχαρα όπως γλυκόζη, σουκρόζη, μανιτόλη, βιταμίνη C και K, κινεόλι, προαζουλένη, στυπτικές ουσίες, ρητινώδης ουσία και άλατα.

## Φυσικές Ιδιότητες του αιθέριου ελαίου της Αχιλλέας

Το αιθέριο έλαιο προέρχεται από απόσταξη με ατμό από τα άνθη του φυτού και είναι ένα σκούρο πράσινο-μπλε υγρό με φρέσκια δροσερή, γλυκιά αλλά στυφή οσμή με ελαφρώς πικρή γεύση. Η νότα αιθέριου ελαίου είναι υψηλή, πράγμα που σημαίνει ότι εξατμίζεται εύκολα και

στάζει γρήγορα. Το αιθέριο έλαιο είναι ουσιαστικά μια φυσική σύνθετη οργανική ένωση με έντονη οσμή, που σχηματίζεται στα άνθη της Αχιλλέας και λιγότερο στα φύλλα της. Το αιθέριο έλαιο παραμένει εκεί και δεν κυκλοφορεί στα διάφορα μέρη του φυτού. Από χημική άποψη δεν έχει καμία σχέση με τα πραγματικά έλαια (γλυκερίδια). Το αιθέριο έλαιο είναι πολύ σημαντικό για το φυτό γιατί το χρησιμοποιεί για να αμύνεται σε διάφορες επιθέσεις εντόμων και ζώων. Το υδροδιάλυμα που βγαίνει από την απόσταξη μαζί με το αιθέριο έλαιο είναι εξίσου καλό για το δέρμα όπως και το ροδόνερο. Η μυρωδιά του είναι άγρια και δυνατή που μοιάζει περισσότερο με την οσμή των λουλουδιών παρά με το αιθέριο έλαιο.

### Οι θεραπευτικές ιδιότητες της Αχιλλέας



Είναι ένα αρωματικό, πικρό, τονωτικό, χωνευτικό φυτό, το οποίο καθαρίζει το αίμα.. Είναι ορεκτικό και χρήσιμο για κουρασμένους και καταπονημένους ανθρώπους. Έχει σπασμολυτικές, στυπτικές, ηρεμιστικές, αντιαλλεργικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές, αντιαιμορραγικές, αντιφλογιστικές, επουλωτικές, παυσίπονες ιδιότητες. Η Αχιλλέα καθαρίζει το αίμα, διαστέλλει τα αγγεία του αίματος, είναι υποτασικό, εμμηναγωγό, αντιπυρετικό, αυξάνει την εφίδρωση, την διούρηση, την έκκριση της χολής, και βοηθάει στην δυσπεψία. Είναι αντιοξειδωτική και απομακρύνει τυχόν τοξίνες από τον οργανισμό. Για εσωτερική χρήση συστήνεται καλύτερα το έγχυμα ή το αφέψημα της Αχιλλέας. Θωρείται το βότανο που η μητέρα φύση έχει χαρίσει στις γυναίκες, αφού καλμάρει πολλές γυναικολογικές ανωμαλίες όπως δυσμηόρροια δηλαδή έντονοι πόνοι περιόδου, αμηνόρροια, διαταραχές στην εμμηνόπαυση και σπασμούς μήτρας - σύμφωνα με τον γιατρό Jean Valnet. Είναι ρυθμιστικό της περιόδου και μειώνει την έντονη αιμορραγία της περιόδου. Είναι αντισπασμωδική, σπασμολυτική γι'

αυτό και χρησιμοποιείται σε αέρια, νευρικούς σπασμούς, αλλά και στο άσθμα, την κολίτιδα και άλλες νευρικές γαστροπάθειες, που χρειάζονται τη χαλάρωση των εσωτερικών λείων μυών. Δρα εξαιρετικά στους μυς της μήτρας. Χορηγείται στην ατονία του πεπτικού συστήματος. Είναι αντιελμινθική, σκοτώνει κάποια παράσιτα των εντέρων αν γίνεται εσωτερική χρήση της Αχιλλέας με χυμούς ή βάμματα. Έχει παυσίπονες ιδιότητες και μαλακώνει τους πόνους αρθρικών και ρευματισμών. Είναι αντιπυρετική η Αχιλλέα και ιδανική σε κρυολογήματα, γρίπη, καταρροή, βήχα. Διεγείρει την εφίδρωση και σφίγγει τους εσωτερικούς βλεννογόνους της μύτης και του λαιμού, μειώνοντας μ' αυτόν τον τρόπο την έκκριση της βλέννας. Από προσωπική χρήση της Αχιλλέας το έγχυμα της Αχιλλέας ρίχνει πυρετούς μέχρι 38 βαθμών! Είναι διουρητική, καθαρίζει τα νεφρά και την ουρήθρα. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην ακράτεια ούρων των παιδιών και δίνεται σε χαπάκια που έχουν μέσα τους σκόνη Αχιλλέας. Είναι χολαγωγική δηλαδή αυξάνει την έκκριση της χολής με αποτέλεσμα να δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για την κανονική λειτουργία του συκωτιού και γι' αυτό βοηθάει στην πέψη λιπαρών τροφών. Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και γι' αυτό χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κίρσων, φλεβίτιδας και αιμορροΐδων. Έχει αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες και βοηθάει ενάντια στην υπέρταση. Είναι προληπτική ενάντια στις θρομβώσεις και στην αρτηριοσκλήρυνση και ισχαιμία. Συστήνεται ιδιαίτερα σε ηλικιωμένα άτομα. Για εξωτερική χρήση συστήνεται καλύτερα ο χυμός, το κατάπλασμα ζεματισμένων φύλλων ή σκόνη ξερών φύλλων. Η Αχιλλέα είναι στυπτική, αιμοστατική δηλαδή σταματάει τις εξωτερικές αιμορραγίες και είναι επουλωτικό για πληγές, αλλά και εσωτερικές αιμορραγίες, όπως των πνευμόνων, του στομάχου, των εντέρων, της μήτρας, των νεφρών, σε ρινορραγίες και σε αιμορροΐδες. Στις ρινορραγίες ο χυμός της Αχιλλέας στάζετε στην μύτη, ή μουσκεύεται μια γάζα όπου μπαίνει στις τρύπες της μύτης. Κάνει καλό στο λιπαρό δέρμα και το καθαρίζει σε βάθος, θεραπεύει πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φλεγμονές δέρματος, καλόγηρους, αλλεργίες, φαγούρα, λειχήνες. Επειδή καθαρίζει το αίμα, χρησιμοποιείται εσωτερικά σαν έγχυμα σε δερματοπάθειες. Θεραπεύει ραγάδες της θηλής του μαστού, ραγάδες των χεριών. Θεραπεύει τις αιμορροΐδες και τις ανακουφίζει. Εμποδίζει την τριχόπτωση αν κάνουμε συχνές εντριβές με αφρόφημα Αχιλλέας. Έχει παυσίπονες ιδιότητες, τα φρέσκα φύλλα της Αχιλλέας αν τα μασησουμε σταματάνε τον πονόδοντο.

### **Παρενέργειες της Αχιλλέας**

*Η χρήση της Αχιλλέας για πολύ μεγάλο διάστημα μπορεί να επιφέρει δερματικά στίγματα, ζαλάδες, θολώσεις και πονοκεφάλους. Σπάνια η Αχιλλέα μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση. Το αιθέριο έλαιο της Αχιλλέας απαγορεύεται στην εγκυμοσύνη.*

*Χαράλαμπος Χατζηχρήστος*

# Βαλεριάνα



## 1. Σημασία ονόματος:

Το όνομα “Βαλεριάνα” προέρχεται από τη λατινική λέξη “valere” που σημαίνει υγεία ή δύναμη. Το όνομα αυτό αναφέρεται είτε στην θεραπευτική χρήση του φυτού, όμως μπορεί να αναφέρεται και στην δυνατή του οσμή.

## 2. Ιδιότητες:

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται κυρίως ως ηρεμιστικό και κατευναστικό, καθώς έχει αγχολυτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε καταστάσεις υστερίας, ερεθιστικότητας, δηλαδή εύκολου εκνευρισμού, αϋπνίας, υποχονδρίας, ημικρανίας, κραμπάν, ερεθισμένου εντέρου, αλγών από ρευματισμούς, σοβαρών αλγών κατά την εμμηνόρροια και για ιδιαίτερα νευρικά άτομα που βρίσκονται στα όρια νευρικού κλονισμού. Θεωρείται ότι καταπραΰνει το νευρικό σύστημα σε περιπτώσεις νευρώσεων, κατάθλιψης, εξάψεων και υπερέντασης. Είναι, επίσης, χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, πονόδοντων και νευρικού άσθματος. Επιπλέον, χρησιμοποιείται και ως

υπνωτικό αλλά διαθέτει και υποτασικές ιδιότητες, αφού μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος. Στο παρελθόν, χρησιμοποιούταν επίσης στους ασθενείς με επιληψία. Πρoσελκύει τις γάτες και τα ποντίκια.

### 3. Χρήση:

Χρησιμοποιείται κυρίως η ρίζα του φυτού (η οποία συλλέγεται τον Οκτώβριο), η οποία αν αποξηρανθεί προσεκτικά περιέχει ιριδοειδή μονοτερπένια και βαλερινικό οξύ, που θεωρούνται υπεύθυνα για τη φαρμακολογική της δράση. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η αποξήρανση πρέπει να γίνεται μακριά από το φως.

### Συνταγές

- Απαλλαγείτε από του πονοκέφαλο με αφρέψιμα βαλεριάνας βράζοντας απλά 10 γραμμάρια φύλλα ή ρίζα βαλεριάνας σε ένα λίτρο νερό.
- Για να καταπολεμήσετε την αϋπνία αφήστε για 45 λεπτά μία χούφτα φύλλα βαλεριάνας σε δύο κούπες βραστό νερό σκεπάζοντας καλά το σκεύος για να μην κρυώσει το αφρέψιμα. Πίνετε 3-4 φορές την ημέρα καθώς και 30-45 λεπτά πριν από τον ύπνο.

### 4. Ιστορία:

Γνωστό βότανο από την αρχαιότητα. Την αναφέρουν ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν ως παυσίπονο, διουρητικό, αντιβηχικό και κατά του άσθματος. Από τον 18ο αιώνα μέχρι σήμερα χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος. Επίσης, σε μερικές εκδόσεις του μύθου του “Μαγικού Αυλού”, ο ηγευτής των ποντικιών χρησιμοποιεί βαλεριάνα αντί για φλογέρα.

### 5. Συνθήκες καλλιέργειας:

Η βαλεριάνα είναι και αυτοφυές και καλλιεργήσιμο βότανο. Είναι αυτοφυές σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας καθώς ευνοούν την ανάπτυξη του τα υγρά και ψυχρά κλίματα. Ανθίζει το καλοκαίρι μέχρι το φθινόπωρο και απαιτεί καλά αποστραγγιζόμενα, γόνιμα εδάφη και ιδιαίτερες απαιτήσεις σε άζωτο, φώσφορο και κάλιο. Η καλλιέργειά της μπορεί να γίνει είτε από τη ρίζα είτε με σπόρο. Με σπόρο η μεταφύτευση πρέπει να γίνει στα πλαίσια των μηνών Απριλίου – Μαΐου ενώ όταν καλλιεργείται, είναι κυρίως για τη ρίζα του



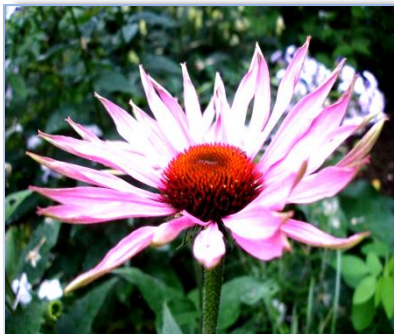
και η συγκομιδή γίνεται το δεύτερο χρόνο καλλιέργειας. Κατά τη συγκομιδή τινάζουν το επιπλέον χώμα από τη ρίζα και στη συνέχεια την πλένουν για να την καθαρίσουν από όλο το χώμα. Τέλος, διαχωρίζουν τη ρίζα σε μικρότερα κομμάτια ώστε να γίνει ομοιόμορφη η ξήρανση.

#### 6. Προφυλάξεις – Αντενδείξεις:

Οι μεγάλες δόσεις βαλεριάνας προκαλούν κακοδιαθεσία. Η χρήση της πρέπει να γίνεται για μία εβδομάδα μόνο, με διάλειμμα στη συνέχεια δύο-τριών εβδομάδων. Στο διάστημα της «αποχής» επιτρέπεται η χαλάρωση στο μπάνιο με αφρόλουτρο με 5-10 σταγόνες αιθέριο έλαιο βαλεριάνας στο νερό. Δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες από τη λήψη βαλεριάνας, όμως οι έγκυες και οι γυναίκες σε θηλασμό θα πρέπει να συμβουλευτούν έναν ειδικό γιατρό πριν χρησιμοποιήσουν τη βαλεριάνα, διότι δεν έχει αποδειχθεί ότι είναι ασφαλής η λήψη της στις παραπάνω περιπτώσεις. Δεν συνιστάται η χρήση της σε παιδιά. Η βαλεριάνα δεν θα πρέπει να λαμβάνεται σε περιπτώσεις που απαιτούν ευρηγορηση. Παρόλα αυτά, έρευνα έδειξε ότι δεν μειώνει την ικανότητα οδήγησης ή χειρισμού μηχανημάτων. Οι υπερβολικές δόσεις βαλεριάνας μπορεί να δημιουργήσουν παρενέργειες, όπως πονοκέφαλο και ταχυκαρδία. Κάποιοι ισχυρίζονται πως προκαλεί και εθισμό. Σίγουρα όμως δεν πρέπει να το χρησιμοποιούμε συνεχώς, αλλά με διαλείματα δύο εβδομάδων μετά από δύο ή τρεις ημέρες χρήσης. Να αποφεύγεται την χρήση βαλεριάνας όταν μετά πρόκειται να οδηγήσετε ή είστε χειριστής μηχανημάτων, και ποτέ να μην συνδυάζετε με αλκοόλ. Πρέπει επίσης να αποφεύγεται η κατανάλωση της βαλεριάνας σε συνδυασμό με υπνωτικά χάπια.

Κατερίνα Τασιούλη


# Εχινάκεια



Το όνομα *ECHINACEA* προέρχεται από την Ελληνική λέξη "αχινός", που σημαίνει "θαλάσσιος αχινός" καθώς και "σκαντζόχοιρος" (γενικά, αυτόν που φέρει αγκάθια).

Έχει αγκάθια ανάμεσα στα άνθη του τα οποία και διατηρεί και μετά την αποξήρασή του.

## Θεραπευτικές ιδιότητες

Η εχινάκεια, διεγείρει τους  αιμοκυτοβλάστες, στο μυελό των οστών, παράγουν περισσότερα και ισχυρότερα λευκά και μάλιστα T-killer λεμφοκύτταρα, που καταπολεμούν τις λοιμώξεις. Γι αυτό η εχινάκεια είναι εξαιρετικό φυτικό αντιβιοτικό και καθαρστικό του αίματος, καταπολεμά τη λοίμωξη και ενισχύει ανοσοποιητικό σύστημα.

Συνίσταται για:

- την ακμή και τα σπυράκια
- την τριχοφυτία του πέλματος
- τα τσιμπήματα και τα κεντρίσματα
- τους δοθήνες και βρογχίτιδα
- την καταρροή
- την εφυκίτιδα
- τη λαρυγγίτιδα
- την φωρίαση

- τους ρευματισμούς
- τον πονόλαιμο
- τη μονιλίαση
- την αμυγδαλίτιδα
- τις μικροβιακές λοιμώξεις
- την καταπολέμηση βακτηρίων και ιών
- τη σηψαιμία
- εγκαύματα
- τη δερματίτιδα
- τη γρίπη
- τον αδενικό πυρετό
- προβλήματα μέσης ωτίτιδας
- την άφθες
- την πυόρροια
- την ουλίτιδα
- τη θυλακίτιδα
- το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- την οστεοαρθρίτιδα
- τη ρευματοειδή αρθρίτιδα
- τον έρπητα γεννητικών οργάνων
- την κολπίτιδα



### *Τρόπος χρήσης σε εναλλακτικές θεραπείες και δοσολογία*

#### *Αφέψημα*

*Η ρίζα του νερό να μόλυνση σε τραυμάτων και αμυχών.*



*από τη ρίζα του βοτάνου:*

*βοτάνου παρασκευάζεται ως αφέψημα. (ρίχνουμε 1-2 κουταλιές του τσαγιού ρίζα σε ένα φλιτζάνι σιγοβράσει για 10-15 λεπτά). Σε συνδυασμό με άλλα βότανα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάθε οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Εξωτερικά χρησιμοποιείται έτσι για τη θεραπεία μολυσμένων*

#### *Η δοσολογία για το κρυολόγημα*

*Η εχινάκεια λαμβάνεται στο 90% των περιπτώσεων για να περιοριστούν τα συμπτώματα (φαρυγγίτιδα, βήχας, πυρετός) και η διάρκεια του κρυολογήματος. Πολλοί είναι, επίσης, αυτοί που τη λαμβάνουν προληπτικά στη διάρκεια του χειμώνα, αφού φαίνεται πως μπορεί να προλάβει την εκδήλωση του κρυολογήματος. Η σωστή χρήση της φέρνει τα μέγιστα αποτελέσματα:*

#### *Ενήλικοι*

- *Για πρόληψη:*

*Βράζετε για 10' το βότανο σε νερό (η αναλογία είναι 1 κουταλιά βότανο για κάθε φλιτζάνι νερό), το σουρώνετε και πίνετε 1 φλιτζάνι εχινάκεια 2-3 φορές την εβδομάδα. Μπορείτε ακόμα να παίρνετε, πριν το φαγητό, 30 σταγόνες εχινάκεια 3 φορές την ημέρα για δύο εβδομάδες ή 3 κάψουλες των 200 mg την ημέρα για δύο εβδομάδες.*

- Για περιορισμό των συμπτωμάτων:

Πίνετε 2 φλιτζάνια αφέψημα για περίπου 4 ημέρες, είτε 1 κάφουλα 3 φορές την ημέρα για 6 εβδομάδες, είτε 40 σταγόνες βάμματος 3 φορές την ημέρα για έξι εβδομάδες (πριν το φαγητό).

### Παιδιά

- 4-8 ετών:

Μπορούν να λαμβάνουν 3 φορές την ημέρα το 1/3 της δόσης που αντιστοιχεί στους ενήλικους, σε σταγόνες διαλυμένες σε χυμό πορτοκάλι ή νερό.

- 8-12 ετών:

Μπορούν να λαμβάνουν 3 φορές την ημέρα το 1/2 της δόσης που αντιστοιχεί στους ενήλικους, πάλι σε σταγόνες διαλυμένες σε χυμό πορτοκάλι ή νερό.

- Για την ανακούφιση του πονόλαιμου. Μπορείτε να κάνετε γαργάρες με αφέψημα εχινάκειας 3 φορές την ημέρα, ενώ για καλύτερα αποτελέσματα μπορείτε να τη συνδυάσετε με βιταμίνη C, πρόπολη και ψευδάργυρο.

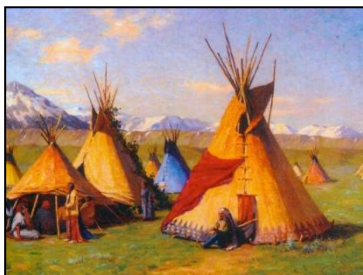
25

Για το αφέψημα: Ετοίμασε ένα αφέψημα σύμφωνα με τη συνταγή. Πρόσθεσε και γλυκόριζα αν η γεύση σου προκαλεί αναγούλα.



### Ιστορικά στοιχεία και δεδομένα για την εχινάκεια

Οι  
για  
Από  
Το



ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν εχινάκεια πολλούς αιώνες πριν το ανακαλύψουν οι Ευρωπαίοι, να θεραπεύουν πολλά προβλήματα, από μολύνσεις μέχρι δαγκώματα φιδιών. το 19ο αιώνα η χρήση του διαδίδεται στην Ευρώπη και αρχίζει η καταγραφή της δράσης του. 1938, Γερμανοί επιστήμονες, ασχολήθηκαν σοβαρά, με την εχινάκεια και σήμερα πλέον χρησιμοποιείται ευρύτατα για την ενίσχυση της άμυνας και την αντιμετώπιση των λοιμώξεων του αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος.

Το 1994, γερμανοί κατέληξαν στο γεγονός ότι: όντως είχαμε θεαματική βελτίωση με χρήση εχινάκειας στη δόση των 900 mg/μέρα. Αν και μετά την είσοδο των αντιβιοτικών στην αγορά η χρήση του περιορίστηκε αρκετά, τα τελευταία χρόνια, με την τάση που επικρατεί για την εφαρμογή ήπιων ευαλλακτικών μεθόδων άρχισε και πάλι να διαδίδεται ευρύτερα.

Μάλιστα, δεκάδες είναι οι έρευνες που διεξάγονται από πανεπιστήμια και ιατρικούς οργανισμούς στις ΗΠΑ, στη Μεγάλη Βρετανία και κυρίως στη Γερμανία, στις οποίες μελετώνται οι τρόποι που επιδρά η εχινάκεια στον οργανισμό μας.



### Συνθήκες Καλλιέργειας

Για



Η

Ένα φυτό που ξεκίνησε αρχικά να καλλιεργείται στην Αμερικανική ήπειρο και μετέπειτα διαδόθηκε και στην Ευρώπη είναι η Εχινάτσοα (Echinacea) ή αλλιώς και Εχινάκεια.

να καλλιεργηθεί η Εχινάτσοα απλώς χρειάζεται εδάφη μεσαίου τύπου και καλά στραγγισμένα και θα πρέπει να τοποθετείται σε μέρη που τα βλέπει πολλές ώρες την ημέρα ο ήλιος. Η καλλιέργεια μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με σπόρους, είτε με μοσχεύματα ριζών ή βλαστού.

Η Εχινάτσοα ανθίζει από αρχές Ιουλίου μέχρι και τα τέλη Σεπτεμβρίου και απαιτούνται 3 χρόνια από τη στιγμή που θα φυτευτεί μέχρι να έρθει η περίοδος της ανθοφορίας. Επίσης οι ρίζες της Εχινάτσοα μαζεύονται από αρχές Αυγούστου μέχρι τέλη Σεπτεμβρίου και συνιστάται προσοχή στο ότι όταν μαζεύονται οι ρίζες της Εχινάτσοα σε καμία περίπτωση δε πρέπει να μαζεύονται μαζί και τα φύλλα.



### Παρενέργειες από τη χρήση του βοτάνου και προφυλάξεις

Η εχινάκεια θεωρείται από τα ασφαλέστερα βότανα, αρκεί να λαμβάνεται σωστά. Σύμφωνα με έρευνες, δεν είναι τοξική, ενώ οι παρενέργειες που μπορεί να έχει σχετίζονται, ως επί το πλείστον, με ήπιες στομαχικές διαταραχές. Ωστόσο, πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή από άτομα με αλλεργία στην αμβροσία ή σε φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των ηλιάσθων. Η χρήση της απαγορεύεται σε παιδιά κάτω των 4 ετών, σε εγκύους και γυναίκες που θηλάζουν, όπως και σε άτομα που πάσχουν από φυματίωση, λευχαιμία, αυτοάνοσα νοσήματα, ανεπάρκειες του ανοσοποιητικού συστήματος, σακχαρώδη διαβήτη και ηπατοπάθειες.

Επίσης, δεν πρέπει να λαμβάνεται από όσους χρησιμοποιούν φάρμακα ανοσοκατασταλτικά, όπως η κορτιζόνη, γιατί οι ειδικοί πιστεύουν ότι το βότανο καταστέλλει τη δράση τους.

Όταν λαμβάνεται από το στόμα, υπάρχει η πιθανότητα να προκαλέσει μούδιασμα και μυρμηγκιασμα στη γλώσσα.

Δεν πρέπει να λαμβάνεται για περισσότερο από 2 μήνες, επειδή χάνει την αποτελεσματικότητά της και μπορεί να έχει την αντίθετη από την επιθυμητή δράση, δηλαδή να ρίξει την άμυνα του οργανισμού. Για το λόγο αυτό, οι συχνοί χρήστες χρειάζονται περιόδους αποχής, ώστε να διατηρείται η τονωτική της δράση. Όσον αφορά τα παιδιά, το βότανο και τα σκευάσματα που δεν περιέχουν αλκοόλη είναι η καλύτερη επιλογή.

**Τεμπρεκίδης Αναστάσιος**



## Ιπποφαές



### Ονομασία

Ο φυλλοβόλος θάμνος ιπποφαές πήρε την ονομασία του επειδή στην αρχαία Ελλάδα τα άλογα καταλάωναν το ιπποφαές και γρήγορα το τρίχωμά τους ενισχυόταν και γινόταν πιο λαμπερό. Έτσι, φημολογείται, ότι προέκυψε και το

όνομα ιπποφαές, δηλαδή από τις λέξεις ίππος και φαές όπου ίππος είναι το άλογο και το φαές στα αρχαία Ελληνικά σήμαινε το λαμπερό.



### Ιδιότητες

Το ιπποφαές θεωρείται σύμφωνα με πολλές μελέτες που έχουν δει το φως της δημοσιότητας, είναι ένας σημαντικός σύμμαχος της υγείας μας. Οι καρποί του ιπποφαούς είναι εδώδιμοι και θρεπτικοί, αν και πολύ όξινοι (στυπτικοί) και ελαιώδεις, δυσάρεστοι αν φαγωθούν ωμοί, εκτός κι αν "υπερ-ωριμάσουν" (παγώσουν ώστε να μειωθεί η στυπτικότητα) και/ή αν αναμειχθούν με γλυκύτερο χυμό από μήλο, σταφύλι κλπ.



Οι βιταμίνες που περιέχονται στους καρπούς είναι σε ιδιαίτερα υψηλή συγκέντρωση. Η βιταμίνη C, βρίσκεται σε συγκέντρωση 30 φορές μεγαλύτερη από εκείνη του πορτοκαλιού και 5 φορές μεγαλύτερη από την αντίστοιχη του ακτινιδίου. Η περιεκτικότητά σε βιταμίνη E είναι πιο μεγάλη από εκείνη του σίτου και του αραβοσίτου. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ω-3 και ω-6, κατέχουν το μεγαλύτερο ποσοστό της περιεκτικότητας των σπόρων του σε έλαια, το οποίο φθάνει μέχρι το 75%, ενώ το έλαιο της σάρκας των καρπών του περιέχει μέχρι το 55% της περιεκτικότητας του παλμιτικό οξύ (ω-7).

Οι καρποί του ιπποφαούς περιέχουν επίσης πολλές φυτοστερόλες, που ξεπερνούν κατά πολύ σε ποσότητα εκείνες του ελαίου της σόγιας. Οι ουσίες αυτές θεωρούνται ως ουσίες που προλαμβάνουν τις καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ τα φλαβονοειδή που περιέχει είναι πολύτιμες ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό, δίνει άμεση ενέργεια, βοηθάει στην επούλωση των πληγών, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Θεωρείται επίσης ότι μειώνει το άγχος και βοηθάει σε περιπτώσεις υπερπλασίας του προστάτη, νόσων του ήπατος και γαστρεντερικών προβλημάτων, όπως είναι η οισοφαγίτιδα, η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Crohn. Η κατανάλωσή του μειώνει επίσης τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, έχει προληπτική δράση απέναντι σε παθήσεις των ματιών (π.χ. καταρράκτης) και προφυλάσσει από καρδιαγγειακές παθήσεις, ανακουφίζοντας παράλληλα από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και από τη δυσμηνόρροια. Τέλος, αποτοξινώνει τον οργανισμό, καταπολεμά την πρόωρη γήρανση και είναι αποτελεσματικό σε περιπτώσεις δερματικών προβλημάτων (π.χ. ακμή, έκζεμα, έγκαυμα, ψωρίαση). Όταν οι καρποί πολτοποιηθούν, ο χυμός που προκύπτει διαχωρίζεται σε τρία στρώματα: πάνω-πάνω ένα λεπτό, πορτοκαλί καϊμάκι στη μέση, ένα στρώμα που περιέχει, τα χαρακτηριστικά για το ιπποφαές, υψηλής συγκέντρωσης κεκορεσμένα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και το κατώτερο στρώμα που είναι ίζημα και χυμός. Περιέχει λίπη που χρησιμοποιούνται για καλλυντικούς σκοπούς, τα δύο ανώτερα στρώματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κρέμες και αλοιφές, ενώ το κατώτερο στρώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εδάδιμο προϊόν, όπως το σιρόπι. Οι θρεπτικές ουσίες και τα φυτοχημικά συστατικά των καρπών του ιπποφαούς έχουν θετική επίδραση έναντι των φλεγμονών, του καρκίνου ή άλλων ασθενειών.

### Χρήσεις

Έλαιο Βρίσκεται στους καρπούς του και περιέχει τις πιο πολύτιμες ουσίες του φυτού. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για εξωτερική επάλειψη στην περίπτωση δερματικών προβλημάτων ή να το διαλύσετε σε νερό ή χυμό και να πιείτε το υγρό αν θέλετε να τονώσετε το κυκλοφορικό σας σύστημα.

Χυμός Φτιάχνεται από την πολτοποίηση των καρπών και των φύλλων του και πίνεται διαλυμένο σε νερό ή χυμό. Η δράση του είναι πιο ήπια από αυτήν του ελαίου και χρησιμοποιείται κυρίως για την τόνωση του οργανισμού.

Αποξηραμένο φυτό Το χρησιμοποιείτε για να φτιάξετε αφέψημα ή έγχυμα.

Κάψουλες Στην αγορά θα βρείτε κάψουλες από ξηρό εκχύλισμα των φύλλων και των καρπών του φυτού, αλλά και κάψουλες που περιέχουν το έλαιό του.

Θα βρείτε όλα τα παραπάνω σε φαρμακεία που πωλούν φυτικά σκευάσματα ή σε καταστήματα ειδών υγιεινής διατροφής.

### Η δοσολογία

Αν θέλετε να τονώσετε τον οργανισμό σας, μπορείτε να πίνετε καθημερινά 2-3 αφεψήματα (ή εγχύματα) ή να παίρνετε 1 κάψουλα. Το έλαιο, ακριβώς επειδή είναι πολύ δραστικό, καλό είναι να το πάρετε αφού συμβουλευτείτε ειδικό. Τη συμβουλή ειδικού σχετικά με την κατάλληλα



δοσολογία θα χρειαστείτε και στην περίπτωση που έχετε κάποια συγκεκριμένη ασθένεια.

### Η συνταγή

Τσάι ...

Χρησιμοποιούμε 5 έως 8 αποξηραμένα φυλλαράκια για μία ή δύο κούπες. Αφού το αφέψημα πάρει μια βράση, βγάζουμε το μπρίκι από τη φωτιά, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε για περίπου 10 λεπτά και μετά σερβίρουμε

Ο καρπός του ιπποφαούς είναι δύσκολο να καταναλωθεί ωμός, επειδή είναι πολύ όξιτος. Ο χυμός του καρπού του, όμως, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μαρμελάδες ή λικέρ.

Οποιαδήποτε «υπερ-τροφή» και αν επιλέξετε, θα πρέπει να είστε πάντοτε σε συνεννόηση με το γιατρό σας, να μην τις παίρνετε συνεχόμενα για μεγάλο χρονικό διάστημα και να τις εναλλάσσετε συχνά μεταξύ τους.



### **Ιστορία:**

Η χρήση του ιπποφαούς στην αρχαιότητα ήταν πολύ διαδεδομένη. Σχετικές αναφορές υπάρχουν σε κείμενα του Θεόφραστου, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως του Διοσκουρίδη, του πατέρα της φαρμακολογίας.

Σύμφωνα με ιστορικές πηγές, εξασφάλιζε ενέργεια και αντοχή στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, ενώ το φύλλωμα του θάμνου έδινε δύναμη και ταχύτητα στο ιππικό του Μακεδόνα στρατηλάτη. Λέγεται, μάλιστα, πως πήρε το όνομά του από τις λέξεις ίππος (άλογο) και φάος



(φως, λάμψη), γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο.

Στη Μογγολία, χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως άριστο τονωτικό. Ο θρύλος λέει ότι ο Τζένγκις Χαν και ο στρατός του έπιναν χυμό από ιπποφαές, προκειμένου να αυξήσουν την αντοχή τους και να επιταχύνουν τη θεραπεία των πληγών τους.

### **Καλλιέργεια**

Είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στις αντίξοες καιρικές συνθήκες και μπορεί να ανεχτεί θερμοκρασίες από - 40 έως +40 βαθμούς. Μπορεί να φυτευτεί ακόμα και σε άγονα, χαλικάδη



εδάφη, αρκεί να μην είναι ξηρά ή να μην κατακλύζονται από λιμνάζοντα νερά. Σε αργυλοπηλώδη και εύφορα εδάφη δεν θα χρειαστεί σχεδόν καθόλου λίπανση. Έχει την τάση να πετάει πολλούς λαίμαργους βλαστούς και παραφυάδες, για αυτό χρειάζεται τακτικό κλάδεμα αραιώμα των βλαστών ώστε να μπορεί να διεισδύει το φως στο εσωτερικό της κόμης του. Το φυτό είναι δίοικο, δηλαδή υπάρχουν αρσενικά και θηλυκά φυτά. Η αναλογία είναι 1 αρσενικό φυτό για κάθε 7 θηλυκά φυτά. Είναι φυτό ψυχανθές δηλαδή οι ρίζες του μπορούν να δεσμεύουν ατμοσφαιρικό άζωτο και να το μετατρέπουν σε εδαφικό. Οι αποστάσεις φυτεύσεις κυμαίνονται από 1-1,5 μέτρο μεταξύ δύο διαδοχικών φυτών, πάνω σε σειρές φύτευσης που απέχουν μεταξύ τους γύρω στα 5 μέτρα (δηλαδή περίπου 150-200 φυτά/ στρέμμα). Το ιπποφάες μπορεί να καλλιεργηθεί ατομικά και ομαδικά. Το πιο αποτελεσματικό θα είναι να δημιουργηθούν ομάδες καλλιεργητών, οι οποίοι θα προχωρήσουν τη διαδικασία των αρχικών καλλιεργειών μαζί. Στην Ελλάδα το ιπποφάες βρίσκεται σε πολλές περιοχές σε μεγάλη ανάπτυξη από το 2010 και μετέπειτα. Οι περιοχές αυτές είναι η Πελοπόννησος, τα Γιάννενα, η Κοζάνη, η Λαμία, η Κατερίνη, η Κρήτη, το Άργος, και η Ροδόπη. Ήδη έχουν αρχίσει να καλλιεργούνται κοντά στα 2000 στρέμματα σε όλη την Ελλάδα, με τις πρώτες καλλιέργειες να κλείνουν πλέον τα 2 χρόνια.

#### Βοτανική περιγραφή

Υπάρχουν 6 είδη και 12 υποείδη αυτόχθονα σε μια ευρεία περιοχή της Ευρώπης και της Ασίας, συμπεριλαμβανομένης της περιοχής Λαυτάκ (Ladakh, Ινδία), όπου χρησιμοποιείται για παραγωγή χυμού. Πάνω από το 90% ή περίπου 1.5 εκατομμύρια εκτάρια των παγκόσμιων πηγών του Ιπποφαούς, εντοπίζονται στην Κίνα, όπου γίνεται η εκμετάλλευσή του με σκοπό τον έλεγχο των απωλειών νερού και της διάβρωσης του εδάφους. Ο θάμνος φθάνει σε ύψος 0.5–6 m, σπάνια έως τα 10 m στην κεντρική Ασία και συνήθως αναπτύσσεται σε ξηρές και αμμώδεις περιοχές. Είναι ανθεκτικό σε αλατούχες συνθήκες είτε δια του αέρα είτε δια του εδάφους, αλλά έχει μεγάλη απαίτηση σε πλούσια ηλιοφάνεια για την καλή ανάπτυξή του και δεν αντέχει σκιερές συνθήκες δίπλα σε μεγαλύτερα δέντρα.

Καρποί και φύλλα: Το κοινό ιπποφάες έχει πυκνά, σκληρά και πολύ ακανθώδη κλαδιά. Τα φύλλα είναι ανοιχτόχρωμα αργυρο-πράσινα, λογχοειδή, μήκους 3–8 cm και πλάτους λιγότερο από 7 mm. Είναι δίοικο φυτό, με ξεχωριστά αρσενικά και θηλυκά φυτά. Το αρσενικό παράγει καφέ άνθη, τα οποία παράγουν γύρη προς γονιμοποίηση με τη βοήθεια του αέρα (ανεμόφιλο ή ανεμόγαμο φυτό). Τα θηλυκά φυτά παράγουν πορτοκαλοκίτρινους σαρκώδεις καρπούς με διάμετρο 6–9 mm, μαλακούς, χυμώδεις και πλούσιους σε έλαια.

πηγές

<http://www.ecotimes.gr/category/%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1/>

<http://mister-flower.blogspot.gr/2012/09/hippophae-l.html>

<http://www.ippofaesplus.com/chirho942sigmaepsiloniotasigmaf.html>

*Χρήστος Χατζηϊωακκειμίδης*

# Λουίζα

(ΤΟ ΛΟΥΛΟΥΔΙ ΜΕ ΤΙΣ ΜΑΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ)

ΣΗΜΑΣΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΟΣ

*Lemon Verbena* ή *Aloysia triphylla* όπως είναι η επιστημονική της ονομασία σήμερα και όπως επισημαίνουν οι σύγχρονοι βοτανολόγοι αυτή είναι και η σωστή ταυτότητα αυτού του είδους φυτών και όχι *Lippia citriodora* όπως ήταν γνωστή παλαιότερα. Το όνομα *Aloysia triphylla* το έδωσε στις αρχές του 20ου αιώνα ο Αμερικανός **Nathaniel Lord Britton** ωστόσο το όνομα *Aloysia citrodora*, που της



δόθηκε από τον **Antonio José Cavanilles** στα τέλη του 18ου αιώνα, είναι αυτό που πιο συχνά χρησιμοποιείται. *Aloysia* είναι η λατινική εκδοχή του Λουίζα, ως εκ τούτου όταν ακούμε **lemon verbena** να ξέρουμε ότι είναι το βότανο Λουίζα. Σύμφωνα με το βιβλίο, "What Flower is That?" του **Stirling Macoboy** υπήρξαν κάποιες συζητήσεις ως προς το ποιος είναι ο θάμνος αυτός και γιατί ονομάστηκε έτσι. "Ορισμένες πηγές επιμένουν ότι πήρε το όνομά του από τη **María Aloysia**, Βασίλισσα της Ισπανίας", λέει ο **Macoboy**, "άλλοι πάλι λένε από τη **María Louisa**, δούκισσα της **Parma** και χήρα του **Ναπολέοντα**."

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.

Το αφέφρημά της είναι πολύ ευεργετικό για το πεπτικό σύστημα. Οι ευεργετικές ιδιότητες της λουίζας βοηθούν στην αποτοξίνωση και την αποβολή των περιττών υγρών από τον οργανισμό αλλά και την καύση της κυτταρίτιδας. Είναι από τα πιο διάσημα βότανα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η συχνή χρήση της βοηθά στην αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού, στη ρύθμιση της όρεξης και στη διούρηση - γι' αυτό και είναι μια καλή επιλογή για όσους ταλαιπωρούνται από κατακράτηση υγρών. Ακόμα, βοηθάει σημαντικά στη σύσφιξη



του δέρματος. Επίσης καταπολεμά την κακοσμία του στόματος. Ευεργετικό με καταπλάσματα στους νευρικούς πόνους και νευρικές κεφαλαλγίες, καθώς και στους πόνους των αυτιών.

Το βότανο λοιπόν της λουίζας χρησιμοποιείται ευρύτερα

- 1) για νοσήματα του στομάχου...
- 2) σταματά την διάρροια και την αιμορραγία...
- 3) είναι βοηθητικό του αδυνατισματος καθώς λιώνει τα λίπη του οργανισμού...
- 4) είναι αποτελεσματικό τουωτικό αλλά ταυτόχρονα και
- 5) καταπραϋντικό...

6) αντιπυρετικό...

7) διουρητικό και συνίσταται σε περιπτώσεις νεφρολιθιάσεων...

#### **ΧΡΗΣΗ**

Έγχυμα : Αφού βράσει το νερό στο μπρίκι, το αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέτετε τη συνιστώμενη δόση του βοτάνου και το αφήνετε σκεπασμένο για 5 λεπτά. Το σουρώνετε και το πίνετε.

Αφέψημα : Το αφέψημα ενδείκνυται για τα σκληρά φύλλα και τις ρίζες των βοτάνων. Στην περίπτωση αυτή, βράζετε το βότανο μαζί με το νερό για 5 λεπτά, το σουρώνετε και το πίνετε.

Το αιθέριο έλαιο της λουίζας θα το βρείτε εύκολα στα φαρμακεία ή στα καταστήματα βιολογικών ειδών. Λίγες μόνο σταγόνες πάνω σε ένα βαμβάκι,

βοηθούν τις πληγές να επουλωθούν και τους μώλωπες να υποχωρήσουν. Όμως μην το παρακάνετε, γιατί η λουίζα έχει ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε καμφορά και μπορεί να σάς φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.

#### **ΙΣΤΟΡΙΑ**

Το βότανο της λουίζας, με το λατινικό όνομα «*Lippia citriodora*» ανήκει στην οικογένεια των *Verbenaceae* (που περιλαμβάνει περίπου 250 είδη) και κατάγεται από την Αμερική. Σήμερα όμως τη θεωρούμε πλέον και δικό μας φυτό και την αναφέρουμε εκτός από τα επιστημονικά της



ονόματα Λιππία η κιτρίοσμος και λεμονόχορτο, λόγω της λεμονιάτης μυρωδιάς των ανθών και των φύλλων της, αλλά στην Κρήτη που της έχουν ιδιαίτερη αδυναμία θα ακούσετε να την αποκαλούν και γοργογιάννη.

### **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ**

Θάμνος φυλλοβόλος, με φύλλα λογχοειδή, ανοιχτοπράσινα, που αναδίδουν έντονο άρωμα λεμονιού. Ανθίζει από Μάιο έως Αύγουστο, με άνθη λευκά, μικρά, σε επάκριες ταξιανθίες. Από τα πιο χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά, χρησιμοποιείται και στην κηποτεχνία για μεμονωμένες φυτεύσεις και βραχόκηπους. Προτιμά περιοχές ήπιου κλίματος, θέσεις ηλιόλουστες και εδάφη γόνιμα και υγρά.

### **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ – ΑΠΕΝΑΙΞΕΙΣ (ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ)**

- α) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται άμεσα στο δέρμα σε άτομα που είναι ευαίσθητα στο φως του ήλιου διότι η λουίζα είναι φωτοευαίσθητο βότανο και
- β) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης χωρίς την συμβουλή γιατρού ή ειδικού αρωματοθεραπευτή.

*Γεώργιος Φυντανής*

# Μαντζουράνα



**ΟΝΟΜΑΣΙΑ:** Το όνομα της σημαίνει θεραπεία και παρηγοριά.

## **ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:**

Η μαντζουράνα (*origanum majorana* ή *majorana hortensis*) είναι ένα φυτό της Μεσογείου. Χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες τόσο στη μαγειρική όσο και σαν γιατρικό. Το ρόφημα καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, ιλίγγους, βοηθάει στις νευρικές παθήσεις, καταπραΰνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθάει σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνους της κοιλιάς. Βοηθάει στην αντισηψία των τραυμάτων.



## Βασικά συστατικά

Περιέχει :

- πτητικά έλαια όπως (σαβινένιο, καρβακρόλη, λιναλοόλη)
- γλαβνοοειδή
- τριτερπενοειδή

Η καρβακρόλη είναι πολύ ισχυρό αντιοξειδωτικό.

## Διατροφική αξία

Η μαντζουράνα αποτελεί εξαιρετική πηγή :

- σιδήρου, φωσφόρου, καλίου, ασβεστίου, σιδήρου, ψευδαργύρου, μαγγανίου

- βιταμίνης C, νιασίνης, βιταμίνης Β6, βιταμίνης Α, φολικού οξέως, βιταμίνης Κ και β - καροτίνης

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.

### Ευδείξεις και ωφέλειες

Η μαντζουράνα βοηθά στη ρύθμιση του τυμπατισμού, τους κολικούς και τα αναπνευστικά προβλήματα. Θεωρείται ένα πολύ καλό τουωτικό, βοηθά στην απαλλαγή από άγχος, αϋπνίες και πονοκεφάλους.

Θεωρείται επίσης ότι μειώνει ελαφρά τη γενητήσια ορμή.

### Συμπέρασμα

Η μαντζουράνα είναι πολύ καλή πηγή οξειδωτικών, ιχνοστοιχείων, μετάλλων και βιταμινών. Δρα ως ένα γενικό τουωτικό αλλά και καταπραϋντικό του νευρικού συστήματος.

### **ΧΡΗΣΕΙΣ**

Αφέψημα: Βράζουμε λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι νερό. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.  
Αφέψημα μαντζουράνας στο νερό του μπάνιου καταπραϋνει και τονώνει (βράζουμε 100γρ. ρίγανης σε 1 λίτρο νερό).

Έγχυμα: Ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι με καυτό νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Συνδυασμοί: Συνδυάστε τη με βασιλικό, δάφνη, τσίλι, σκόρδο, ρίγανη, πάπρικα, πιπέρι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι και θυμάρι. Ταίριαζει σε κεφτέδες, κρέατα, σάλτσες, σουπές κοτόπουλου, αυγά, λαχανικά, ζυμαρικά, ομελέτες, πατάτες και φάρια δίνοντας ένα πιο γλυκό ξεχωριστό άρωμα. Χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλα μυρωδικά για να αρωματίσει την περίφημη κεφαλλονίτικη κρεατόπιτα, το ρολό μοσχάρι και άλλες αγαπημένες ελληνικές γεύσεις. Τα αποσταγμένα μέρη είναι τα άνθη του.

### **ΙΣΤΟΡΙΑ**

Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Μαντζουράνα πήρε το γοητευτικό άρωμα και τις θεραπευτικές της ιδιότητες από τη θεά του έρωτα: την Αφροδίτη. Η Μαντζουράνα άφησε το αποτύπωμά της σε πολλές και σημαντικές σελίδες της ιστορίας. Την καλλιεργούσαν στην Αίγυπτο των Φαραώ, στόλιζε τα κεφάλια των νεόνυμφων για να τους φέρει τύχη και γονιμότητα στην ελληνορωμαϊκή αρχαιότητα, ενώ ακόμα και σήμερα της αποδίδουμε αφροδισιακές ιδιότητες.

Από τα φύλλα της σε σχήμα ανθισμένου κογχυλιού παίρνουμε το Αιθέριο Έλαιο με το απαλό και πικάντικο άρωμα. Έχει εκπληκτικές κατευναστικές ικανότητες και εξισορροπητική δράση στο νευρικό σύστημα, με αποτέλεσμα να θεωρείται εξαιρετικό γιατρικό για τις διαταραχές της συμπεριφοράς. Όσο για τα αποτελέσματά της στη λήμπιντο... ας το κρίνει ο καθένας μόνος του!

### **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ**

Αποφύγετε εντελώς τη φαρμακευτική χρήση σε εγκύους

*Χρυσοβαλάντης Χρυσικός*





# Μελισσόχορτο

## ΟΝΟΜΑΣΙΑ:

Το μελισσόχορτο ή μελισσοβότανο ή αγριομέλισσα ή μελιττίς ή μελισσάκι ή κίτροβάλσαμο ανήκει στην οικογένεια των χειλανθών (*Lamiaceae*) και η επιστημονική του ονομασία είναι *Melissa Officinalis*. Το όνομα του το πήρε από τους μελισσοτρόφους οι οποίοι το χρησιμοποιούν, όταν θέλουν να προσελκύσουν τις μέλισσες.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Συμβάλλει στη μακροζωία επειδή είναι σωματικό και πνευματικό διεγερτικό.
- Τονώνει την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα προκαλώντας διαστολή των περιφερειακών αγγείων, μειώνοντας έτσι την πίεση του αίματος.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εμπύρετες παθήσεις όπως η γρίπη.
- Ανακουφίζει τους σπασμούς του πεπτικού σωλήνα και χρησιμοποιείται στη δυσπεψία. Τονώνει το πεπτικό σύστημα και είναι καλό χωνευτικό, ιδιαίτερα σε κακή χώνεψη από νευρική κατάσταση.
- Έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε νευρικές κρίσεις, νευρασθένειες, υστερίες.
- Είναι σπασμολυτικό, σε νευραλγίες προσώπου, δοντιών και αυτιών. Επίσης ρυθμίζει τα έμμηνα σε περιπτώσεις δυσμηνόρροιας και πόνων.
- Θεωρείται καλό τονωτικό του εγκεφάλου και εφιδρωτικό.
- Τέλος, θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμο σε αμοιβάδες και άλλα παράσιτα των εντέρων.

## ΙΣΤΟΡΙΑ:

Ήταν γνωστό στην αρχαιότητα και αναφέρεται από τους Πλίνιο, Θεόφραστο και Διοσκουρίδη με τις ονομασίες μελόφυλλον, μελίτταιον και μελίτιον. Οι κυριότερες χώρες παραγωγής του είναι η πρώην Σοβιετική Ένωση, η Βουλγαρία, η Ρουμανία και άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Στην Ελλάδα καλλιεργείται σε μικρή έκταση στον νομό Φοδόπης, ενώ καταβάλλεται προσπάθεια για την επέκτασή του.



## **ΧΡΗΣΕΙΣ:**

Το μελισσόχορτο έχει μια γλυκιά οσμή λεμονιού και το αιθέριο έλαιό του (σε κάποιες ποικιλίες όπως οι ρωσικές *Yevtika* και *Krumtsanka*) περιέχει έως και 80% κιτράλη, μια ουσία στην οποία είναι ευπαθείς πολλοί μικροοργανισμοί και χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική ως μικροβιοκτόνα.

Το μελισσόχορτο 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.



Ως έγχυμα: 2-3 κουταλάκια του τσαγιού ξηρό βότανο ή 4-6 φρέσκα φύλλα σ'ένα φλυτζάνι βραστό νερό για 10-15'. Πίνουμε 2-3 φλυτζάνια την ημέρα για περιπτώσεις νευρικής υπέρτασης, για αϋπνίες, πονοκεφάλους, στομαχόπονους και δυσπεψίες.

Ως αφέψημα: Βράζουμε μια κουταλιά φύλλα για 2-3' και πίνουμε καθημερινά 2-3 φλυτζάνια. Για την υπέρταση οι πρακτικοί γιατροί συνιστούν ένα ποτήρι κρύο αφέψημα μετά το φαγητό 3 φορές την μέρα και σε περιπτώσεις αμοιβάδων συνιστούν ένα ποτήρι δροσερό αφέψημα μελισσόχορτου και φτέρης σε ίσα μέρη, κάθε πρωί, νηστικοί.

Αιθέριο έλαιο: Μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου σε λίγο νερό βοηθούν την χώνευση. Επίσης χρησιμοποιείται σε πολλές περιπτώσεις ως καταπραϊντικό και σπασμολυτικό.

Στο μπάνιο: Βράζουμε δύο φλυτζάνια μελισσόχορτου σε ένα λίτρο νερό για 10' και το προσθέτουμε στο νερό του μπάνιου για περιπτώσεις νευρικών παθήσεων και δυσμηνόρροιας.

Εξωτερική χρήση: Ο χυμός του φρέσκου μελισσόχορτου διώχνει τους πόνους και την φλόγωση από τοιμηματτα σφήκας και άλλων εντόμων. Τα καταπλάσματα με φύλλα μαλακώνουν τους πόνους των αρθρώσεων. Τα φύλλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως κομπρέσες για πρήξιμο των μαστών και εκχυμώσεις. Επίσης βοηθούν σε πληγές και κοψίματα.

## **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ:**

Επειδή ευδοκίμει τόσο σε θερμές, όσο και ψυχρές περιοχές είναι πολύ εύκολο να φυτέψουμε μια δυο ρίζες σε γλάστρα ή στο χώμα. Κατάλληλα εδάφη θεωρούνται τα βαθιά γόνιμα από προσχώσεις που συγκρατούν λίγη υγρασία. Ακατάλληλο έδαφος είναι το πολύ συνεκτικό και υγρό. Το

μελισσόχορτο πολλαπλασιάζεται εύκολα με σπόρο, παραφυάδες και μοσχεύματα το φθινόπωρο και την άνοιξη. Είναι πολυετές φυτό και η συλλογή των φύλλων και λουλουδιών λίγο πριν ανοίξουν, για τον πρώτο χρόνο γίνεται μία φορά τον Ιούλιο με Αύγουστο, ενώ τα επόμενα χρόνια συλλέγονται δύο ή και τρεις φορές τον χρόνο από τον Ιούνιο μέχρι τον Σεπτέμβριο. Είναι καλύτερα να κόβουμε τα φυτά λίγες μέρες πριν ανθίσουν και σε ημέρα με ξάστερο ουρανό, γιατί αν κοπούν με υγρασία θα μαυρίσουν και θα ξεραθούν. Η ξήραση γίνεται στην σκιά, σε θερμοκρασία που να μην ξεπερνά τους 35ο C.

#### **ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ:**

Μερικές από τις παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσει το μελισσόχορτο είναι: άγχος, ανικανότητα, αμνησία, ίλιγγο, καρδιά, κατάθλιψη, ταχυπαλμία και υπέρταση.!

*Απολλώνια Χατζηλαζαρίδου*



## Σπαθόχορτο-Βάλσαμο

### ΣΗΜΑΣΙΑ ΟΝΟΜΑΤΟΣ:

Οι Έλληνες από τα αρχαία χρόνια γνώριζαν και εκτιμούσαν τις επουλωτικές ιδιότητες αυτού του φυτού Γι' αυτό και η δημοτική μας μούσα το ύμνησε μια και μ' αυτό όπλιζε η μάνα του γιο της που πήγαινε στον πόλεμο.

Στην δύση είναι γνωστό με την ονομασία *St. John's wort oil* και λέγεται ότι πήρε το όνομα αυτό από τους ιππότες του Αγίου Ιωάννου της Ιερουσαλήμ οι οποίοι θέραπευαν με αυτό τις πληγές τους στις μάχες των σταυροφοριών. Στο Άγιο Όρος δεν λείπει από κανένα κελί το Βαλσαμέλαιο,



που φτιάχνουν οι ίδιοι, ως βασικό φάρμακο για όλο το χρόνο με ευρύ πεδίο εφαρμογών.



### ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται όλα τα υπέργεια μέρη του φυτού. Η δράση του είναι αντιφλεγμονώδης, στυπτική, επουλωτική και ηρεμιστική. Το βάλσαμο όταν ληφθεί εσωτερικά έχει ηρεμιστική και αναλγητική δράση. Χρησιμοποιείται στη θεραπεία της νευραλγίας, της ανησυχίας, της έντασης και παρόμοιων προβλημάτων. Θεωρείται κατάλληλο βότανο για τις αλλαγές της εμμηνόπαυσης που οδηγούν σε ευερεθιστότητα και ανησυχία. Ωστόσο συνιστάται να μην χρησιμοποιείται όταν υπάρχει

έντονη κατάθλιψη και σε καμία περίπτωση αν ο ασθενής λαμβάνει αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Καταπραΰνει τη συνδετικήτιδα, την ισχιαλγία

και τους ρευματικούς πόνους. Εξωτερικά είναι ένα πολύτιμο επούλωτικό και αντιφλεγμονώδες βότανο. Σαν λοσιόν επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων, μωλωπισμών κισρών γλεβών και εγκαυμάτων. Το έλαιο του είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για ηλιακά εγκαύματα.

Το βαλσαμέλαιο παρασκευάζεται από τις ανθοφόρες κορυφές του βοτάνου. Έχει ένα έντονο κόκκινο χρώμα και είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό σε προβλήματα φλεγμονών του δέρματος, των μυών και του συνδετικού ιστού. Χρειάζεται μόνο προσοχή στη χρήση του, γιατί δεν κάνει να εκθέτουμε την περιοχή επάλειψης στον ήλιο.

#### **ΧΡΗΣΗ:**

Ως έγχυμα χορηγείται σε περιπτώσεις άγχους, νευρικής έντασης, ευερεθιστότητας ή συναισθηματικές διαταραχές που έχουν σχέση με την εμμηνόπαυση ή το προεμμηνόρροϊκό σύνδρομο. Φίχνουμε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε 1-2 κουταλιές του τσαγιού ξηρό βότανο και το αφήνουμε σκεπασμένο για 10-15 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε έως τρεις φορές την ημέρα. Το βάμμα το χρησιμοποιούμε για ένα διάστημα περίπου 2 μηνών σε περιπτώσεις μακροχρόνιας νευρικής έντασης που οδηγεί σε εξάντληση και κατάθλιψη. Στα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι τους μπορούμε να δώσουμε 5-10 σταγόνες το βράδυ.

#### **ΙΣΤΟΡΙΑ:**

Λέγεται ότι πήρε το όνομα «βότανο του Αγίου Ιωάννου Πρόδρομου» από τους ιππότες του Αγίου Ιωάννου της Ιερουσαλήμ που με τη χρήση του βοτάνου θεράπευαν τις πληγές τους στις μάχες των Σταυροφοριών. Πιστευόταν επίσης πως το βάμμα «ξόρκιζε» το κακό πνεύμα (και για αυτό οι τότε παράφρονες υποχρεώνονταν συχνά να πίνουν το έγχυμα του...). Λόγω χρώματος (κίτρινο) συνδεόταν με την «χολερική» διάθεση και το έδιναν σε άτομα τα οποία παρουσίαζαν ίκτερο αλλά και υστερική διάθεση... Τέλος σε παλαιά βοτανολόγια αναφέρεται ως *tutsan* (*Hypericum androsaemum* – Υπερικόν το ούλου), από τη γαλλική λέξη *toutsain* ή πανάκεια που τότε χρησιμοποιούνταν για κακώσεις και φλεγμονές.

#### **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΙΕΡΤΕΙΑΣ:**

Είναι ένα φυτό που φύεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη και συναντάται σε λιβάδια, σε δάση, σε φράχτες. Μπορούμε να το βρούμε στην Ελλάδα σε πληθώρα τόσο στη Μακεδονία όσο και στα νησιά του Αιγαίου και Ιονίου. Το ύψος του φτάνει τα 60 εκατοστά, τα φυλλαράκια του βγαίνουν

αντικριστά σε αντίστοιχα αντικριστούς βλαστούς που προβάλλουν από έναν κάθετο μεγαλύτερο βλαστό, η εξωτερική δε πλευρά τους έχει πολλές διάφανες στίξεις περιτριγυρισμένες από μαύρα στίγματα. Τα άνθη είναι κίτρινα με πέντε πέταλα και με έντονα προβαλλόμενους στήμονες, που όταν τα συντρίψουμε με τα δάχτυλά μας βγάζουν έναν κόκκινο χυμό.

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:** Το βότανο μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα, αν ληφθεί εσωτερικά και μετά εκθέσετε το δέρμα στον ήλιο.

### *Ανέστης Τσίκος*



## Τσάι του βουνού

### 1. Ιδιότητες

Το τσάι του βουνού έχει πεπτικές, θερμαντικές, τονωτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Συνιστάται κατά των κρυολογημάτων, των ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος και του ουροποιητικού συστήματος.

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι το τσάι του βουνού

είναι ισχυρό αντιφλεγμονώδες.

Οι θεραπευτικές του ιδιότητες βοηθούν ακόμη στην καταπολέμηση των παθήσεων των τριχοειδών αγγείων και της καρδιάς, χάρη στις λεγόμενες φλαβονοειδείς ουσίες που περιέχει.

Τέλος, το αφέψημα με λεμόνι και μέλι είναι αντισηπτικό και μαλακώνει το λαιμό και καταπραΰνει τον βήχα.

### 2. Καλλιέργεια

Το κτήμα που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για καλλιέργεια τσαγιού θα πρέπει στις αρχές του καλοκαιριού να οργωθεί με βαθιά άρωση, ώστε το κάμα του καλοκαιριού να το κάνει κατάλληλο για τη μεταφύτευση. Στις αρχές του φθινοπώρου και με τις πρώτες βροχές γίνεται ένα φρεσκάρισμα του εδάφους για να σπάσουν οι μπλάνες, κομμάτια εδάφους που δεν έχουν διασπασθεί στο διάστημα του καλοκαιριού. Ο καλλιεργητής φροντίζει για την εκρίζωση φυτών και τη διάσπασή τους σε μικρότερους κλώνους. Οι κλώνοι αυτοί μεταφυτεύονται σε απόσταση σαράντα με πενήντα

περίπου εκατοστών ο ένας με τον άλλον. Εάν οι καιρικές συνθήκες είναι ευνοϊκές οι κλώνοι ριζώνουν και την άνοιξη έχουν τη μορφή ενός νέου φρούτου. Τα νέα αυτά φρούτα όπως είναι φυσικό δεν είναι σε παραγωγική ηλικία κατά το πρώτο καλοκαίρι. Θα πρέπει να γίνει δύο ετών, να αναπτυχθεί ως φρούτο και ύστερα να παράγει αυθικά στελέχη για συγκομιδή.

### 3. Προφυλάξεις

- 1) Η εξάντληση (κούραση σωματική, Ψυχική πνευματική)
  - 2) Η επιπολαιότητα
  - 3) Η έλλειψη απόστασης ασφαλείας
  - 4) Η έλλειψη ετοιμότητας
  - 5) Η άγνοια στοιχειωδών πραγμάτων
  - 6) Η νόσος του βουνού
  - 7) Η γενική υποθερμία
  - 8) Η ηλίαση
  - 9) Τα εγκαύματα
- #### 4. ιστορια

Οι Κινέζοι πίνουν τσάι εδώ και 5.000 χρόνια. Το πώς ξεκίνησε καλύπτεται από μύθους, ο πιο διαδεδομένος από τους οποίους αφορά τον αυτοκράτορα Shen Nung . Η τυχαία ανακάλυψη του τσαγιού από αυτόν τοποθετείται στο ακριβές, αλλά ακόμα ιστορικά αβέβαιο έτος 2737 π.Χ.

*Μιχάλης Σίσκος*



## Τσουκνίδα

Η τσουκνίδα για πολλούς είναι ένα ζιζάνιο, για αυτούς όμως που ξέρουν, είναι ένα από τα πιο θρεπτικά και θεραπευτικά φυτά που συναντάμε στην ελληνική ύπαιθρο. Στην αρχαιότητα έχαιρε μεγάλης αναγνώρισης από τους γιατρούς της εποχής. Στην προσπάθεια τους να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους, μελετούσαν τα βότανα και ανακάλυπταν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Έτσι, ο Πλινίος, ο Διοσκουρίδης και ο Ιπποκράτης την ανακάλυψαν και τη χρησιμοποιούσαν για την αντιμετώπιση πολλών συμπτωμάτων και ασθενειών. Δίκαια λοιπόν ο Ιπποκράτης (460 – 375 π.Χ.) αριθμεί την τσουκνίδα ανάμεσα στα φυτά “πανάκεια” (που κάνουν για όλες τις ασθένειες) και σήμερα ύστερα από 2 500 χρόνια κανείς δεν μπορεί να αμφισβηλεί για αυτό. Δεν είναι δηλητηριώδες και λειτουργεί εξαιρετικά σαν σύμμαχος κατά πολλών ασθενειών.



Ανήκει στο γένος των αγγειόσπερμων φυτών Κνιδή και στην οικογένεια των Κνιδοειδών. Πρόκειται για μονοετές ή πολυετές, ποώδες, αυτοφυές φυτό, με 40 περίπου είδη παγκοσμίως. Ο βλαστός της φτάνει σε ύψος το 1 μέτρο ενώ τα άνθη της είναι μικρά και άοσμα. Ολόκληρο το φυτό καλύπτεται από αδενώδεις τρίχες που κατά την επαφή τους με το δέρμα προκαλούν φαγούρα, πολλές φορές έντονη, τσουξίμο και κοκκινίλα σαν τσίμπημα κουνουπιού, ενώ σπανιότερα αλλεργικές διαταραχές. Αυτό οφείλεται σε ένα δηλητηριώδες υγρό, που περιέχουν οι λεπτές βελόνες του φυτού στη σύσταση του οποίου υπάρχει μυρμηκικό οξύ, ακετυλοχολίνες και ισταμίνες, οι οποίες όμως βελόνες καταστρέφονται με το βράσιμο ή το ψήσιμο. Το πιο δηλητηριώδες είδος τσουκνίδας είναι το γνωστό με την ονομασία φύλλο του διαβόλου που βρίσκεται στη νήσο Τιμόρ.

### Συνθήκες καλλιέργειας

Είναι φυτό συνηθισμένο σ' όλη την Ελλάδα και φυτρώνει σε δρόμους, χωράφια, φράχτες. Βρίσκεται στους περισσότερους αγρούς, ειδικά σε μέρη που έχουν περάσει ζώα και έχει κοπριά, αφού αγαπά το άζωτο. Έχει ύψος έως και ένα μέτρο, ίσιο κορμό που καλύπτεται, όπως και τα φύλλα, από τριχούλες, που στο άγγιγμα τους προκαλούν έντονο κνησμό. Το μάζεμά της θέλει προσοχή, αφού τα οδοντωτά φύλλα της μάλλον



προειδοποιούν ότι θα ακολουθήσει τσούξιμο, ερεθισμός και πόνος σε όποιον την ακουμπήσει χωρίς τις απαραίτητες προφυλάξεις. Πάντα όμως δίπλα στην τσουκνίδα, φυτρώνει η μολόχα. Αν τρίψετε τα φύλλα της μολόχας πάνω στον ερεθισμό, θα ανακουφιστείτε άμεσα.

Η αναπαραγωγή της γίνεται με σπόρο από το φθινόπωρο μέχρι τις αρχές της άνοιξης. Φυτρώνει δηλαδή με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και διατηρείται τρυφερή ως τον Απρίλιο. Η εποχή άνθησης είναι από το Μάιο έως τον Νοέμβριο και η συλλογή της για αποξήρανση και αποθήκευση γίνεται συνήθως το καλοκαίρι. Όμως εκμεταλλεζόμενοι την φθινοπωρινή καλοκαιρία, προλαβαίνουμε να συλλέξουμε τα θεραπευτικά μας τσουκνιδιμπουκετάκια. Τα φύλλα της είναι τριχωτά και ακανθώδη και αντίθετα δηλαδή τα πάνω φύλλα άμισχα ενώ τα κατώτερα έμισχα. Το κάθε φυτό της τσουκνίδας μπορεί να παράγει από 100 έως 1000 σπόρους. Η τσουκνίδα είναι ένα φυτό δείκτης των γόνιμων, πλούσιο σε άζωτο και καλά στραγγιζόμενων εδαφών.

### Ιδιότητες

Τα φύλλα της Τσουκνίδας 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 ασετυλοχολίνη, ισταμίνη και σεροτονίνη (η επιρροή της ασετυλοχολίνης και ισταμίνης στη δράση του σκευάσματος είναι μικρή). Έχει στυπτικές, 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.

### Χρήσεις

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), επίσης αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες. 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 δυσκιλιότητα ωφελώμενη σε δυσλειτουργία του συκωτιού και της χολής, συνδιάζεται καλά για αυτό το σκοπό με μουστάκια Κελαμποκίου. Το έγχυμα ή αφέψημα του φυτού παίρνεται στην γαστρίτιδα με υπερέκκριση πεπτικών υγρών. Είναι γνωστή σαν φυτό με πολλές βιταμίνες, γ' αυτό συνιστάται υπό μορφή τσαγιού όταν ο οργανισμός έχει ανάγκη για βιταμίνες. Οι τρυφερές Τσουκνίδες μπορεί να χρησιμοποιηθούν σαν ζαρζαβατικά στις σαλάτες για την αύξηση και ρύθμιση της λειτουργίας των εντέρων, και στις αναιμίες. Στα αδύνατα παιδιά με καθυστέρηση ανάπτυξης συνιστάται να πίνουν χυμό Τσουκνίδας ανεμιγμένο με χυμό Κεράτου σε ποσοστό 1 : 3. Το έγχυμα και ο χυμός του φυτού βελτιώνουν την λειτουργία των νεφρών και δρα σαν διουρητικό και αντιφλεγμονώδες μέσο στις παθήσεις των νεφρών και τις ουρήθρας και σε περιπτώσεις κατακράτησης ούρων. Για τις πέτρες στα νεφρά συνιστάται να πίνεται έγχυμα σπόρων, ενώ σε περιπτώσεις κατακράτησης ούρων συνιστάται να πίνεται αφέψημα ριζών Τσουκνίδας. Σε περιπτώσεις αιματουρίας συνιστάται έγχυμα φύλλων από ½ ποτηριού πρωί και βράδυ και φρέσκος χυμός από 1 κουταλάκι του καφέ, 3 φορές την ημέρα. Το τσάι των φύλλων και τα φρέσκα φύλλα με μέλι παρουσιάζουν καλή αποχρεμπτική δράση στο βήχα, βρογχίτιδα, δύσπνοια, πνευμονία, φυματίωση και σε περιπτώσεις αιμοπτησίας. Κρασί φύλλων Τσουκνίδας (1:3) παίρνεται από 1 κουτάλι φαγ. για τον βήχα, βρογχίτιδα και πλευρίτιδα.

Έγχυμα και χυμός του φυτού δρα σαν ηρεμιστικό μέσο στις νευρικές διαταραχές, επιληψία, υστερία και σπασμούς. Στις αιμορραγίες από την μύτη τοποθετείται στην μύτη μια γάζα μουσκεμένη με τον φρέσκο χυμό του φυτού. Σε περιπτώσεις κατακράτησης ούρων σαν ισχυρό διουρητικό μέσο συνιστάται να πίνεται αφέψημα φύλλων με μέλι. Σε περιπτώσεις κακοηθών εξογκωμάτων συνιστάται να γίνονται πλύσεις με το αφέψημα των φύλλων, ρίζας, φρέσκου χυμού και να παίρνεται εσωτερικά. Συνδυάζεται πιο καλά γι αυτό το σκοπό αφέψημα ριζών Τσουκνίδας με έγχυμα Χελιδονιού, 3 φορές την ημέρα μετά από το φαγητό. Στην Τσουκνίδα έχουν ανακαλυφθεί δραστικές βιολογικές ουσίες παρόμοιες με τις θηλυκές ορμόνες των γυναικών, γι αυτό η Τσουκνίδα αποδεικνύεται ένα από τα καλύτερα φυσικά μέσα για τις γυναικολογικές ασθένειες, όπως: διαταραχές των έμμηνων, αιμορραγίες μετά τον τοκετό, λευκόρροια κ.ά. Σε περιπτώσεις αδενωμάτων της μήτρας δεν συνιστάται να παίρνονται σκευάσματα Τσουκνίδας. Ο φρέσκος χυμός της Τσουκνίδας κατεβάζει το σάκχαρο του αίματος, χάρη στο περιεχόμενο της σε “σεκρετίνη”, η οποία διεγείρει την λειτουργία του πάγκρεας. Εξωτερικά χρησιμοποιείται ο χυμός, αφέψημα και έγχυμα για τους αρθρικούς πόνους, ποδάγρα, ισχιαλγία, παράλυση, φλεγμονές του μυελού των οστών, νευραλγίες, αιμορροΐδες, για το δυνάμωμα των μαλλιών και ενάντια στην πιτυρίδα, τα καψίματα, πληγές (βοηθάει την επούλωση), τοιμπήματα των εντόμων, ρινορραγίες, μόλωτες κ.ά. Για τις ασθένειες του δέρματος φαγούρα, έκζεμα και σπυριά με αφέψημα των ριζών γίνονται κομπρέσες και μπάνια. Με το αφέψημα και τον χυμό



του φυτού γίνονται πλυσίματα και τοποθετούνται κομπρέσες στο δαγκώματα των σκύλων. Συνδυάζεται καλά με την Κολλιτσίδα (*Arctium lara*) για την αντιμετώπιση του εκζέματος.

### *Αντενδείξεις – Προφυλάξεις*

Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει ήπιες γαστρεντερικές διαταραχές ή αλλεργικές αντιδράσεις σε ευαίσθητα άτομα. Να αποφεύγεται η χρήση από πάσχοντες από καρδιακή ή νεφρική ανεπάρκεια. Συνιστάται ιατρική συμβουλή για διαβητικούς, πάσχοντες από υπέρταση και οξεία αρθρίτιδα. Να αποφεύγεται η παράλληλη χρήση με διουρητικά και αντιπηκτικά φάρμακα χωρίς ιατρική συμβουλή.

*Γζούρος Χρήστος*



## Φασκόμηλο



**Λίγα λόγια για:**

Το φασκόμηλο ή φασκομηλιά (Σάλβια η φαρμακευτική ελλ. Ελελίφασκος ο φαρμακευτικός, *Salvia officinalis*) ανήκει στο γένος των Αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών Ελελίφασκος (*Salvia*). Το φασκόμηλο, 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. Τα φύλλα που είναι και το κατεξοχήν χρησιμοποιούμενο μέρος του φυτού συλλέγονται λίγο πριν ή κατά την αρχή της ανθοφορίας με ξηρό και ηλιόλουστο καιρό, το Μάιο ή τον Ιούνιο και ξηραίνονται στη σκιά.

Περιέχει ως κύρια ουσία αιθέριο έλαιο, φασκομηλόλαδο, άχρωμο ή ερυθροκίτρινο, σαπωνίνες, πικρές ουσίες, τερπένια, ρητίνες, πικρά διτερπένια, ταννίνες, τριτερπένια, φλαβονοειδή και θουγιόνη (*thujone*, μια μονοτερπενική κετόνη).

Τα φύλλα έχουν αντισηπτικές, αποχρεμπτικές και σπασμολυτικές ιδιότητες. Το φυτό έχει στομαχικές, τονωτικές και καρδιοτονωτικές ιδιότητες ενώ χρησιμοποιείται και κατά των νευραλγιών. Η φασκομηλιά χρησιμοποιείται στη θεραπευτική με τη μορφή αφεψήματος εσωτερικά ως αντιδρωτικό (ιδιαίτερα κατά του νυχτερινού ιδρώτα φυματικών και νευρασθενών).

Το φασκόμηλο με τη μορφή αφεψήματος είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος σε περίπτωση τραυματισμών, άφτρων, φαρυγγίτιδας και κατά της ουλίτιδας. Ελαττώνει τα αέρια του εντέρου, είναι διουρητικό και εμμηναγωγό. Ακόμη είναι αιμοστατικό, και τοπικό αναισθητικό του δέρματος. Επίσης έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση. Σε αρχαίες εποχές το χρησιμοποιούσαν για δαγκώματα φιδιών και εντόμων, για να αυξήσουν τη γονιμότητα των γυναικών και για να διώχνουν τα κακά πνεύματα κτλ. Στις περιοχές της Μεσογείου αποξηραίνεται και πίνετε ως αφέψημα, το γνωστό φασκόμηλο.

Στην μαγειρική χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό διαφόρων ζωμών, φαγητών και του ξιδιού ενώ θεωρείται και μελισσοτροφικό φυτό παρέχοντας μέλι εκλεκτής ποιότητας.

Η γεύση του είναι αρκετά πιπεράτη και ταυριάζει πολύ με λιπαρά κρεατικά και τυριά.

Σύμφωνα με τελευταίες έρευνες, η χρήση του έχει θετική επίδραση στη θεραπεία του Άλτσχάιμερ και στην υπερλιπιδαιμία.

Πάντως η χρήση του πρέπει να γίνεται με σύνεση γιατί υπάρχουν περιπτώσεις δηλητηρίασης από υπερβολική χρήση που οφείλεται κυρίως στην ουσία θουγιόνη που υπάρχει στο φυτό.

**Περιγραφή:** 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. Οι Κινέζοι το ονομάζουν ελληνικό βραστάρι και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι. Οι Γάλλοι το ονομάζουν ελληνικό τσάι και το χρησιμοποιούν όπως και οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι όχι μόνο για φαρμακευτικούς αλλά και για μαγειρικούς σκοπούς.

**Θεραπευτικές Ιδιότητες:** Ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε σε περιοχές με τσιμπήματα εντόμων ή σε πληγές με πύο. Ταργάρες με το αφέψημα καταπραΰνουν τον ερεθισμό των ούλων και του λαιμού. Το συχνό λούσιμο με το αφέψημα είναι καλό για την

τριχόπτωση, και οι με ζεστό βλαστάρι είναι τονωτικές για το δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιείται επίσης στην μαγειρική για να νοστιμίσει κυρίως φαγητά με κρεατικά. Είναι επίσης τονωτικό, βοηθά στην ατονία του στομάχου, στην ελάττωση μνήμης, στο κρυολόγημα, και στην έντονη εφίδρωση.

Χρήση: Για αφέψημα βράζουμε μια κουταλιά του γλυκού φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα σε ένα μπρίκι νερό, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό ή κρύο ανάλογα με την εποχή.

#### Ειδικές συνταγές:

Ενισχυμένο κρασί για νευρική εξάντληση παρασκευάζεται χρησιμοποιώντας 100 gr φύλλων σε 1 lt κρασιού αφήνοντάς τα για 8 ημέρες. Για τον διαβήτη : Κρασί, βράζοντας 100 gr φύλλων με 1 lt κρασί για 2 λεπτά. Για βρογχική καταρροή : Αποχρεμπτικό μέλι : αναμιγνύοντας 50 gr κονιορτοποιημένου φυτού σε 80 gr μελιού. Σε πληγές: σαν καθαριστικό και επουλωτικό 100 gr φύλλων με 0,5 lt άσπρου κρασιού βράζεται για 1 λεπτό. Σαν ρυθμιστικό του ιδρώτα: 20 gr αποξηραμένων φύλλων, ζεσταίνονται σε 1 lt νερού, μένουν για 15 λεπτά, στραγγίζονται και γλυκαίνονται με μέλι. Σε καρδιακή ανεπάρκεια : σαν τονωτικό 1lt βραστό νερού 50 gr φυτού, στραγγίζονται μετά 15 λεπτά. Γλυκαντικό : μέλι.

#### Κανόνες αποθήκευσης.

Τα φύλλα πρέπει να φυλάσσονται προστατευμένα από το φως και την υγρασία. Η αποθήκευση των κομμένων φύλλων δεν πρέπει να υπερβαίνει

τους 18 μήνες. Σκόνη maximum 24 ώρες. Η Τ.Μ. φυλάσσεται σε σκούρα δοχεία Το υγρό εκχύλισμα μπορεί να διατηρηθεί μέχρι 2 χρόνια.

**Φωτεινή Τσίπα**





## Χαμομήλι

**ΆΛΛΑ ΚΟΙΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ:** Χαμόμηλο, Παναϊρίτσα (Πολύγυρος), Άγιος Γεώργιος.

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΟΝΟΜΑ:** *Matricaria chamomilla* (Ματρικάρια το χαμόμηλο).

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ:** Είναι ένα μικρό μονοετές φυτό με φύλλα σχισμένα σε πολλά νηματοειδή τμήματα. Τα άνθη του μοιάζουν σαν μικρές μαργαρίτες με γλωσσοειδή ανθιδία λευκά και σωληνοειδή κίτρινα. Ο ανθικός δίσκος παρουσιάζει χαρακτηριστική διόγκωση και

είναι κούφιος από μέσα. Αυτό το χαρακτηριστικό με το ωραίο άρωμα του, το κάνουν να ξεχωρίζει από τις άγριες μαργαρίτες.

**ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:** Τα άνθη Χαμομηλιού είναι γνωστά στη φαρμακευτική σαν *Flores chamomillae*. Περιέχουν αιθέρια έλαια μεταξύ των οποίων και το πολύτιμο Βαθυκόανο Χαμαζουλένιο, απιΐνη, απιγενίνη, σαλικυλικό οξύ,

φυτοστερίνη, λεβουλόζη κ.α. Η χρήση των ουσιών αυτών στη βομηχανία φαρμακων και καλλυντικών είναι πολύ μεγάλη σήμερα.

**ΧΡΗΣΗ:** → Δυσκοιλιότητα, Κράμπα Στομάχου, Κρουλόγημα, Πάχυσαρκία, Νευραλγίες, Κρουλόγημα: Βράζουμε τα άνθη του φυτού και πίνουμε το αφέψημα σαν τσάι χωρίς ζάχαρη. Φυσικά για την παχυσαρκία πρέπει να κάνουμε και σχετική διαίτα.



→ Φλογώσεις του Δέρματος, Φλογώσεις των Ματιών: Βρέχουμε ένα μπαμπάκι σε χλιαρό τσάι χαμομηλιού και το τοποθετούμε αρκετή ώρα πάνω στο πρησμένο μέρος.

**ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ:** Το Χαμομήλι είναι ένα φυτό πολύ κοινό στην Ελλάδα. Φυτρώνει σε χωράφια, περιβόλια, κήπους και λιβάδια. Προτιμάει τις ηλιόλουστες και ζεστές τοποθεσίες. Το μάζεμα γίνεται την άνοιξη όταν το φυτό είναι ανθισμένο. Μαζεύομαι μόνο τα άνθη και τα ξεραίνουμε στη σκιά.

*Φρειδερίκη Χρυσόγλου*

# *Μαγειρικά Βότανα*



## Βασιλικός

**ΟΝΟΜΑΣΙΑ:** Ο βασιλικός ως ονομασία για το γνωστό σε όλους βότανο προέρχεται από την Ελληνική λέξη βασιλιάς. Η ονομασία «βασιλικός» του αποδόθηκε καθώς, σύμφωνα με θρύλο, φύτευσε στο σημείο όπου ο Μέγας Κωνσταντίνος και η μητέρα του Αγία Ελένη ανακάλυψαν τον Τιμιο Σταυρό. Άλλωστε ως και σήμερα χρησιμοποιείται στη γιορτή της υψώσεως του Σταυρού

**ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:** Αεραγωγό, Ανακουφιστικό, Αντιεμετικό, Αντικαταθλιπτικό, Αντιπυρετικό, Αντισηπτικό, Αντισπασμωδικό, Αποχρεμπτικό, Αφροδισιακό, Γαλακταγωγό, Διουρητικό, Εμμηναγωγό, Εντομοαπωθητικό, Θερμαντικό, Καταπραϊντικό, Νευροτονωτικό, Σπασμολυτικό, Στομαχικό, Τονωτικό, Χωνευτικό.

56

**ΧΡΗΣΗ:** Ο βασιλικός είναι φυτό με αντισηπτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες και θεωρείται εξαιρετικό εφιδρωτικό. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του βασιλικού βρίσκονται κυρίως στο αιθέριο έλαιό του, το οποίο είναι πολύ καλό αντισπασμωδικό. Το «τσάι» από βασιλικό είναι ιδιαίτερος χωνευτικό, διουρητικό και τονωτικό, καταπραϊνει το έντερο και τις νευρικές ημικρανίες. Ο βασιλικός σε σκόνη (ρουφώντας του απ' τη μύτη) καταπολεμά το κρυολόγημα και τον πονοκέφαλο. Μέσα σε κρασί, τονώνει τον οργανισμό και είναι εξαιρετικά χωνευτικός. Επίσης, διευκολύνει την παραγωγή γάλακτος σε μητέρες που θηλάζουν.

Το εκχύλισμα βασιλικού είναι ευεργετικό κατά της στοματίτιδας, του επιχείλιου έρπητα και της ναυτίας (και της ναυτίας της εγκυμοσύνης).

Η κατανάλωση φύλλων βασιλικού με λάδι, σαν σαλάτα, καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.

Χρησιμοποιείται ευρέως στη φαρμακοβιομηχανία και στην αρωματοθεραπεία.

Ο Βασιλικός θεωρείται καλό διουρητικό, καταπραϊντικό για το στομαχόπονο και τον πονοκέφαλο ενώ παραδοσιακά χρησιμοποιείται και ως επίθεμα μετά από τοίμπημα εντόμου, σκορπιού ή και δάγκωμα φιδιού.

Επίσης ο βασιλικός βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά τους πονοκεφάλους, είναι ιδανικός για προβλήματα μνήμης και βελτιώνει τις ρυτίδες.



**ΙΣΤΟΡΙΕΣ:** Μια άλλη απόδοση της ονομασίας του οφείλεται στο ότι, όταν ο Μέγας Αλέξανδρος γύρισε από την εκστρατεία του στις Ινδίες, μεταξύ των άλλων, έφερε και το φυτό του βασιλέως.

Ο Ρωμαίοι το θεωρούσαν ερωτικό φίλτρο, σημάδι αγάπης και φυλακτό. Οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν, μαζί με άλλα φυτά, στις ταριχεύσεις, και οι Γαλάτες σε τελετές εξαγνισμού, μαζί με νερό πηγής. Πιθανόν από εκεί να κρατάει τις ρίζες του και το χριστιανικό έθιμο του αγιασμού με τον βασιλικό.

Στη λαϊκή παράδοση ένα παλιό γνωμικό λέει πως «όπου φυτρώνει βασιλικός δε πηγαίνει το κακό» και «όπου υπάρχει βασιλικός, δε ζει το κακό». Όταν ο βασιλικός δωρίζεται, φέρνει καλή τύχη σε ένα νέο σπιτικό. Για αυτό, άλλωστε, από το Μάιο και μετά, που εμφανίζονται οι βασιλικοί στην αγορά, δε θα βρείτε σπίτι χωρίς μια γλάστρα του.

**ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ:** Ο βασιλικός με χώρο καταγωγής τροπικές και υποτροπικές χώρες απαιτεί υψηλές θερμοκρασίες ανάπτυξης. Η άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης του βασιλικού είναι 25 °C. Ανέχεται πολύ υψηλές θερμοκρασίες, εφόσον η ρίζα του είναι υγιής και έχει στη διάθεση της επαρκή εδαφική υγρασία. Σε θερμοκρασίες κάτω από 7 °C, ιδιαίτερα σε προχωρημένο στάδιο, παθαίνει "σοκ". Ευδοκίμει σε μέσης σύστασης εδάφη, καλώς στραγγιζόμενα, πλούσια σε οργανική ουσία.

57

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ-ΑΝΤΙΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Να μην χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο κατά την εγκυμοσύνη.

## Μυροφόρα Στεφανίδου



## Δενδρολίβανο

### Σημασία του ονόματος:

Το δενδρολίβανο είναι αρωματικός, κειθαλής θάμνος, ο οποίος ανήκει στο γένος Ροσμαρίνος και στην οικογένεια των Χειλακτώων. Η λατινική ονομασία του φυτού *Rosmarinus* σημαίνει δροσιά της θάλασσας και είναι σύνθετη από τις λέξεις *ros* (δροσιά) και *marinus* (θαλάσσιος), γιατί πιστευόταν ότι το φυτό μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς πότισμα, αρκούμενο μόνο στην υγρασία που έρχεται από τη θάλασσα.



### Ιστορία:

Γνωστό φυτό στην αρχαιότητα όταν οι Αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε διάφορες θρησκευτικές τελετές και γιορτές, σε στολισμούς κτηρίων, ναών και ως καύσιμο για θυμιάμα. Η καταγωγή του είναι από τις περιοχές της Μεσογείου αλλά σήμερα εκτός από τις περιοχές αυτές καλλιεργείται ως καλλωπιστικό για τα ωραία κυανά άνθη του σε όλη σχεδόν την Ευρώπη και τις εύκρατες περιοχές της Αμερικής.

### Ιδιότητες:

Περιέχει τανίνη και αιθέριο έλαιο, το οποίο εξάγεται με απόσταξη κυρίως από τις κορυφές των ανθοφόρων βλαστών. Τα άνθη του προτιμώνται από τις μέλισσες και γίνονται πηγή για την παραγωγή μελιού. Δεν έχει ιδιαίτερη ανάγκη από πότισμα και μπορεί να φυτρώσει και σε βραχώδεις ορεινές περιοχές. Οι βλαστοί έχουν ένα ευχάριστο άρωμα που μοιάζει με αυτό του τσαγιού και η γεύση τους είναι ελαφρώς πικρή και λίγο καυτερή.



### *Χρήση*

#### Μαγειρική:

Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δενδρολίβανου χρησιμοποιούνται ως αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μία ιδιαίτερη γεύση. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού.

#### Άλλες χρήσεις:

Από τα φύλλα του δενδρολίβανου εξάγεται ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην παρασκευή φαρμάκου για τους ρευματισμούς, για τους διάφορους ερεθισμούς του στόματος καθώς και για το βήχα. Από τους βλαστούς εξάγεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπυνοποιία, καθώς και με κατάλληλη επεξεργασία στην παρασκευή εντομοκτόνων.

#### *Απαιτήσεις σε κλίμα και έδαφος*

Ευδοκίμει σε θερμά και ψυχρά κλίματα καθόσον αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού αλλά και στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα. Αναπτύσσεται πολύ καλά σε πεδινά εδάφη που αλλά και σε υψόμετρα μέχρι 600 μέτρα.

*Στέργιος Σύρμαλης*

## Δυόσμος

### Σημασία ονόματος:

Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *Mentha spp.* και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών. Οι μέντες είναι μία μεγάλη και περίπλοκη ομάδα, η οποία περιλαμβάνει περισσότερα από 30 είδη, ένα εκ των οποίων είναι ο Δυόσμος. Γενικά υπάρχει μια μεγάλη σύγχυση με τις ποικιλίες του δυόσμου και της μέντας. Υπάρχουν ελάχιστα αγνά φυτά καθώς τα είδη διασταυρώνονται μεταξύ τους. Αν καλλιεργούνται το καθένα χωριστά δεν υπάρχει πρόβλημα, όταν όμως τοποθετούνται το ένα κοντά στο άλλο τότε προκύπτουν διάφορα υβρίδια.

### Ιστορία:

Ο δυόσμος ήταν ένα φυτό που ήρθε στην Ευρώπη από την Ανατολή. Ήταν ένα από τα πιο σπουδαία αρωματικά φυτά για τους αρχαίους Αιγυπτίους, Έλληνες και Ρωμαίους.



## Ιδιότητες:



Ο δυόσμος θεωρείται φαρμακευτικό φυτό. Για παράδειγμα, φρέσκα φύλλα δυόσμου αν τα τρίψουμε στο μέτωπο ανακουφίζουν τον πονοκέφαλο. Επίσης, ο δυόσμος ηρεμεί τις αϋπνίες, κράμπες λόξιγκα κ.λπ. Ακόμη μαλακώνει τους πόνους της περιόδου. Επιπλέον οι άνθρωποι, οι οποίοι υποφέρουν από χολή έχουν τη δυνατότητα να πίνουν ένα μικρό φλιτζανάκι, με έγχυμα δυόσμου μετά από κάθε γεύμα ή ακόμα μπορούν να τρώνε 2 ή 3 ωμά φύλλα δυόσμου μετά το φαγητό. Χρησιμοποιείται επίσης ο δυόσμος και σαν φυσικό έντομο-απωθητικό.

### Χρήση:

Η χρήση του βοηθούσε πολλούς ανθρώπους σε διάφορες απασχολήσεις και πράγματα. Έως και σήμερα ο δυόσμος χρησιμοποιείται πολύ σε φαγητά μεσογειακών χωρών, αρωματίζει σάλτσες, κρασιά, ξίδια, κεφτέδες.

### Συνθήκες Καλλιέργειας:

Η περίοδος ανθοφορίας του είναι από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο. Ο δυόσμος ανθίζει το καλοκαίρι, όμως μαζεύεται το φθινόπωρο. Ο δυόσμος απαντάται αυτοφυής σε υγρούς, ορεινούς τόπους αλλά πολλές φορές καλλιεργείται σε κήπους ή γλάστρες. Αναπτύσσεται πολύ καλά σε γλάστρες και είναι καλό να επιλέγουμε γλάστρες



που να στραγγίζουν εύκολα. Σε σχέση με το πότισμα ο δυόσμος έχει ανάγκη από νερό. Δεν μπορεί να διατηρηθεί περισσότερο από 2-3 χρόνια. Δεν αντέχει στο κρύο, γι' αυτό μαραίνεται το χειμώνα.

#### **Προφυλάξεις :**

Πρέπει να αποφεύγεται η παρατεταμένη χρήση του αιθέριου ελαίου για εισπνοές. Στα παιδιά δεν πρέπει να την δίνουμε για χρονικό διάστημα πέραν της εβδομάδος χωρίς διακοπή. Απαγορεύεται σε βρέφη. Την αποφεύγουμε κατά τον θηλασμό.

**Βασίλης Στριγκλής**



# Θυμάρι



## ΣΗΜΑΣΙΑ ΟΝΟΜΑΤΟΣ:

Κοινή ονομασία του γένους δικοτυλήδωνων φυτών *Thymus*. Το όνομα για πρώτη φορά δόθηκε από τους αρχαίους Έλληνες και προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό ρήμα *θύω* που σημαίνει *θυσιάζω* για αυτό άλλωστε και το χρησιμοποιούσαν ως θυμίαμα στους ναούς.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

Το θυμάρι είναι γνωστό ως το φυτό με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες. Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

**Εσωτερική:** συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραϋντικό. Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως αρωματικό στις ελιές.

**Εξωτερική:** χρησιμοποιείται στο λουτρό για ρευματικές παθήσεις και για ξεκούραση. Βοηθά στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, εξαιρετικό για τον καθαρισμό των δοντιών (αντιμετώπιση της ουλίτιδας). Στοματίτιδες και ερεθισμένες αμυγδαλές αντιμετωπίζονται με γαργάρες με αφέψημα.

## ΧΡΗΣΗ:

Τα φύλλα του θυμαριού, όταν ξεραθούν, αποκτούν καφεπράσινο χρώμα και αναδύουν το άρωμα τους όταν θρυμματιστούν. Η γεύση τους είναι πολύ δυνατή, ελαφρώς καυστική και πλούσια. Μαζί με τους αποξηραμένους ανθούς χρησιμοποιούνται σαν μπαχαρικό για τον αρωματισμό διαφόρων φαγητών, σε φάρια, κρέατα, σε διάφορες σάλτσες, σούπες κ.λ.π. Είναι ένα από τα βασικά συστατικά του λικέρ βενεδικτίνη. Περιέχει αιθέριο έλαιο σε ποσοστό 1-2% και κύριο συστατικό του είναι η θυμόλη ή, αλλιώς, καμφορά του θυμαριού, έχει δε χρήσεις στην αρωματοποιία και στην οδοντιατρική.

### ΙΣΤΟΡΙΑ:

Σύμφωνα με τη μυθολογία, γεννήθηκε από τα δάκρυα της Ωραίας Ελένης στον πόλεμο της Τροίας, τα οποία οι θεοί μεταμόρφωσαν στο θυμάρι για να τιμήσουν την πράξη της. Οι Ρωμαίοι επίσης το συνέδεαν με τη δύναμη και την τόλμη, και έκαναν μπάνιο σε αυτό πριν να φύγουν για τη μάχη. Αυτό δεν τους εμπόδιζε να το χρησιμοποιούν για τις εξουσιαντικές του ιδιότητες, καίγοντάς το για να διώξουν τα έντομα και να καθαρίσουν τον αέρα.

### ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ:



Το θυμάρι είναι ένα φυτό που καλλιεργείται πολύ εύκολα, και που ευδοκίμει πολύ καλά στο κλίμα της χώρας μας. Αυξάνεται καλά σε εύκρατα κλίματα, σε ζεστές, ξηρές και ηλιόλουστες περιοχές. Είναι απαιτητικό σε φως γι αυτό και θα πρέπει να αποφεύγεται η καλλιέργεια του σε σκιαζόμενες θέσεις, ώστε να αποδίδει τα μέγιστα. Δεν έχει ιδιαίτερες εδαφικές απαιτήσεις, αλλά σε ασβεστούχα εδάφη δίνει καλή απόδοση.

### ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ - ΑΝΤΙΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η καλλιέργεια θυμαριού δεν έχει πολλές καλλιεργητικές φροντίδες, γενικά αυτές οι φροντίδες μπορεί να είναι: η καταπολέμηση ζιζανίων, μια μόνο λίπανση την άνοιξη με σύνθετο λίπασμα εμπλουτισμένο με μαγνήσιο, και ψεκασμοί, βέβαια εάν μόνο αντιμετωπίζετε προσβολές της εκμετάλλευσής σας από έντομα και ασθένειες.

Αποφεύγετε τις θεραπευτικές δόσεις θυμαριού σε οποιαδήποτε μορφή κατά την εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.

*Σοφία Τσίτα*

## Ρίγανη



*Άλλες Ονομασίες: Αγριορίγανη, Ρίανο, Ρούβανο, Ρούανο & Αγριορίγανος*

*Σημασία ονόματος: Η ρίγανη είναι αρωματικό, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Το όνομά της προέρχεται από τις λέξεις ὄρος και γάνος (λαμπρότητα), φυτό, δηλαδή, που λαμπρύνει το βουνό.*

*Ιδιότητες:*



- Πλούσια σε βιταμίνης C
- Διευκολύνει την πέψη και ανοίγει την όρεξη
- Ατονία των εντέρων
- Βρογχίτιδα
- Ρευματικές παραμορφώσεις των αρθρώσεων και ποδάγρα
- Υπέρταση
- Αρτηριοσκλήρυνση
- Έπουλώνει τις φλεγμονές και τα έλκη της κοιλότητας του στόματος και αμυγδαλιών (γαργάρες)

Η ρίγανη περιέχει πλήθος αιθέριων ελαίων προεξάρχοντων των *thymol* και *carvacrol*, που έχει βρεθεί ότι εμποδίζουν τη δράση διαφόρων μικροοργανισμών προφυλάσσοντας τον οργανισμό από διάφορες ασθένειες. Η ρίγανη εμφανίζει και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Συγκεκριμένα δύο συστατικά της, τα *thymol* και *carvacrol*, εμποδίζουν τη δράση των ελευθέρων ριζών και μάλιστα πειραματικά δεδομένα δείχνουν εντονότερη αντιοξειδωτική ικανότητα ακόμα και από δύο συνθετικά παρασκευασμένα αντιοξειδωτικά (BHT και BHA) που χρησιμοποιούνται ευρέως σήμερα στα συσκευασμένα κρέατα.

**Χρήση:** Η ρίγανη χρησιμοποιείται και ως μπαχαρικό που αποτελεί σήμα κατατεθέν στη Μεσογειακή κουζίνα. Η ιδιαίτερη γεύση της ταιριάζει με το ελαιόλαδο και το λεμόνι. Φιγανίζοντας λοιπόν το κρέας όχι μόνο του δίνουμε γεύση, αλλά του δίνουμε και τη θρεπτική του αξία. Μάλιστα, έχει βρεθεί ότι η ρίγανη έχει 12 φορές ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο. Παράλληλα, η ρίγανη αποτελεί πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, σιδήρου και β-καροτίνης. Οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα καθιστώντας ακόμα αρμονικότερη έως και ιδανική τη σχέση ρίγανης-κρέατος.

**Συνθήκες καλλιέργειας:** Το φυτό έχει ύψος 20-80 εκ., έχει φύλλα αντίθετα μήκους 1-4 εκ. Αναπτύσσεται καλά σε εδάφη με pH 6-9(ισχυρά αλκαλικά)και μπορεί να εκμεταλευτεί , όταν καλλιεργείται, ακόμα και πολύ φτωχά , ξηρικά και πετρώδη εδάφη.Τα άνθη της έχουν χρώμα άσπρο-μώβ και ανθίζει από Ιούνιο κυρίως μέχρι Αύγουστο αναλόγως της περιοχής.

Στην Ελλάδα η ρίγανη είναι αυτοφυής και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές, είναι δε εξαιρετικής ποιότητας και θεωρείται η καλύτερη στον κόσμο. Η συλλογή της ρίγανης γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού, τα άνθη αυτά ξεραίνονται σε ειδικά υπόστεγα ή ξηραντήρια και στη συνέχεια τρίβονται και κοσκινίζονται.

**Ιστορία:** Στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σύμβολο χαράς και ευτυχίας. Ο Αριστοτέλης έγραφε ότι, αν κάποιο τραυματισμένο κατσίκι από βέλος κυνηγού έτρωγε ρίγανη, η πληγή του έκλεινε. Οι κυνηγοί μέχρι και σήμερα συνηθίζουν, όταν σκοτώσουν ένα θήραμα, να βάζουν στην κοιλιά του μερικά κλωνάρια ρίγανη, για να μη μυρίσει μέχρι να φθάσουν σπίτι.

*Λάζαρος Σωτηριάδης*



## Σέλινο

### Σημασία ονόματος:

Το σέλινο (επιστ. Σέλινον το βαρύσομον, *Arium graveolens*) είναι διετές, ιθαγενές φυτό. Ευχάριστο λαχανικό, αλλά και καλό φάρμακο. Χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό.

### Ιδιότητες:

Σέλινο είναι ένα πράσινο λαχανικό που έχει φύλλα με τη μορφή φτερών.

Το σέλινο δίνει μια έντονη μυρωδιά

στο φαγητό. Ο συνωστισμός των θρεπτικών ουσιών στο σέλινο έχει οδηγήσει στο γεγονός ότι εδώ και πολύ καιρό χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική ως φαρμακευτικό φυτό.

Τα οφέλη υγείας του σέλινου δεν είναι μόνο στα φύλλα. Οι ρίζες και οι σπόροι χρησιμοποιούνται σε φαρμακευτικά προϊόντα. Χρήσιμες ουσίες, αμινοξέα, ασπαραγίνη, τυροσίνη, καροτίνη, το νικοτινικό οξύ,



ιχθυοστοιχεία, αιθέρια έλαια, [Οι βιταμίνες](#) Β, Κ, Ε, προβιταμίνη Α και ασκορβικό οξύ, χολίνη, πρωτεΐνες. Οι διουρητικές του ιδιότητες είναι ανευγλωρισμένες.

### **Χρήση Φυτού:**

Το σέλινο μπορεί να βοηθήσει φαρμακευτικά αλλά και μαγειρικά. Για παράδειγμα, το χρησιμοποιούμε σε πάρα πολλά φαγητά. Επίσης για φαρμακευτικούς λόγους το χρησιμοποιούμε για τα εξής: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για χυμό που καθαρίζει το αίμα. Επιπλέον το σέλινο θεραπεύει τις χιονίστρες (Νερό που έβρασε σέλινο). Βράζουμε αρκετό σέλινο σε πολύ νερό και στο νερό αυτό καλά ζεστό κάνουμε μπάνιο στις χιονίστρες. Οι χιονίστρες γρήγορα θεραπεύονται.

### **Ιστορία**

Είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια, όταν Έλληνες και Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική και οι [Κινέζοι](#) για φάρμακο. Επίσης, το θεωρούσαν πένθιμο φυτό γιατί στις νεκρικές τελετές οι πευθόντες φορούσαν στεφάνι από σέλινο.

### **Συνθήκες Καλλιέργειας:**

Το Σέλινο είναι διετές φυτό με ύψος που φτάνει τα 0,3 με 0,9 εκατοστά. Υπάρχουν 2 βασικές ποικιλίες σέλινου: Η μία με μεγάλη σαρκώδη ρίζα τη γνωστή σελινόριζα, που καλλιεργείται και τρώγεται ωμή, σαλάτα, σε σουπες και μαγειρεμένη με διάφορους συνδυασμούς. Η δεύτερη, η πιο κλασική, με σαρκώδεις μεγάλους μίσχους που καλλιεργείται για τα φύλλα της και τρώγεται με τον ίδιο τρόπο, γίνεται τουρσί ή χρησιμοποιείται και ως καρύκευμα. Η ποικιλία που δίνει τη σελινόριζα χρειάζεται να φυτευτεί σε βαθιές γλάστρες. Το Σέλινο χρειάζεται ήλιο και χώμα που κρατά την υγρασία χωρίς όμως να είναι μουσκεμένο. Φυτέψτε τους σπόρους από τον Απρίλιο έως το Μάιο σε βάθος από 0,5 έως 1,5 εκατοστά. Οι σπόροι του Σέλινου είναι μικροσκοπικοί. Για να μπορέσετε να τους χειριστείτε, θα βοηθήσει να τους ανακατέψετε με λίγο στεγνό χώμα. Αυτή την τεχνική τη χρησιμοποιούμε πάντα όταν έχουμε να χειριστούμε μικρούς σπόρους. Μαζέψτε πάντα μόνο τους εξωτερικούς βλαστούς ώστε να συνεχίσουν να αναπτύσσονται οι εσωτερικοί.

**Γεώργιος Σιμήτης**

# *Καλλυντικά Βότανα*

## Αλόη: Το φυτό που θεραπεύει

**Ονομασία:** Το όνομα της αλόης προέρχεται από την Αραβική λέξη *alloe* που σημαίνει "πικρό", το *vera* από το λατινικό *verus* που σημαίνει αληθινός, ενώ το *barbadensis* αναφέρεται στα νησιά *Barbados*. Η προέλευση του φυτού κατά πάσα πιθανότητα είναι από τη βόρεια Αφρική, κατά μήκος του άνω Νείλου, στο Σουδάν, ενώ στη συνέχεια, κατά τον 17ο αιώνα, το φυτό μεταφέρθηκε και εγκλιματίστηκε στην περιοχή της Μεσογείου και στις πιο τροπικές και θερμές περιοχές του κόσμου, στις Μπαχάμες, στην Κεντρική Αμερική, στο Μεξικό, στις νότιες Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, τη νοτιοανατολική Ασία και τις Δυτικές Ινδίες.



**Ιστορία:** Τα πλεονεκτήματα της αλόης είναι γνωστά εδώ και 5.000 χρόνια. Στην αρχαιότητα, την αποκαλούσαν «Βότανο της Αθανασίας». Μία από τις πιο φημισμένες αναφορές που την αφορούν είναι αυτή του Χριστόφορου Κολόμβου, που έγραψε: «Τέσσερα φυτά είναι απαραίτητα για την υγεία του ανθρώπου: το σιτάρι, η άμπελος, η ελιά και η αλόη. Το πρώτο τον τρέφει, το δεύτερο αναζωογονεί το πνεύμα του, το τρίτο του χαρίζει αρμονία, το τέταρτο τον θεραπεύει». Το 1959, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) επικύρωσε και επίσημα τις σημαντικές ιδιότητες της αλόης, ανοίγοντας έτσι το δρόμο στην ευρύτερη χρήση και διάδοσή της.

**Η προέλευσή της:** Η αλόη ανήκει στην οικογένεια των *Liliaceae*. Το γένος αυτό περιλαμβάνει περισσότερα από 350 είδη, από τα οποία μόνο δύο είναι σημαντικά για την καλλιέργεια της αλόης για θεραπευτική και κοσμητολογική χρήση. Η *Aloe Ferox* Miller ευδοκίμει στη Νότιο Αφρική και δίνει την «αλόη του Ακρωτηρίου» (*Cap Aloe*), ενώ η *Aloe Vera*, η μόνη με κίτρινα λουλούδια (*Aloe Barbadosis* Miller) από τις Δυτικές Ινδίες, δίνει το προϊόν το οποίο είναι γνωστό ως «αλόη των Barbados» (*Curaçao Aloe*). Τα φύλλα της αλόης είναι χοντρά, χυμώδη και σαρκώδη και μπορούν να παρουσιάζουν μεγάλη διαφορά ως προς το μέγεθος (από 20 μέχρι 60 εκατοστά). Από το κέντρο του φυτού βγαίνει μια ταξιανθία

λουλουδιών με ζωηρά χρώματα (συνήθως κόκκινο ή ροζ), ανάλογα με την ποικιλία του φυτού. Η αλόη βέρα διακρίνεται για τις πολλές θεραπευτικές της ιδιότητες, οι οποίες ήταν γνωστές στους αρχαίους Αιγυπτίους, που την απεικόνιζαν στα ιερογλυφικά τους και τη χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία του καταρράκτη!

**Ιδιότητες:** Ανάμεσα στα θρεπτικά συστατικά της αλόης περιλαμβάνονται οι βιταμίνες Α, C και Ε. Η βιταμίνη Α (ρετινόλη) φημίζεται για τις αναπλαστικές της ιδιότητες στα κύτταρα και χρησιμοποιείται ευρέως στην κοσμητολογία ως αντιρυτιδικό συστατικό. Η Βιταμίνη C έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και ενισχύει το ανοσοποιητικό, ενώ βοηθά στο σχηματισμό του κολλαγόνου του δέρματος και στη διατήρηση της υγείας του. Η Βιταμίνη Ε, με τις αντιοξειδωτικές και αναπλαστικές της ιδιότητες, προστατεύει το δέρμα, προλαμβάνοντας τις βλάβες της κυτταρικής μεμβράνης. Η αλόη είναι επίσης πλούσια πηγή μεταλλικών στοιχείων (π.χ. σιδήρου, χρωμίου, μαγγανίου, φωσφόρου, καλίου, ψευδαργύρου κ.ά.), ενζύμων (έχουν εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες για το δέρμα και τους ιστούς), αμινοξέων και άλλων θρεπτικών συστατικών. Οι πολυάριθμες ιδιότητές της οφείλονται στα συστατικά της μεμονωμένα, αλλά και στη μεταξύ τους συνεργιακή δράση. Διακρίνεται κυρίως ως αναπλαστική, επουλωτική, αντιφλεγμονώδης, κατά του κνησμού, ενυδατική, αποτοξινωτική, αντιοξειδωτική, κυτταροπροστατευτική, υπακτική κ.ά.

**Χρήσεις:** Για να φτιάξετε κάποια κρέμα, θα πρέπει να αγοράσετε χυμό αλόης βέρα (διατίθεται ως έτοιμο ρόφημα) ή τζελ (γέλη) με το εκχύλισμα του φυτού. Για μια γρήγορη όμως μάσκα προσώπου ή για να καταπραΰνετε το δέρμα σας από κάποιον ερεθισμό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τοπικά και φρέσκα φύλλα αλόης, φτάνει να έχετε μια γλάστρα με το φυτό (δεν απαιτεί καμιά σχεδόν φροντίδα).

**Για θεραπευτική χρήση:** Τρία σφηνάκια χυμού αλόης την ημέρα θεωρείται ότι δρουν θεραπευτικά για διάφορες παθήσεις του οργανισμού (κυρίως όσες σχετίζονται με το ανοσοποιητικό), αλλά και του δέρματος. Ως πρόληψη, αρκεί ένα σφηνάκι καθημερινά. Για ακόμη καλύτερη απορρόφηση, είναι προτιμότερο να πίνετε το χυμό ενώ είστε νηστικοί.





Μάσκα προσώπου: Κόψτε ένα από τα χοντρά φύλλα της αλόης βέρα. Αφαιρέστε το εξωτερικό περιβλημα του φύλλου και χρησιμοποιήστε το υγρό που θα βγάλει ως μάσκα για 15 λεπτά. Ενυδατώνει και ανακουφίζει την ξηρή και ταλαιπωρημένη από τον ήλιο επιδερμίδα. Τονώνει και αναζωογονεί.

Ενυδατική κρέμα για μεικτό-λιπαρό δέρμα: Θα χρειαστείτε 5 κουταλιές τζελ αλόης βέρα, 1 κουταλιά γλυκερίνη και 5 σταγόνες από το αιθέριο έλαιο της προτίμησής σας (π.χ. τριαντάφυλλο, που απαλύνει και περιποιείται την επιδερμίδα).

Για δέρμα που έχει ταλαιπωρηθεί από τον ήλιο: Αναμείξτε καλά 10 γρ. τζελ αλόη βέρα σε 50 γρ. βραστό νερό που το έχετε αφήσει να κρυώσει και περάστε με αποστειρωμένη γάζα τα σημεία που έχουν εκτεθεί στον ήλιο. Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, κάντε κομπρέσες με το υγρό.

*Κωνσταντίνα Στεργιοπούλου*



## Καλέντουλα

**ΣΗΜΑΣΙΑ ΟΝΟΜΑΤΟΣ:** ιστορικά η Καλέντουλα φέρεται να έχει πάρει το όνομα της από τη λατινική λέξη *calendae* η οποία ερμηνεύεται ως "πρώτη ημέρα του μήνα". Λέγεται πως ονομάστηκε έτσι γιατί οι Ρωμαίοι παρατήρησαν πως αυθιζει τις πρώτες ημέρες του κάθε μήνα.

**ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:** Ένα από τα καλύτερα βότανα για την θεραπεία τοπικών δερματικών προβλημάτων. Για κάθε φλεγμονή του δέρματος, από μόλυνση ή φρυσική 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, αντιρυτιδικά), 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 τοιμπημάτων της σφήκας και των μελισσών. Αντιεμετικό και κατά του αρθρίτη. κρεατοελιών (αφέψημα αυθέων). 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 εφιδρωτικό, αντισηπτικό, κατά των τοιμημάτων της σφήκας και των μελισσών. Αντιεμετικό και κατά του αρθρίτη.

**ΧΡΗΣΗ:** Εξωτερικά χρησιμοποιείται στις πληγές (αφέψημα). Είναι κατά του εκζέματος, των κρεατοελιών (αφέψημα αυθέων). Κατά των κισσών (τσάι).

Το αφέψημα γίνεται με 5γρ. φυτού στα 100γρ. νερό, τρεις φορές την ημέρα. Πάρτε το για προβλήματα της εμμηνόπαυσης, πόνους της περιόδου, γαστρίτιδα, και για φλεγμονές του οισοφάγου. Τσάι του φυτού (δύο κουταλιές σε ένα κιλό νερό). Από αυτό μια κουταλιά κάθε δύο ώρες, για προβλήματα εμμηνόπαυσης, πόνους της περιόδου, γαστρίτιδα και φλεγμονές του οισοφάγου. Βάμμα μια κουταλιά σε ένα ποτήρι νερό. Πάρτε το για προβλήματα στασιμότητας του συκωτιού, της αργής πέψης και για εμμηνορροϊκές διαταραχές. Βάλτε μια κομπρέσα μουσκεμένη με το έγχυμα σε πληγές που αργούν να κλείσουν. Χρησιμοποιείστε την κρέμα για το δέρμα (φλεγμονές, πληγές, εγκαύματα, ερεθισμένες θηλές στο θηλασμό). Σαν αιθέριο έλαιο 5-10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για την νευρική ανησυχία και την κατάθλιψη. Σε μπάνιο ξεκουράζει τα πόδια. Συντελεί στην διατήρηση της υγείας των αιμοφόρων αγγείων. Το βάμμα καλέντουλας χρησιμοποιείται σε επιθέματα για πληγές, σε γαργάρες για φαρυγγίτιδα (1-2 κουταλιές σε μισό ποτήρι νερό) ή για κολπικές πλύσεις (2 κουταλιές σε μισό λίτρο αποστειρωμένο νερό).

#### Συνταγή για αντιηλιακό

Για να φτιάξετε το αντιηλιακό, θα χρειαστείτε:

- 200 ml αντιηλιακό λάδι



- 100 ml αιθέριο έλαιο καλέντουλας
- 50 ml σησαμέλαιο
- 50 ml αιθέριο έλαιο βάλσαμου
- 5 ml αιθέριο έλαιο λεβάντας.

Αναμειγνύετε όλα μαζί τα υλικά και καλή ηλιοθεραπεία! Μάλιστα, το συγκεκριμένο αυτηλιακό, πέρα από προστασία από τον ήλιο, θρέφει και ενυδατώνει την επιδερμίδα σας.

**ΙΣΤΟΡΙΑ:** Τα πέταλα του άνθους της Καλέντουλας είναι βρώσιμα και υπάρχουν αναφορές πως κατά την αρχαιότητα οι Έλληνες και οι Πέρσες τα χρησιμοποιούσαν ως "γαρνιτούρα" σε κάποια από τα εδέσματα τους. Οι λαοί της Κεντρικής Ευρώπης (λ.χ. Γερμανοί) συνήθιζαν να προσθέτουν άνθη Καλέντουλας στις σούπες τους για να τους δώσουν "άρωμα". Κατά τη διάρκεια του Αμερικάνικου Έμφυλιου οι γιατροί - όταν υπήρχε έλλειψη φαρμάκων - φρόντιζαν με Καλέντουλα τις ανοιχτές πληγές, καθώς ήδη γνώριζαν τις αντισηπτικές ιδιότητες του φυτού.

**ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑΣ:** Η Καλέντουλα καλλιεργείται ευρέως καθώς μπορεί εύκολα να καλλιεργηθεί σε ηλιόλουστες θέσεις στα περισσότερα είδη των εδαφών. Αν και αιώνιο, συνήθως αντιμετωπίζεται ως ετήσιο φυτό, ιδιαίτερα σε ψυχρότερες περιοχές όπου η επιβίωση του χειμώνα είναι δύσκολη ή σε ζεστά σημεία του καλοκαιριού, όπου επίσης δεν επιβιώνει. Η Καλέντουλα θεωρούνται από πολλούς ειδικούς ως το ευκολότερο και πιο ευέλικτο λουλούδι το οποίο μπορούν να μεγαλώνουν σε έναν κήπο, ειδικά δεδομένου ότι ανέχεται τα περισσότερα εδάφη. Σε εύκρατα κλίματα, οι σπόροι σπέρνονται την άνοιξη για να ανθίσει όλο το καλοκαίρι και το φθινόπωρο. Σε περιοχές με λίγο παγωμένο χειμώνα (USDA ζώνες 8-11), οι σπόροι σπέρνονται το φθινόπωρο για να πάρουμε χρώμα το χειμώνα. Τα φρούτα θα μαραθούν σε συνθήκες υποτροπικού καλοκαιριού. Οι σπόροι θα βλαστήσουν ελεύθερα σε ηλιόλουστες ή ημι-ηλιόλουστες θέσεις, αλλά τα φρούτα θα ήταν καλύτερα αν φυτευτούν σε ηλιόλουστες περιοχές με πλούσια, καλά στραγγιζόμενα εδάφη. Τα *Marigolds Pot* συνήθως ανθίζουν γρήγορα από σπόρο (σε λιγότερο από δύο μήνες) σε φωτεινά κίτρινα, χρυσά, και τα πορτοκάλια χρώματα

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:** Όσοι παίρνετε ηρεμιστικά, καλό είναι να γνωρίζετε ότι η λήψη της καλέντουλας σε συνδυασμό με αυτά μπορεί να επιδεινώσει την υπνηλία. Επίσης, αν είστε έγκυος, αποφύγετε τη λήψη από το στόμα, αλλά και την τοπική εφαρμογή, ενώ συνιστάται η

αποφυγή της και στη διάρκεια του θηλασμού, καθώς δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για την ασφάλειά της. Τέλος, μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση σε όσους έχουν ευαισθησία σε φυτά της οικογένειας *Asteraceae/ Compositae*, όπως είναι τα χρυσάνθεμα, ο κατιφές, οι μαργαρίτες.

*Αγγέλα Τσέρνου*



# Λεβάντα

**Ονομασία:** Από τα πιο δημοφιλή φαρμακευτικά βότανα από την αρχαιότητα, η Λεβάντα πήρε το όνομα της από λατινικό *lavare* που σημαίνει πλένω.



**Ιδιότητες:** Οι ιδιότητες της λεβάντας είναι αναρίθμητες και αυτό οφείλεται εν μέρει στην ιδιαίτερα σύνθετη χημική σύσταση του ελαίου της. Θεωρείται πως καταπολεμά το άγχος τουώνει, ξεκουράζει και ανακουφίζει. Έχει αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες και είναι από τα λίγα αιθέρια έλαια που μπορούν να εφαρμοστούν πάνω στο δέρμα αδιάλυτα. Επίσης χρησιμοποιείται πολύ σε οικιακές χρήσεις, μια-δύο σταγόνες αιθέριου ελαίου στο τελευταίο ξέβγαλμα των ρούχων ή στο νερό του σφουγγαρίσματος αφήνει μια ευωδιά φρεσκάδας πολύ πιο ευχάριστη από κάθε χημική και τοποθετώντας τη σε ντουλάπια και συρτάρια αρωματίζει τα ρούχα και κρατά το σκόρο μακριά.

**Χρήσεις:** Η λεβάντα ένα φυτό αρωματικό – φαρμακευτικό που εκτός από αφέψημα χρησιμοποιείται πάρα πολύ και ως αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και την φαρμακοποιία.

## Για τον εκνευρισμό

Αν νιώθετε τα νεύρα σας τεντωμένα, καλό θα ήταν να κάνετε μια θεραπεία λεβάντας για να σας περάσει. Φτιάξτε ένα ελαφρύ έγχυμα αφήνοντας για 5 λεπτά 50 γραμμάρια αποξηραμένα άνθη του φυτού σε ένα λίτρο κρύο νερό. Πίνοντας 3-4 φλιτζάνια από το έγχυμα μέσα στη μέρα, το ένα οπωσδήποτε λίγο πριν από την ώρα του ύπνου, θα σας ηρεμήσει και θα πάψετε να είστε ευερέθιστοι. Φροντίστε, όμως, να τηρείτε τη σωστή δοσολογία, γιατί η λεβάντα, λόγω της επίδρασης της στο νευρικό σύστημα, με τα αιθέρια έλαια που περιέχει λειτουργεί κατευναστικά και ηρεμιστικά.

### Για τον πονόδοντο

Αν σας πιάσει πονόδοντος ή νευραλγία των δοντιών μέσα στη νύχτα και φάχσετε κάτι που θα σας ανακουφίσει, θυμηθείτε τις καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της λεβάντας.

Μπορείτε να κάνετε στοματικές πλύσεις με αφέψημα (20 γραμμάρια αποξηραμένα λουλούδια ή 40-50 νωπά που θα βράσετε για 15-20' σε 1/2 λίτρο νερό) ή κομπρέσες, που θα εφαρμόσετε πάνω στη πονεμένη περιοχή ή εξωτερικά στο σαγόνι ή στο μάγουλο.

### Για το ξηρό έκζεμα

Η λεβάντα χρησιμοποιείται ευρύτατα στη δερματολογία ήδη από την αρχαιότητα, επειδή το δραστικό συστατικό της, ένα αιθέριο έλαιο που λόγω της σύστασής του έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, εμποδίζει την επιμόλυνση των πληγών.

### Χαλαρωτικό μπάνιο

Μετά από μια μέρα γεμάτη στρες, ένα μπάνιο με λεβάντα είναι ό,τι καλύτερο.

Ανακατέψτε 1 κουταλιά της σούπας μέλι και 1 κουταλιά λάδι τζοτζόμπα με 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και ρίξτε το μείγμα μέσα στην μπανιέρα σας.

### Για την αϋπνία

Ψεκάστε τα σεντόνια σας ή τις μαξιλαροθήκες με ανθόνερο λεβάντας ή ρίξτε λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο κάτω από το μαξιλάρι. Μπορείτε, επίσης, να βάλετε 1-2 σταγόνες στο ηλιακό πλέγμα (θωρακική περιοχή) και στην περιοχή της καρδιάς λίγο πριν κοιμηθείτε.

### Για τα εγκαύματα

Βάλτε μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο από λεβάντα πλατύφυλλο αδιάλυτο, κατευθείαν πάνω στην πληγή. Επαναλάβετε μέχρι και 2-3 φορές την ημέρα μέχρι να εξαφανιστεί η πληγή. Το ίδιο ισχύει και για τα τσιμπήματα.

### Για τον πονοκέφαλο

Κάντε μασάζ με λίγες σταγόνες λεβάντας στους κροτάφους, τον αυχένα και στην περιοχή του μετώπου ανάμεσα στα φρύδια (μεσόφρυο).



**Καλλιέργεια:** Η λεβάντα αναπτύσσεται καλύτερα σε ξηροθερμικές συνθήκες και ανθίζει από αρχές Ιουλίου έως και τον Αύγουστο. Παρουσιάζει ιδιαίτερη αντοχή σε περιοχές με χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα, αλλά δεν αντέχει τους παγετούς την περίοδο της άνοιξης. Η απόδοση της καλλιέργειας εξαρτάται από το μικροκλίμα, το οποίο επηρεάζεται από το υψόμετρο, την τοπογραφία, το γεωγραφικό πλάτος και άλλα. Κατάλληλα εδάφη θεωρούνται τα ελαφρά χαλικώδη και ασβεστούχα που αποστραγγίζονται καλά. Η λεβάντα καλλιεργείται σε ξηρικά χωράφια.

**Προφυλάξεις:** Χρησιμοποιήστε αιθέρια έλαια με φειδώ και προσοχή. Είναι πολύ ισχυρές ουσίες. Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να εφαρμοστούν στους βλεννογόνους των ματιών ή γύρω από τα μάτια. Σε περίπτωση επαφής, βάλτε προσεκτικά ένα φυτικό έλαιο και ζητήστε ιατρική βοήθεια. Να κρατάτε πάντα τα αιθέρια έλαια μακριά από παιδιά. Ορισμένα έλαια μπορεί να είναι ερεθιστικά για το ευαίσθητο δέρμα. Η πλειοψηφία των ελαίων είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν αραιωμένα σε φυτικά έλαια για το δέρμα. Πρέπει να κάνετε πάντα μια δερματική δοκιμασία ανοχής στο εσωτερικό του αγκώνα τουλάχιστον 24 ώρες πριν από τη χρήση καθαρό ή αραιωμένο στο δέρμα. Αν παρατηρήσετε αντίδραση (ερυθρότητα, ερεθισμό, φαγούρα, ...), μη χρησιμοποιήσετε το μίγμα. Ορισμένα έλαια προκαλούν φωτοευαισθησία (αγγελική, πορτοκάλι, περγαμόντο, λεμόνι ...). Μετά την εφαρμογή αυτών των ελαίων, να αποφεύγουν την έκθεση στο ηλιακό φως. Σε γενικές γραμμές, θα αποθαρρύνει τη χρήση των αιθέριων ελαίων για έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες, σε άτομα με επιληψία ή με σοβαρά προβλήματα υγείας. Χωρίς ιατρική συμβουλή, μην χρησιμοποιείτε αιθέρια έλαια σε βρέφη και παιδιά κάτω των 3 ετών.

**Σοφία Τσακίρη**

## Μολόχα

**Ιδιότητες (σε ποιες περιπτώσεις δρα ευεργετικά):** Η μολόχα χρησιμοποιείται σε αρκετά φαρμακευτικά σκευάσματα. Χρησιμοποιείται ως μαλακτικό, καταπραυντικό και αναβηχικό αλλά και για μαλακτική δράση, μαλακώνει τους κάλους των ποδιών, ενώ πιστεύεται ότι ποδόλουτρο σε ζουμί μολόχας ξεκουράζει τα πόδια. Καταπραύνει τις φλογώσεις του αναπνευστικού συστήματος και βοηθά στη καταπολέμηση του βήχα. Το αφρέψιμα της μολόχας με μέλι καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες.



**Χρήση (ποια μέρη του φυτού και πως χρησιμοποιούνται-συνταγή):**

από το 700 π.χ. περίπου χρησιμοποιήθηκε ως τροφή και ως φαρμακευτικό βότανο... σαν τροφή χρησιμοποιήθηκαν σχεδόν όλα τα μέρη του βοτάνου, τα φύλλα, οι τρυφεροί βλαστοί, αλλά και οι ρίζες.. Από τη ρίζα της, παράγονται αλοιφές και καταπλάσματα για πληγές, εγκαύματα και εξανθήματα. **Συνταγή:** Α) Βράστε σε νερό, ρίζες μολόχας, για πολύ ώρα. Θα σας δώσουν μια κολλώδη ουσία. Πιράστε στο πρόσωπό σας και αφήστε το 15 με 30 λεπτά. Β) Απαλλαγείτε από σπυράκια και εξανθήματα δουλεύοντας τριμμένη ρίζα μολόχας με μέλι. Απλώστε το μείγμα σε ένα ύφασμα που έχετε ζεστάνει πάνω από νερό που βράζει και πιέστε το στο σημείο που θέλετε.

**Ιστορία:** Ο Πυθαγόρας και οι μαθητές του είχαν προσέξει πως το φυτό αυτό υποβοηθούσε τη σκέψη, γιατί ήταν ελαφρό στην πέψη και άφηνε ελεύθερο το πνεύμα. Ο Ησίοδος ονόμαζε τη μολόχα «τροφή των φτωχών», ο Αντιφάνης προτιμούσε τη ρίζα, ο Φανίας τη δεντρομολόχα (Αλθαία) και ο Καλλιμάχειος έβρισκε ότι ήταν το μόνο χορταρικό που δεν έφερνε δίψα. ο Πλίνιος έλεγε ότι αν τρώμε μια χούφτα μολόχα τη μέρα δεν θα μας βρει καμία αρρώστια... **Συνθήκες καλλιέργειας.** Πρόκειται για ένα από τα πιο εύκολα φυτά και πραγματικά δεν απαιτεί καμία ιδιαίτερη φροντίδα. Ευδοκιμούν σε οποιοδήποτε τύπο εδάφους, Ποτίζετε τακτικά αφήνοντας όμως το χώμα τους να ξεραίνεται ανάμεσα στα ποτίσματα και αδειάζετε πάντα το νερό που περισσεύει στο πιάτο της γλάστρας γιατί θα σαπίσουν οι ρίζες του φυτού. Στη Μάνη είναι πολύ γνωστή γιατί φυτρώνει παντού. Ανθίζει από την Άνοιξη ως το Φθινόπωρο.

**Αγγελική Χουκούρογλου**



## Σύμφυτο

**Ονομασία:** Το Σύμφυτο (*Symphytum officinale*) το συναντούμε και με τις ονομασίες στεκούλι, χονδρούτσικο, πηκτή είναι πολυετές χόρτο που φυτρώνει στην Ευρώπη και στην Ασία.

**Ιστορία:** Οι Ρωμαίοι στρατιωτικοί ιατροί το εφάρμοζαν μετά από σοβαρούς τραυματισμούς στο πεδίο της μάχης. Η πρώτη λεπτομερής περιγραφή των ιδιοτήτων του βοτάνου βρέθηκε στα ημερολόγια του Αβικέννα. Ο θεραπευτής αναφέρει ότι είναι μέσο επούλωσης των οστών και των μαλακών μοριών, για ανακούφιση του πόνου από άρθρωση, ρευματισμό, αρθρίτιδα. Στην επαρχιακή Αγγλία ονόμαζαν το σύμφυτο "kritbone" (δίνει κόκκαλα) που θυμίζει την παραδοσιακή του χρήση για τη θεραπεία καταγμάτων. Πάλι το μπάνιο με σύμφυτο ήταν δημοφιλές μέσο για την επισκευή του υμένα και συνεπώς την "αποκατάσταση της παρθενίας", πριν τον γάμο.



**Ιδιότητες :** Η θεραπευτική δύναμη του φυτού είναι στη ρίζα του. Αυτή έχει μαύρο χρώμα και από αυτό προέρχεται το όνομα του βοτάνου. Το πιο πολύτιμο συστατικό του ονομάζεται αλλαυτοΐνη – ουσία (εκχύλισμα) που διεγείρει την αναγέννηση των κυττάρων και την επούλωση οστών, χόνδρων, μυών και τενόντων. Η δράση της αλλαυτοΐνης συμπληρώνεται ιδανικά από τις βλενωδείς ουσίες (καταπραΰνουν των ερεθισμένων ιστών), ροσμαρινικό οξύ (ισχυρή αντιφλεγμονώδης δράση), συστατικά τροφίμων – κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνες, πρωτεΐνες κ.α.

**Χρήσεις:** Εφαρμόζεται για την αντιμετώπιση αρθρίτιδας, ρευματισμού, πόνου στις αρθρώσεις, στην πλάτη, στη μέση και στα άκρα, καθώς και μετά από σωματική εξάντληση.. Η φόρμουλα της γέλης συμπληρώνεται από μενθόλη και καμφορά (διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος). Η θεραπευτική δράση του βοτάνου είναι επουλωτική, μαλακτική, στυπτική και αποχρεμπτική. Η πρόσθετη παρουσία άφθονου μαλακτικού γλισχράματος κάνει το σύμφυτο ένα ισχυρό θεραπευτικό ίαμα για το γαστρικό και δωδεκαδακτυλικό έλκος, την διαφραγματοκήλη (δια του οισοφαγικού τρήματος) και την ελκώδη κολίτιδα. Η στυπτικότητά του βοηθά στις αιμορραγίες όπου και αν εμφανίζονται. Έχει χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις βρογχίτιδας και ερεθιστικού βήχα, όπου καταπραΰνει και μειώνει τον ερεθισμό βοηθώντας ταυτόχρονα την απόχρεμψη. Το σύμφυτο μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε εξωτερικά στην επούλωση των τραυμάτων όπου βοηθά να σχηματισθεί σωστά ο ουλώδης ιστός. Θέλει όμως προσοχή όταν το τραύμα είναι βαθύ, γιατί η γρήγορη επούλωση εξωτερικά, χωρίς αυτό να έχει επουλωθεί πιο βαθιά θα μπορούσε να οδηγήσει σε σχηματισμό αποστήματος. Η εσωτερική εφαρμογή του σύμφυτου πρέπει να γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα και υπό αυστηρό έλεγχο γιατί το βότανο είναι τοξικό ειδικά κατά μακροπρόθεσμη λήψη.

Το τσάι από τη ρίζα του σύμφυτου εφαρμόζεται κατά βήχα, λαρυγγίτιδα βρογχίτιδα, παρατεταμένης εμμηνόρροια ρινορραγίας, κολίτιδας και άλλων προβλημάτων του γαστρεντερικού σωλήνα.



Η γαργάρα εφαρμόζεται αιμορραγία των ούλων και φλεγμονή του λαιμού.

Οι κομπρέσες εφαρμόζονται για τραυματισμούς, ασθένειες των οστών και των αρθρώσεων, κίρσοι, ρευματική πάχυνση των μυών.

Το εκχύλισμα από σύμφυτο είναι το βασικό συστατικό μερικών σύγχρονων φαρμακευτικών μέσων τοπικής εφαρμογής.

**ΕΠΙΤΕΙΛΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ:** Πλούσια σε αλλαντοϊνή τα φύλλα και οι ανθοφόρες κορυφές χρήσιμο ποιούνται κυρίως εξωτερικά σε κρέμες και έλαια (παρασκευαζόμενα με θερμοδιαβροχή) για εξάρθημα, αρθριτικές αρθρώσεις και για άλλες κακώσεις.

**ΒΑΜΜΑ:** Χορηγείται για γαστρικά έλκη ή για βλάβες του οισοφάγου.

**ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ:** Πουρέ από τα φύλλα και βάλτε τον σε δευτερεύοντα κατάγματα που κανονικά δεν μπαίνουν σε γύψο όπως κάταγμα στα δάχτυλα ποδιών ή στα πλευρά ή λεπτά ραγίσματα σε μεγάλα οστά.

**ΚΡΕΜΑ:** Χρησιμοποιείται για βλάβες των οστών ή των μυών όπως η οστεοαρθρίτιδα.

### ΣΥΝΤΑΓΕΣ

#### ΑΝΤΙΦΥΤΙΑΚΗ ΚΡΕΜΑ

Προσθέτουμε δέκα σταγόνες αιθέριο έλαιο πατσουλί, σύμφυτου, δύο κουταλιές της σούπας έγχυμα περνάμε το πρόσωπό μας δίνοντας έμφαση στα σημεία

#### ΑΦΤΕΡ ΣΕΪΒ

Υλικά

- 1 κουταλιά της σούπας βάμμα καλέντουλας
- 1 κουταλιά της σούπας βάμμα σύμφυτου
- 2 κουταλιές του γλυκού καστορέλαιο
- 2 κουταλιές του γλυκού γλυκερίνη
- 3 1/2 κουταλιές της σούπας αποσταγμένο νερό
- 3 1/2 κουταλιές της σούπας χυμό αλόης
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλου
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο ροδόξυλου
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο κέδρου

Εκτέλεση

Αναμείξτε τα βάμματα των βοτάνων, το καστορέλαιο, τη γλυκερίνη και τα αιθέρια έλαια. Τοποθετήστε το μείγμα σε σκούρο γυάλινο μπουκάλι σπρέι και αφήστε για 3 με 4 μέρες. Στη συνέχεια προσθέστε το χυμό αλόης και το νερό.

Ανακινήστε το μπουκάλι καλά και το άφτερ σείβ είναι έτοιμο. Φυλάξτε το μείγμα στο ψυγείο

#### ΕΛΑΙΟ



δύο κουταλιές της σούπας έγχυμα αμαμηλίδας και με ένα βαμβάκι με τις περισσότερες ρυτίδες.



Συστατικά

20 ml σιτέλαιο

20 ml σισαμέλαιο

20 ml λάδι αμυγδαλέλαιο

4 γρ. αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού

4 γρ. αποξηραμένα φύλλα σύμφυτου

4 γρ. αποξηραμένα άνθη καλέντουλας

5 gr κερι μέλισσας

5 σταγόνες αιθέριο έλαιο γερασιού

Οδηγίες: Τοποθετούμε μέσα σε ένα αντικολλητικό σκεύος τα αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού. Προσθέτουμε το σιτέλαιο και ρυθμίζουμε την ένταση της εστίας στη χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία. Ανακατεύουμε, σκεπάζουμε και διατηρούμε το σκεύος πάνω στη φωτιά για 3 ώρες περίπου. Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο που ονομάζεται θερμοδιαβροχή, το χαμομήλι μας αφήνει εν θερμό τα συστατικά του, που είναι λιποδιαλυτά, να εμπλουτίσουν το σιτέλαιο. Αφήνουμε το έλαιο να κρυώσει και τότε περνάμε όλο το μίγμα από ένα σουρωτήρι.

### Καλλιέργεια

**Εποχή σποράς:** Φυτεύουμε με σπόρους την άνοιξη Μάρτιο με Απρίλιο όταν οι θερμοκρασία είναι 20 βαθμοί Κελσίου και πολλαπλασιάζουμε με ριζώματα νωρίς την άνοιξη

**Βάθος φύτευσης:** 0.5-1 εκατοστά

**Ημέρες βλάστησης:** 10-30 ημέρες

**Απόσταση φύτευσης:** 60-90 εκατοστά, σε φτωχά εδάφη 30-60 εκατοστά

**Μεταφύτευση:** Μόλις φτάσει τα 5 εκατοστά περίπου ή μετά από 3 μήνες

**Ανθίζει:** Άνοιξη-καλοκαίρι

**Κλίμα:** Το σύμφυτο σπανίως βρίσκεται στην βόρεια και ηπειρωτική Ελλάδα, φύτεται δε αυτοφυώς στην Ευρώπη. Μπορεί να καλλιεργηθεί στο κλήμα της Ελλάδας αλλά χρειάζεται πότισμα το καλοκαίρι.

**Τοποθεσία:** Προτιμά υγρά αλλά καλά στραγγιζόμενα εδάφη και ηλιόλουστα έως ημισκιερά μέρη. Φυτρώνει αυτοφυές σε υγρά λιβάδια, κοντά

σε νερά, σε φράχτες και στις άκρες των δρόμων.

**Συλλογή-συγκομιδή:** Τα φύλλα Μάιο-Σεπτέμβριο όταν το επίπεδο της αλλατοϊνης που περιέχει το φυτό είναι στο μέγιστο. Τις κόβουμε στη μέση και τις ξηραίνουμε σε μέτρια θερμοκρασία 40-60 βαθμών Κελσίου. Το σύμφυτο αναπτύσσεται πολύ γρήγορα, είναι έτοιμο για συγκομιδή κάθε 4-5 εβδομάδες.

**Ρίζα:** Η ρίζα του έπειτα από χρόνια γίνεται σκούρα καφέ έως μαύρη εξωτερικά, υποκίτρινη εσωτερικά και είναι κολλώδης. Οι ρίζες εξάγονται την άνοιξη ή το φθινόπωρο όταν το επίπεδο της αλλατοϊνης που περιέχει το φυτό είναι στο μέγιστο.

**Λίπασμα:** Το σύμφυτο είναι ένα ολοκληρωμένο λίπασμα για τα φυτά. Είναι από τα καλύτερα λιπάσματα για ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, αγγούρια, φασόλια, μπιζέλια και κυρίως για αυτά που χρειάζονται περισσότερο μαγνήσιο.

*Έλενα Τσαβουρέλου*

Τέλος