

# Ημερολόγιο 2014



**24 ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ**

ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΦΥΤΡΩΝΕ  
ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ ΚΑΙ  
ΑΓΡΙΑ ΜΕΝΤΑ ΚΙ ΕΒΓΑΖΕ Η ΓΗ  
ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΤΗΣ ΚΥΚΛΑΜΙΝΟ,

ΤΩΡΑ ΧΩΡΙΑΤΕΣ ΠΑΖΑΡΕΥΟΥΝ  
ΤΑ ΤΣΙΜΕΝΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΥΛΙΑ  
ΠΕΦΤΟΥΝ ΝΕΚΡΑ  
ΣΤΗΝ ΥΨΙΚΑΜΙΝΟ.."

ΝΙΚΟΣ ΓΚΑΤΣΟΣ

**Βότανα** είναι φυτικά τμήματα ή παράγωγα τους, που χρησιμοποιούμε νωπά ή επεξεργασμένα εσωτερικά ή εξωτερικά για θεραπευτικούς και προηποπτικούς σκοπούς. Χρησιμοποιούνται ακόμη και στην μαγειρική –ζαχαροπλαστική σαν βελτιωτικά γεύσης και οσμής σε φαγητά, γλυκίσματα και ποτά.

Από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισης του στον πλανήτη, ο άνθρωπος, παράλληλα με την αναζήτηση της τροφής του, έχτιζε και την εμπειρία του από την επίδραση των βοτάνων στον οργανισμό του. Έτσι ξεκίνησε να κάνει χρήση των βοτάνων για να αντιμετωπίζει προβλήματα υγείας. Σαν αποτέλεσμα αυτής της εξέλιξης, σήμερα έχουμε στην διάθεσή μας έναν τεράστιο αριθμό φαρμάκων, τα περισσότερα από τα οποία είναι αντίγραφα ουσιών φυσικής προέλευσης.

Πέρα από την ευεργετική τους δράση, τα βότανα, όπως και τα φάρμακα έχουν και παρενέργεις, άλλοτε μικρότερες και άλλοτε μεγαλύτερες, για αυτόν τον λόγο πρέπει να χρησιμοποιούνται με μεγάλη προσοχή και όπου χρειάζεται (σε εξειδικευμένες θεραπείες) με την παρακολούθηση ειδικών θεραπευτών-γιατρών. Οι παρενέργεις τους είναι ανάλογες με την δραστικότητά τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Κύριο ρόλο σε κάθε θεραπεία με βότανα, παίζει η δοσολογία, που συχνά προτείνεται, πλανθασμένα, από τους 'πρακτικούς' κατά την πρόχειρη προσωπική τους εκτίμηση. Η σκέψη πως τα βότανα σαν φυσικά προϊόντα είναι αβλαβή, δεν είναι μόνο πλανθασμένη αλλά και επικίνδυνη, προπαντός όταν η χρήση τους γίνεται **πειραματικά**, δηλ. χωρίς να υπάρχει προηγούμενη εμπειρία. Τα περιστατικά σοβαρών διηλητηριάσεων δεν λείπουν από την καθημερινότητα. Επισημαίνω, επίσης ότι σήμερα, όλο και λιγότεροι άνθρωποι, κυρίως ηλικιωμένοι στην επαρχία, γνωρίζουν τα επικίνδυνα για τον άνθρωπο φυτά και δεν είναι λίγοι εκείνοι που διακινδυνεύουν μαζεύοντας βότανα καθοδηγούμενοι από αμφίβολης αξιοπιστίας φυλλάδια.

Καλό είναι να διαχειρίζομαστε με υπευθυνότητα και σύνεση τα βότανα που τόσο πλούσια μας χαρίζει η φύση. Για να διασφαλίσουμε, όμως την αποτελεσματικότητα τους θα πρέπει προηγουμένως να είμαστε βέβαιοι για την ταυτότητά τους, τον χρόνο και τόπο συλλογής τους, τον τρόπο επεξεργασίας τους και την ημερομηνία λήξης τους. Για όσους δεν μπορούν να συλλέξουν μόνοι τους, τις παραπάνω προϋποθέσεις τις πληρούν τυποποιημένα βότανα διαφόρων εταιρειών, τα οποία μπορούν να προμηθευτούν κυρίως από τα φαρμακεία ή άλλα ειδικά καταστήματα, από όπου και μπορούν να έχουν μια υπεύθυνη ενημέρωση.

**Χαλκίδα 5-12-2013**  
**Γ. Μανούσος**

**Υλοποιώντας την απόφαση του Δ.Σ. για δημιουργία του ημερολογίου για το 2014 με αντικείμενο τα Βότανα και τα αρωματικά φυτά του τόπου μας εκτός από το να μη βρεθούμε εκτός θέματος, θέλαμε**

- Να είμαστε κατά το δυνατόν ειλικρινείς στην προσπάθεια μας ως εκδότηση αγάπης και σεβασμού για τον τόπο μας, την φύση, τον πολιτισμό μας.
- Να είμαστε σαφείς πως δεν καταθέτουμε πρόταση θεραπευτική ακόμα και για τα φυτά μους έχουν δοκιμασμένες θετικές επιδράσεις στην υγεία μας.

Ευχαριστούμε όσους μας βοήθησαν να προσεγγίσουμε το στόχο μας καλύτερα και ιδιαίτερα την κα Μαλούπα Ελένη Διευθύντρια των Ινστιτούτων Φυτικής παραγωγής του ΕΛΓΟ- ΔΗΜΗΤΡΑ στη Β. Ελλάδα, τον φαρμακοποίο κο Γιώργο Μανούσο, τον κο Γκαμόζια Δημήτρη, τον κο Χριστόφ. Βαμβακούλα.

Τα σκίτσα και οι φωτογραφίες των φυτών είναι από το βιβλίο «Το αλφαριθμητάρι των βοτάνων», εκδόσεις Πορφύρα

**ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ – ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ**

"Αντρα μου για να γκαστρωθώ δεν με δικάν τα βότανα" (Ελληνική παροιμία)



Αγριάδα

### Αγριάδα / *Cynodon Daktylon Pers*

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό με ύψος μικρότερο του μισού μέτρου.

**Άνθος:** Μικροσκοπικά και συγκεντρωμένα, σχηματίζουν «τσαμπιά».

**Φύλλα:** Στενά, μακριά, γραμμωτά και μαλλακά, χρώματος πρασινογαλάζου με χνούδι στην επάνω όψη και λεία επιφάνεια από κάτω. Θυμίζουν λόγχη

**Άλλες ονομασίες:** Αγρόπυρο, Άγλωσσο

**Που βρίσκεται:** Φύεται σε όλα τα εδάφη και μάλιστα είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στην ξηρασία. Συναντάται σε όλες τις περιοχές της χώρας, μέσα σε χωράφια και λιβάδια και μάλιστα με μεγάλη συχνότητα

**Πότε συλλέγεται:** Το καλοκαίρι

**Γεύση:** Στυφή, ελαφρώς πικρή και έντονη δημιουργεί αίσθηση ξηρότητας στο στόμα.

**Ιδιαιτερότητα:** Πρόκειται για ενοχλητικό ζζάνιο, ο αφανισός του δυσκολεύει πολύ τους γεωργούς. Οι σκύλοι και οι γάτες τρώνε τα φύλλα του φυτού, προκειμένου να ενεργοποιήσουν το έντερό τους ή να κάνουν εμετό

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα, οι ρίζες του φυτού έχουν δράση δροσιστική, διουρητική, αντιφλοιογιστική του ουροποιητικού συστήματος, διαιλυτική στις πέτρες των νεφρών και της χολής κατά των ρευματισμών και κατά των παθήσεων της χολής και του συκωτιού. Ως αφέψημα, τα φύλλα του χρησιμοποιούνται για τους πόνους των νεφρών, για τα αθριτικά και κατά τις φλόγωσης της ουροδόχου κύστης



Άρκευθος

### Άρκευθος / *Juniperos communis*

**Περιγραφή:** Έχει θαμνοειδή μορφή και πράσινους ραγοστρόβιλους (καρπούς) που αφού ωριμάσουν, αποκτούν μπλέ χρώμα με μώβ απόχρωση. Ιδιαίτερα θεραπευτικό είναι το αιθέριο έλαιο από τους καρπούς της άρκεύθου, αλλά και το έλαιο που παράγεται από το ξύλο της

**Άλλες ονομασίες:** Κέντρο, Κέδρο, Βένι, Αγριοκυπαρίσσι

**Που βρίσκεται:** Στα βουνά της Δυτικής Μακεδονίας, της Θεσσαλίας και της Πελοποννήσου.

**Πότε συλλέγεται:** Οι καρποί της άρκεύθου είναι κατάλληλοι για κατανάλωση μόνο αφού έχουν ωριμάσει, το νωρίτερο μετά το δεύτερο έτος.

**Γεύση:** Γλυκόπικρη, δριμεία και στυφή

**Ιδιαιτερότητα:** Κατά την αρχαιότητα, το θεωρούσαν ως φυτό της μακροζωΐας, ενώ του αποδιδόταν και ο χαρακτηρισμός του γιατρικού των νοσημάτων που έπλητταν τους φτωχούς, όπως για παράδειγμα ο τύφος, η χολέρα, η δυσαντερία και η ταινία (σκουλήκι του εντερικού σωλήνα)

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

**Ως έκχυμα:** Με τη χρήση των καρπών, είναι κατάλληλο για στομαχικές διαταραχές, κρυολόγημα, δυσμηνόρροια, καταπράυνση των νεύρων, μολύνσεις της ουροδόχου κύστης και μείωση των κολικών. **Ως αφέψημα:** Με τη χρήση των καρπών, ενισχύει τη διαδικασία της πέψης, βοηθά στην αντιμετώπιση της δύσπνοιας και της ανορεξίας, πειτουργεί ως διουρητικό, αιμοκαθαρτικό και τονοτικό όλων των πειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού. Εξωτερικά χρησιμοποιείται με πλύσεις ως απολυμαντικό και αντισπιτικό (πχ. σε πληγές που αργούν να επουλωθούν) **Εντριβές:** Με το χυμό των καρπών ανακουφίζουν από τους πόνους των ισχιαλγιών



"Βασιλικός κι αν μαραθεί τη μυρωδιά την έχει" (Ελληνική παροιμία)



Βάλσαμο

### Βάλσαμο / *Hypericum perforatum*

**Περιγραφή:** Μικρό, πολυετές φυτό, με ύψος κάτω από 1 μέτρο.

**Άνθη:** Έχουν πέταλα χρυσοκίτρινου χρώματος και είναι συγκεντρωμένα σε «τσαμπιά». Στο φώτα αποκαλύπτονται πάνω τους ημιδιαφανή σημεία, που μοιάζουν να είναι διάτροπα, αλλά ουσιαστικά αποτελούν το αιθέριο έλαιο του φυτού.

**Φύλλα:** Πολυάριθμα, μικρά, πεπτά, ωοειδή, ανοιχτού πράσινου χρώματος, με νευρώσεις και σκούρα στύγματα.

**Βλαστός:** Όρθιος, ξυλώδης, δυνατός, στερεός, κυλινδρικός, με ασυνθίστο χαρακτηριστικό δύο γραμμές που εξέχουν κατά μήκος.

**Άλλες ονομασίες:** Βαλσαμόχορτο, Βότανο Προδρόμου, Κουκτσούδι, Κοψοβότανο, Λειχηνόχορτο, Περίκη, Σπαθόχορτο, Υπερικό (το διάτροπο), Χελωνόχορτο.

**Πού βρίσκεται:** Σε κάμπους, λόφους, πλιβάδια, δάσος, χωράφια, κοντά σε φράκτες, στις άκρες δρόμων. Στην Ελλάδα αυτοφύεται σε διάφορες περιοχές.

**Πού συλλέγεται:** Κατά την ανθοφορία το καλοκαίρι.

**Γεύση:** Γλυκόπικρη και σταφή.

**Ιδιαιτερότητα:** Χρησιμοποιήται αλληγορικά για να δηλώσει ότι ανακουφίζει σωματικούς και ψυχικούς πόνους ή ευφραίνει τις αισθήσεις, θεωρείται ως το βότανο του Ιωάννη του Βαπτιστή, καθώς υπάρχει δοξασία που παρομοιάζει το κόκκινο χρώμα του ελαίου του με το αίμα του.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των υπέργειων τμημάτων του, είναι τονωτικό των νεύρων και συγχρόνως καταστατικό άγχους, νευρικής έντασης και ανοσυχίας. Ανακουφίζει από νευρώσεις, νευραλγίες και ισχιαλγίες. Πιλύσεις μ' αυτό συμβάλλουν στην επούλωση πληγών και την απομάκρυνση ερεθισμών, μωλώπων, κιρσών και εγκαυμάτων πρώτου βαθμού. Ως αφέψημα, με χρήση των φύλλων και των ανθών του, είναι εμμηναγωγό, διουρητικό, κατάπληπτο για δυσεντερίες, έλκη, εντερικά παράσιτα και ππατικές παθήσεις. Το κατάπλασμα των φύλλων του, θεραπεύει μώλωπες, καψίματα και τσιμπήματα από δηλητηριώδη έντομα. Το έλαιο του δρα ως αντιφλεγμονώδες και αντισπτικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά σε εγκαύματα, δερματικές και μυϊκές φλεγμονές και νευραλγίες.



Βασιλικός

### Βασιλικός / *Ocimum basilicum*

**Περιγραφή:** Μονοετές αρωματικό φυτό.

**Άνθη:** Μικρά λευκά, ρόδινα ή μοβ.

**Φύλλα:** Αρωματικά, λεία, κυρτά, λαμπερά, πράσινα ή κόκκινα.

**Ρίζα:** Μικρή. **Καρποί:** Μαύροι.

**Άλλες ονομασίες:** Σταυρολούλουδο, Βασιλίτσα.

**Πού βρίσκεται:** Δεν αυτοφύεται, αλλά καλλιεργείται.

**Πότε συλλέγεται:** Πριν από την άνθηση, δηλαδή πριν το καλοκαίρι.

**Γεύση:** Γλυκόπικρη, δριμεία και ξηρή.

**Ιδιαιτερότητα:** Κατάγεται από την Ινδία, όπου, με μεγάλη συχνότητα, συναντάται σε προαύλια ναών, καθώς θεωρείται ιερό. Οι χρήσεις και οι δοξασίες που έχουν συνδεθεί με το όνομά του διαφοροποιούνται σημαντικά από χώρα σε χώρα, Χαρακτηριστικό

είναι ότι στη Βρετανία, κατά το 16ο αιώνα, αποτελούσε ένδειξη αγάπης. Αυτό, πάντως, που αδιαμφισβήτητα ισχύει και είναι μέχρι σήμερα γνωστό, είναι ότι αποτελεί δραστικό εντομοαπωθητικό.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των φύλλων του, είναι αντισπτικό, αφιδρωτικό, αποχρεμπτικό, ιδανικό φάρμακο για κρυολόγημα, γρίπη, πονοκέφαλο και πονόλαιμο, βήχα, καταρροή και πυρετό, ενώ ενεργεί καταπραϋντικά ακόμη και στο άσθμα. Ως αφέψημα, με χρήση των φύλλων του, είναι χωνευτικό, τονωτικό και διουρητικό. **Νωπά τα φύλλα του**, όταν τρίβονται επάνω σε τσιμπήματα εντόμων, περιορίζουν τη φαγούρα και επιταχύνουν την επούλωση. Σε συνδυασμό με λάδι, σαν σαλάτα, ενδείκνυται για την αντιμετώπιση δυσκοιλιότητας. Εισπνοές με χρήση των φύλλων του, τοποθετημένων σε βραστό νερό, συνιστούνται για κρυώματα του κεφαλιού. **Το αιθέριο έλαιο του** είναι αντισπασμωδικό, τονωτικό, διουρητικό, ανακουφίζει από κοιλιακούς σπασμούς, νευρική ημικρανία, νευρική και πνευματική εξάντληση, ενώ περιορίζει τις ζαλάδες και τα αισθήματα αγχούς, μελαγχολίας και φόβου.



# ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2014

«Καημένε δενδρολίβανε, κανείς νερό δεν σου 'βαλε...» (Από νησιώτικο τραγούδι μας)



Γαϊδουράγκαθο

## Γαϊδουράγκαθο/ *Silybum marianum*

**Περιγραφή:** Αυτοφυές δυετές φυτό, με ύψος έως 1,5 μέτρο.

**Άνθος:** Πορφυρά με θυσανοειδή κεφάλια.

**Φύλλα:** Μεγάλα, κατσαρωτά και γυαλιστερά, με άσπρες βούλες (νευρώσεις) και αγκάθια.

**Βλαστός:** Όρθιος, καλά αναπτυγμένος και πλείος.

**Άλλες ονομασίες:** Σίλιβο, Αγκάβατο, Κάρδος, Κουφάγκαθο.

**Πού βρίσκεται:** Σε πολλές περιοχές στην Ελλάδα. Σε καλλιεργημένες και ακαλλιεργυτες εκτάσεις, στα όρια δρόμων, σε υγρά, κατά κύριο λόγο, εδάφη.

**Ιδιαιτερότητα:** Οι «βούλες» πάνω στα

φύλλα του αποδίδονται, σύμφωνα με την παράδοση, σε σταγόνες γάλακτος που έπεσαν κατά το θηλασμό του Ιησού απότην Πλαναγία. Ομοίως ερμηνεύεται και η ιδιότητα του ώς γαλακταγό ασφαλές και ευεργετικό για τις μητέρες που διανύουν περίοδο θηλασμού.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα, με χρήση των σπόρων του είναι εφιδρωτικό, διουριτικό, χολαγωγό, μαλακτικό, αιμοστατικό, ηρεμιστικό, αληθά και τωτικό, κατάλληλο για αντιμετώπιση αιμοπτύσεων, ππατικών δυσπλειτουργιών (ανανέωνται τον ππατικό ιστό), κατάθλιψης και απάλυνση πόνων από κολικούς, δυσεντερία και συσπεψία. Ως αφέψημα, με χρήση των ριζών του, βρασμένων μέσα σε κρασί τόσο ώρα ώστε να πάξουν, έχει τις ίδιες ιδιότητες με το αφέψημα των σπόρων του.



Δενδρολίβανο

## Δενδρολίβανο / *Rosmarinus officinalis*

**Περιγραφή:** Αειθαλής, αρωματικός θάμνος ύψους 1 περίπου μέτρου.

**Άνθος:** Μικρά μοβ - γαλάζια.

**Φύλλα:** Γαλαζοπράσινα, βελονοειδή, δερματώδη και γραμμωτά.

**Βλαστός:** Τετραγωνικός με πολλά όρθια κλαδιά και πυκνό φύλλωμα.

**Tip:** Χρησιμοποιείστε τη σκόνη των φύλλων για να κρατήσετε το σκόρο μακριά από τα ρούχα.

**Άλλες ονομασίες:** Αρισμαρές, Δυοσμαρίνη, Λασμαρί, Λιβανόδεντρο.

**Πού βρίσκεται:** Αυτοφύεται σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας και σε πολλές καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό.

**Πότε συλλέγεται:** Στο διάστημα μεταξύ άνοιξης και φθινοπώρου.

**Γεύση:** Ξηρή, πικρή, δριμεία.

**Ιδιαιτερότητα:** Κατά τον Μεσαίωνα, το χρησιμοποιούσαν για να εξορκίσουν τα κακά πνεύματα. Σήμερα, ερευνάται η συμβολή του στην αντιμετώπιση της νόσου Αλτσχάιμερ, δεδομένης της ιδιότητάς του να βελτιώνει την αιμάτωση του εγκεφάλου και ως εκ τούτου, να βοηθά στη συγκέντρωση της προσοχής.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των επίγειων τμημάτων του, είναι αντισπητικό, τονωτικό και καταπραϋντικό των νύρων, διεγερτικό της ροής του αίματος προς το κεφάλι και γι' αυτό ιδανικό για πονοκέφαλο και πλοιθυμίες. Χρησιμοποιείται για κρυολογήματα, γρίπη, δυσπεψία, αναιμία και ρευματισμούς. Με εξωτερική χρήση ως κομπρέσα είναι κατάλληλο για εξαρθρώσεις. Ως αφέψημα, με χρήση των φύλλων του, συστηνεται για καταπολέμηση ποιμώξεων, τόνωση της πέψης και απάλυνση των επακόλουθων της μέθης καταστάσεων. Εξωτερικά με λουτρά ή πλύσεις ενδύκνειται για ρευματισμούς, αρθριτικά, δερματικές παθήσεις και πυτιρίδα. Νωπά φύλλα, σαν κομπρέσα στο κεφάλι, περιορίζουν πνευματική κούραση και πονοκέφαλο. Η ρίζα, βρασμένη μέσα σε κρασί, παράγει φάρμακο κατά της δυσεντερίας. Ως αιθέριο έλαιο για μασάζ είναι κατευναστικό των νευρικών και μυϊκών πόνων και τονωτικό των μαθηίων.



Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014

**"Με βασιλικό και δυόσμο στόλισε ο θεός τον κόσμο"** (Δημ. Σ. Σπίθας)



Δυόσμος

## **Δυόσμος / *Mentha viridis***

**Περιγραφή:** Πολυετές, ποώδες, αρωματικό φυτό, με ύψος μικρότερου του 1 μέτρου.

**Άνθη:** Λιλά, πλευκού και ρόδινου χρώματος.

**Φύλη:** Λογχοειδή, οδοντωτά, με μακρύ μίσχο και έντονο πράσινο χρώμα.

**Βλαστός:** Όρθιος, πείσιος, τετραγωνισμένος.  
**Άλληες ονομασίες:** Πράσινη μέντα.

**Πού Βρίσκεται:** Σε πεδινές περιοχές, σε εδάφη πλούσια, ηλιόλουστα ή ημισκιερά.

**Γεύση:** Δριμεία και δροσιστική.

**Ιδιαιτερότητα:** Σύμφωνα με την Ελληνική μυθολογία, Μίνθη ήταν η νύφη που αγάπησε θεός Πιλούτωνας και τη μεταμόρφωσε σε φύτο, για να μην πέσει θύμα της ζηλιάρας γυναικάς του. Σήμερα, υπάρχουν πάνω από σαράντα γνωστά είδη μέντας, διότι το φυτό παρουσιάζει ευκολία σε διασταύρωσεις. Η κατεξοχήν γνωστή χρήση του είναι στη μαγειρική ως καρύκευμα.

## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

**Ως έγχυμα, με χρήση των επίγειων τμημάτων του, είναι αντισπασμωδικό, εφιδρωτικό, καταπραϋντικό, πρεμιστικό, χωνευτικό και συστίνεται για ναυτία, δυσπεψία, μετεωρισμό, πημικρανία, κολικό, πυρετό, σπασμούς, κράμπες και πέτρες στη χολή.** Ως κατάπλασμα, με χρήση των επίγειων τμημάτων του καταπραΰνει τον πόνο από ρευματισμούς, νευαλγίες, αρθριτικές φλεγμονές, κάποιες δερματοπάθειες και ακόμη το πρόξιμο του στήθους κατά το θηλασμό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται με εντριβές, για να ανακουφίσει από πονοκέφαλο, πυρετό, πόνους περιόδου, με εισπνοές βοηθά στη ρυνική αποσυμφόρηση και με πλύσεις για δερματικές φλεγμονές και ερεθισμούς, ψώρα, φαγούρα, εγκαύματα, ακόμη και ως αντικουνουπικό.



Т Т П П Σ К Δ Т Т П Π Σ К Δ Т Т П Σ К Δ Т Т П Σ К Δ Т Т

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



# **Ευκάθιδυπτος**

## **Ευκάλυπτος / Eucalyptus globulus**

**Περιγραφή:** Αειθαλές δέντρο, με ύψος 100 μέτρα.

Άvθn: Ασπροπράσινα.

**Φύλλα:** Έμμιχα, τοξοειδή, πράσινα.

**Βλαστός:** Λείος, κυανόγκριζου χρώματος.  
**Πού βρίσκεται:** Σε περιοχές με ζεστό κλίμα. Στη χώρα μας συναντάται με μεγάλη συχνότητα στο νότο.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα υπέργεια τμήματα του φυτού, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

**Γεύση:** Δριμεία και πικρό.

**Ιδιαιτερότητα:** Χροσιμοποιείται σε παγκόσμια κλήμακα απάλυνση και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Πρόκειται παραδοσιακό γιατρικό των Αβοριγίνων που έφτασε στη Δύση το 10ο αιώνα. Πολύ χαρακτηριστική και οικεία είναι η μυρωδιά του, καθώς

ԱՐԵՎԻ ԲԱՐԵՎՈՐԱ ՅԵՄՆՎԵԼԱ ԽՆ ՊԱՐԻՔ ԵՐԱ ՊՐԻՎ

**Εισπνοές ατμού**, με χρήση των φύλλων, συστίνονται για κρυοπλόγημα, γρίπη, συνάχι, ερεθισμούς του παιδιού, χρόνια βροχίτιδα και πνευμονικές παθήσεις. **Ως αφέψημα**, με χρήση των φύλλων του, πειτουργεί ως φάρμακο αντιπυρετικό, τονωτικό της όρεξης, χωνευτικό, διουρητικό και καταπραϋντικό σε περιπτώσεις παθήσεων του ουροποιητικού. **Ως κατάπλασμα**, με χρήση των φύλλων του, είναι αντισυπτικό, αποθυμαντικό, τονωτικό του δέρματος και επουλωτικό πληγών. **Το αιθέριο έλαιο του**, είναι ισχυρό αντισυπτικό και θερμαντικό, με το οποίο γίνονται εντριβές που ανακουφίζουν από πόνους κρυοπλογήματος σε στήθος και ιγμόρεια, καθώς και από ρευματικούς πόνους, νευραλγίες και δερματικές βακτηριακές μοιλύνσεις.

«Για ιδέστε τον αμάραντο, σε ποιο γκρεμό φυτρώνει καλέ...» (Από δημοτικό τραγούδι μας)



Ζαμπούκος

### Ζαμπούκος / *Sambucus nigra*

**Περιγραφή:** Μικρό φυλλοβόλο δέντρο, με μέγιστο ύψος 10 μέτρα.

**Άνθος:** Πολλά μικρά, αρωματικά, κρεμ χρώματος.

**Φύλλα:** Οβάλ, πλατιά, οδοντωτά, σκουρόχρωμα.

**Καρποί:** Μούρα σκούρου μπλε - μαύρου χρώματος.

**Άλλες ονομασίες:** Αφροξυλιά, Γροξυνάνθη, Κουφοξυλιά, Σαμπούκος, Φροξυλιά, Φροξινάνθη.

**Πού βρίσκεται:** Σε δάσο, χέρσα εδάφη, πλάι σε φράχτες σε εύκρατες περιοχές.

**Τι και πότε συλλεγεται:** Τα άνθη νωρίς το καλοκαίρι και οι καρποί νωρίς το φθινόπωρο.

**Γεύση:** Ο καρπός έχει πικρή, λίγο γλυκιά και στυφή γεύση, ενώ ο φλοιός πικρή, καυτή και στυφή.

**Ιδιαιτερότητα:** Στη βίβλο αναφέρεται ως το δέντρο, από το ξύλο του οποίου φτιάχτηκε ο στυρός του Χριστού και από το οποίο κρεμάστηκε ο Ιούδας. Οι πρώτοι Αμερικανοί άποικοι, προκειμένου να δείξουν την ικανότητά του να θεραπεύει πολυάριθμες και πολυποίκιλες παθήσεις, το αποκαλούσαν «σεντούκι με τα φάρμακα του ήαιού».

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα, με χρήση των ανθών του, θεωρείται ευεργετικό για πονεμένα δόντια και φλεγμονές του περιοστέου (γαργάρες) και ερεθισμένα μάτια (πλύσεις), ενώ με χρήση των καρπών του, προκαλεί εφίδρωση και συμβάλει στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας και των ρευματισμών. Ως έγχυμα, με χρήση των ανθών του, είναι χαλαρωτικό, εφιδρωτικό, αντιπυρετικό, διουριτικό, αποχρεμπτικό, αντιφλεγμονώδες, καθαρτικό του αίματος, φάρμακο για κρυολόγημα, γρίπη, βήχα, στηθάγχη, αρθρίτιδα, αλλεργίες και καταρροή (ακόμη και τη χρόνια). Εξωτερικά με πλύσεις και εντριβές ενεργεί κατά των σπυριών της επιδερμίδας και των δοθινών. Καταπλάσματα των φύλλων προσφέρουν ανακούφιση από πόνο εγκαυμάτων, μωλώπων, πληγών και αιμορροϊδών.



Θυμάρι

### Θυμάρι / *Thymus vulgaris*

**Περιγραφή:** Πολυετής, χαμηλός, αρωματικός θάμνος, με ύψος έως 40 μέτρα.

**Άνθος:** Μικρά, ροζ χρώματος, σχηματίζουν «τσαμπιά».

**Φύλλα:** Μικρά και μυτερά. **Μίσχοι:** Ξυλώδεις.

**Tips:** Καταναλώστε το έγχυμα, αμέσως μετά την ολοκλήρωση θεραπείας με αντιβιοτικό, καθώς αποκαθιστά τη ισορροπία του εντέρου με την εμφάνιση των «καλών βακτηρίων».

**Άλλες ονομασίες:** Θρούμπι, Θρύβι, Μελιτσίνι, Ρουχόθυμο, Φινοκάλι, Χαμοθρούμπιδι.

**Πού βρίσκεται:** Καλλιεργείται σε παγκόσμια κλίματα. Στη Βόρεια Ελλάδα συναντάται ως αυτοφυές.

**Τι και πότε συλλεγεται:** Τα υπέργεια μέρη του, στα μέσακαι προς τα τέλη του καλοκαιριου.

**Γεύση:** Έντονη, ελαφρώς πικρή και στυφή. **Ιδιαιτερότητα:** Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν στην ταρίχευση. Οι δικαστές και οι βασιλείς το φορούσαν όταν βρίσκονταν σε δημόσιους χώρους, προκειμένου να προστατεύονται από ασθένειες. Από έρευνες της δεκαετίας του '90 προκύπτει ότιέχει αντιγραντικές ιδιότητες, καθότι ενεργεί τονωτικά και ενισχυτικά στη πλειονυγία του ανθρώπινου οργανισμού.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των επίγειων τρημάτων του, είναι αντισηπτικό, απολυμαντικό, διουριτικό και θερμαντικό, ιδανικό για κρύωμα της κοιλιάς, δυσπεψία, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, διάρροια, λοιμώξεις του αναπνευστικού και του θώρακα, βροχήτιδα, βήχα, κοκίτη, αρθριτικά και κυστίτιδα. Είναι ακόμη ηρεμιστικό και κατασταλτικό όγχους, νευρικής έντασης και ανησυχίας. **Τι αιθέριο έλαιο του** είναι αντισηπτικό και συμβάλλει στην αντιμετώπιση ψώρας, μολυσμένων πληγών και δαγκωμάτων εντόμων (απάλειψη πάνω στην πάσχουσα περιοχή καλά αρραιωμένου σε νερό ελαίου). Μασάζ με το έλαιο ανακουφίζει από ρευματικούς, μυϊκούς πόνους και ισχιαλγία, ενώ εντιβή του θώρακα βοηθά στην καταπράυνση πόνων από λοιμώξεις του θώρακα. Νωπά φύλλα (που μασιούνται) καταπράυνουν τον πονόλαιμο.



Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2014

"-Για που το έβαλες γιατρέ; - Πάω στο Κάκκαβο να κόψω ανοιγμένες κορφές από θυμάρι, να τις ξεράνω και να τις δώσω στις Παγκρατιώτισες.. Είναι το καλύτερο φάρμακο για το βήχα." (γιατρός Βασίλης Νάνος, της δασκάλισσας)



**Λεβάντα**

## Λεβάντα / *Lavandula*

**Περιγραφή:** Πολυετής, αρωματικός, χυλώδης θάμνος, με ύψος έως 1 μέτρο.

**Άνθος:** Βιολετί ή γαλάζια, σε ταξιανθία σταχυών.

**Φύλλα:** Χνουδωτά, γριζοπράσινα.

**Άλλες ονομασίες:** Λιβανάκι, Χαμολίβανο.

**Πού βρίσκεται:** Οι χώρες καταγωγής της είναι η Γαλλία και περιοχές της δυτικής Μεσογείου, όμως η καλλιέργειά της έχει εξαπλωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα άνθη στα μέσα του καλοκαιριού (πρωινές ώρες).

**Γεύση:** Πικρή, ξηρή και δροσιστική.

**Ιδιαιτερότητα:** Η πρεμιστική της δράση είναι γνωστή από το Μεσαίωνα και το αιθέριο έλαιο της αποτελεί το διασημότερο, ίσως, έλαιο θυτάνου. Σήμερα, γίνεται εκτεταμένη χρήση της στην αρωματοποιία, χωρίς όμως να αγνοούνται οι ποιλύτιμες κατευναστικές

της ιδιότητες. Στους έντονους ρυθμούς της σύγχρονης καθημερινότητας, λίγες σταγόνες του ελαίου της στο ντους προκαλούν χαλάρωση και αντιμετωπίζουν αϋπνία και διαταραχές ύπνου.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των ανθών είναι αντισπασμωδικό, διουρητικό, χαλαρωτικό, ιδανικό για αντιμετώπιση περιπτώσεων υπερδιέγερσης, ευερεθιστότητας, νευρικής εξάντλησης, έντασης, αντσουχίας, αγωνίας, άγχους, δυσπεψίας, κολικών, νευρικού βήχα, άσθματος και πονοκεφάλων. Πλύσεις με το έγχυμα δροσίζουν το στόμα και αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της δυσοσμίας. Ως αφέψημα, με χρήση των ανθών, είναι καταπραϋντικό του πονόδοντου. Το αιθέριο έλαιο της δρα ως αντισπητικό, αντιβακτηριδιακό, επουλωτικό και παρασιτοκτόνο, κατάλληλο για θεραπεία δαγκωμάτων εντόμων, πληγών, δοθητινών, καθώς και πρόληψη εγκαυμάτων. Χρήση μικρής ποσότητας για μασάζ στους κροτάφους, προκαλεί πρεμία και ανακουφίζει από πονοκέφαλο. Ξέπλυμα των μαθηιών με το αραιωμένο σε νερό έλαιο συμβάλλει στην εξόντωση ψειρών και κονίδων. Όταν χρησιμοποιείται εσωτερικά, ενισχύει τη νεφρική και στομαχική πειτουργία.



**Μαϊδανός**

## Μαϊδανός / *Petroselinum sativum*

**Περιγραφή:** Μονοετές, με ύψος έως 30 εκατοστά

**Άνθος:** Μικρά, άσπρα, σχηματίζουν δεσμίδες. **Βλαστός:** Ίσιος.

**Φύλλα:** Λεία ή ζαρωμένα, με έντονο πράσινο χρώμα.

**Ρίζα:** Χοντρή. **Σπόροι:** Μικροί και ραβδωτοί. **Άλλες ονομασίες:** Πετροσέλινο, Μαϊντανός, Μακεδονήσι.

**Πού βρίσκεται:** Προέρχεται από τη Σαρδηνία και πλέον συναντάται σπάνια ως αυτοφυές. Καλλιεργείται ευρέως σε ολόκληρο τον κόσμο.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα φύλλα από άνοιξη έως φθινόπωρο κι οι σπόροι όταν ωριμάσουν.

**Ιδιαιτερότητα:** Είναι γνωστή η λαϊκή ρύση, που παρομοιάζει με το φυτό άτομα που ανακατεύονται παντού, παραπέμποντας στην ιδιότητά του να δένει αρμονικά με ποιλήα συστατικά. Στη γαστρονομία, όπου πρωτό εμφανίστηκε στη διάρκεια των ρωμαϊκών χρόνων, θεωρείται ιδανική γαρνιτούρα, διότι το άρωμά του υπερκαλύπτει δυσάρεστες μυρωδικές. Προσοχή μόνο, μην ταΐσετε τον παπαγάλο σας με μαϊντανό, διότι μπορεί να τον σκοτώσετε!

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση της ρίζας του, είναι διουρητικό, εφιδρωτικό, ορεκτικό, αποχρεμπτικό και τονωτικό, φάρμακο για τυμπανισμό, κυστίτιδα, πέτρες στα νεφρά και την κύστη, διάρροια, ίκτερο, άσθμα, βραχνάδα, πνευμονικές και ρευματικές παθήσεις, αναιμία, καθυστέρηση της εμμήνου ρύσεως ως και πόνους στη διάρκειά της. Ως έγχυμα, με χρήση των σπόρων του, είναι εμμηναγώγο και απομακρύνει τα αέρια από το έντερο. Νωπά τα φύλλα αποτελούν μοναδικό θεραπευτικό συμπλήρωμα, πλούσιο σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και όταν έρχονται σε επαφή με το δέρμα, ενεργούν μαλακτικά, θεραπεύοντας εκχυμώσεις και τσιμπήματα εντόμων και καθαρίζοντας ανοιχτές πληγές. Επιπλέον, ενεργούν δραστικά κατά των πυωδών οφθαλμικών παθήσεων και των αποστημάτων του στήθους και ανακουφίζουν από τις ωταλγίες. Ο χυμός των φύλλων του είναι αντιπυρετικός. Η λοσιόν του μαϊδανού εμφανίζεται αποτελεσματική στην αντιμετώπιση της ακμής.



K Δ Τ Τ Ρ Ρ Σ Κ Δ Τ Τ Ρ Ρ Κ Δ Τ Τ Ρ Ρ Σ Κ Δ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

«Μάγισσες φέρτε βότανα τον πόνο μου να γιάνω..» (Από λαϊκό μας τραγούδι)



Μελισσόχορτο

## Μελισσόχορτο / *Melissa officinalis*

**Περιγραφή:** Πολυετές, αρωματικό, με ύψος μικρότερο του 1 μέτρου.

**Άνθη:** Μικροσκοπικά και λευκά, ρόδινα ή υποκίτρινα.

**Φύλλα:** Οδοντωτά, οβάλ ή καρδιόσχημα, με πολλές νευρώσεις και έντονη μυρωδιά πλεμονού. **Βλαστός:** Χνουδωτός

**Άλλες ονομασίες:** Αγριομέλισσα, Κιτρονέλλα, Κιτροβάλσαμο, Μέλισσα, Μελισσοβότανο.

**Πού βρίσκεται:** Καλλιεργείται σε διάφορα μέρη του κόσμου, ενώ στην Ελλάδα αυτοφύεται σχεδόν παντού.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα υπέργεια μέρη του, λίγο μετά την έναρξη του καλοκαιριού.

**Γεύση:** Ξινή και ελαφρώς πικρή.

**Ιδιαιτερότητα:** Το όνομά του το οφείλει στην προτίμο που δείχνουν οι μέλισσες στα λουπούδια του. Όταν οι Ρωμαίοι μετέφεραν το βότανο στη Βρετανία και εξαπλώθηκε η καλλιέργειά του, το φυτό κατέστη απαραίτητο

κομμάτι των φαρμακευτικών μοναστηριακών κήπων. Στο παρελθόν, το χρησιμοποιούσαν για να επιτύχουν μακροβιότητα. Σήμερα, αποτελέσματα έρευνας το έχουν συνδέσει με τη θεραπεία του επιχείριου έρπιτα και την ενίσχυση της μνήμης.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των υπέργειων τμημάτων του, είναι πρεμιστικό, αντισπασμωδικό, μαλακτικό και τονωτικό, κατάλληλο για την αντιμετώπιση νευρικότητας, άγχους, ανοσυχίας, ευερεθιστότητας, ήπιας μορφής κατάθλιψης, πανικού, πυρετού, ταχυπαλμών, δυσπεψίας, κολικών, ναυτίας, τυμπανισμού, πονοκεφάλου, πονόδοντου, ακόμη και συμπτωμάτων δυσμονόρροιας και εμμηνόπαυσης. Με πλύσεις ή επιθέματα από το έγχυμα, αποτελεί γιατρικό για τον επιχείριο έρπιτα, τα τσιμπήματα εντόμων και επώδυνα οιδήματα, όπως η ποδάγρα. Μασάζ με λίγες σταγόνες του αιθέριου ελαίου του, προσφέρει ανακούφιση σε περιπτώσεις κατάθλιψης, νευρικής έντασης, βρογχίτιδας και άσθματος.



Μολόχα

## Μολόχα / *Malva silvestris*

**Περιγραφή:** Διετές με ύψος έως 2 μέτρα.

**Άνθη:** Με αποχρώσεις του ροζ και του μοβ. **Φύλλα:** Πεντάλοβα. **Ρίζα:** Σαρκώδης.

**Άλλες ονομασίες:** Αμπελόχα, Μαλάχη.

**Πού βρίσκεται:** Είναι ιθαγενές της Ευρώπης, που έχει εγκλιματιστεί και σε άλλα περιβάλλοντα και φύεται σε άγονα, ξηρά, ακαλπιέργυτα εδάφη και θαμνώδεις φράχτες.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα φύλλα την άνοιξη, τα άνθη το καλοκαίρι και η ρίζα το φθινόπωρο.

**Ιδιαιτερότητα:** Μετά τον 8ο π.Χ. αιώνα, το φυτό χρησιμοποιούταν στη διατροφή. Σήμερα είναι γνωστό ως καλλωπιστικό φυτό και αγνοούνται οι θεραπευτικές του ιδιότητες.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα, με χρήση της ρίζας της, μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο της παιδικής οδοντοφυΐας, του στομαχικού έλκους και παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος. Ως έκχυμα, με χρήση των ανθών και των φύλλων της, έχει μαλακτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες, που την καθιστούν φάρμακο για το κρυολόγημα και το βήχα. Το έκχυμα αυτό είναι κατάλληλο και για κολπικές πλύσεις. Καταπλάσματα με το έγχυμα αντιμετώπιζουν οιδήματα, κάλους, μώλωπες, ορισμένες δερματοπάθειες, ενώ δρουν και αποτοξινωτικά. Με χρήση μόνο των φύλλων της, πλειουργεί καθαρτικά και μειώνει τον ερεθισμό του εντέρου.



Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Σ Κ Δ Τ Τ Π  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

«Τα βότανα, τα γιατρικά μόν' το κορμί γιατρεύουν..» (Από δημοτικό μας τραγούδι)



Όρχις

### Όρχις / *Orchis mascula*

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό, με ύψος έως 60 εκατοστά.

**Άνθη:** Μεγάλα, ροδοκόκκινα, συγκεντρωμένα στην κορυφή του κεντρικού στελέχους σαν «στάχυ».

**Φύλλα:** Στενόμακρα, μυτερά, γυαλιστερά, με πορφυρόχρωμες, συνήθως, κηλίδες.

**Βλαστός:** Λείος, απλός και κυλινδρικός.

**Ρίζα:** Αποτελούμενη από δύο χαρακτηριστικούς κονδύλους.

**Άλλες ονομασίες:** Αρσενικοβότανο, Σερνικοβότανο, Σαλέπι.

**Πού βρίσκεται:** Είναι ιθαγενές της Ευρώπης, Μέσης Ανατολής και Βόρειας Αφρικής, που φύεται σε θαμνώδεις και δασώδεις εκτάσεις, ξέφωτα και λιβάδια. Στην Ελλάδα συναντούμε διάφορα είδη του στα ορεινά.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Οι κόνδυλοι (βολβοί) του, το φθινόπωρο.

**Γεύση:** Γλυκερή, συνοδευόμενη από μία ελαφρώς δυσάρεστη μυρωδιά.

**Ιδιαιτερότητα:** Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης έχουν αναφερθεί στη διατροφική χρήση του φυτού. Σε πολλά μέρη, το χροσιμοποιούσαν ως αφροδισιακό. Κατά την παράδοση, η κατανάλωση της μεγάλης ρίζας του φυτού, συντελούσε στη γέννηση αγοριού, εξ ου και η ονομασία «σερνικοβότανο», ενώ η μικρή και συνήθως μαραμένη, απέφερε, κατά βάση, απογόνους θηλυκού γένους.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα, με χρήση της ρίζας του, τονώνει τη πλειτουργία του εντερικού και πεπτικού συστήματος, βοηθά στην αντιμετώπιση κρυολογημάτων, διάρροιας, παιδικών ερεθισμών του γαστρεντερικού και βήχα, που συνοδεύεται με φλόγωση. Επιπλέον, το φυτό επιταχύνει την ανάρρωση ατόμων που έχουν ξεπεράσει κάποια βαριά σθένεια.



Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



Πεντάνευρο

### Πεντάνευρο / *Plantago*

**Περιγραφή:** Μονοετές φυτό, με ύψος έως 40 εκατοστά.

**Άνθη:** Μικροσκοπικά, με χρώμα απροσδιόριστο, μίνης άσπρου, πράσινου και καφέ. Φύονται πάνω σε άφυλλα μονά κοτσάνια, σε ύψος πάνω από το φύλλωμα.

**Φύλλα:** Μακρόστενα, μυτερά, οβάλ, κάπως τριχωτά.

**Άλλες ονομασίες:** Ψύλλιο, Ψυλλόχορτο, Πλαντάγινο, Πλαντάγικο, Βεντουρόχορτο. Το είδος «*Plantago coronopus*» είναι γνωστό στην Ελλάδα και ως «πετεινόι» ή «κοκοράκια».

**Πού βρίσκεται:** Στην Ελλάδα αυτοφύονται πολλές ποικιλίες του σε διάφορες περιοχές.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα φύλλα καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και τα σπέρματα, όταν ωριμάσουν, ανάμεσα στα τέλη του καλοκαιριού και τις αρχές του φθινοπώρου.

**Γεύση:** Γλυκερή, πικρή και στυφή.

**Ιδιαιτερότητα:** Το όνομα «Ψύλλιο» οφείλεται στο χρώμα και τη μορφή της φλοιούδας και των σπερμάτων, που θυμίζουν ψύλλους. Ο Πλίνιος εξαίρει τις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού στο δέρμα, ενώ ακόμη και ο Σαιξιπρο αναφέρει το όνομά του σε έργα του. Κάποτε συνηθίζοταν να τοποθετείται στις τσέπες της ρίζας του, ως φάρμακο για δηλητηριώδη δαγκώματα εντόμων ή ερπετών. Σήμερα χροσιμοποιείται κυρίως για εντερικά προβλήματα.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των σπόρων του, είναι κατά της δυσκοιλότητας, των πεπτικών διαταραχών, των ουροδοσίων και των συμπτωμάτων του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, αφού σταματά και τη διάρροια. Ως αφέψημα, με χρήση των φύλλων του, είναι κατάλληλο για κρυολογήματα, ιγμορίτιδα, καταρροή, αληθεργικό συνάχι και άσθμα. Ο χυμός των φύλλων, αντιμετωπίζει φλεγμονές, πνευμονικές πλαισίωσης, διάρροια και κυστίτιδα. Οι γαργάρες ανακουφίζουν τον ερεθισμένο πλαισίο και τον πόνο φλεγμονών της στοματικής κοιλότητας. Πλύσεις συστήνονται για πληγές και ερεθισμούς. Νωπά φύλλα ως κατάπλασμα είναι επουλωτικά δερματικών ελκών, κοψιμάτων και τραυμάτων, θεραπευτικά για τις αιμορροΐδες και τα τσιμπήματα εντόμων και αντισπητικά σε ακμή, έκζεμα, δοθιάνες, παρωνυχίδες και αποστήματα.

# ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2014

"Βάλτου ρίγανη" (έκφραση του λαού μας)



**Πικραλίδα**

## Πικραλίδα / Taraxacum officinale

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό, χωρίς στέπλεχος, χαμηλό, με ύψος έως 50 εκατοστά.

**Άνθη:** Χρυσαφία, παρόμοια με μαργαρίτες.

**Φύλλα:** Οδοντωτά, πλογχοειδή, κάπως κατσαρά, που φύονται κυκλικά από τη βάση.

**Βλαστός:** Κοίλος. **Ρίζα:** Βαθιά.

**Άλλες ονομασίες:** Ταραξάκο(ς), Αγριομάρουπο, Αγριοράδικο, Ανδέλιο, Πικραφάκια.

**Πού βρίσκεται:** Αυτοφύεται σε ποδιλά μέρη ανά τον κόσμο. Στην Ελλάδα συναντάται με μεγάλη συχνότητα σε πιβάδια, κοιλάδες, ακαληλέργητα χωράφια και άκρες δρόμων.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα φύλλα την άνοιξη, οι βλαστοί κατά την ανθοφορία και η ρίζα τον φθινόπωρο.

**Γεύση:** Γλυκόπικρη.

**Ιδιαιτερότητα:** Φαίνεται πως αποτελεί το χροσιμότερο, ίσως ζεύγος. Μετά τον 7ο αιώνα προστίθεται στα κινέζικα βοτανολόγια, ενώ Άραβες γιατροί μελετούν τη χρήση του τον 11ο αιώνα. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα φύλλα του προμηθεύουν τον οργανισμό με μεγάλες ποσότητες βιταμίνη Α, καλίο και μεταλλικών στοιχείων. Η περιεκτικότητά τους σε

οίδηρο είναι μεγαλύτερη και από αυτή του σπανακιού!

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα, με χρήση του ρίζας του, είναι μαλακτικό και αποτοξινωτικό, φάρμακο για κρυολογήματα του στήθους, βήχα, χολοδιθιάσεις, ππατικές διαταραχές, δυσκοιλότητα και επιπλέον ακμή, ψωρίαση, έκζεμα και ποδάγρα. Με χρήση των φύλλων του, είναι γιατρικό για το διαβήτη και την παχυσαρκία. Ως έγχυμα, με χρήση των φύλλων του, είναι διουρητικό και αιμοκαθαρτικό, κατά της ουρικής αρθρίτιδας, των ρευματισμών και του εκζέματος, ενώ συγχρόνως εντείνει την ππατική και γαστρεντερική πλειουργία και ανακουφίζει από τα συμπτώματα του προεμμηνορρυστικού συνδρόμου και τη δυσπεψία. Ο χυμός των φύλλων είναι διουρητικός και χρήσιμος κατά της υπέρτασης και της κατακράτησης υγρών. Επάλειψη πάνω σε κονδύλωμα έχει επουλωτική δράση. Νωπά τα φύλλα στη σαλάτα δρουν ως φυσικό καθαρτικό. Νωποί οι μίσχοι (αφού πλυνθούν με τα άνθη και μασθούν μετά την αφαίρεση των ανθών) βοηθούν στην αντιμετώπιση χρόνιων ππατικών φλεγμονών, εκζέματος, χολοδιθιάσεων, εύρυθμης πλειτουργίας του μεταβολισμού.



**Ρίγανη**

## Ρίγανη / Origanum vulgare

**Περιγραφή:** Πολυετής θάμνος ή πόα, ύψους έως 80 εκατοστών.

**Άνθη:** Σκούρου ροζ και άσπρου χρώματος, σχηματίζουν δεσμίδες.

**Φύλλα:** Οοειδή, ελλειπτικά και πριονωτά.

**Βλαστός:** Όρθιος, πολύκλαδος, τετραγωνικός, τριχωτός και κοκκινωπός.

**Άλλες ονομασίες:** Αγριορίγανη, Αγριορίγανος.

**Πού βρίσκεται:** Σε ολόκληρη την Ευρώπη, σε ξερά και πετρώδη εδάφη, κατά προτίμο κοντά στη θάλασσα.

**Πότε συλλέγεται:** Οι ανθοφόρες κορυφές της, στο διάστημα μεταξύ καλοκαιριού και φθινοπώρου.

**Γεύση:** Πικρή και δριμεία. Υπερισχύει το έντονο άρωμά της.

**Ιδιαιτερότητα:** Οι αρχαίοι Έλληνες τη χρησιμοποιούσαν ευρέως στη βοτανοθεραπεία. Σύγχρονες έρευνες έχουν αποδείξει ότι περιέχει ουσίες με αντιβακτηριακή και αντιμυκοπλαστική δράση. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, αποτελούσε, κατά το παρελθόν, συστατικό σκευάσματος απωθητικού για τις μύγες και τις ψείρες. Σήμερα, χρησιμεύει κυρίως ως καρύκευμα στη μαγειρική

δράση. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, αποτελούσε, κατά το παρελθόν, συστατικό σκευάσματος απωθητικού για τις μύγες και τις ψείρες. Σήμερα, χρησιμεύει κυρίως ως καρύκευμα στη μαγειρική

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των ανθοφόρων κορυφών της, είναι αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό και αντισπασμωδικό γιατρικό για τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, την καταρροή, το βήχα, το άσθμα, την αμυγδαλίτιδα, τη βρογχίτιδα και τον κοκίτη. Επιπλέον, είναι εμμηναγωγό, τονωτικό του αίματος και μαλακτικό για το στομάχι και το έντερο. Με πλύσεις πλειουργεί αντισπητικά και επουλωτικά σε πληγές με πύο. Το αιθάριο έλαιο των ανθών και των βλαστών της, το ριγανόλαδο, αραιωμένο σε νερό, ανακουφίζει από πονόδοντο και ρευματικούς πόνους, ενώ μερικές σταγόνες στο μπάνιο κατευνάζουν τη νευρική ένταση. Ως κατάπλασμα, με χρήση των βλαστών της, βοηθά στην αντιμετώπιση οιδημάτων και μωλώπων.



Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

# ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2014

"Σε πήρα για βασιλικό και βρέθηκες τσουκνίδα" (Ελληνική παροιμία)



**Ραδίκι**

## Ραδίκι / *Cichorium intybus*

**Περιγραφή:** Πολυετές, ποώδες φυτό.  
**Άνθη:** Γαλάζια, φύονται σε ακραία κεφάλια.  
**Φύλλα:** Τραχιά, τριχωτά, με ζωντό πράσινο χρώμα και σχήμα λόγχης, εκτός από αυτά της βάσης που είναι φτεροειδή.  
**Βλαστός:** Όρθιος, σκληρός, πολύκλαδος.  
**Άλλες ονομασίες:** Κιχώρι, Αροδίκι, Πίκρα, Πικραλίδα, Πικροκόλλα, Πικρομάρουπλο, Πικροράδικο, Παπαδουλιά.  
**Πού Βρίσκεται:** Στην Ελλάδα συναντάται ως αυτοφυές σε βουνά, άκρες δρόμων και ακαληπτικά και πετρώδη χωράφια και ως καληπτικό υγρό.

**Τι συλλέγεται:** Τα φύλλα, τα άνθη και η ρίζα του. **Γεύση:** Πικρή.

**Ιδιαιτερότητα:** Οι αρχαίοι Έλληνες απέδιδαν στο άγριο ραδίκι σπουδαίες θεραπευτικές ιδιότητες. Ο Διοσκουρίδης, ο

Πλίνιος, ο Θεόφραστος και ο Γαληνός έχουν αναφερθεί σε αυτό, επισημαίνοντας κυρίως τη διουρητική, ηπατική και στομαχική του δράση. Σε κάποιες χώρες, παράγεται από τη ρίζα του με κατάλληλη επεξεργασία ένα υποκατάστατο του καφέ.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα ή έγχυμα, με χρήση της ρίζας, ενισχύει τη πλειουργία του πεπτικού, ηπατικού και εντερικού συστήματος, ανοίγει την όρεξη και ανακουφίζει από δυσπεψία. Ως έγχυμα, με χρήση των φύλλων του, είναι τονωτικό της πέψης, αντιπυρετικό και δυναμωτικό μετά το κατέβασμα του πυρετού, χρήσιμο κατά των ηπατικών δυσλειτουργιών, όπως είναι οι χολοπιθιάσεις και η χολοκυστίτιδα και κατά των δερματικών παθήσεων, όπως πλειχήνες και διάφοροι ερεθισμοί. Φρέσκα φύλλα στη σαλάτα έχουν υπακτική δράση και ανακουφίζουν με φυσικό τρόπο από δυσκοιλιότητα.



T Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



**Τσουκνίδα**

## Τσουκνίδα / *Urtica dioica*

**Περιγραφή:** Αειθαλές φυτό, με ύψος που μπορεί να φτάνει το 1,5 μέτρο.

**Άνθη:** Πράσινα με κίτρινους στήμονες.

**Φύλλα:** Λογχοειδή, τριχωτά και αγκαθωτά.

**Άλλες ονομασίες:** Αγγρίζα, Ατζικνίδα, Αγκινίδα, Τσούχνα.

**Πού Βρίσκεται:** Σε εύκρατες περιοχές. Στη χώρα μας τη συναντούμε παντού ως παράσιτο.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα υπέργεια τμήματα και τα φύλλα το καλοκαίρι, η ρίζα το φθινόπωρο και τα νεαρά -προς βρώση- βλαστάρια την άνοιξη.

**Γεύση:** Στυπτική και λίγο πικρή.

**Ιδιαιτερότητα:** Χαρακτηριστικό είναι το τσούχιμο που προκαλείται από την επαφή με το δέρμα. Λέγεται ότι ο στρατός του Καίδαρα, μετέφερε τη ρωμαϊκή τσουκνίδα

στη Βρετανία, προκειμένου να εκμεταλλεύεται τις ιδιότητες της τριβής των φύλλων της στο σώμα αποτρέποντας το κρύο να το διαπεράσει.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των επίγειων τμημάτων της, είναι διουρητικό, αποτοξινωτικό, τονωτικό της κυκλοφορίας του αίματος και της πλειουργίας του κυκλοφοριακού συστήματος, φάρμακο για τους ρευματισμούς, τις νεφροπλιθιάσεις, τις ισχιαλγίες και τα αρθροιτικά. Πλύσεις, με το έγχυμα, συστήνονται για την αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων και αιλυεργιών, πληγών, εκζέματος, εγκαυμάτων, κοψιμάτων, τσιμπημάτων και δαγκωμάτων εντόμων. Ως αφέψημα, με χρήση της ρίζας, είναι γιατρικό κατά της τριχόπτωσης και της πιτυρίδας και καθλυντικό που κάνει τα μαλλιά στιπνά και μαλακά. Ο χυμός της είναι ιδανικός για την τόνωση του οργανισμού, την αντιμετώπιση των αναιμίας, την καταπράσυνση των τσιμπημάτων από το ίδιο το φυτό, ενώ συστήνεται και σε περιπτώσεις καρδιακής ανεπάρκειας με οίδημα. Η σκόνη των φύλλων της έχει την ιδιότητα να σταματάει τη ρινορραγία.

# ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΑΝΩΝ - ΔΕΝΔΡΩΝ ΚΥΜΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2014

"Χαμομηλάτοι του αγρού με τα λευκά φτερά του, γλυκαίνει τον ύπνο του μωρού, τους πόνους της κοιλάς του" (Λαϊκό δίστιχο)



Φασκόμιπλο

## Φασκόμιπλο / *Salvia officinalis*

**Περιγραφή:** Πολυετής, αειθαλής θάμνος, ύψους 80 εκατοστών.

**Άνθη:** Μοβ χρώματος, με διπλά χείλη.

**Φύλλα:** Ωσειδή, «ζαρωμένα», τριχωτά, γκρίζο-πράσινα ή κοκκινωπά, με τετραγωνισμένους μίσχους και διπλά χείλη.

**Άλλες ονομασίες:** Αλισφακιά, Ελελίφασκος, Σάλβια.

**Πού βρίσκεται:** Στις χώρες της Μεσογείου, σε μέρη με ηπιοφάνεια. Ως καλλιεργούμενο, συναντάται σε όλο τον κόσμο.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα φύλλα, το καλοκαίρι.

**Γεύση:** Πικρή, συφή και κάπως καυτερή, προκαλεί αίσθηση ξηρασίας στο στόμα.

**Ιδιαιτερότητα:** Η ετυμολογία του λατινικού ονόματος του φυτού το συνδέει με την υγεία, καθότι προέρχεται από το ρήμα *salvere*, που σημαίνει «είμαι υγιής». Αφιερωμένο στο Δία

από τους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους, έχει συνδεθεί με τη μακροβιότητα, την καταπολέμηση των λοιμώξεων και την αποκατάσταση της μνήμης των ηλικιωμένων.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των φύλλων του, αποτελεί αντιβιοτικό και τονωτικό φάρμακο για κρυοπλογήματα, πνευμονικές παθήσεις, γρίπη και καταρροή. Συμβάλλει στην αποκατάσταση της εύρυθμης πλειούργιας του ππατικού, πεπτικού, νευρικού και κυκλοφορικού συστήματος. Επιπλέον, η επίδρασή του στα οιστρογόνα το καθιστά κατάλληλο για τις ανωμαλίες της περιόδου, της εφιδρώσεις και άλλα προβλήματα της εμμηνόπαυσης, καθώς και τη μείωση του γάλακτος μετά το θηλασμό. Γαργάρες με το έγχυμα μαλακώνουν το πλαιμό και βοηθούν στην αντιμετώπιση αμυγδαλίτιδας, ουπλίτιδας και στοματικών επικών. Οι κομπρέσες του ανακουφίζουν και επουλώνουν κοφίματα, τραύματα και πληγές. Πλύσεις με το έγχυμα καταπολεμούν την πιτυρίδα και μάχονται την επίδραση του χρόνου στο γκριζάρισμα των μαλλιών. Τονωτικό είναι, τέλος, για το δέρμα το ατμόλουτρο με χρήση φασκόμιπλου. Το αφέψημα με χρήση των φύλλων του είναι διουρητικό και αποτοξινωτικό, που ενδείκνυται για τη θεραπεία της αρθρίτιδας.



Χαμομήλι

## Χαμομήλι / *Chamomilla recutita*

**Περιγραφή:** Ετήσιο, χαμηλό, αρωματικό φυτό, με ύψος έως 60 εκατοστά.

**Άνθη:** Μικρά, με άσπρα κεφάλια, μοιάζουν με μαργαρίτες και μωρίζουν πολύ όμορφα.

**Φύλλα:** Λεπτεπίθετα, διαιρεμένα, πτεροειδή, με έντονο και καθαρό πράσινο χρώμα.

**Άλλες ονομασίες:** Λουλούδι του Αγίου Γεωργίου, Παναγίτσα, Χαμάμηλο, Χαμόμηλο.

**Πού βρίσκεται:** Σε αργιλώδη, καλλιεργήσιμα εδάφη και πλαγιές λόγων. Αυτοφύεται σε όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα υπάρχει σε αφθονία σε πεδινές και ορεινές περιοχές.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα άνθη, την άνοιξη και το καλοκαίρι. Η δράση τους εντείνεται, όταν συλλέγονται την ημέρα της άνθησης.

**Γεύση:** Ελαφρώς πικρή.

**Ιδιαιτερότητα:** Το όνομά του σημαίνει «μήλο της γης» και οφείλεται στο άρωμά του. Περιέχει κάδμιο, γεγονός ασυνήθιστο για τα φυτά και έχει την ιδιότητα να δυναμώνει τα ασθενικά φυτά δίπλα στα οποία φύεται. Οι Αιγύπτιοι συνήθιζαν να φυτεύουν παρτέρια με χαμομήλι, προτού επικρατήσει η φύτευση γρασιδιού.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως έγχυμα, με χρήση των ανθών του, είναι μαλακτικό και διουρητικό, φάρμακο για δυσπεψία, ανορεξία, δυσκοιλοτήτη, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, κολικούς, διάρροια, δυσμηνόρροια, νεφρικές και ππατικές δυσθεργίες, χολοθιθιάσεις και ρευματισμούς. Λειτουργεί ως κατασταλτικό άγχους και νευρικής έντασης, ιδανικό για νευρικές πηκτικές, νευραλγίες και πνευματική κόπωση. Χρησιμοποιείται ως παυσίπονο, αντιφλεγμονώδες και αντιπυρετικό, που περιορίζει τα συμπτώματα κρυολογήματος, γρίπης και άλληρης. Με πλύσεις ανακουφίζει και καταπραΰνει στοματικές γλεγμονές, ερεθισμένα από επιπεφυκίτιδα ή απλώς κουρασμένα μάτια. Ως αφέψημα, με χρήση των ανθών του, είναι αντισπητικό, ιδανικό για άφθες, πληγές του στόματος, επιπεφυκίτιδα και δερματικά εξανθήματα και επιπλέον είναι καλλυντικό που δίνει λάμψη στα μαλλιά και στο δέρμα. Το αιθέριο έλαιό του είναι κατάλληλο για την αντιμετώπιση εκζέματος και με εισπνοές ιδανικό για άσθμα, βαριά ρινική καταρροή και κοκίτην.



Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

"Βαρύς χειμώνας 'έρχεται, βαριά με ντύν' η φύση, πολλούς χιτώνες μου φορεί, τους βγάζεις και δακρύζεις" (Αίνιγμα Βόρειας Εύβοιας)



**Φλισκούνι**

γνωστό ως «πριντζιολός», του αποδίδονται αφροδισιακές ιδιότητες, όταν καταναλώνεται σε σχετικά υψηλή δοσολογία. Γενικότερα, πολύ γνωστό είναι το αιθέριο έλαιο του, που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, σαπουνοποιία, ποτοποιία, ζαχαροπλαστική, αλλά και στη βιομηχανία για την παραγωγή μενθόλης.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ως αφέψημα ή έχχυμα, με χρήση των ανθισμένων κορυφών και των φύλλων του, είναι τονικό, καταπραϋντικό, πρεμιστικό, αποχρεμπτικό, καρδιοτονωτικό, αντισπασμωδικό, μαλακτικό και διουρητικό. Συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του στομάχου, του πεπτικού και ππατικού συστήματος, προσφέρει πρεμία πριν από την κατάκλιση και ανακούφιση από ημικρανία, διάρροια, βρογχίτιδα, νεφροπάθειες, χολοπλιθίασεις και ππατική υποδειπορυγία. Γαργάρες με το αφέψημα είναι ιδανικές για άσθμα, γρίπη, φαρυγγίτιδα, πλαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα και βήχα. Ως κατάπλασμα, με χρήση των φύλλων του, έχει αντισπητικές ιδιότητες και βοηθά στην επούλωση και απάλυνση του πόνου πληγών, εγκαυμάτων, μωλώπων, αποστημάτων και δοθινών. Νωπά τα φύλλα, όταν τοποθετούνται στους κροτάφους, είναι φάρμακο για τον πονοκέφαλο και όταν μασιούνται, για την τάση προς έμετο.

### Φλισκούνι / *Mentha pulegium*

**Περιγραφή:** Πολυετές φυτό, αρωματικό, με ύψος έως 40 εκατοστά.

**Άνθη:** Ροζή μοβ χρώματος, συγκεντρωμένα στην κορφή κάθε στελέχους (σπείρες).

**Βλαστός:** Όρθιος ή πλάγιος, ελαφρώς τριχωτός, πρασινωπός.

**Φύλλα:** Μικρά, οβάλ σχήματος, οδοντωτά, με μικρό μίσχο.

**Άλλες ονομασίες:** Μέντα η Πουλέγιος, Βλιχόνι, Γληφόνι, Γληχούνι, Πριντζιολός.

**Πού βρίσκεται:** Αυτοφύεται σε όλα τα μέρη της Ελλάδας, σε παραθαλάσσιες και υγρές περιοχές.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Τα άνθη στο χρονικό διάστημα μεταξύ Ιουνίου και Οκτωβρίου και τα φύλλα πριν από την άνθηση.

**Γεύση:** Παρόμοια με του δυόσμου.

**Ιδιαιτερότητα:** Στην Κύπρο, όπου είναι



**Κρεμμύδι**

**Περιγραφή:** Πολυετές βολβώδες φυτό, με μέγιστο ύψος 1 μέτρο.

**Άνθη:** Άσπρα ή βισινί.

**Μίσχοι:** Κούφιοι.

**Πού βρίσκεται:** Αυτοφύεται στο Βόρειο Ημισφαίριο, ήμως καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο.

**Τι και πότε συλλέγεται:** Ολόκληρο το φυτό καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

**Γεύση:** Γλυκιά και ευχάριστη (όταν είναι μαγειρεμένο).

**Ιδιαιτερότητα:** Είναι πλούσιο σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά. Έχει έντονη και δυσάρεστη μυρωδιά, ενώ προκαλεί αίσθηση καψίματος στα μάτια. Όλα αυτά ήμως παραβλέπονται μπροστά στις πολύτιμες θεραπευτικές του ιδιότητες, που έχουν εντοπιστεί εδώ και χιλιάδες χρόνια και του

έχει αποδοθεί από την Ιατρική Επιστήμη ο τίτλος του γιατρικού ποληπών ασθενειών και του φυσικού αφροδισιακού.

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το αφέψημα ή έμβρεγμά του είναι διουρητικό, αναπηγτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιρευματικό, χωνευτικό, εμμηναγωγό, μικροβιοκτόνο, καθαρτικό, αποχρεμπτικό, ιδανικό για κρυολογήματα, γρίπη, βήχα, παθήσεις του άνω αναπνευστικού και του ππατικού συστήματος. **Φρέσκες Φέτες** (τοποθετημένες στο πάσχον σημείο) προσφέρουν ανακούφιση από τον πόνο δαγκωμάτων εντόμων και φαγούρα τροφικών απλήρεγιών, ενώ φέτες ψημένου κρεμμυδιού ως κατάπλασμα ξεραίνουν το πύον των επικών και δρουν ευεργετικά σε αιμορροΐδες και δοθινές. **Ενστάλαξη** μερικών σταγόνων ζεστού χυμού κρεμμυδιού ανακουφίζουν τον πόνο στα αυτιά, ενώ με νερό, κάλιο και χυμό κρεμμυδιού παρασκευάζεται μείγμα κατάληπτο για εντριβές που ενισχύει το τριχωτό της κεφαλής και αποτρέπει την εμφάνιση και μεγέθυνση φαιλάκρας.



Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ Π Π Σ Κ Δ Τ Τ  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

# Ιστορικό των Βοτάνων στην Ελλάδα

Η χρήση αρωματικών φυτών και βοτάνων χάνεται στις απαρχές της ανθρώπινης ιστορίας και μέσα στους αιώνες πέρασε από διάφορες φάσεις δημοτικότητας και κατανόσης. Από τα προϊστορικά χρόνια οι άνθρωποι μάζευαν άγρια φυτά και τα χρησιμοποιούσαν για φαρμακευτικούς και μαγειρικούς σκοπούς.

Από τους νεολιθικούς οικισμούς (πάνω από 1000 θέσεις σε όλη την Ελλάδα), δεν λείπουν φυσικά τα αρωματικά και φαρμακευτικά βότανα, όπως η κενταύρια, ο κόκλιανδρος, το βάλσαμο, η φράουλα και η οπούχος παπαρούνα, αιλή και φρούτα και καρποί όπως επίλεις, σταφύλια, σύκα, κράνα, βατόμουρα.

Πολλά από τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά τα χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή μπαχαρικών, ποτών, αιλοφών, αρωματικών ελαιών, βαφών και φαρμάκων, όπως ρίγανη, θυμάρι, δενδρολίβανο, άνηθο, ίριδα, τριαντάφυλλο, μυρτιά, μαστίχα, κάρδαμο, ριζάρι. Επίσης και ο κρόκος (ζαφορά), που φαίνεται πιθανό να καλλιεργήθηκε και εξημερώθηκε στην Κρήτη και τις Κυκλαδες την εποχή του Χαλκού.

Ο Όμηρος στην Ιλιάδα αναφέρει ότι η Ήρα «με αμβροσία όμορφα καθάρισε και απείρθηκε», ενώ στην Οδύσσεια βάζει την Αθηνά να καθαρίσει με αμβροσία το πρόσωπο της Πηνελόπης. Η Αθηνά διδάσκει στους Αθηναίους την καλλιέργεια της ελιάς. Ο Διόνυσος συνδέεται με την καλλιέργεια του αμπελιού και η Δήμητρα με την καλλιέργεια των σιτηρών. Στον Δία αφιερώνονται οι δίανθοι (=Διός άνθη), δηνιαδή τα γαρύφαλλα, ενώ η όμορφη Δάφνη μεταμορφώθηκε σε θάμνο και έγινε το ιερό φυτό του Απόλλωνα.

Στις θρησκευτικές λατρείες οι αρχαίοι, εκτός από στεφάνια και πουλούδια χρησιμοποιούσαν και διάφορα μύρα και θυμιάματα. Τα χριστιανικά θυμιάματα έχουν τις ρίζες τους στην εποχή του Χαλκού.

Οι γιατροί της εποχής εκείνης άνοιξαν τους δρόμους για την παρασκευή φαρμάκων και τη θεραπεία των ασθενειών, περνώντας έτσι στο χώρο του μύθου. Ο Μελάμπους που ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε για φάρμακο το βότανο «επλήθερος», ο Αμφιάραος στην Αττική ο Χείρων στη Θεσσαλία Μαθητής του Χείρωνα πάντα ο Ασκληπιός, που εξελίχθηκε σε θεό της ιατρικής. Χρησιμοποιούσε πάπια φάρμακα.

Οι γιατροί της Κλασσικής Εποχής δημιούργησαν τις επιστήμες της ιατρικής, της βοτανικής και της

φαρμακευτικής. Ο Ιπποκράτης, (460-360 π.Χ.) ο Θεόφραστος (372-285 π.Χ.) ο Διοσκουρίδης (40-90 μ.Χ.) ο διασημότερος αρχαίος ιατρός ήταν ο Κλαύδιος Γαληνός (129-199 μ.Χ.), Μεγάλη ανάπτυξη είχε ο φαρμακευτική στην Αλεξανδρεία. Εκεί είχαν μεγάλη δράση οι συλλέκτες βοτάνων που πέργονταν «ριζοτόμοι» και προμήθευαν με φαρμακευτικά φυτά τους γιατρούς. Κατά τη Βυζαντινή περίοδο οι Έλληνες συνέχισαν την παρασκευή φαρμάκων και μύρων με βάση τα έργα των αρχαίων και συνέγραψαν βιβλία όπως ο Ορειβάσιος από την Πέργαμο πού συγκέντρωσε όλες τις μέχρι τότε γνωστές ιατρικές και φαρμακευτικές γνώσεις στο έργο «Ιατρικές Συναγωγές» που αποτελείται από 70 τόμους, ενώ μεγαλύτερος φαρμακογνώστης της βυζαντινής περιόδου ήταν ο Νικόλαος Μυρεψός από την Αλεξανδρεία που με το έργο του επηρέασε τη γαλλική φαρμακοποία μέχρι τον 17ο αιώνα.

Στα νεώτερα χρόνια σε πολλά χωριά υπήρχαν γνώστες των βοτάνων, που ασκούσαν και αυτοί τη λαϊκή ιατρική. Οι πιο γνωστοί εμπειρικοί γιατροί (από το 1670) ήταν από τα Ζαγόρια της Ηπείρου. Μάζευαν τα βότανα κυρίως από το φαράγγι του Βίκου, για αυτό τους έλεγαν «Βίκογιατρούς». Τους έλεγαν επίσης και ματσουκάδες, σακουλαράιους και κομπογιαννίτες.

Στη σημερινή εποχή χρησιμοποιούμε τα αρωματικά και τα βότανα κυρίως στη μαγειρική. Αξίζει όμως να εξερευνήσουμε και τις άλλες χρήσεις τους. Είναι καλά φυτά συγκαλλιέργειας, επιταχυντές κομποστοποίησης, απωθούν εχθρούς και ασθένειες φυτών, δίνουν βαφές και συστατικά για σπιτικά καλλυντικά, αρώματα, ποτ πουρί και καθαριστικά. Βότανα όπως ο βασιλικός, το δενδρολίβανο, ο θυμάρι, ο δυόσμος, η ρίγανη, ο άνηθος μπορούν να αρωματίζουν ένα μπαλόνι, μια αυλή ή ένα μικρό κίπο, να προσφέρουν φρέσκες γεύσεις στα φαγητά και ταυτόχρονα να απωθούν έντομα και άλλα ζωύφια. Πάνω από όλα όμως ένας όμορφος κίπος ή ένα καταπράσινο μπαλόνι με μυρωδικά δημιουργεί ήρεμη ατμόσφαιρα και βοηθά στην καταπολέμηση του στρες.

Βλαχαντώνης Αντώνης Νοέμβρης 2013

2  
0  
1  
5

Ιανουάριος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Φεβρουάριος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Μάρτιος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Απρίλιος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Μάιος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Ιούνιος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ
1 2 5 6 7 8 9 10 11 3 12 13 14 15 16 17 18 4 19 20 21 22 23 24 25 5 26 27 28 29 30 31	5 6 2 3 4 5 6 7 8 7 9 10 11 12 13 14 15 8 16 17 18 19 20 21 22 9 23 24 25 26 27 28	9 10 2 3 4 5 6 7 8 11 9 10 11 12 13 14 15 12 16 17 18 19 20 21 22 13 23 24 25 26 27 28 29 14 30 31	14 15 6 7 8 9 10 11 12 16 13 14 15 16 17 18 19 17 20 21 22 23 24 25 26 18 27 28 29 30	18 19 4 5 6 7 8 9 10 20 11 12 13 14 15 16 17 21 18 19 20 21 22 23 24 22 25 26 27 28 29 30 31	23 1 2 3 4 5 6 7 24 8 9 10 11 12 13 14 25 15 16 17 18 19 20 21 26 22 23 24 25 26 27 28 27 29 30
Ιούλιος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Αύγουστος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Σεπτέμβριος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Οκτώβριος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Νοέμβριος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ	Δεκέμβριος Δε Τρ Τε Πέ Πα Σά Κυ
27 28 6 7 8 9 10 11 12 29 13 14 15 16 17 18 19 30 20 21 22 23 24 25 26 31 27 28 29 30 31	31 32 3 4 5 6 7 8 9 33 10 11 12 13 14 15 16 34 17 18 19 20 21 22 23 35 24 25 26 27 28 29 30 36 31	36 37 7 8 9 10 11 12 13 38 14 15 16 17 18 19 20 39 21 22 23 24 25 26 27 40 28 29 30	40 41 5 6 7 8 9 10 11 42 12 13 14 15 16 17 18 43 19 20 21 22 23 24 25 44 26 27 28 29 30 31	44 45 2 3 4 5 6 7 8 46 9 10 11 12 13 14 15 47 16 17 18 19 20 21 22 48 23 24 25 26 27 28 29 49 30	49 1 2 3 4 5 6 50 7 8 9 10 11 12 13 51 14 15 16 17 18 19 20 52 21 22 23 24 25 26 27 53 28 29 30 31