

# ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ



**Ο Ιπποκράτης υποστηρίζει πως η τροφή μπορεί να γίνει και φάρμακο. Τα βότανα χρησιμοποιήθηκαν σε θεραπευτικές πρακτικές ως φαρμακευτικά είδη αλλά και ως φορείς της θεϊκής ευλογίας. Οι αρχαίοι Θεοί συνδέθηκαν με τα φυτά και τα δέντρα:**

**Δάφνη - Απόλλωνας, Μαρούλι - Άδωνις , Λεύκη - Δίας, Ελιά - Αθηνά.**

**Στην αρχαία Ελλάδα οι ιατρικές γνώσεις ήταν αρκετά προηγμένες. Οι γνωστοί γιατροί της αρχαιότητας, τους οποίους μνημονεύει ο Όμηρος και οι μεταγενέστεροι συγγραφείς, ήταν οι "ριζοτόμοι" (έτσι ονομάζονταν οι πρακτικοί γιατροί-βοτανολόγοι που καλλιεργούσαν τα φαρμακευτικά φυτά ή τα μάζευαν από τα δάση).**

Ο Πλίνιος μάλιστα γράφει ότι η Κρήτη ήταν η πατρίδα δύο δένδρων με μεγάλη ιατρική χρησιμότητα του κρητικού πεύκου και του κρητικού κυπαρισσιού, από τα οποία έβγαζαν αιθέρια έλαια. Οι Κρήτες για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούσαν ακόμα το πεπόνι, τον κρίνο και το χρυσάνθεμο. Και φαίνεται πως όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και στην Ινδία, την Κίνα, την Αίγυπτο, την Αυστραλία τα βότανα εκτιμούνταν ιδιαίτερα για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.



Οι Σουμέριοι ένας από τους αρχαιότερους λαούς του κόσμου γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες 200 περίπου φυτών μεταξύ των οποίων το θυμάρι, ο κρόκος, η ρίγανη, το μάραθο, και άλλα.

Οι Αιγύπτιοι επίσης τα χρησιμοποιούσαν στις θρησκευτικές τελετές, στην παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων καθώς επίσης για τη μумιοποίηση των νεκρών. Η χρησιμοποίηση των βοτάνων συνεχίστηκε από τότε για να φτάσουμε στην εποχή μας που η προφορική παράδοση μας κληροδοτεί τη γνώση για τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτών της κάθε περιοχής.



Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς, όπως ο Ηρόδοτος, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και άλλοι αναφέρουν λεπτομέρειες σε σχέση με αρώματα, αλοιφές, καλλυντικά και φάρμακα των οποίων η παρασκευή στηρίζονταν σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά και βότανα. Σύμφωνα με πολλαπλές αναφορές, οι Αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν μεγάλο πλήθος βοτάνων, για θεραπευτικούς κυρίως σκοπούς.

Για τους αρχαίους Έλληνες, Ρωμαίους, Άραβες, Κινέζους και Ινδούς τα φυτά επιδρούν θεραπευτικά και εξισορροπητικά στον ανθρώπινο οργανισμό ακόμα και όταν καταναλώνονται καθημερινά ως τροφές. Επίσης και όταν μαγειρεύονται ή συνδυάζονται με άλλα υλικά όπως κρέας, ψάρι, δημητριακά, αυτά συνεχίζουν να διατηρούν τα ενεργά συστατικά τους και να έχουν θεραπευτικές ιδιότητες.

Τα διάφορα φυτά στην αρχαιότητα εκτός από το να καλύπτουν τις διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων, χρησιμοποιούνταν επίσης στον καλλωπισμό, αλλά και στην παραγωγή διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων. Οι Μινωίτες και οι Μυκηναϊοί χρησιμοποιούσαν ρίζες, ξύλα, φλοιούς, άνθη, βλαστούς, καρπούς, σπόρους, έλαια και ρητίνες από διάφορα φαρμακευτικά φυτά και βότανα τα οποία φύονταν στην Ελλάδα.



- Οι Μινωίτες (2500-1400 π.Χ.) γνώριζαν τις φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών και εκμεταλλεύονταν την πλούσια βλάστηση του νησιού για την παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, καλλυντικών και φαρμάκων. Στις πήλινες πινακίδες μάλιστα της γραμμικής Β περιλαμβάνονται διάφορα φαρμάκων.
- Επίσης οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο τον ήμερο, τον κρίνο, τη μυρτιά, την ίριδα, τη μαντζουράνα, το μάραθο, τον άνηθο, τον ασπάλαθο, τη Μήκωνα την υπνοφόρο, τον Στύρακα τον φαρμακευτικό, τον κέδρο, το κυπαρίσσι, το ελαιόλαδο και πολλά άλλα.



Αρχαίες καταγραφές δείχνουν ότι τα πλεονεκτήματα της Αλόης Βέρα είναι γνωστά, εδώ και αιώνες. Οι πρώτες αναφορές έγιναν πριν από 6.000 χρόνια στην Αίγυπτο.



Έλληνες και Ρωμαίοι γιατροί τη χρησιμοποιούσαν με μεγάλη επιτυχία, σαν θεραπευτικό βότανο. Ο Διοσκουρίδης, Έλληνας γιατρός του 1ου μ.Χ. αιώνα την περιγράφει στο βιβλίο του για τα βότανα.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν επίσης, ότι, τόσο οι αρχαίοι Κινέζοι όσο και οι Ινδιάνικοι πολιτισμοί, χρησιμοποιούσαν την Αλόη Βέρα. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου, συσχέτιζαν τη χρήση της με την αναζήτηση της φυσικής τους ομορφιάς.

Λέγεται ότι ο Μέγας Αλέξανδρος, κατέκτησε το νησί Σοκότρα στον Ινδικό Ωκεανό, για να έχει στη διάθεσή του προμήθειες Αλόης, προκειμένου να θεραπεύονται οι τραυματισμένοι στρατιώτες του, μετά από τη εντυπωσιακά γρήγορη επούλωση ενός τραύματός του με λάδι αλόης.

**Σημαντικός ήταν ο ρόλος των φυτών στον πόλεμο, αφού οι πληγές των πολεμιστών γιατρεύονταν με βότανα.**

Το καταπληκτικό είναι πως εφαρμόζαν **εξειδικευμένες θεραπείες** για διάφορες ασθένειες, ενώ γνώριζαν και **ποια μέρη του κάθε φυτού** είναι αποτελεσματικά. Εξαιρετικές είναι οι αναφορές του **Ιπποκράτη**, του **Θεοφράστου** και του **Διοσκουρίδη**, οι οποίες ερευνώνται από την επιστήμη ακόμα και σήμερα. Ας μην ξεχνάμε πως παρά πολλά σημερινά φάρμακα βασίζονται σε ουσίες που βρίσκονται στα βότανα.





Στα βυζαντινά χρόνια τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρούνταν κατώτερες τροφές γι' αυτό οι καλοφαγάδες τα απέφευγαν. Στα τραπέζια των πλουσίων και των αυτοκρατόρων σπάνια συναντούσες χόρτα και λαχανικά. Αντίθετα ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα φρούτα, τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα. Το Μεσαίωνα μέσα στους κήπους των μοναστηριών «ανθίζει» η βοτανολογία. Καλλιεργούνταν σε μεγάλη κλίμακα ποικιλία φυτών, παλαιά και νέα, γνωστά και άγνωστα φυτά. Τα μοναστήρια γίνονται κέντρα βοτανο-θεραπείας. Οι μοναχοί έφτιαχναν φαρμακευτικά φυτά, έλαια και αλοιφές που χρειάζονταν για τη θεραπεία των ασθενών.

Οι πρακτικοί λοιπόν γιατροί, οι κομπογιανίτες όπως τους αποκαλούσε ο λαός μας και κυρίως γυναίκες, γνώριζαν τα «μυστικά» των βοτάνων τα οποία χρησιμοποιούσαν ως γιατροσόφια. Η γνώση αυτή περνά ευλαβικά από γενιά σε γενιά και φτάνει μέχρι τις μέρες μας.

