

1° ΕΠΑΛ ΛΑΡΙΣΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2014 -2015
ΤΜΗΜΑΤΑ: 1) Β' ΤΕΧΝ. ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡ/ΓΗΣ
2) Γ' ΕΡΓΩΝ ΤΟΠΙΟΥ & ΠΕΡΙΝΤΟΣ



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

ΚΑΙ

ΒΟΤΑΝΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΚΑΘΗΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ:

- 1. ΑΘΑΝΑΣΟΥΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΕ 01.02/ΠΕ18.16**
- 2. ΤΣΙΟΥΜΠΕΚΑ ΜΑΡΙΑΝΘΗ ΠΕ18.12**
- 3. ΜΠΟΥΡΟΥΤΖΗΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΕ 13**

ΛΑΡΙΣΑ 2015

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

- ❖ Είμαστε μια ομάδα μαθητών του 1^{ου} ΕΠΑΛ Λάρισας
- ❖ Μαθητές της Β΄ και Γ΄ Τάξης Τομέα Γεωπονίας που στο κάλεσμα των καθηγητών αποφασίσαμε να σχηματίσουμε μία Περιβαλλοντική Ομάδα στο σχολείο για να ασχοληθούμε με τη μελέτη των αρωματικών φυτών και βοτάνων καθώς και με τη δημιουργία και συντήρηση βραχόκηπου στον αύλειο χώρο του σχολείου μας.

ΜΑΘΗΤΕΣ - ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ

ΤΑΞΗ Β΄ ΤΜΗΜΑ: ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

- ❖ **ΑΓΓΕΛΟΥΛΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ**
- ❖ **ΓΑΛΑΝΗ ΘΕΟΔΩΡΑ**
- ❖ **ΔΙΧΡΗ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΟΥ**
- ❖ **ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
- ❖ **ΚΑΜΠΟΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
- ❖ **ΚΑΦΦΕΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**
- ❖ **ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΥΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**
- ❖ **ΛΕΥΘΕΡΗΣ ΘΩΜΑΣ-ΝΙΚΟΛΑΟΣ**
- ❖ **ΛΙΝΤΕΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**
- ❖ **ΜΑΓΓΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ**
- ❖ **ΜΠΟΥΡΔΟΥΒΑΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**
- ❖ **ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**
- ❖ **ΠΑΠΑΣΤΕΦΑΝΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**
- ❖ **ΠΑΥΛΟΥ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ**

- ❖ ΠΟΤΟΣΟΓΛΟΥ *ΕΙΡΗΝΗ*
- ❖ ΡΑΠΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
- ❖ ΤΕΡΖΗΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ
- ❖ ΤΖΟΥΡΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ - ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ
- ❖ ΤΣΑΚΩΝΙΤΗ ΑΓΟΡΙΤΣΑ
- ❖ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΡΑΦΑΗΛ

ΤΑΞΗ Γ΄ ΤΜΗΜΑ: ΕΡΓΩΝ ΤΟΠΙΟΥ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- ❖ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
- ❖ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
- ❖ ΚΟΨΑΧΕΙΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
- ❖ ΠΑΤΣΟΥΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- ❖ ΣΚΥΦΤΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
- ❖ ΧΑΛΚΙΑΣ ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

1. Από την αρχαιότητα έχουν αναγνωρισθεί οι φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες μερικών φυτών που ονομάστηκαν «**βότανα**» και χρησιμοποιήθηκαν από πολλούς γιατρούς από τότε μέχρι σήμερα.
2. Η επιστήμη της φαρμακολογίας ακόμη και σήμερα εξετάζει και διευρύνει τη χρήση ουσιών από βότανα για την παρασκευή φαρμάκων. Άρα η αξία τους είναι πολυσήμαντη και η γνώση των ιδιοτήτων τους χρήσιμη για την προστασία και αποκατάσταση της υγείας του ανθρώπου.
3. Υπάρχει μια αυξανόμενη ευαισθητοποίηση του κοινού για τη χρήση φυσικών φαρμάκων στην αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων.

ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ

1. Να δοθούν στους μαθητές βασικές γνώσεις για τα αρωματικά φυτά και βότανα.
2. Να ευαισθητοποιηθούν στο θέμα της προστασίας τους και μέσα από αυτήν στην έννοια της αειφορίας.
3. Να επικοινωνήσουν με τους κατοίκους και τους επισκέπτες της περιοχής του σχολείου τους και να γνωρίσουν το περιεχόμενο της σχέσης τους με τα βότανα.
4. Να τα παρατηρήσουν στο περιβάλλον που φύονται και να μάθουν να τα διακρίνουν με βάση τα ειδικά χαρακτηριστικά τους.
5. Να αναπτυχθεί πνεύμα συνεργασίας και φιλίας μεταξύ των μελών της ομάδας.
6. Να διδαχθούν τους τρόπους χρήσης τους και τη δράση τους στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων του ανθρώπου.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. ΟΜΑΔΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ: Χωριζόμαστε σε ομάδες και συμμετέχουμε όλοι.
2. ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ,ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ: Επισκεπτόμαστε Υπηρεσίες , Διαδίκτυο.
3. ΚΥΚΛΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ, ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΣΤΗ ΤΑΞΗ.
4. ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΟΣ ΛΟΓΟΣ: Αξιοποιούμε την ερώτηση στις παραπάνω μορφές επικοινωνίας και συνεργασίας.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Βότανα: Μια ιστορική αναδρομή

Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει το Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης, «**βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά, των οποίων οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη και τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιο άλλο τρόπο...**».

Πίσω από κάθε θαυματουργή ενέργεια ίσως να βρίσκεται και ένα βοτάνι που λίγοι έτυχε να γνωρίζουν και λίγοι να το χρησιμοποιούν.

Βοτάνια που γνώριζαν οι θεοί και τυχαία ανακάλυψαν οι άνθρωποι, βότανα που ξεπηδούν από το αίμα μυθικών ηρώων, όπως ο υάκινθος που φυτρώνει τη στιγμή που το αίμα του νεαρού Υάκινθου, φίλου του Απόλλωνα ποτίζει τη γη. Εκείνος όμως που θεωρείται ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων είναι ο δάσκαλος του μυθικού Αχιλλέα και του Ιπποκράτη ο Χείρων Κένταυρος που ζούσε στο Πήλιο. Βότανα όπως το χειρώνιον και το κενταύριον φέρουν ακόμη το όνομά του.

Τους τελευταίους αιώνες η έννοια «βότανο» περιορίστηκε σε κάποια συγκεκριμένα φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικά ροφήματα, ως καταπλάσματα, ως πρώτη ύλη στα πρακτικά γιατροσόφια και τη σύγχρονη φαρμακολογία. Έχουμε την τάση να αποκλείουμε τα φυτά εκείνα που χρησιμεύουν μόνο για τροφή καθώς και εκείνα που χρησιμοποιούνται για διακοσμητικούς ή πρακτικούς λόγους. Κανείς δε θα λογάριαζε τα πλεγμένα σ' ένα καλάθι κλαδάκια ιτιάς ως βότανο. Κι όμως παλιότερα χρησιμοποιούνταν ως αφέψημα για τους πονοκεφάλους και τα κρυολογήματα, ενώ τα δραστικά συστατικά της ιτιάς οδήγησαν στην παραγωγή της ασπιρίνης. Η σημερινή διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, φρούτα, χόρτα και «ζιζάνια» είναι μια πρόσφατη επινόηση.

Για τους αρχαίους Έλληνες, Ρωμαίους, Άραβες, Κινέζους και Ινδούς τα φυτά επιδρούν θεραπευτικά και εξισοροπητικά 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. «Να φας τσουκνίδα για να προστατευθείς απ' όλες τις ασθένειες του έτους» συμβούλευε τους Αθηναίους ο Ησίοδος. Ενώ ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, συνιστούσε να βάζουν οι άνθρωποι πολλά αρωματικά (βότανα) στα φαγητά τους, για να χορταίνουν εύκολα και γρήγορα, ώστε να μη χρειάζεται να τρώνε πολύ, γιατί η πολυφαγία δεν ωφελεί.

Για ένα μάγειρα στην αρχαία Ελλάδα μα και στο Μεσαίωνα, το λάχανο, τα καρότα, τα σπαράγγια, τα ραδίκια, τα αγγούρια ήταν όλα «**βότανα της κουζίνας**», το ίδιο με το φασκόμηλο, το δίκταμο και τη μαντζουράνα.

Η ιστορία των βοτάνων

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. και ο Διοσκουρίδης

κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες. Μια από τις πιο δημοφιλείς βοτανικές γράφτηκε από τον Culperper το 17ο αιώνα.

Ο άνθρωπος ήταν επίσης πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα.

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

Τα βότανα από την αρχαιότητα έως σήμερα

Η διατήρηση της υγείας του ανθρώπου και των άλλων οργανισμών, εξαρτάται άμεσα από τις συνθήκες και τους παράγοντες του περιβάλλοντος στο οποίο ζουν. Τον αέρα που αναπνέουν, το νερό που πίνουν, την τροφή που τρώνε και την ένταση του φωτός και της ακτινοβολίας που δέχονται από τον ήλιο. Όταν κάποιος από τους παράγοντες ή τις συνθήκες αυτές μεταβληθεί, ποιοτικά κυρίως αλλά και ποσοτικά, τότε δημιουργούνται δυσάρεστες προϋποθέσεις για την πρόκληση προβλημάτων στην υγεία των ζωικών οργανισμών και του ανθρώπου.

Ο άνθρωπος από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του πάνω στη γη διέθετε το ένστικτο της αυτοσυντήρησης, όπως και τα άλλα άγρια ζώα. Μέσα από το ένστικτο αυτό αλλά και την παρατήρηση της συμπεριφοράς των άγριων ζώων, αντιμετώπιζε τα θέματα καλής υγείας του, περισσότερο προληπτικά, με το να διατηρεί μια άμεση σχέση με το περιβάλλον του και κυρίως μέσα από την φυτική τροφή του. Αλλά και σε περιπτώσεις διαταραχής της υγείας του πάλι και τότε με το ένστικτό του και τη γνώση που αποκτούσε σιγά-σιγά αλλά και με την παρατήρηση ότι τα άγρια ζώα προσέφευγαν στην κατανάλωση συγκεκριμένων φυτών, επέλεγε κι αυτός να τρώει συγκεκριμένα φυτά ή μέρη φυτών(καρπούς, ρίζες, φύλλα κ.λπ.). Έτσι δημιουργήθηκε στον άνθρωπο που προόδευε γνωστικά, μια σημαντική γνώση για την πρόληψη και τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων που η συστηματική τους καταγραφή από φωτισμένα μυαλά της εποχής όπως ο Ιπποκράτης, έβαλε τα θεμέλια της επιστήμης της Ιατρικής και της Φαρμακολογίας. Τα φυτά αυτά απέκτησαν ξεχωριστό κύρος και ενδιαφέρον και συνδέθηκαν με θεούς και ήρωες στον μύθο και την ιστορία, ονομάστηκαν δε "βότανα". Πολλά από τα φυτά αυτά χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα για την παρασκευή σύγχρονων φαρμάκων. Η ιστορία της χρήσης των βοτάνων είναι μεγάλη και αφορά πολλούς διαφορετικούς λαούς και πολιτισμούς, όπως τους Κινέζους, τους Άραβες, τους Έλληνες, τους Ινδιάνους Μάγια της Κεντρικής Αμερικής και τους Ίνκας στη Νότια Αμερική.

Τα βότανα από το Βυζάντιο και το Μεσαίωνα... στα Νεότερα χρόνια

Στα βυζαντινά χρόνια τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρούνταν κατώτερες τροφές για 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

βοτανοθεραπείας. Οι μοναχοί έφτιαχναν φαρμακευτικά φυτά, έλαια και αλοιφές που χρειάζονταν για τη θεραπεία των ασθενών. Με την έλευση της τυπογραφίας, η κλασική γνώση ξεφεύγει από τους τοίχους των μοναστηριών. Οι συνταγές που είχαν διασωθεί από αρχαία κείμενα μεταπλάστηκαν και εμπλουτίστηκαν στο πέρασμα των χρόνων και έρχονται να συμπληρώσουν τη λαϊκή ιατρική. Κατά το 16ο και 17ο αιώνα δημοσιεύτηκαν πολλά βοτανολόγια με σκοπό να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανοθεραπεία.

Στην πατρίδα μας η αφθονία φαρμακευτικών φυτών που συναντούμε σε κάθε γωνιά της, βοήθησε στην ανάπτυξη της λαϊκής ιατρικής και της βοτανοσυλλογής. Το μαζεμάτων βοτάνων απαιτούσε προσοχή, μυστικότητα και μαγικές διαδικασίες ώστε να διασφαλίζονται οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Τα μάζευαν την Πέμπτη ή την Παρασκευή, συνήθως το χάραμα, αλλά και το καταμεσήμερο ή και μεσάνυχτα, ανάλογα με τις τοπικές συνήθειες. Αλλού τα μάζευαν παιδιά και αλλού τα ευλογούσαν στην εκκλησία. Έτσι θρησκευτικές τελετές ήταν συνυφασμένες με μαγικές ενέργειες και ιατρικές πρακτικές. Ονομαστοί οι βοτανοσυλλέκτες της Ηπείρου, που μάζευαν τα βότανα στο φαράγγι του Βίκου και γι' αυτό ονομάζονταν βικογιατροί.

Οι πρακτικοί λοιπόν γιατροί, οι κομπογιαννίτες 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.

Συλλογή & Διατήρηση βοτάνων

2

Συλλογή βοτάνων

Η συλλογή βοτάνων είναι μια σημαντική διαδικασία που επηρεάζει τη χημική σύστασή τους και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Δεν συλλέγουμε μεγαλύτερες ποσότητες βοτάνων απ' ότι χρειαζόμαστε.

Μαζεύουμε τα φύλλα πριν ανθίσει το φυτό, ενώ σπόρους και βλαστούς μετά την ανθοφορία, στο στάδιο της πλήρους ωρίμανσης. Τα αρωματικά φυτά τα μαζεύουμε νωρίς το πρωί εφόσον δεν υπάρχει υγρασία.

Δεν ξεριζώνουμε τα βότανα. Κόβουμε προσεκτικά το μέρος του φυτού που θέλουμε με κοφτερό εργαλείο έτσι ώστε του χρόνου να βλαστήσει ξανά.

Αν θέλουμε τις ρίζες του βοτάνου τις συλλέγουμε το φθινόπωρο και το χειμώνα τότε που το φυτό έχει σταματήσει την παραγωγή φύλλων και λουλουδιών, όταν δηλαδή έχει τελειώσει ο κύκλος του φυτού.

Διατήρηση βοτάνων

Ο πιο δημοφιλής τρόπος διατήρησής τους είναι η αποξήρανση. Αφού μαζέψουμε τα βότανα, φτιάχνουμε μικρά ματσάκια και τα κρεμούμε ανάποδα σε μέρος που αερίζεται και δεν το βλέπει ο ήλιος. Μόλις αποξηρανθούν, αφαιρούμε τα φύλλα από τα κοτσάνια και τα τοποθετούμε σε αεροστεγή βάζα. Τα φυλάσσουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος, καθώς η

ζέστη και το φως γρήγορα εξαφανίζουν το χρώμα και το άρωμά τους. Μερικά από τα καταλληλότερα βότανα για να τα αποξηράνουμε είναι η ρίγανη, το θυμάρι, το δενδρολίβανο, το χαμομήλι, το τσάι του βουνού, η δάφνη και η μέντα.

Ορισμένα φυλλώδη βότανα, όπως ο βασιλικός αν αποξηρανθούν χάνουν το χρώμα και τη γεύση τους. Η **κατάψυξη είναι ο καλύτερος τρόπος**. Τα κατεψυγμένα βότανα είναι πιο κοντά στο χρώμα και τη γεύση με τα φρέσκα και είναι ιδανικά για το μαγείρεμα. Η μέντα και η μαντζουράνα, ο μάραθος και ο βασιλικός, ο δυόσμος και το μελισσόχορτο καταψύχονται πολύ καλά.

Ένας **άλλος τρόπος για να διατηρήσουμε τα βότανα** είναι να τα βάλουμε **μέσα σε λάδι**. Τα βότανα που έχουμε συλλέξει πρέπει να τα χρησιμοποιούμε μέσα σε ορισμένο χρονικό διάστημα, λιγότερο του ενός χρόνου, γιατί χάνουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Μπορούμε να πετύχουμε καλύτερα αποτελέσματα συνδυάζοντας δυο και τρία βότανα μαζί, τα οποία αναφέρονται πως έχουν τις ίδιες ιδιότητες για μια συγκεκριμένη πάθηση.

Τα βότανα σήμερα

3

Τα βότανα σήμερα

Τα βότανα διατηρούν και σήμερα, σε κάποιον βαθμό, τη σπουδαιότητα που είχαν στο παρελθόν. Τα φαρμακευτικά φυτά μπορούν και προκαλούν έντονα συναισθήματα, καθώς φέρνουν στο νου παιδικές αναμνήσεις κάποιων ξεχωριστών εκδρομών στην εξοχή, όπου τα χαμομήλια και οι παπαρούνες παρέα με άλλα αγριόχορτα γίνονταν μπουκέτα προσφοράς σε πρόσωπα αγαπημένα.

Παρ' όλα αυτά στην καθημερινή μας ζωή αγνοούμε το ρόλο των φυτών. Το ψημένο ψωμί που γευόμαστε στο τραπέζι ελάχιστα μας φέρνει στο νου τα χωράφια με τα στάχυα που κυματίζουν στον αγέρα ή τα ρούχα που φοράμε σε τίποτα δε μας θυμίζουν τις βαμβακοκαλλιέργειες. Ακόμη λιγότερο τα έπιπλα μας θυμίζουν τα γιγαντιαία δέντρα του δάσους που κόπηκαν για τις ανάγκες μας. Έχουμε χάσει την αλλοτινή σχέση με τα φυτά και λησμονούμε πως ο αέρας που αναπνέουμε και η βροχή που πέφτει ρυθμίζονται από τον πράσινο κόσμο των φυτών. Σπάνια έχουμε απευθείας επαφή με τα φυτά, τα βλέπουμε ως διακοσμητικά στοιχεία που στολίζουν το σπιτικό μας ή δίνουν χρώμα στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις. Η χρησιμοποίηση των βοτάνων με απλούς και πρακτικούς τρόπους μπορεί να σημάνει την επιστροφή μας σε μια σχέση όπου εκτιμούμε τα **«δώρα»** της μάνας γης. Δουλεύοντας με τα βότανα φτιάχνοντας εκχυλίσματα και απλά αφεψήματα για να φανερωθούν οι ιδιότητές τους, φέρνουμε στο σπίτι μας μια γνώση που πέρασε μέσα από χιλιάδες χρόνια υπομονετικών δοκιμών και αποτυχιών. Η προτροπή του Ιπποκράτη **«η τροφή σου να γίνει το φάρμακό σου»**, ως μας οδηγήσει σε αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή μας και τη σχέση μας με το φυσικό περιβάλλον.

Χρησιμοποιούμε βότανα:

- Για να θεραπεύουμε το σώμα και το νου μας.
- Στις πρώτες βοήθειες και στις καθημερινές αδιαθεσίες.
- Για να φροντίσουμε τον εαυτό μας και το σπίτι.
- Για να απολαύσουμε τη γεύση τους και να αισθανθούμε όμορφα.

Τα βότανα στην κουζίνα μας

Ένα απλό πιάτο, ένα κοινό φαγητό, μπορεί να γίνει ελκυστικό, να αποκτήσει άρωμα και γεύση, αν χρησιμοποιήσουμε κάποιο βότανο. Αρκεί να γνωρίζουμε η κάθε τροφή με ποιο βότανο συνδυάζεται. Προσθέτουμε βότανα στα φαγητά και στα γλυκά μας αν θέλουμε να δώσουμε άρωμα και γεύση ή να αυξήσουμε τη διατροφική αξία τους.

- Η **ρίγανη** χρησιμοποιείται συχνά στα ψητά, στις σαλάτες, σε κάθε είδους κεφτέδες, καθώς και πάνω από την παραδοσιακή ελληνική φέτα.
- Το **δεντρολίβανο** στα τηγανητά ψάρια και στα σαλιγκάρια.
- Η **δάφνη** στα όσπρια αλλά και στη συντήρηση αποξηραμένων φρούτων (σύκα, σταφύλια).
- Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα ταιριάζουν με το **θυμάρι**, τη **ρίγανη** και το **δυόσμο**.
- Το χοιρινό παντρεύεται με το **φασκόμηλο**, το **δεντρολίβανο** και τη **δάφνη**.
- Το αρνί και το κατσίκι θέλουν τη **ρίγανη**, το **δεντρολίβανο** και το **θυμάρι** αλλά και σάλτσα **μέντας**.
- Ο **βασιλικός** και ο **δυόσμος** λατρεύουν τα ζυμαρικά και τα παρασκευάσματα με βάση το γιαούρτι αλλά και τις ντομάτες και τις μελιτζάνες.
- Μπορούμε επίσης να δοκιμάσουμε λικέρ και κρασιά με βότανα, δροσιστικά ποτά με μέντα κ.α.

Η χρήση των βοτάνων στην κουζίνα απαιτεί μεγάλη προσοχή. Η σωστή δόση μπορεί να αποκαλύψει υπέροχες γεύσεις αλλά η υπερβολή να μας «χαλάσει» τη γεύση στο γλυκό ή στο φαγητό.

Τρόποι θεραπευτικών χρήσεων των βοτάνων

Τα βότανα ενεργούν θεραπευτικά με τις διάφορες φαρμακευτικές ουσίες που περιέχουν. Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους για τη θεραπεία μιας ή περισσότερων παθήσεων της υγείας του ανθρώπου.

Οι κυριότεροι τρόποι χρήσεις των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς είναι οι παρακάτω:

-Αφέψημα: σιγοβράζουμε το βότανο από δέκα λεπτά έως μισή ώρα. Η δόση συνήθως είναι μια κουταλιά της σούπας βότανο για τρία φλιτζάνια νερό. Χρησιμοποιούμε τη μέθοδο αυτή για ρίζες, κλαδάκια και φλοιούς.

-Έγχυμα: βάζουμε το βότανο μέσα σε ένα δοχείο που κλείνει καλά. Ρίχνουμε ζεστό νερό, πριν βράσει, γιατί το νερό που κοχλάζει διασκορπίζει τα πολύτιμα πτητικά έλαια του βοτάνου. Αφήνουμε για δέκα λεπτά να γίνει η έγχυση και μετά το στραγγίζουμε. Το έγχυμα που τυχόν θα μας περισσεύσει το φυλάμε σε μια κανάτα σε δροσερό μέρος.

-Βάμμα: παίρνουμε το βότανο νωπό (600 γρ.) ή αποξηραμένο (200 γρ.) και το ρίχνουμε σε 1 λίτρο διαλύματος (25% αλκοόλη σε νερό) και το αφήνουμε για αρκετό χρόνο. Το βάμμα που προκύπτει είναι μόνο για εξωτερική χρήση.

-Κατάπλασμα: διπλώνουμε ένα πανί και ανάμεσα τοποθετούμε νωπά βότανα. Στη συνέχεια βυθίζουμε για λίγο το πανί σε βραστό νερό. Αφού το στραγγίσουμε το βάζουμε στο αρρωστημένο μέρος. Διατηρούμε το κατάπλασμα υγρό βυθίζοντάς το περιοδικά σε ζεστό νερό.

-Κομπρέσα: βυθίζουμε ένα καθαρό πανί σε ένα έγχυμα βοτάνων και μετά τοποθετούμε το βρεγμένο πανί στην αρρωστημένη περιοχή. Η κομπρέσα μπορεί να είναι κρύα ή ζεστή, ανάλογα με την περίπτωση.

Χρησιμοποιούμε τα βότανα για θεραπεία μόνο σε ελαφριές παθήσεις.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ:
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ:
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΩΝ



Η αγριάδα (*Cynodon dactylon*, Κυνόδους ο δάκτυλος) είναι ποώδες πολυετές φυτό χαμηλής ανάπτυξης.



Το υπόγειο μέρος του φυτού δημιουργεί διάφορα ριζώματα που η κορυφή τους βγαίνουν από το έδαφος σχηματίζοντας νέους βλαστούς. Χρησιμοποιείται για δημιουργία χλοοταπήτων και ως καλλωπιστικό φυτό για εδαφοκαλύψεις, ιδιαίτερα σε περιοχές με θερμά κλίματα λόγω της μεγάλης ανθεκτικότητας της στην ξηρασία.

Η εξάπλωση της αγριάδας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εξασθένηση άλλων φυτών και δένδρων αφού απορροφά από το έδαφος ιχνοστοιχεία απαραίτητα για την ανάπτυξη τους. Εάν

τεμαχιστούν από το όργωμα ή το σκάψιμο και σε συνδυασμό με το πότισμα τότε αναβλαστάνουν και αναπτύσσονται με γοργούς ρυθμούς επιδεινώνοντας το πρόβλημα.

Η καταπολέμηση της αγριάδας γίνεται με διάφορα ζιζανιοκτόνα. Ψεκάζοντας το φύλλωμα όταν βρίσκεται σε ζωηρή ανάπτυξη. Στην συνέχεια το φάρμακο περνάει στο ρίζωμα καταστρέφοντας τελείως το φυτό.



Η ρίζα της αγριάδας



Θεραπευτικές ιδιότητες

Η Αγριάδα (*Agropyron Repens*) ανήκει στην οικογένεια των Αγροστωδών. Το ρίζωμα της έρπει, καταστρέφοντας οτιδήποτε είναι κοντά του, έτσι οι περισσότεροι τη θεωρούν... ζιζάνιο. Παρόλα αυτά έχει πολύ καλές ευεργετικές ιδιότητες για τον άνθρωπο.

Η Αγριάδα περιέχει: τριτικίνη, πυριτικό οξύ, κάλιο, αγροπυρίνη, ινοσίτη, μια αντιμικροβιακή ουσία και ανόργανα άλατα.

Είναι ένα φυσικό αντιβιοτικό για ουρικές λοιμώξεις, όπως η κυστίτιδα, η ουρηθρίτιδα, η προστατίτιδα. Οι μαλακτικές της ιδιότητες καταπραΰνουν τον ερεθισμό και την φλεγμονή. Είναι ευεργετική σε περιπτώσεις διόγκωσης του αδένου του προστάτη.

Καθαρίζει το αίμα, χαμηλώνει το ουρικό οξύ, και καταπολεμά τα αρθρικά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις νεφρόλιθων, άμμου στα νεφρά και άμμους στα ουροποιητικό σύστημα, όπως και σε περιπτώσεις υψηλής πυκνότητας στο αίμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζί με άλλα βότανα όπως αρκοστάφυλο, μαλλιά καλαμποκιού και αχίλλεια για προβλήματα κυστίτιδας, προστατίτιδας και ουρηθρίτιδας για ενίσχυση της διουρητικής του δράσης. Η αγριάδα είναι επίσης ένα από τα βότανα που οι σκύλοι και οι γάτοι τρώνε για να τους προκαλέσει εμετό όταν δεν αισθάνονται καλά.

Αγριμόνιο

2

Το Αγριμόνιο (*Agrimonia eupatoria* ή φωνόχορτο) ανήκει στην οικογένεια των ροδοειδών και είναι πλούσιο σε τατίνες, σίδηρο, γλυκοειδικά πικρά στοιχεία, βιταμίνη Β και Κ, πυριτικό οξύ.



Πρόκειται για φυτό που ανήκει στην οικογένεια της τριανταφυλλιάς. Μπορεί να καλλιεργηθεί παντού, αρκεί να είναι μέρος κάπως υγρό και με ήλιο, ενώ από παλιά χρησιμοποιούνταν για την επούλωση πληγών αλλά και σε ασθένειες των ματιών με βάση τους αρχαίους Έλληνες, του συκωτιού ή και στο δάγκωμα φιδιών. Επίσης, σύμφωνα με παλιά έγγραφα, προκαλούσε βαθύ ύπνο όταν το έβαζαν κάτω από το μαξιλάρι. Οι ειδικοί μάλιστα πολλές φορές λένε ότι οι έρευνες έχουν δείξει ότι είναι ισχυρότερο από την εχινάκεια!

Το **αγριμόνιο** πήρε το όνομά του – αγριμόνιο – από λέξη **“αγρός”** και **“μένω”** δηλαδή αυτό που μένει στους αγρούς – αγριμόνιο.

Ο Διοσκουρίδης βάπτισε το αγριμόνιο **“ευπατόριο”** για να τιμήσει το βασιλιά του Πόντου Μιθριδάτη τον ευπάτορα επειδή είχε πολλές γνώσεις βοτανολογικής. Ένας πάπυρος που βρέθηκε 26 αιώνες πριν από σήμερα το χρησιμοποιούσαν σε παθήσεις των ματιών. Είναι φυτό που το συναντούμε σε μέρη που διατηρούν υγρασία. Έχει άνθη κίτρινα που βγαίνουν το καλοκαίρι και φύλλα οδοντωτά. Οι καρποί του είναι τριχωτοί και κολλούν στα ρούχα.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Στη φαρμακοποιία χρησιμοποιούνται και τα φύλλα και τα άνθη. Αν το βρούμε στο χωράφι χρησιμοποιείστε το αμέσως για πιο καλά αποτελέσματα. Αν σας τσιμπήσουν έντομα ή ακόμα και φίδι ή σαύρα το αγριμόνιο θα σας βοηθήσει μέχρι να πάτε στον γιατρό. Και αυτό επειδή είναι στυπτικό και βοηθάει στην επούλωση των πληγών. Ακόμα, αν μπει ένα αγκάθι στο χέρι μας το αγριμόνιο μπορεί με επάλειψη να το βγάλει και να σταματήσει η φαγούρα ή ο πόνος στο σημείο που μπήκε το αγκάθι. Μερικά φύλλα αγριμονίου στο μπάνιο μας, ανακουφίζουν ένα πονεμένο και με



μεγάλη κούραση κορμί. Αν θελήσετε να το ξεράνετε να είναι πάντα σε σκιά και να το φυλάτε σε γυάλινο δοχείο που κλείνει αεροστεγώς.

Ρυθμίζει καταπληκτικά το ζάχαρο χωρίς να το ρίχνει στα βάθη και σε υπογλυκαιμίες. Ανακουφίζει από τον πόνο και ρίχνει τον πυρετό ενώ παρέχει και ανοσοενισχυτικές ιδιότητες.

Χρόνια οι βοτανολόγοι το συστήνουν για την αντιμετώπιση κρυολογημάτων γρίπης και άλλων παθήσεων. Οι παθήσεις στις οποίες συστήνεται είναι αυτές που προκαλούν πυρετό και πόνους. Ενισχύει τα λευκά αιμοσφαίρια για να αντιμετωπίσει τα μικρόβια καμία φορά μάλιστα όπως δείχνουν οι μελέτες και προσημειώσαμε καλύτερα και από την εχινάκεια γεγονός που δεν μπορεί κανείς να το περάσει απαρατήρητο.

Θεωρείται επίσης πολύ αποτελεσματικό στους πόνους της περιόδου. Ανακουφίζει σε βρογχίτιδες ή τραχειίτιδες, καταρροή, ενώ είναι εφιδρωτικό και μαλακώνει τον ξεραμένο λαιμό.

Συνταγή: 1 κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Κάθε κουταλάκι βότανο αντιστοιχεί με ένα ποτήρι νερό. Το αφήνουμε να μουλιάσει 10 λεπτά, το σκεπάζουμε και μετά αφού το σουρώσουμε το πίνουμε. Ποτέ καυτό αλλά χλιαρό. Μπορούμε να πίνουμε μέχρι και τέσσερα φλυτζάνια την ημέρα.

Δεν πρέπει να παίρνετε μεγάλες ποσότητες γιατί μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα.

Άγριο Τριαντάφυλλο

3

Η αγριοτριανταφυλλιά είναι πολυετής θάμνος πολύκλαδος και αγκαθωτός, που φθάνει σε ύψος από 1-3 μέτρα, και ανήκει στην οικογένεια των Ροδιανθών (Rosaceae).



Αυτή η ομάδα φυτών βρίσκεται στις εύκρατες περιοχές και στα δύο ημισφαίρια, και υπάρχουν πάνω από 100 είδη της.

Η *Rosa canina* έχει άνθη ρόδινα ή λευκά, με λίγα φύλλα και πολύ άρωμα. Τα πέταλά της είναι αραιά και ο καρπός της είναι γνωστός σαν «κυνόρροδο».

Ωριμάζει αργά το καλοκαίρι προς το φθινόπωρο, και είναι τροφή για τα πουλιά και άλλα μικρά θηλαστικά. Η αγριοτριανταφυλλιά είναι θάμνος αυτοφυής σε πλαγιές και ξέφωτα. Ο βλαστός της είναι πολύκλαδος και αγκαθωτός, τα φύλλα της λογχοειδή και οδοντωτά, οι καρποί κόκκινοι και ωοειδείς με πολλούς σπόρους, τα κυνόρροδα, και άνθη λευκά ή ροζ. Ανθίζει την άνοιξη και χρησιμοποιούμενα μέρη είναι τα

άνθη και οι καρποί. Οι καρποί και τα άνθη περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης και γι' αυτό είναι πρώτης τάξεως αντισκορβουτικό και φάρμακο για το ραχιτισμό.

Οι καρποί της αγριοτριανταφυλλιάς περιέχουν:

- | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------|---------------|--------------|
| ● ασβέστιο | ● μηλικό οξύ | ● φώσφορο | ● Βιταμίνη Α | ● Βιταμίνη Ε |
| ● κιτρικά άλατα | ● νιασίνη | ● ρητίνη | ● Βιταμίνη Β1 | ● Βιταμίνη Κ |
| ● κιτρικό οξύ | ● οργανικά οξέα | ● ζάχαρα | ● Βιταμίνη Β2 | ● Βιταμίνη Ρ |
| ● σίδηρο | ● πηκτίνη | ● ταννίνη | ● Βιταμίνη C | |

Θεραπευτικές ιδιότητες

Έχει δράση:

1. Στυπτική (μειώνει τις εκκρίσεις των βλεννογόνων και των υγρών από το σώμα).
2. Διουρητική (αυξάνει τον όγκο και τη ροή των ούρων και καθαρίζει το ουροποιητικό σύστημα -καθαρίζει τα νεφρά και την κύστη-εμποδίζει την κατακράτηση υγρών).
3. Καθαρτική (είναι ένα ήπιο διεγερτικό που προάγει τη φυσική κίνηση των εντέρων)
4. Θρεπτική (παρέχει τροφή μέσω των βιταμινών).
5. Ψυκτική (εξισορροπεί την ανώμαλη θερμότητα του σώματος, και ανακουφίζει από τη δίψα).
6. Τονωτική (ενισχύει και ενδυναμώνει τα όργανα ή ολόκληρο τον οργανισμό δίνοντας ένα αίσθημα ευεξίας) .



Χρήσεις :

- σε λοιμώξεις του θώρακα - κρυολογήματα- βήχα - γρίπη.
- συντελεί στην αποκατάσταση και θεραπεία της πνευμονικής λειτουργίας ή σε άλλες ασθένειες των πνευμόνων και του στήθους
- αποβάλλει τις συσσωρεύσεις του ουρικού οξέως βοηθά στην ουρική αρθρίτιδα και σε ρευματικούς πόνους.
- στην υπερβολική εμμηνόρροια, σε συσπάσεις και πόνους της μήτρας
- διάρροια - δυσεντερία - στομαχικές διαταραχές
- είναι αποτελεσματικό αντισηπτικό για μολύνσεις και ερεθισμούς των βλεφάρων και των οφθαλμών.



Κατάλληλο για έλκη του στόματος, εξασθενημένη μνήμη. Προάγει τη δύναμη της ανάρρωσης, συμπληρώνει την ανεπάρκεια της βιταμίνης C στα παιδιά, βοηθά όταν υπάρχει γενική αδυναμία και εξάντληση .

Προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

Τα άγρια κυνόρροδα είναι διαθέσιμα σαν:

- Αποξηραμένοι καρποί στα καταστήματα βοτάνων και μπαχαρικών.
- Αιθέριο Έλαιο.
- Αποξηραμένα μπουμπούκια.

- Μαρμελάδες και γλυκό του κουταλιού.
- Ροδόνηρο.
- Γλυκά μπορούμε να βρούμε σε πολλούς Συνεταιρισμούς.

Παραδοσιακή χρήση

Η αγριοτριανταφυλλιά και οι θεραπευτικές της ιδιότητες ήταν γνωστή στη λαϊκή μας παράδοση. Στα νησιά του Αιγαίου και αλλού, τα χρόνια που τα τρόφιμα δεν βρίσκονταν με ευκολία, οι γυναίκες έμαθαν να εκμεταλλεύονται ότι τους έδινε η φύση και έφτιαχναν γλυκά λικέρ και ροδόνηρο, που χρησιμοποιούσαν στους κουραμπιέδες και για την ομορφιά τους από άγρια και ήμερα τριαντάφυλλα. Γνώριζαν τη μεγάλη ποσότητα βιταμινών που είχαν οι καρποί, και γι' αυτό τους χρησιμοποίησαν σαν αντισκορβουτικό, και στο ραχιτισμό. Όμως η χρήση ήταν εποχιακή και όπως και σήμερα οι καρποί ήταν δυσεύρετοι.



Ο καρπός μπορεί να γίνει γλυκό του κουταλιού ή μαρμελάδα, ή να αποξηρανθεί για να γίνει τσάι. Τα κυνόροδα δεν τρώγονται ωμά (δεν είναι τοξικός καρπός όμως κάτω από το σαρκώδες περίβλημα βρίσκονται οι σκληρές τρίχες και οι σπόροι που είναι ερεθιστικές για το πεπτικό σύστημα), και είναι ουδέτερης γεύσης σαν άγουρα φρούτα.

Οι καρποί και τα ροδοπέταλα διατηρούνται σε σκοτεινό μέρος, μακριά από υγρασία ή οσμές. Είναι καλύτερο να τους έχουμε σε χάρτινη ή πάνινη σακούλα.

Τρόπος παρασκευής:

- **Τσάι:** Σε ένα φλιτζάνι με βραστό νερό ρίχνουμε δύο καρπούς αφού τους σπάσουμε, και το σκεπάζουμε. Το αφήνουμε να κάτσει για 10-15 λεπτά. Σουρώνουμε και το πίνουμε. Σύμφωνα με όσα γνωρίζουμε αν βράσουμε τα κυνόροδα η περισσότερη βιταμίνη C θα καταστραφεί. Για αυτό το λόγο μουλιάζουμε τα σπέρματα ή τα ροδοπέταλα για 10 λεπτά σε ζεστό νερό και πίνουμε μέχρι δύο φλιτζάνια την ημέρα. Το ρόφημα δεν έχει κάποια ιδιαίτερη γεύση, έτσι μπορούμε να βάλουμε λεμόνι, ή να το αρωματίσουμε με κάποιο άλλο μπαχαρικό που βρίσκεται στην κουζίνα μας.
- **Ροδέλαιο:** Σε καθαρό γυάλινο σκεύος προσθέτουμε μιάμιση κούπα παρθένο ελαιόλαδο. Στο λάδι θα προσθέσουμε τα φρεσκομαζεμένα ροδοπέταλα έτσι ώστε να το καλύπτουν. Τα αφήνουμε να σταθούν για 24 ώρες.

Στραγγίζουμε το λάδι σε άλλο δοχείο με τουλουπάνι και πιέζοντας τα ροδοπέταλα. Τα πετάμε και στο λάδι προσθέτουμε άλλα φρέσκα. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να πάρουμε την ένταση του αρώματος που επιθυμούμε.

Μια άλλη μέθοδος με οινόπνευμα (όχι αυτό που χρησιμοποιούμε για εντριβές). Σε ένα φλιτζάνι μη αρωματισμένης βότκας βάλτε πέταλα, φύλλα ή και αγκάθια τόσα ώστε να καλυφτεί το υγρό. Αφήστε να σταθεί για 2 εβδομάδες. Σουρώστε σε τουλιπάνι πιέζοντας τα υλικά. Τώρα έχετε φυσικό άρωμα τριαντάφυλλου αλλά υπάρχει κι ένα ακόμα κολπάκι...

Καταψύξτε το υγρό για 24 ώρες. Το λάδι παγώνει, το οινόπνευμα όχι. Βγάλτε λοιπόν προσεκτικά το έλαιο και φυλάξτε το σε ένα κουτάκι που να κλείνει ερμητικά. Κρατήστε το

οινόπνευμα για επόμενη χρήση. Δεν είναι φυσικά η ευκολότερη μέθοδος, αλλά δίνει ένα σχεδόν παρθένο αιθέριο έλαιο.

Καλλιέργεια



Το φυτό δεν καλλιεργείται συχνά. Λίγες ποικιλίες έχουν δημιουργηθεί, μία από τις οποίες δε φέρει αγκάθια. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ρίζα πάνω στην οποία εμβολιάζονται καλλιεργημένες ποικιλίες. Γενικά καλλιεργείται όπως μια τριανταφυλλιά, αλλά υπάρχουν κάποιες σημαντικές διαφορές. Το κλάδεμα θα πρέπει να γίνεται μόνο

στους άρρωστους, τραυματισμένους, κατεστραμμένους ή σε αυτούς που ξεφεύγουν πολύ από το σχήμα βλαστούς. Αυτό γιατί οι αγριοτριανταφυλλιές όπως και πολλές παλιές καλλιεργημένες ποικιλίες, ανθίζουν μόνο σε βλαστούς της προηγούμενης χρονιάς και η μερική αφαίρεσή τους θα επηρεάσει αρνητικά την ανθοφορία. Επίσης, το φυτό ανθίζει μόνο μια φορά το χρόνο, έτσι τα μαραμένα άνθη δε θα πρέπει να αφαιρεθούν, ώστε να ωριμάσουν σε καρπούς. Το φυτό χρειάζεται στήριξη σε πέργκολα, δέντρα κλπ. Σε σχέση με πολλές καλλιεργημένες ποικιλίες, η αγριοτριανταφυλλιά είναι ανθεκτικότερη σε ασθένειες και προσβολές από έντομα. Ο πολλαπλασιασμός από σπόρο δεν προτιμάται, επειδή οι σπόροι αργούν πολύ να βλαστήσουν (έως και δύο χρόνια).



Άνηθος

4



Βασίλειο	: Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta) Μαγνολιόφυτα
Ομοταξία	: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida) Μαγνολιόψιδα
Υφομοταξία	: Ροδίδες (Rosidae)
Τάξη	: Σελινώδη (Apiales)
Οικογένεια	: Σελινοειδή (Apiaceae)
Γένος	: Άνηθον (Anethum)
Είδος	: A. Graveolens

Ο Άνηθος ήταν ένα σημαντικό φαρμακευτικό χόρτο από την Βιβλική εποχή. Πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες ου Άνηθου περιέγραψε ο Πλίνιος (23-79 μ.Χ.) και πολλοί συγγραφείς του 10^{ου} αιώνα. Ο Κούλπεπερ (1653 – “Πλήρες βοτανοθεραπεία”) γράφει: «**Το χόρτο σταματάει τον λόξυγκα, βρασμένο σε κρασί... και χρησιμοποιείται στα σκευάσματα για την αποβολή των αερίων και των πόνων που προκαλούν.**»

Ο άνηθος ήταν γνωστός στην Αρχαία Ελλάδα με τις ονομασίες *άνηθον* και *άνησον*. Από τα άνθη του παρασκεύαζαν άρωμα, ενώ το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά που είχαν την ονομασία *ανηθίτης οίνος*.

Ακόμα, στεφάνωναν τους νικητές με ανθισμένα κλαδιά άνηθου, και με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειψαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών. Οι αρχαίοι Έλληνες τον είχαν γιατρικό για τον **λόξυγκα**. Ήταν τόσο πολύτιμο αρωματικό χόρτο στην αρχαία Ρώμη που επιβλήθηκε ειδικός φόρος για χάρη του. Η χρήση του ήταν γνωστή από πιο πριν.

Σήμερα το φυτό χρησιμοποιείται στη μαγειρική σε σαλάτες, σούπες, διάφορες σάλτσες και αλλού.

Το χαρακτηριστικό του άρωμα μοιάζει με αυτό του γλυκάνισου και οι σπόροι του χρησιμοποιούνται στον αρωματισμό διαφόρων φαγητών, ενώ μπορεί να διατηρηθεί και αποξηραμένος.

Στη φαρμακευτική η δράση του θεωρείται ευεργετική κατά διαφόρων κολικών, ενώ χρησιμοποιείται και ως διουρητικό και τονωτικό.

Καλλιεργείται σε ευρύτερη κλίμακα στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική και την Ασία. Η Ινδία είναι πρώτη στον κόσμο σε παραγωγή άνηθου. Ακολουθούν η Κίνα, το Μεξικό και η Ισπανία.



Θεραπευτικές Ιδιότητες

Ο άνηθος έχει μακρόχρονη ιστορία στη θεραπευτική. Το αφέψημα των σπόρων του έχει ορεκτικές, χωνευτικές και διουρητικές ιδιότητες και διευκολύνει την παραγωγή γάλακτος σε μητέρες που θηλάζουν. Ανακουφίζει από στομαχικές διαταραχές, ιδιαίτερος των μικρών παιδιών, κολικούς και εμετό και ωφελεί παιδιά που έχουν προσβληθεί από ιλαρά και ανεμοβλογιά.

Το μάσημα των σπόρων του καταπολεμά την κακοσμία του στόματος. Το ανιθέλαιο χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική ως αντιβηχικό, σπασμολυτικό και γαλακταγωγό. Μάλιστα, οι αθλητές στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν το αιθέριο έλαιο των καρπών του ως μαλακτικό και τονωτικό των μυών.

Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως ηρεμιστικό, καταπολεμά την αϋπνία. Όταν το προσθέτουμε ωμό στο φαγητό καταπολεμά τη δυσπεψία. Η αργινίνη, που υπάρχει στην άνηθο, αυξάνει τη λίμπιντο, ενδυναμώνει τα οστά και τα δόντια. Η λαϊκή ιατρική χρησιμοποιεί το σκεύασμα για την θεραπεία των ασθενειών του συκωτιού, αεροφαγία και αιμορροΐδες.

Στο παρελθόν οι μητέρες έτριβαν τα στήθη τους με χυμό άνηθου, προκειμένου τα βρέφη να κοιμηθούν μετά τον θηλασμό. Επίσης, το αφέψημά του καταπολεμά τους κολικούς των μωρών.

Το αιθέριο έλαιο του καταπραΰνει τους κολικούς και θεωρείτο αποτελεσματικό αντιβηχικό, αντιγριπικό και αντισπασμωδικό.



Βασίλειο	:	Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	:	Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta) Μαγνολιόφυτα
Ομοταξία	:	Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida) Μαγνολιόψιδα
Τάξη	:	Αστερώδη (Asterales)
Οικογένεια	:	Αστεροειδή (Asteraceae)
Γένος	:	Αρτεμισία (Artemisia)
Είδος	:	A. absinthium

Η αψιθιά ανήκει στην μεγάλη οικογένεια των συνθέτων όπως οι μαργαρίτες, τα χρυσάνθεμα, το χαμομήλι, η αγκινάρα, το μαρούλι, ο ηλιάνθος, οι ντάλιες κ.α.

Η **αψιθιά** λατ. (*Artemisia absinthium*, γνωστή ως αγριαψιθιά, απιστιά, πέλινο και αβροβότανο ανήκει στο γένος Αρτεμισία ως είδος αφίνθη. Πρόκειται για ξηρόφυτο ποώδες πολυετές φυτό που το ύψος του κυμαίνεται ανάλογα με το υποείδος από 20 εκ. έως 1,20μ. Ευδοκίμει στις εύκρατες και θερμές χώρες ως αυτοφυές σε άγονους και βραχώδεις τόπους. Ανήκει στα ανεμογαμικά (anemophily) είδη που η επικονίαση γίνεται μέσω του ανέμου.



Χαρακτηρίζεται από όρθιο βλαστό με έμισχα εναλλασσόμενα, αντίθετα, ελαφρώς αρωματικά, φύλλα, ασημένιου-πράσινου χρώματος, τα οποία καλύπτονται από λευκές τρίχες για να μειώνεται η διαπνοή. Τα άνθη της είναι μικρά, κιτρινοπράσινου χρώματος και σχηματίζουν μικρά δισκοειδή κεφάλια (ανθίδια), τα οποία με τη σειρά τους οργανώνονται σε ταξιανθία φόβη (βοτρυώδης ταξιανθία). Από τη σύνθετη αυτή διάταξη των ανθέων πήρε η οικογένεια το όνομά της σύνθετα. Ανθίζουν από τον Ιούνιο έως το Σεπτέμβριο.

Οι χυμοί τους έχουν πικρή γεύση και από αυτό το φυτό εξάγεται ένα αιθέριο έλαιο πράσινου χρώματος, η αψιθιά το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί κατά το παρελθόν στη φαρμακολογία βοτάνων για τις αντιελμινθικές, αιμοστακτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιπυρετικές, αντισηπτικές και διουρητικές ιδιότητές του, καθώς και για την παρασκευή του τοξικού αλκοολικού ποτού αψέντι η κατάχρηση του οποίου μπορεί να επιφέρει νευρικές διαταραχές, αλλά και του βερμούτ. Η κατανάλωση αυτού του ποτού τον 19ο αιώνα ήταν ένα σοβαρότατο κοινωνικό πρόβλημα αντίστοιχο με το σημερινό των ναρκωτικών. Η χρήση του αιθέριου ελαίου της Αψιθιάς σαν αρωματικού καταργήθηκε στις αρχές του 20ου αιώνα, όταν ανακαλύφθηκε ότι το συστατικό Θουγιόνη (Thujone) που περιέχει σε υπερβολικές δόσεις προκαλεί βλάβη στο νευρικό σύστημα και παραισθήσεις. Η παρατεταμένη χρήση και σε υπερβολικές δόσεις της αψιθιάς μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στο νευρικό σύστημα.. Σήμερα χρησιμοποιείται σαν συστατικό διάφορων λικέρ στην Ιταλία και Ισπανία καθώς και στο Γερμανικό βερμούτ.

Η βαλεριάνα είναι από τα πιο δραστικά βότανα, καθώς καταπραΰνει το νευρικό σύστημα χάρη στις αγχολυτικές της ιδιότητες, χαρίζοντάς μας την πολυπόθητη ηρεμία.



Βασίλειο	: Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta) Μαγνολιόφυτα
Ομοταξία	: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida) Μαγνολιόψιδα
Τάξη	: Διψακώδη (Dipsacales)
Οικογένεια	: Βαλεριανοειδή (Valerianaceae)
Γένος	: Βαλεριανή (Valeriana)

Η **Βαλεριάνα** με επίσημη ονομασία **valeriana officinalis** είναι γνωστή και ως βαλεριανή η φαρμακευτική, νάρδος, κέντρανθος, Διοσκουρίδειος, Αγριοζαμπούκος και πολλές ακόμα ονομασίες. Η βαλεριάνα είναι φυτό πολυετές ποώδες και ανθοφόρο της οικογένειας των Βαλεριανοειδών. Είναι γηγενές στην Ευρώπη και την βορειοδυτική Ασία.

Στην Ελλάδα είναι αυτοφυής, κυρίως στη βόρεια και ηπειρωτική, και προτιμά εδάφη υγρά, γόνιμα και ηλιόλουστα. Το όνομα "Βαλεριάνα" προήλθε από τη λατινική λέξη *valere* που σημαίνει "υγεία ή δύναμη" και αναφέρεται στην θεραπευτική χρήση του φυτού, αν και υποστηρίζεται ότι μπορεί να αναφέρεται και στη δυνατή του οσμή.

Η βαλεριάνα είναι ανθεκτική στις καιρικές συνθήκες και τις ασθένειες θάμνος με μέγιστο ύψος που δεν ξεπερνά το 1,5 μέτρο.

Ανθίζει από το καλοκαίρι μέχρι το φθινόπωρο κυρίως σε μέρη με υγρά και ψυχρά κλίματα Μπορείτε να τη βρείτε σε αγρούς αλλά και να την καλλιεργήσετε μόνοι σας στον κήπο ή σε μια γλάστρα στο μπαλκόνι σας. Μαζέψτε τις ρίζες της το φθινόπωρο και φροντίστε να τις αποξηράνετε μακριά από το φως ή αναζητήστε τις σε βοτανοπωλεία και φαρμακεία. Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται κυρίως για ηρεμιστικούς και κατευναστικούς σκοπούς, καθώς πρόκειται για ένα βότανο με αγχολυτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες που θεωρείται ότι καταπραΰνει το νευρικό σύστημα σε περιπτώσεις νευρώσεων, κατάθλιψης, εξάψεων και υπέρτασης. Θεωρείται επίσης χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, νευραλγίας, κολίτιδας, υπέρτασης, κολικών του εντέρου, ρευματικών πόνων και δυσμηνόρροιας αλλά και σε κράμπες ημικρανία, αϋπνία, πονόδοντο και νευρικό άσθμα

Αν έχετε πονοκέφαλο και θέλετε να απαλλαγείτε από αυτόν, τότε πιείτε ένα αφέψημα βαλεριάνας βράζοντας απλώς 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 αφέψημα. Πίνετε 3-4 φορές την ημέρα καθώς και 30-45 λεπτά πριν από τον ύπνο.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι 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.

Στη Γαλλία η βαλεριάνα αποκαλείται και «γατοβότανο» από τη συνήθεια που έχουν οι γάτες να τρώνε φύλλα βαλεριάνας, όταν αντιμετωπίζουν στομαχικές διαταραχές.

Η άνθιση της βαλεριάνας διαρκεί από το Μάιο έως τον Αύγουστο. Οι ανθισμένες κορυφές συλλέγονται το καλοκαίρι, ενώ η ρίζα συλλέγεται το φθινόπωρο από Σεπτέμβριο μέχρι Οκτώβριο.

Τα κυρίως συστατικά και δραστικές ουσίες είναι, σάκχαρα, άμυλο, ρητίνες, αιθέριο έλαιο, οργανικά οξέα, αζωτούχες ενώσεις, βαλεριανικό οξύ, πτητικό έλαιο, ρετσίνι και γόμμα.

Η γεύση της είναι έντονη, ξηρή και ελαφρώς πικρή.

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται ως υπνωτικό, αγχολυτικό και κατευναστικό, μιας και τα έλαια που περιέχει έχουν παρόμοια δράση με τις βενζοδιαζεπίνες. Ο μηχανισμός δράσης της ωστόσο παραμένει γενικά άγνωστος. Στο παρελθόν χρησιμοποιούνταν και σε ασθενείς με επιληψία. Πέραν των θεραπευτικών χρήσεων της, η βαλεριάνα είναι γνωστή και για τη χρήση της στην αρωματοποιία αλλά και στην καλλιέργεια της για καλλωπιστικούς λόγους λόγω των όμορφων ανθέων της και της αντοχής της σε ακραίες καιρικές συνθήκες.



Βασιλικός

7

Ιστορία

Ο βασιλικός είναι ετήσιο, ποώδες φυτό και κατάγεται από την Ινδία και το Ιράν. Σήμερα, βέβαια, καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου και κυκλοφορούν πολλές ποικιλίες του είδους, με διαφορετικά χαρακτηριστικά και χρήσεις. Η ονομασία «βασιλικός» του αποδόθηκε καθώς, σύμφωνα με θρύλο, φύτευσε στο σημείο όπου ο Μέγας Κωνσταντίνος και η μητέρα του Αγία Ελένη ανακάλυψαν τον Τίμιο Σταυρό. Άλλωστε ως και σήμερα χρησιμοποιείται στη γιορτή της υψώσεως του Σταυρού.

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. Ο βασιλικός γενικά χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, τη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Πιο συγκεκριμένα, η ποικιλία του πλατύφυλλου βασιλικού (sweet basil) αναφέρεται ως λαχανικό, λόγω της ευρείας χρήσης του σε όλες τις κουζίνες του κόσμου και ιδίως στη **σάλτσα pesto**, μία ιταλική σάλτσα για σπαγγέτι, όπου τα συστατικά της είναι: φρέσκα φύλλα βασιλικού, κουκουναρόσποροι, σκόρδο και παρμεζάνα.

Είναι στενός συγγενής και άλλων γνωστών αρωματικών φυτών, όπως το δεντρολίβανο, η ρίγανη, η μαντζουράνα, ο άνηθος, η μέντα και η φασκομηλιά. Για τη μαγειρική, τα φύλλα μπορούν να διατηρηθούν ξερά, κλεισμένα ερμητικά σε γυάλινα βάζα, ή σε καταψύκτη. Επίσης ως αρτυματικό – λαχανικό φυτό χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα σε πολλά φαγητά. Στην ποτοποιία χρησιμοποιείται στο ποτό Σαρτρέζ καθώς και στην κονσερβοποιία (π.χ. σε κονσέρβες τομάτας και σαλτσών). Τέλος, το αιθέριο έλαιο των διαφόρων ποικιλιών βασιλικού χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, και ως απωθητικό εντόμων. Βρίσκει επίσης πολλές χρήσεις ως φαρμακευτικό-θεραπευτικό φυτό στην παραδοσιακή ιατρική (πονοκεφάλους, διάρροιες, βήχα, δυσλειτουργία νεφρών κ.λπ.), ενώ αναφέρεται ότι έχει και καρδιοτονωτική δράση. Πολλές ποικιλίες, ιδίως ο λεπτόφυλλος χρησιμοποιείται ως καλλωπιστικό φυτό.

Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε τη χρήση του βασιλικού για την αντιμετώπιση της δυσουρίας. Τα πολτοποιημένα φύλλα του βασιλικού χρησιμοποιούνταν κατά παράδοση για τη θεραπεία των δηγμάτων από έντομα και φίδια. Το τσάι από βασιλικό βοηθάει στην πέψη και καταπραΰνει το έντερο.

Το εκχύλισμα βασιλικού δρα ευεργετικά στις περιπτώσεις στοματίτιδας και επιχειλίου έρπητα. Συνιστάται επίσης στις ημικρανίες, τους πονοκεφάλους, την απλή ναυτία και τη ναυτία της εγκυμοσύνης.

Μετά τη γέννηση του βρέφους λέγανε ότι «οι γυναίκες μασάνε φύλλα βασιλικού για να αυξήσουν την παραγωγή του μητρικού γάλατος». Ο βασιλικός χρησιμοποιούνταν επίσης και στην αρωματοθεραπεία.

Θεραπευτικές Ιδιότητες

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 ιδιαιτέρως χωνευτικό, διουρητικό και τονωτικό, καταπραΰνει το έντερο και τις νευρικές ημικρανίες. Ο βασιλικός σε σκόνη (ρουφώντας τον 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 επιχειλίου 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.

Στην Κουζίνα

Ο βασιλικός θεωρείται ο βασιλιάς των μυρωδικών, αφού χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές και συνδυάζεται με πολλές γεύσεις. Κυκλοφορούν πολλές ποικιλίες βασιλικού, όμως η πιο διαδεδομένη για τη μαγειρική είναι αυτή του πλατύφυλλου ή Ιταλικού βασιλικού (Sweet Basil ή Italian Basil) που χρησιμοποιείται και στην παρασκευή της σάλτσας pesto. Η γεύση του είναι πολύ πιο απαλή και το άρωμα του ιδιαίτερα εκλεπτυσμένο, σε σχέση με άλλες ποικιλίες, που είναι περισσότερο για καλλωπιστική χρήση. Χρησιμοποιήστε τα φύλλα, και όχι τόσο τους βλαστούς, την τελευταία στιγμή, γιατί το πολύωρο μαγείρεμα καταστρέφει τα αιθέρια έλαια και χάνεται το άρωμά του. Συνδυάζεται με τη φρέσκια τομάτα και τα μαλακά τυριά. Επίσης, ταιριάζει σε σαλάτες, σούπες, ριζότο, αυγά, θαλασσινά, λευκό και κόκκινο κρέας, κεφτέδες, φρούτα, ψωμί, σε όλες σχεδόν τις σάλτσες των ζυμαρικών, καθώς και στα γεμιστά.

Χρησιμοποιείται ευρέως στην ποτοποιία.

Τοποθετήστε το γλαστράκι σε φωτεινή θέση στο παράθυρο της κουζίνας. Προσοχή όμως! Όταν πιάσουν τα πρώτα κρύα, όπου η ελάχιστη θερμοκρασία πέφτει κάτω από 15° C (συνήθως μετά τα μέσα Σεπτεμβρίου, ανάλογα με την περιοχή), μεταφέρετε τον βασιλικό στο εσωτερικό, πάντα σε θέση με αρκετό φως.

Είναι ένα από τα καλύτερα εντομοαπωθητικά και, επιπλέον, από τα φυτά που έχουν υπέροχο άρωμα. Μια γλάστρα με βασιλικό θα κρατήσει μακριά – και, πάνω απ’ όλα, με οικολογικό τρόπο – μύγες, κουνούπια και άλλα ενοχλητικά έντομα. Ακόμα, μπορείτε να προστατέψετε τα ρούχα σας από το σκώρο, τοποθετώντας στις ντουλάπες σακουλάκια με μίγμα από βασιλικό, φασκόμηλο, λεβάντα και δεντρολίβανο.

Γαρίφαλο

8

Θεωρείται ιθαγενές φυτό των νήσων Μολούκες ή των Νησιών των Μπαχαρικών της Ινδονησίας. Αρκετούς αιώνες π.Χ απεσταλμένοι από την Ιάβα στην Αυλή της Κίνας έφεραν γαρίφαλα, τα οποία συνήθιζαν να κρατούν στο στόμα τους για αρωματικό κατά την διάρκεια της ακρόασης από τον αυτοκράτορα. Η καλλιέργεια γαριφαλόδενδρων περιοριζόταν σχεδόν μόνο στην Ινδονησία. Στις αρχές του 17ου αιώνα οι Ολλανδοί ξερίζωσαν τα γαριφαλόδενδρα από όλα τα νησιά, εκτός από τις νήσους Αμπόινα και Τερνάτε, ώστε να δημιουργηθεί έλλειψη και να κρατηθούν οι τιμές υψηλές. Στο τελευταίο μισό του 18ου αιώνα οι Γάλλοι μετέφεραν λαθραία σπόρους γαριφαλόδενδρων από τις Ανατολικές Ινδίες στα νησιά του Ινδικού Ωκεανού και στον Νέο Κόσμο σπάζοντας έτσι το ολλανδικό μονοπώλιο.



Μορφολογία

Το γαριφαλόδενδρο σπάνια φθάνει τα 15 μέτρα. Τα αδενώδη φύλλα του είναι μικρά και διατάσσονται αντίθετα. Ο πολλαπλασιασμός γίνεται συνήθως με σπόρο. Η άνθηση αρχίζει από το πέμπτο περίπου έτος μετά το φύτεμα. Κάθε δέντρο παράγει 34 χιλιόγραμμα ξηρών οφθαλμών, που συλλέγονται με το χέρι στο τέλος του καλοκαιριού και τον χειμώνα και ξηραίνονται στον ήλιο. Το μήκος των γαρίφαλων ποικίλει από 13 έως 19 περίπου χιλιόμετρα.

Ιδιότητες

Είναι ένα από τα σημαντικότερα καρυκεύματα και είχε μεγάλη εμπορική κίνηση παλιότερα. Έχει ισχυρό καυτερό άρωμα και δριμεία γεύση. Χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό πολλών τροφών, ιδιαίτερα του κρέατος και προϊόντων αρτοποιίας-ζαχαροπλαστικής. Το γαριφαλέλαιο αποστάζεται από τα στελέχη του γαρίφαλου και χρησιμοποιείται στα μικροβιοκτόνα, τα αρώματα, τα σκευάσματα, καθαρισμού του στόματος για τοπικό αναισθητικό στην οδοντοθεραπεία στη σύνθεση της βανιλίνης, ως γλυκαντής ή για να προσδίδει δριμεία γεύση καθώς και στον καθαρισμό των καλυπτρίδων μικροσκοπίου.



Χρησιμότητα

Το γαρίφαλο χρησιμεύει στην ναυτία (ρόφημα), οδοντικοί πόνοι (ένα καρφί γαρίφαλου κοντά στο δόντι ή ένα βαμβάκι με γαριφαλέλαιο), υδρωπικία (ρόφημα)

Δάφνη

9

Η δάφνη (επιστ.: *Δάφνη η ευγενής*, *Laurus nobilis*) είναι ένα αρωματικό φυτό της οικογένειας των Δαφνοειδών. Ανήκει στο γένος Δάφνη.



Στην Ελλάδα απαντάται και αυτοφυής. Επίσης, στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται και η δάφνη του Απόλλωνα, γνωστή με τα λαϊκά ονόματα *βαγιά*, *δάφνη*, *δαφνολιά* και *φυλλάδα*. Δεν είναι γνωστή η ετήσια παγκόσμια κατανάλωση φύλλων δάφνης. Μόνο στην Ελλάδα εξαγονται περί τους 200 τόνους ετησίως.

Είναι θάμνος ή μικρό δέντρο. Τα φύλλα του είναι εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, βαθυπράσινα με μικρό μίσχο και με ελαφρά κυματοειδή μορφή. Η οσμή τους είναι αρωματική και η γεύση τους είναι λίγο πικρή. Τα άνθη βγαίνουν το Μάρτιο με Απρίλιο. Ο καρπός είναι δρύπη με σαρκώδες περικάρπιο και μεγάλο σπέρμα. Το χρώμα του είναι κυανόμαυρο ή μαύρο όταν ωριμάσει, σχήμα ωσειδές και



μέγεθος μικρής ελιάς. Από τους καρπούς παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής και στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι πράσινο.



Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη μαγειρική (νοστιμίζει φαγητά όπως τα όσπρια) και στη συσκευασία ξηρών καρπών, όπως σύκα ή σταφίδες. Το αιθέριο έλαιο που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων. Ένα αραιό αφέψημα από αυτά χρησιμοποιείται ως παρασιτοκτόνο οργανισμών που παρασιτούν σε άλογα.

Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη μαγειρική (νοστιμίζει φαγητά όπως τα όσπρια) και στη συσκευασία ξηρών καρπών, όπως σύκα ή σταφίδες. Το αιθέριο έλαιο που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων. Ένα αραιό αφέψημα από αυτά χρησιμοποιείται ως παρασιτοκτόνο οργανισμών που παρασιτούν σε άλογα.

Δενδρολίβανο

10

Το δενδρολίβανο γνωστό και ως αρισμαρί, στην Κύπρο είναι γνωστό με το όνομα λασμαρί, είναι αρωματικός, αιθαλής θάμνος ο οποίος ανήκει στο γένος Ροσμαρινός, και στην οικογένεια των Χειλανθών.



Το γένος *Rosmarinus* περιλαμβάνει, εκτός του γνωστού *R. officinalis* που αναφέρεται και ως λιβανωτίς, και ως δενδρολίβανο το φαρμακευτικό και μερικά άλλα είδη, μεταξύ των οποίων και τα ακόλουθα: Ροσμαρινός ο εριοκάλυξ και Ροσμαρινός ο γναφαλώδης. Η ιταλική ονομασία του φυτού *Rosmarinus* σημαίνει δροσιά της θάλασσας και είναι σύνθετη λέξη.

Το δενδρολίβανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί: στην μαγειρική αλλά και για 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, στην σαπωνοποιία, καθώς και με κατάλληλη επεξεργασία στην παρασκευή εντομοκτόνων.



Επίσης, το δενδρολίβανο βοηθάει στην υπερκόπωση και στην αδυναμία αλλά και το βρασμένο δενδρολίβανο με κρασί βοηθάει στον ύπνο.

Τέλος, θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό, τονωτικό της καρδιάς και της όρασης αλλά και κατά του διαβήτη. Ακόμη δεν πρέπει να λαμβάνεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει δηλητηριάσεις.

Δίκταμος

11



Ο Δίκταμος (*Origanum dictamnus*) είναι ενδημικό φρύγανο της Κρήτης και αυτοφύεται πρακτικά σε όλα τα βουνά του νησιού κι όχι μόνο στη Δίκη όπως το θέλει το όνομά του. Εξαπλώνεται από το επίπεδο της θάλασσας μέχρι τα 1.600 μ. αποκλειστικά σε γκρεμό και φαράγγια. Είναι ένα μικρό φυτό με μήκος 30 έως 40 εκ., πολύ δυνατής οσμής και γεύσης, τα φύλλα του είναι σχετικά μικρά αλλά παχουλά, και καλύπτονται από χνούδι, τα άνθη του έχουν βιολετί χρώμα.

Θεραπευτικές Ιδιότητες

Το δίκταμο έχει αντισηπτική δράση, τονωτική και αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για την επούλωση των τραυμάτων, ως καταπραϊντικό του πεπτικού συστήματος, καθώς και κατά της γρίπης και του κρυολογήματος. Δρα σπασμολυτικά και συμβάλει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση των κυκλοφορικών και καρδιολογικών προβλημάτων, ανακουφίζει από πονοκεφάλους, και στομαχικές διαταραχές, πονόδοντους και αποστήματα. Ενεργεί επίσης, ως αντιδιαβητικό, εμμηναγωγό αλλά και ως αφροδισιακό.

Χρησιμοποιείται ως φάρμακο με τη μορφή συνήθως του αφεψήματος, αντικαθιστώντας το τσάι με αναλογία 1 γρ δίκταμο με 100 γρ νερό.

Δυόσμος

12



Ο **δυόσμος** (επιστημονική ονομασία *Μίνθη η σταχυώδης*) είναι είδος μέντας το οποίο είναι ιθαγενές της Ευρώπης και της Νοτιοδυτικής Ασίας. Ο δυόσμος πέρα από τη χρήση του ως αντισπασμωδικό, τονωτικό και χωνευτικό βότανο, χρησιμοποιείται για να αρωματίσει διάφορα φαγητά.

Είναι ριζωματώδες πολυετές φυτό που φτάνει σε ύψος 30 με 100 εκατοστά. Οι μίσχοι και τα φύλλα καλύπτονται σε ποικίλο βαθμό από τριχίδια, ενώ το ρίζωμα είναι σαρκώδες και εκτεταμένο. Τα φύλλα είναι ωσειδή, με μήκος 5 με 9 εκατοστά και 1,5 με 3 εκατοστά πλατιά. Τα άνθη του είναι μικρά ρόδινα ή μωβ ανοιχτό. Βγαίνουν πολλά μαζί σε στάχεις στις κορυφές των βλαστών.

Ευκάλυπτος

13



Βασίλειο	:	Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	:	Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta) Μαγνολιόφυτα
Ομοταξία	:	Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida) Μαγνολιόψιδα
Τάξη	:	Μυρτώδη (Myrtales)
Οικογένεια	:	Μυρτοειδή (Myrtaceae)
Γένος	:	Ευκάλυπτος (Eucalyptus)

Ο **ευκάλυπτος** είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο, ιθαγενές φυτό και ανήκει στην τάξη Μυρτώδη και στην οικογένεια των Μυρτοειδών. Περιλαμβάνει 550 περίπου είδη μεγάλων ως επί το πλείστον δέντρων που καλλιεργούνται στις εύκρατες περιοχές για εμπορική εκμετάλλευση και για τη σκιά τους.

Τα φύλλα του είναι μακριά, δερματώδη και κρέμονται από το δέντρο. Ο καρπός είναι κάψα που περιβάλλεται από μία θήκη και περιέχει πολλά μικρά σπόρια ενώ τα άνθη όταν ανοίγουν ενώνονται μεταξύ τους σχηματίζοντας ένα μικρό δοχείο. Τα φύλλα πολλών ειδών περιέχουν ένα έλαιο γνωστό και ως ευκαλυπτέλαιο που χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική σε διάφορα σπρέι κατά της ρινικής καταρροής. Από τον κορμό κάποιων άλλων ειδών λαμβάνεται η ρητίνη, χρήσιμη στη βυρσοδεψία και στη φαρμακευτική. Τα δέντρα είναι ψηλά και μπορούν να φτάσουν σε ύψος και τα 90 μέτρα και η περιφέρεια του κορμού τα 8 μέτρα. Είναι τα ψηλότερα ανθοφόρα φυτά.

Ο φλοιός του ευκαλύπτου έχει χρήσεις στη βυρσοδεψία, ενώ το ξύλο του, επειδή έχει την ιδιότητα να είναι σκληρό και στερεό, έχει χρήσεις στη ναυπηγική σε βαριές και ελαφριές κατασκευές, στην κατασκευή αποβάθρων, στη γεφυροποιία, σε τηλεγραφικούς στύλους και σε οικοδομές. Στην Αυστραλία χρησιμοποιείται ως καύσιμο. Επίσης χρησιμοποιείται πολύ σε αναδασώσεις γιατί αναπτύσσεται πολύ γρήγορα ενώ παράλληλα δεν είναι ευαίσθητος στις διάφορες ασθένειες.



Στην Ελλάδα βρίσκουμε το είδος Ευκάλυπτος ο σφαιρικός (*Eucalyptus globulus*) που φτάνει σε ύψος τα 80 μέτρα. Ο ευκάλυπτος εισήχθη στην Ελλάδα

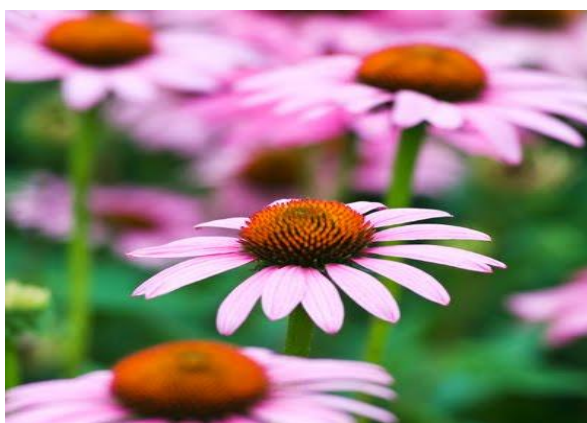


από τον βοτανολόγο και λόγιο Θεόδωρο Ορφανίδη το 1862. Έχει ξερό φλοιό που μαδάει βγάζοντας μακριές ταινίες αφήνοντας τον κορμό λείο και το χρώμα του σταχτίλευκο. Καλλιεργείται κυρίως στη νότια Ελλάδα και στη Χαλκιδική και βρίσκεται σε δάση και κήπους.

Μερικοί τον φυτεύουν στον κήπο του σπιτιού τους αφού εκτός της σκιάς και της δροσιάς που παρέχει έχει τη δυνατότητα να απομακρύνει και τα κουνούπια.

Εχινάτσια - Echinacea

14



σχήματος ανάμεσα στα άνθη, που θυμίζει θαλάσσιο αχινό.

Η Εχινάτσια είναι πολυετές φυτό ύψους 30 - 150cm, απλό στέλεχος, φύλλα ωσειδή ή λογχοειδή, ρίζες πασσαλώδεις(κύρια ρίζα) ατρακτοειδής με άνθη μεγάλες μαργαρίτες που έχουν χρώμα μώβ, ροζ ή λευκό ανάλογα με την ποικιλία. Το γένος Echinacea αποτελείται από 9 είδη και δύο ποικιλίες.

- Echinacea Angustifolia(Narrow - leaved Purple Coneflower)
- Echinacea Purpurea(Common Purple Coneflower)
- Echinacea Pallida(Pale Purple Coneflower)



Ιδιότητες

Η Εχινάτσια χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πληγών, εγκαυμάτων, κρυολογημάτων, στον πονόλαιμο, πονόδοντο, στα τσιμπήματα εντόμων και σε διάφορες περιπτώσεις δηλητηριάσεων όπως αυτών που οφείλονταν σε τσιμπήματα φιδιών. Η ικανότητα του να θεραπεύει πολλές διαφορετικές ασθένειες έκαναν το συγκεκριμένο φυτό να θεωρείται πανάκεια(θεραπεία επί πάσας νόσου)

Η συνδυαστική δράση πολλών δραστικών ουσιών αυτού του φυτού το καθιστούν ικανό να ενδυναμώνει τις άμυνες του οργανισμού μας, αυξάνοντας τη παραγωγή μακροφάγων και λεμφοκυττάρων, ειδικά αντισώματα στη προστασία του οργανισμού μας από παθογόνα βακτήρια και τοξικές ουσίες. Η αμυντική αυτή



δράση ενισχύεται από την αντισηπτική, αντική και βακτηριοστατική ικανότητα που δίνουν ιδιαίτερη αξία σε αυτό το φυτό και το καθιστούν κατάλληλο στην αντιμετώπιση μολυσματικών ασθενειών του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος όπως και για τη πρόληψη επιδημιών της γρίπης. Σε όλα αυτά προστίθενται αντιφλεγμονώδης δράση, επουλωτική, και προστατευτική του δέρματος.

Ζαμπούκος ή Κουφοξυλιά

15

Ο ζαμπούκος ή σαμπούκος (κουφοξυλιά, αφροξυλιά), είναι μικρό φυλλοβόλο δένδρο.



Ο φλοιός του κορμού είναι ανοιχτόχρωμος με σχισμές και λευκά φακίδια. Έχει φύλλα μεγάλα, πράσινα θαμπά, με 5 λογχοειδή οδοντωτά φυλλάρια, άνθη μικρά λευκοκίτρινα, πολύ μυρωδάτα κατά μεγάλα απλωτά σκιάδια. Οι καρποί του είναι μικρές μαύρες ράγες.



Η λαϊκή παράδοση χαρακτηρίζει τον Σαμπούκο ως πλήρες φαρμακείο λόγω των αναρίθμητων θεραπευτικών και προφυλακτικών του ιδιοτήτων. Τα μέρη που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς είναι ο φλοιός, τα άνθη, οι καρποί και τα φύλλα. Τα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες όπως και οι καρποί, είναι ερμαφρόδιτα και έχουν ευχάριστη μυρωδιά που οφείλεται στο πλούσιο αιθέριο έλαιο που περιέχουν. Τα μικρά του φρούτα είναι σκούρα, σχεδόν μαύρα όταν είναι ώριμα.

Ο Σαμπούκος (*Sambucus nigra*) είναι επίσης γνωστός ως Ζαμπούκος, Σαμβυξ, Κουφοξυλιά, Αφροξυλιά, Αφροξυλάνθη, Ακταία, Βούζια, Φροξυλιά, Φροξινάνθη.

Πρόκειται για μία ομάδα 30 περίπου φυτών που ευδοκιμούν σε εύκρατες και υποτροπικές περιοχές του Βορείου κυρίως ημισφαιρίου. Χρήσιμα τμήματα του Σαμπούκου είναι τα φύλλα, τα άνθη και οι καρποί του.

Οι Άγγλοι αποκαλούν το δέντρο "**elder**" και τον καρπό του "**elderberry**". Κάποια άλλα από τα πολλά του ονόματα είναι: Elderberry, *Sambucus nigra*, Ellanwood, Holunder, Πρεσβύτερος αλλά συχνότερα καλείται Γέροντας. Ανήκει στην οικογένεια *Caprifoliaceae*.

Ο Γέροντας (*Sambucus nigra*) είναι ένα κοινό δέντρο στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ευρώπη, και έχει πολιτογραφηθεί σε πολλά μέρη του κόσμου.

Στη σύγχρονη βοτανολογία ο ζαμπούκος χρησιμοποιείται κυρίως για την αντιμετώπιση της γρίπης και των συμπτωμάτων της. Δύο ανεξάρτητες κλινικές έρευνες που δημοσιεύτηκαν το 2004, έδειξαν πως η κατανάλωση ζαμπούκου μειώνει σημαντικά τόσο τα συμπτώματα όσο και το χρόνο ανάρρωσης από τη γρίπη (τόσο τύπου Α όσο και τύπου Β).



Η περίοδος άνθησης διαρκεί περίπου για τρεις εβδομάδες, και γίνεται στις πρώτες ζέστες του καλοκαιριού (ανθίζει στο τέλος της άνοιξης) αλλά η διατήρηση των λουλουδιών απαιτεί μεγάλη εμπειρία στους χειρισμούς.

Θεραπευτικές Ιδιότητες και χρήσεις

Υπάρχουν διάφορα είδη ζαμπούκου. Χρησιμοποιούνται τα άνθη και τα μούρα του για:

- Ανακούφιση από τον πόνο.
- Καταπολέμηση των μολύνσεων.
- Θεραπεία του βήχα, του κρυολογήματος, της γρίπης και της ιγμορίτιδας.
- Δερματικές παθήσεις.
- Θεραπεία του πυρετού.
- Αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.
- Αγωγή για πρήξιμο (οίδημα) λόγω της διουρητικής του ιδιότητας.
- Τα αποξηραμένα φύλλα και τα ψημένα (βρασμένα) μούρα του ζαμπούκου, κυρίως του Ευρωπαϊκού είδους, χρησιμοποιούνται σε τσάγια, υγρά αποστάγματα και κάψουλες.



Διάφορες έρευνες προσπάθησαν να τεκμηριώσουν τις θεραπευτικές ιδιότητες του ζαμπούκου. Πράγματι οι άνθρωποι για αιώνες χρησιμοποιούν τα άνθη, τα μούρα, τον φλοιό και τα φύλλα του για διάφορες θεραπείες.

Για τη χρήση του ζαμπούκου, λόγω του ότι μπορεί να παρουσιαστούν παρενέργειες, επιβάλλεται προσοχή: Τα ανώριμα ή αμαγείρευτα μούρα του ζαμπούκου είναι τοξικά.

Μπορεί να προκαλέσουν ναυτία, εμετούς ή σοβαρή διάρροια. Μόνο τα μούρα χρώματος μπλε ή μαύρου του ζαμπούκου είναι εδώδιμα. Επειδή τα άνθη του ζαμπούκου πιθανόν να έχουν διουρητικές δράσεις χρειάζεται προσοχή όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με φάρμακα που αυξάνουν τη διούρηση (διουρητικά).

Οι σκούρες ρώγες του φυτού μπορούν να καταναλωθούν νωπές σε μικρή ποσότητα όταν είναι πλήρως ώριμες, γιατί είναι δηλητηριώδεις όσο είναι άγουρες. Οι καρποί είναι ασφαλείς -αφού μαγειρευτούν- και μπορούν να γίνουν μαρμελάδα, ζελέ, ή σιρόπι. Δένουν πολύ καλά με τα βατόμουρα τα μήλα και άλλα φρούτα στις γλυκές πίτες, και γίνονται εξαιρετικό γλυκό του κουταλιού.

Οι καρποί περιέχουν:αμινοξέα-βιοφλαβονοειδή-φλαβονοειδή-καροτενοειδή-ζάχαρη-τανίνες, βιταμίνες A- B- C (βιταμίνη C σε μεγάλη ποσότητα) .

Ο **φλοιός** δρα ως καθαρτικό, εμετικό και διουρητικό. Τα **φύλλα** δρουν ως εξωτερικό μαλακτικό και επούλωτικό, εσωτερικά καθαρτικό, αποχρεμπτικό, και εφιδρωτικό. Χρησιμοποιούνται για μωλωπισμούς, διαστρέμματα, τραύματα και χιονίστρες. Τα φύλλα έχουν έντονη καθαρτική δράση αλλά η γεύση τους δεν είναι ευχάριστη. Τα φύλλα αφού πολτοποιηθούν και αραιωθούν με νερό διώχνουν μακριά τις μύγες, σκοτώνουν τις αφίδες, και άλλα έντομα. Συλλέγονται τον Ιούνιο και τον Ιούλιο, μόνο με αίθριο καιρό, και αφού ο ήλιος έχει διώξει την πρωινή δροσιά, και αποξηραίνονται. Χρησιμοποιούνται τόσο φρέσκα, όσο και αποξηραμένα.

Η χρήση των φύλλων του σαν ρόφημα δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στη χώρα μας, με εξαίρεση τη Θεσσαλία, και εκεί γίνεται σε συνδυασμό με άλλα βότανα.

Τα **άνθη** δρουν ως εφιδρωτικό και αντικαταρροϊκό, είναι πολύ καλά για θεραπεία κρυολογημάτων και γρίπης, πονόλαιμου, πονόδοντου, ξερόβηχα, αμυγδαλών και φαρυγγίτιδας. Είναι κατάλληλα και για κάθε καταρροϊκή φλεγμονή του ανώτερου



αναπνευστικού συστήματος, όπως πυρετός εκ χόρτου και ιγμορίτιδα. **Εξωτερικά** τα λουλούδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως και το χαμομήλι. Τα αποξηραμένα λουλούδια έχουν μαλακτικές ιδιότητες για το δέρμα, ενώ τα φρέσκα αποφεύγονται γιατί είναι ερεθιστικά. Είναι



κατάλληλα για την επιπεφυκίτιδα, για δερματικές παθήσεις, για το ξηρό δέρμα και τα εγκαύματα από τον ήλιο. Το εκχύλισμα των ανθέων (Aqua Sambuci)είναι μαλακτικό, λευκαντικό και αναπλαστικό για το δέρμα, κατάλληλο τόσο για τις πανάδες, όσο και για τα τραύματα και τις ουλές. Μπορεί να προστεθεί στο νερό του λουτρού για ένα αναζωογονητικό μπάνιο που θα καταπραΰνει τα ευερέθιστα νεύρα και θα ανακουφίσει από τη φαγούρα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το πλύσιμο των ματιών, σε πληγές ή φλεγμονές, όπως και το χαμομήλι.

Οι **καρποί** του ζαμπούκου δρουν ως εφιδρωτικό, διουρητικό και υπακτικό. Έχουν παρόμοιες ιδιότητες με τα άνθη αλλά επιπλέον είναι χρήσιμοι και στους ρευματισμούς, τις νευραλγίες, και τις ορμονικές διαταραχές. Έχουν δράση διουρητική, καθαρτική και υπακτική. Προάγουν την εφίδρωση, καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα, και συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Μαγειρικές χρήσεις :

Οι καρποί της κουφοξυλιάς είναι πλούσιοι σε βιταμίνες και μέταλλα, και χρησιμοποιούνται σαν τονωτικό σιρόπι για να προλάβουν τις ασθένειες του χειμώνα. Περιέχουν ευεργετικά φλαβονοειδή, και έχουν δυνατή αντιοξειδωτική δράση. Συλλέγονται από τα τέλη του καλοκαιριού, έως τις αρχές του φθινοπώρου. Τρώγονται ψημένοι, και με αυτούς παρασκευάζουν γλυκά, και ποτά.

Τα πράσινα, άγουρα μούρα είναι δηλητηριώδη και πρέπει να αποφεύγονται. Ακόμη και τα ώριμα διατηρούν σε μικρότερο βαθμό την τοξικότητά τους και είναι ο λόγος που στις περισσότερες συνταγές συστήνεται το ψήσιμο τους στους 100 ° C.

Οι ταξιανθίες των φρέσκων λουλουδιών βουτηγμένες σε κουρκούτι και σερβιρισμένες με σιρόπι σφενδάμου και χυμό λεμονιού, είναι ένα νόστιμο σνακ, αλλά και παραδοσιακό γλυκό όπως οι δικοί μας λουκουμάδες σε κάποιες περιοχές. Τα άνθη χρησιμοποιούνται επίσης για την παρασκευή λικέρ, και τον αρωματισμό άλλων αλκοολούχων ποτών. Οι συνταγές για σιρόπια, κρασιά και λικέρ δεν έχασαν ποτέ τη δημοτικότητά τους και η χρήση τους συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Στο Βέλγιο, ένα είδος μπίρας γίνεται από τα μούρα του γέροντα. Οι Βρετανοί συνήθιζαν το σπιτικό κρασί και λικέρ από ζαμπούκο γιατί πίστευαν ότι παρατείνει τη ζωή και για τη θεραπεία του κοινού κρυολογήματος. Οι καρποί χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γλυκισμάτων, στον αρωματισμό κέικ, μπισκότων, χυμών και φρούτων. Οι Καυκάσιοι οινοποιούν τον μούστο τους με άνθη ζαμπούκου και αρωματίζουν κάποιες κρέμες, οι Βούλγαροι φτιάχνουν ξύδι ζαμπούκου, και οι Σέρβοι μαρμελάδες. Εδώ στην Ελλάδα η ζαμπούκα των Ιταλών έγινε γνωστή σαν κέρασμα στα ποτάδικα και τα μεζεδοπωλεία τη δεκαετία του 90.



Βασίλειο	:	Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	:	Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta) Μαγνολιόφυτα
Ομοταξία	:	Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida) Μαγνολιόψιδα
Τάξη	:	Λαμιώδη (Lamiales)
Οικογένεια	:	Χειλανθή (Lamiaceae)
Γένος	:	Θύμος (Thymus)
Είδος	:	Thymus vulgaris

Το **θυμάρι** ή **θύμιο** (Θύμος ο κοινός, λατ. *Thymus vulgaris*) είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο φυτό, το οποίο ανήκει στην τάξη των Σωληνανθών (Tubiflorae) και στην οικογένεια των Χειλανθών (Labiatae).

Είναι θάμνος μικρού ύψους (έως 30 εκατοστά), με όρθιους βλαστούς, εξαιρετικά ανθεκτικός, αναδύει πολύ ευχάριστο άρωμα. Απαντάται στις νότιες και μεσογειακές περιοχές της Ευρώπης σε διάφορες περιοχές της Ασίας και καλλιεργείται στη βόρεια Αμερική.

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 ως μπαχαρικό για τον αρωματισμό διαφόρων φαγητών σε ψάρια, κρέατα, σε διάφορες σάλτσες, σούπες κ.λ.π. Είναι ένα από τα βασικά συστατικά του λικέρ *βενεδικτίνη*. Το θυμάρι είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις μέλισσες και το θυμαρίσιο μέλι είναι εξαιρετικής ποιότητας.



Χρησιμότητα φυτού

Εξαιρετικά χρήσιμο φυτό και από τα καλύτερα αντισηπτικά και τονωτικά βότανα. Είναι μάλλον το φυτό με τις περισσότερες ευεργετικές ιδιότητες.

Το εκχύλισμά του μπορεί να προλάβει το κρύωμα,

- ρίχνει τον πυρετό, καταπολεμά τη γρίπη, τις εντερικές διαταραχές και δερματικές λοιμώξεις.
- Αντισπασμωδικό των πεπτικών οδών, διευκολύνει την πέψη, ηρεμεί τις νευρικές συσπάσεις του στομάχου και του εντέρου.
- Ακόμη βοηθά στην μείωση του άγχους και της πνευματικής κατάπτωσης.

- Από τα καλύτερα μυρωδικά για τα ψητά κρέατα.

Η χρησιμότητά του ήταν γνωστή από την αρχαιότητα: Οι Αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι για να νοιώθουν δυνατοί και οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν για τις αρωματικές του ιδιότητες.

Εσωτερική χρήση - Εκχύλισμα

Βάζουμε τρία κουταλάκια σε ένα λίτρο καυτού νερού. Το αφήνουμε 15 – 20 λεπτά και μετά το στραγγίζουμε. Πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα κατά προτίμηση μετά το φαγητό, ή κατά περίπτωση για την αντιμετώπιση εντερικών διαταραχών, στο βήχα στη γρίπη, για την τόνωσή μας, για τη μείωση του άγχους. Δεν συνιστάται συνεχής χρήση. Εναλλακτικά μπορούμε να ρίξουμε ένα κουταλάκι θυμαριού, σε ένα μπρίκι με νερό, να το αφήσουμε να βράσει και αφού το σουρώσουμε να το πιούμε.

Εξωτερική χρήση

Με θυμαρέλαιο μπορούμε να κάνουμε επάλειψη και καθαρισμό πληγών. Θυμαρέλαιο φτιάχνουμε τοποθετώντας κλαδάκια από θυμάρι μέσα σε ένα μπουκάλι από ελαιόλαδο για 15 μέρες περίπου. Ένα ζεστό μπάνιο με νερό που περιέχει εκχύλισμα θυμαριού, προσφέρει ευεξία, ξεκούραση και ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματικών παθήσεων. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται (ξερό ή δροσερό) για τις εξαιρετικές αρωματικές του ιδιότητες. Αρωματίζει ευχάριστα, κρέατα, ψάρια, κόκκινες σάλτσες, ακόμη και όσπρια. Με το θυμάρι μπορούμε να φτιάξουμε νόστιμες μαρινάδες, ενώ με το θυμαρέλαιο αρωματίζουμε τα φαγητά και τις σαλάτες μας. Τέλος πρέπει να αναφερθεί ότι από το θυμάρι παράγεται το εξαιρετικής ποιότητας «θυμαρίσιο μέλι», με το γνωστό υπέροχο άρωμα και γεύση και τις ευεργετικές του ιδιότητες.

Σημαντικές Ποικιλίες

Στην Ελλάδα υπάρχουν 23 αυτοφυή είδη και τα πιο σημαντικά είναι:

- 1.-Αγριοθυμάρι.
- 2.-Χαμοθρούμπι.
- 3.-Σμάρι.

Θρούμπι

17



Μεσογειακό αρωματικό βότανο της οικογένειας των Χειλανθών που μοιάζει πολύ με το θυμάρι. Πρόκειται για μικρό θάμνο ύψους που φτάνει τα 50 εκατοστά που απαντάται σε όλη την Ελλάδα. Συνήθως φύεται σε ηλιόλουστα βραχώδη εδάφη. Ανθίζει την άνοιξη και το καλοκαίρι βγάζοντας ρόζ-μωβ ανθάκια. Στη χώρα μας φύονται διάφορα είδη του γένους *Satureja* όπως το είδος : ***Satureja thymbra***, ***Satureja spinosa*** Το θρούμπι χρησιμοποιείται για παραπάνω από 2000 χρόνια κυρίως στη μαγειρική. Οι αρχαίοι Έλληνες έφτιαχναν κρασί αρωματισμένο με θρούμπι, τον θυμβρίτη οίνο, ενώ για την ονομασία του είδους *thymbra* λένε ότι προέρχεται από το όνομα της αρχαίας ελληνικής πόλης Θύμβρας, η οποία βρισκόταν κοντά στην αρχαία Τροία. Το φυτό αναφέρεται από το Θεόφραστο αλλά και από το Διοσκουρίδη.

Η λατινική ονομασία του γένους *Satureja* αποδίδεται στο Ρωμαίο Πλίνιο και προέρχεται από τη λέξη σάτυρος. Σύμφωνα με τη λαϊκή παράδοση, οι σάτυροι ζούσαν σε λιβάδια με θρούμπι, το οποίο τους έδινε πάθος. Αυτός είναι και ο λόγος που οι Ρωμαίοι θεωρούσαν το βότανο αφροδισιακό. Παράλληλα το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο για τα τσιμπήματα των μελισσών, αρωμάτιζαν με αυτό τις σάλτσες και χρησιμοποιούσαν ξύδι με θρούμπι ως άρτυμα. Ο Βιργίλιος έλεγε ότι το θρούμπι έπρεπε να φυτεύεται δίπλα σε κυψέλες επειδή δίνει θαυμάσια γεύση στο μέλι.

Θεραπευτικές Ιδιότητες

Λειτουργεί ως χωνευτικό, διεγείρει την όρεξη, τονώνει τον οργανισμό, βοηθά στη θεραπεία



της διάρροιας, των σπασμών του εντέρου, των πόνων από κολικούς, της γαστρικής ατονίας, της νευρικής δυσπεψίας, της ναυτίας και της ξινίλας. Το αφέψημά του βοηθά στην απομάκρυνση των αερίων του στομάχου, απαλλάσσει από τα φουσκώματα και συμβάλλει στην καλή λειτουργία της πέψης.



Χρησιμοποιείται επίσης ως αποχρεμπτικό. Μαλακώνει το βήχα και είναι κατάλληλο για τις βρογχίτιδες και το άσθμα.

Μπορεί να εφαρμοστεί και εξωτερικά, ως αντισηπτικό, στις πληγές και στα τσιμπήματα των εντόμων.

Ιπποφαές

18



Βασίλειο	: Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)
Ομοταξία	: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)
Υφομοταξία	: Ροδίδες (Rosidae)
Τάξη	: Πρωτεώδη (Proteales)
Οικογένεια	: Ελαιαγνοειδή (Elaeagnaceae)
Γένος	: <i>Hippophae</i> L.

Το **Ιπποφάεξ** (*Hippophae* L.) είναι φυλλοβόλος θάμνος που ανήκει στην οικογένεια των Ελαιαγνοειδών. Η κοινή ονομασία στα αγγλικά sea-buckthorn, γράφεται με ενωτικό (-) για να μην συγχέεται με το buckthorn, που αποτελεί κοινή ονομασία του φυτού ράμνος (λευκαγκαθιά) (*Rhamnus*, οικογένεια Ραμνοειδή (*Rhamnaceae*)). Επίσης, απαντάται και με τις ακόλουθες κοινές ονομασίες στην αγγλική γλώσσα "sea buckthorn", seabuckthorn, sallow thorn, sandthorn or seaberry. (Γερμανικά: Sanddorn, Ιταλικά: Olivella spinosa, Γαλλικά: Grisset, Ισπανικά: Espino falso)

Ιστορία - Περιγραφή

Αν και στη σύγχρονη Ελλάδα το ιπποφάεξ (αρχ. ιππόφαος, ιππόφεως, ιπποφανής) χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια, στην αρχαιότητα η χρήση του ήταν πολύ διαδεδομένη. Σχετικές αναφορές υπάρχουν σε κείμενα του Θεόφραστου, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως του Διοσκουρίδη, του πατέρα της Φαρμακολογίας.



Το όνομά του το οφείλει στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, που παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού ανάρρωναν γρηγορότερα, αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους δυνάμωνε και γινόταν πιο λαμπερό.

Η ονομασία στα λατινικά του γένους *Hippophae* προέρχεται από τις λέξεις **ίππος<ίππ(ο)-** (άλογο) + **-φαές, ουδ. του -φαής<φάος** (φως, λάμψη), άρα σημαίνει φωτεινό, λαμπερό άλογο.

Υπάρχουν 6 είδη και 12 υποείδη αυτόχθονα σε μια ευρεία περιοχή της Ευρώπης και της Ασίας, συμπεριλαμβανομένης της περιοχής Λαντάκ (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 ανέχεται σκιερές συνθήκες δίπλα σε μεγαλύτερα δέντρα.



Στη δυτική Ευρώπη, είναι σε μεγάλο βαθμό περιορισμένο σε παράκτιες περιοχές, όπου τα αλατούχα υδροσταγονίδια της θάλασσας εμποδίζουν άλλα μεγαλύτερα φυτά να το ανταγωνιστούν, ενώ στην κεντρική Ασία είναι πιο διαδεδομένο σε ξηρές ημιορημώδεις περιοχές, όπου άλλα φυτά δε μπορούν να επιβιώσουν σε ξηρές συνθήκες· επίσης εμφανίζεται στην κεντρική Ευρώπη και Ασία ως υποαλπικός θάμνος πάνω από τη δενδρογραμμή στα βουνά και σε άλλες ηλιόλουστες περιοχές όπως οι όχθες των ποταμών. Το κοινό ιπποφάεξ 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.

Τα θηλυκά φυτά παράγουν πορτοκαλοκίτρινους σαρκώδεις καρπούς με διάμετρο 6-9mm, μαλακούς, χυμώδεις και πλούσιους σε έλαια. Οι καρποί αποτελούν μια σημαντική πηγή τροφής κατά τη χειμερινή περίοδο για τα πτηνά, κυρίως για τις κεδρότσιχλες.

Καλλιέργεια - Χρήσεις - Υγεία - Συγκομιδή

Η συγκομιδή είναι δύσκολη εξαιτίας της πυκνής ακανθώδους διάταξης μεταξύ των καρπών σε κάθε κλαδί. Κοινή τεχνική συγκομιδής αποτελεί η απόσπαση ολόκληρου του κλαδιού, αν και αυτό αποβαίνει καταστροφικό για το θάμνο και μειώνει τις μελλοντικές συγκομιδές. Αν ένα κλαδί αφαιρεθεί με αυτήν τη μέθοδο και βρίσκεται κοντά σε θερμοκρασία κατάψυξης, διευκολύνεται κατά πολύ η συλλογή των καρπών. Τα κλαδιά που αποσπώνται, καταψύχονται σε -32°C, στη συνέχεια ανακινούνται ή τρίβονται για την απομάκρυνση των καρπών.

Ο εργάτης έπειτα κοπανάει τους καρπούς για να απομακρύνει έως και το 95% των φύλλων και άλλων υπολειμμάτων. Αυτό έχει ως συνέπεια το ελαφρώς μαλάκωμα των καρπών επιφανειακά, καθώς η εργασία λαμβάνει χώρα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (~20°C). Στη συνέχεια, οι καρποί ή ο πολτός των καρπών αποθηκεύονται στην κατάψυξη.

Η πιο αποτελεσματική μέθοδος συγκομιδής των καρπών, χωρίς να τραυματιστούν τα κλαδιά, είναι να γίνει χρήση ειδικού αναδευτήρα. Ο μηχανικός τρόπος συγκομιδής αφήνει έως και 50% στο χωράφι και οι καρποί μπορούν να συγκομίζονται κάθε δύο χρόνια. Με αυτά τα σχετικά σύγχρονα μηχανικά μέσα μπορούν να πάρουν μόνο περίπου το 25% της παραγωγής που θα μπορούσε να συγκομιστεί.

Κατά τη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου, οι φυτοκόμοι της Ρωσίας και της Ανατολικής Γερμανίας δημιούργησαν νέες ποικιλίες με μεγαλύτερη θρεπτική αξία, ογκοδέστερους καρπούς, τροποποίηση της περιόδου ωρίμασης και κλαδιά για εύκολη συγκομιδή. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 20 ετών, έχουν αναπτυχθεί πειραματικές καλλιέργειες στις Η.Π.Α., στη Νεβάδα, στην Αριζόνα, καθώς και σε διάφορες επαρχίες του Καναδά.

Διατροφική αξία - Υγεία

Το ιπποφαές θεωρείται σύμφωνα με πολλές μελέτες που έχουν δει το φως της δημοσιότητας, 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.

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 εδώδιμο 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, αν και ακόμα δεν έχει αποδειχθεί κανένα όφελος για τους ανθρώπους από κλινικές μελέτες.

Ο καρπός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C — 114 έως 1550 mg ανά 100 gr με μέση περιεκτικότητα (695 mg ανά 100 gr) περίπου 15 φορές περισσότερη από το πορτοκάλι (45 mg ανά 100 grams) — που κατατάσσει το ιπποφάες στις πιο πλούσιες πηγές, από τα φυτά, σε βιταμίνη C. Ο καρπός ωστόσο είναι πλούσιος σε καροτενοειδή, βιταμίνη E, αμινοξέα, μέταλλα, β-σιτοστερόλη και πολυφαινόλικά οξέα.

Καταναλωτικά προϊόντα

Ο καρπός του ιπποφαούς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πίτες, μαρμελάδες, λοσιόν και λικέρ. Ο χυμός ή ο πολτός έχει άλλες δυνατότητες εφαρμογής στα τρόφιμα και στα ποτά. Για παράδειγμα, στη Φινλανδία χρησιμοποιείται ως θρεπτικό συστατικό στις παιδικές τροφές¹ Τα φρουτοποτά ήταν ανάμεσα στα πρώτα προϊόντα με ιπποφάες που παράχθηκαν στην Κίνα.

Τα έλαια από τους σπόρους και τον πολτό έχουν θρεπτικές ιδιότητες που διαφέρουν ανάλογα με τη διαδικασία επεξεργασίας.

Καλέντουλα

19



Γνωρίζετε ότι το όνομα Καλέντουλα δόθηκε στο φυτό από τους Ρωμαίους επειδή άνθιζε κάθε πρωτομηνιά, δηλαδή στις Καλένδες;

Αυτό το όμορφο, ετήσιο φυτό είναι ενδημικό της νότιας Ευρώπης. Το ύψος του φθάνει τα 50 με 70 εκατοστά. Οι διακλαδώσεις των μίσχων του καλύπτονται με απλά, εναλλασσόμενα φύλλα και το καλοκαίρι παράγουν μεγάλα λουλούδια σε διάφορες αποχρώσεις του κίτρινου και του πορτοκαλί. Τα φυτά της καλέντουλας αναπτύσσονται πολύ εύκολα. Το κύριο είδος τους είναι η *Calendula officinalis*, η κοινή καλέντουλα των κήπων), έχει φύλλα με ανοιχτό πράσινο χρώμα και κοντούς μίσχους, όπου αναπτύσσονται μονά ή διπλά άνθη με χρώμα πορτοκαλί, κίτρινο, κρεμ ή άσπρο και διάμετρο 5 με 7 εκατοστά. Αυτά τα φυτά είναι πολύτιμα για πολλούς περισσότερους λόγους εκτός από την όμορφη παρουσία τους. Η καλέντουλα έχει καλλιεργηθεί σαν φυτό κήπου για πολλά χρόνια σε όλη την Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική. Τα λουλούδια της καλέντουλας *C. officinalis* έχουν χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο για αιώνες, και βοτανικά ιάματα που βασίζονται στην καλέντουλα ήταν γνωστά επί γενεές.

Οι πρώτοι Χριστιανοί αποκαλούσαν την καλέντουλα "Mary's Gold" - χρυσάφι της Μαρίας και την τοποθετούσαν δίπλα στα αγάλματα της Παρθένου Μαρίας. Η καλέντουλα ήταν επίσης ένα από τα πιο ιερά λουλούδια της αρχαίας Ινδίας. Σχημάτιζαν γιρλάντες δένοντας με σπάγγο μίσχους καλέντουλας και κεφάλια λουλουδιών και τα τοποθετούσαν γύρω από το λαιμό των ιερών αγαλμάτων. Το λουλούδι της καλέντουλας στρέφει το κεφάλι προς τον ήλιο ακολουθώντας την πορεία του, γι' αυτό μερικές φορές αποκαλείται "νύφη του καλοκαιριού". Στη γλώσσα των λουλουδιών, το λουλούδι της καλέντουλας συμβολίζει τη λαμπρότητα της νίκης.

Το όνομα αυτού του φυτού προέρχεται από τους αρχαίους Ρωμαίους, που πρόσεξαν ότι τα λουλούδια του φυτού ήταν ανθισμένα την πρώτη μέρα στις καλένδες (ή calends) κάθε μήνα και έτσι το θεώρησαν ένα χρήσιμο ίαμα για τις ανωμαλίες της εμμηνορροίας. Η καλέντουλα θεωρήθηκε φυτό με μαγικές δυνάμεις, που επιτρέπει στους ανθρώπους να δουν τις νεράιδες και τις γυναίκες να επιλέξουν τον κατάλληλο σύντροφο. Πιο πρακτική ήταν η χρήση του στη διάρκεια του εμφύλιου πολέμου στις ΗΠΑ: τα φυτά εφαρμόστηκαν σε πληγές για να τις σταματήσουν και να τις θεραπεύσουν.

Στην αρχαιότητα έφτιαχναν ένα ποτό, αναμιγνύοντας άνθη καλέντουλας μέσα σε κρασί, που το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία της δυσπεψίας. Τα πέταλα της καλέντουλας χρησιμοποιήθηκαν συχνά για την παρασκευή αλοιφών που θέραπευαν ερεθισμούς του δέρματος, ίκτερο, πόνους στα μάτια και πονόδοντους. Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης για να θεραπεύσει κράμπες, βήχα και δαγκώματα από φίδια.

Τα άνθη της καλέντουλας έχουν θεωρηθεί ευεργετικά για τη μείωση των φλεγμονών, τη γρήγορη αποθεραπεία πληγών και τις αντισηπτικές τους δυνατότητες. Έχουν χρησιμοποιηθεί για να θεραπεύσουν ποικίλες δερματικές ασθένειες και είναι αποτελεσματικά ενάντια στα δερματικά έλκη. Όταν λαμβάνονται εσωτερικά ως τσάι, μπορούν να αντιμετωπίσουν έλκη του στομάχου φλογώσεις - φλεγμονές. Η καλέντουλα ερευνάται σήμερα για τις αντικαρκινικές της ιδιότητες.

Η καλέντουλα εκτιμήθηκε ιστορικά και για τις και μαγειρικές της χρήσεις. Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν μίγμα καλέντουλας με ξίδι για να καρυκέψουν κρεατικά και σαλάτες. Τα πέταλα με την ελαφριά αρωματική και κάπως πικρή γεύση τους, νοστιμίζουν σούπες ψαριών και κρεατικών, πιάτα με ρύζι, σαλάτες και δίνουν κίτρινο χρώμα σε τυριά και βούτυρα. Ολόκληρο το λουλούδι χρησιμοποιήθηκε σαν γαρνιτούρα σε πιάτα της μεσαιωνικής εποχής.

Εκχύλισμα των πετάλων μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μαλακτικό των μαλλιών για να τα κάνει ανάλαφρα και φωτεινά. Τα πέταλα κάνουν επίσης μια θρεπτική κρέμα για το δέρμα. Οι καλέντουλες σε γλάστρα παράγουν ένα γοητευτικό κοπτώμενο άνθος και αν φυτευτούν στον λαχανόκηπο, βοηθούν στον έλεγχο των εντόμων.

Από τα άνθη ή τα πέταλα παρασκευάζονται τσάγια, αλοιφές έλαια ή βάμματα.

Ιδιότητες και Χρήση

Τα αιθέρια έλαια αναστέλλουν τον πολλαπλασιασμό των βακτηριδίων και μυκήτων, οι δε σαπωνίνες ενεργούν αντιφλεγμονικά. Η καλέντουλα ενισχύει επιπλέον το ανοσοποιητικό σύστημα, ενεργεί αντισπασμωδικά και ευνοεί την έκκριση χολής.



Τις εξαιρετικές της ικανότητες δείχνει η καλέντουλα στους τραυματισμούς του δέρματος και των βλεννογόνων. Κομπρέσες με τσάι ή αραιωμένο βάμμα μπορούν να θεραπεύσουν πληγές που επουλώνονται δύσκολα, μολύνσεις των νυχιών, εγκαύματα, αποστήματα, ουλές και έλκη των κνημών. Οι γαργάρες με τσάι βοηθούν σε περίπτωση στοματίτιδας και φαρυγγίτιδας.

Λάδι Καλέντουλας, Παρασκευή

Η καλέντουλα αποτελεί ένα από τα καλύτερα βότανα για την αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων όπως ακμή, εκζέματα,

ερεθισμοί (λάδι καλέντουλας περιέχει η καταπραϋντική αντρική κρέμα της majorana), κίρσοι αλλά και προβλήματα όπως έλκος στομάχου.

Η καλέντουλα ανήκει στην οικογένεια compositae και περιέχει σαπωνίνες, καροτενοειδή, στερόλες, φλαβονοειδή κ.α.

Για την παρασκευή του λαδιού της θα χρειαστούμε αποξηραμένα άνθη καλεντούλας και οργανικό ελαιόλαδο (μην προτιμήσετε ένα οποιοδήποτε, αν έχετε κάποιον δικό σας που παράγει κάποιες ποσότητες και είστε σίγουροι για την ποιότητά του προμηθευτείτε από κει). Τα άνθη είναι προτιμότερο να είναι αποξηραμένα διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος να εμπεριέχουν υγρασία η οποία κατά την παραμονή στο βάζο θα μπορούσε να προκαλέσει μούχλα. Προτείνεται ν' αγοράσετε ένα γλαστράκι καλέντουλας και να κόβετε από κει κάθε φορά που χρειάζεστε (φθηνότερα θα στοιχήσει από το ν' αγοράζετε αποξηραμένα άνθη κάθε φορά κ μάλιστα χωρίς να γνωρίζετε την προέλευσή τους). Ανθίζει από τα τέλη της Άνοιξης έως τα μέσα φθινοπώρου.

Η αναλογία είναι: 1 μέρος βοτάνου σε 4 μέρη λαδιού. Τοποθετήστε τα άνθη σε ένα βαζάκι και συμπληρώστε με λάδι. Κλείστε καλά, ανακινήστε και τοποθετήστε σε κάποιο παράθυρο ώστε να το βλέπει ήλιος.

Την πρώτη εβδομάδα ανακινείται συνεχώς, το αφήνετε για 1 μήνα περίπου. Μετά το σουρώνεται σε ύφασμα και αποθηκεύετε σε σκουρόχρωμο βαζάκι, διατηρείται σε μέρος σκιερό και δροσερό. Προτιμήστε ελαιόλαδο βιολογικό. Μην ξεχνάτε ότι όλα τα έλαια έχουν ημερομηνία λήξης, καταναλώστε το σε λιγότερο από χρόνο. Επίσης μην χρησιμοποιείται αλόγιστα τα βότανα και τα φυτικά έλαια, δεν είναι νερό, περιέχουν χημικές ενώσεις. Η καλέντουλα αποτελεί ένα από τα καλύτερα βότανα για την αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων όπως ακμή, εκζέματα, ερεθισμοί (λάδι καλέντουλας περιέχει η καταπραϋντική αντρική κρέμα της majorana), κίρσοι αλλά και προβλήματα όπως έλκος στομάχου.

Κάπαρη

20

Στα ελληνικά νησιά μα και σε όλη τη Μεσόγειο συναντάμε αυτοφυείς θάμνους κάπαρης, «κρεμασμένους» σε απόκρημνα βράχια πάνω από τη θάλασσα. Μπορεί η κάπαρη να έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής πρόσφατα, αλλά φαίνεται πως ήταν ευρέως διαδεδομένη ήδη από την αρχαιότητα.



Ο Διοσκουρίδης ο Πεδάνιος (40-90 μ.Χ.), ο μεγαλύτερος φαρμακολόγος της αρχαιότητας, είχε αναφερθεί πρώτος στις θεραπευτικές ιδιότητες της κάπαρης, οι οποίες πρόσφατα μελετήθηκαν αναλυτικά σε ένα πολύ ενδιαφέρον άρθρο που συντάχθηκε από μία ομάδα Ιρανών επιστημόνων και δημοσιεύτηκε στη Διεθνή Εφημερίδα των Γεωργικών Επιστημών (IJACS).

Φαίνεται λοιπόν πως η κάπαρη μειώνει τον μετεωρισμό (φούσκωμα) και έχει σημαντική αντιρρευματική δράση. Στην αγιουβερδική ιατρική (σύστημα εναλλακτικής, παραδοσιακής ιατρικής από την Ινδία) καταγράφεται ως ηπατικό διεγερτικό και προστατευτικό, που βελτιώνει τη λειτουργία του ήπατος. Υπάρχουν επίσης αρκετές αναφορές στη δράση της κατά της αρτηριοσκλήρωσης, ως διουρητικό, απολυμαντικό νεφρών και ανθελμινθικό (για καταπολέμηση παρασιτικών σκουληκιών). Στη δημοσίευση αυτή με τίτλο «Κάπαρη: το μυστικό του αιώνα μας» μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο



ισχυρισμός Ιρανών επιστημόνων πως περιέχει σημαντικές ποσότητες από την αντιοξειδωτική βιοφλαβίνη (bioflavinoid) ρουτίνη.

Πέρα από τα οφέλη για την υγεία μας, ο κύριος λόγος που λατρεύουμε την κάπαρη και την προσθέτουμε σε σαλάτες ή κύρια πιάτα όλων των ειδών είναι το



μοναδικό άρωμα και η πικάντικη γεύση της, που συμπληρώνουν έξοχα όλα τα φαγητά και ιδίως τα όσπρια, όπως την περίφημη φάβα Σαντορίνης. Στα περισσότερα βιβλία και blogs θα διαβάσετε πως καλύτερες θεωρούνται οι μικρές μπαλίτσες κάπαρης. Διαφωνώ κάθετα: προτιμώ τα μεγάλα μπουμπούκια, όπως οι περισσότεροι Έλληνες, γιατί έχουν πιο ισχυρή γεύση και πιο έντονο άρωμα.

Όταν συλλέγονται τα μπουμπούκια, οι βλαστοί, τα φύλλα ή τα αγγουράκια του θάμνου της είναι όλα τους πικρά. Η πικράδα αυτή πρέπει να μετριαστεί βάζοντάς τα άλμη με αλάτι και ξύδι.

Όσοι βρίσκεστε μακριά από ακτές και δεν μπορείτε να μαζέψετε τα δικά σας μπουμπούκια, μπορείτε να βρείτε κάπαρη ξυδάτη σχεδόν σε όλα τα σουπερμάρκετ. Σας προτείνω ωστόσο να προτιμήσετε την αλατισμένη, όπως αυτή της Παντελέρια, επειδή διατηρεί καλύτερα την αρχική της γεύση. Η αλατισμένη κάπαρη πρέπει, πριν χρησιμοποιηθεί, να πλυθεί καλά σε χλιαρό, τρεχούμενο νερό και να στεγνώσει σε απορροφητικό χαρτί. Σε πολλά ελληνικά νησιά τα μπουμπούκια της κάπαρης στεγνώνονται στον ήλιο.

Η αποξηραμένη κάπαρη πρέπει να μένει σε ζεστό νερό για περίπου τρεις ώρες και μετά να ζεματιστεί σε βραστό νερό, καθώς η γεύση της είναι πολύ έντονη. Οι καρποί των θάμνων της, τα αγγουράκια, μοιάζουν με μικρά, μακρουλά, πράσινα αμύγδαλα. Αυτά πρέπει να συντηρούνται επίσης σε ξύδι ενώ είναι πιο σαρκώδη και έχουν ηπιότερη γεύση από τα μπουμπούκια της. Στη Χίο και σε άλλα νησιά γεμίζονται με σκελίδες σκόρδου και σερβίρονται ως ορεκτικό. Τα κλωνάρια της κάπαρης και τα φύλλα της είθισται να προσφέρονται ως μεζές και φυσικά μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες, μακαρονάδες, ψητά ψάρια και σε κάθε είδους πιάτο με λαχανικά.

Κάπαρη τουρσί

Πλένετε, στραγγίζετε και ζεματάτε τη φρέσκια κάπαρη σε βραστό νερό για περίπου 2 με 3 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθός της. Δε χρειάζεται να μαλακώσει πολύ. Στη συνέχεια την στραγγίζετε και την ξεπλένετε κάτω από χλιαρό, τρεχούμενο νερό.

Στραγγίζεται ξανά καλά και την μεταφέρετε σε ένα μεγάλο βάζο γεμίζοντας περίπου τα 2/3 του με τις μπαλίτσες και τους βλαστούς. Τα καλύπτετε με άλμη (δείτε οδηγίες παρακάτω) και τα αφήνετε για περίπου έναν μήνα ανακινώντας κάθε τόσο το βάζο. Κατά διαστήματα μπορείτε να δοκιμάζετε για να δείτε πότε έχει αποκτήσει τη γεύση που προτιμάτε. Μόλις είναι έτοιμη, στραγγίζετε προσεκτικά, πετάτε την άλμη και αποθηκεύετε τις μπαλίτσες, τους βλαστούς και τα φύλλα σε σακουλάκια zip-lock στο ψυγείο. Διατηρούνται για έναν χρόνο, ίσως και περισσότερο.

Για το μίγμα της άλμης θα χρειαστείτε σαλαμούρα (αλατόνερο) και λευκό ξίδι. Για τη σαλαμούρα η αναλογία είναι 4 κουταλιές της σούπας ημίχοντρο αλάτι για κάθε λίτρο νερού. Διαλύετε το αλάτι σε ζεστό νερό και το αφήνετε να κρυώσει. Όταν βάλετε στη γυάλα την κάπαρη, ρίχνετε ίσα μέρη από τη σαλαμούρα (αλατόνερο) και το λευκό ξίδι. Όση περισσέψει, την φυλάτε για επόμενα τουρσί.

Μεζές με κάπαρη και φρέσκα κρεμμυδάκια

Η ακόλουθη συνταγή βασίζεται σε έναν παραδοσιακό νηστήσιμο μεζέ από το νησί της Τήνου. Σερβίρεται ως ορεκτικό με φρέσκο, τραγανό ψωμί ή παξιμάδια ή γίνεται γευστικότερη σάλτσα που συνοδεύει πατάτες στον ατμό, κουνουπίδι ακόμα και σαλάτες ζυμαρικών για ένα δροσερό, καλοκαιρινό πιάτο. Βασικό ρόλο στη γεύση της παίζει σαφώς η ποιότητα της κάπαρης, για αυτό δε θα σας πρότεινα να χρησιμοποιήσετε τις κοινές που βρίσκετε στα σουπερμάρκετ αλλά ελληνικές ή ιταλικές διατηρημένες στο αλάτι.



Λαδανιά

21

Η λαδανιά είναι αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό φυτό που φύεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας και κυρίως στην Κρήτη και στην Κύπρο. Αλλά και σε άλλες περιοχές της ανατολικής Μεσογείου, όπου είναι κοινό φυτό, στην Κριμαία και στον Καύκασο.

Τα φύλλα της λαδανιάς έχουν την υψηλότερη σε περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες



από οποιοδήποτε άλλο φυτό στην Ευρώπη, με εκπληκτική ικανότητα καταστροφής των ελευθέρων ριζών, καθώς και υψηλή αντιοξειδωτική δράση.

Η λαδανιά, από βοτανική άποψη, ανήκει στην οικογένεια των Cistaceae και περιλαμβάνει 7 γένη και 160 περίπου είδη, φυτά των παραμεσογείων χωρών και της Αμερικής. Στην Ελλάδα, αυτοφυές είναι το γένος *Cistus* με 5 αυτοφυή είδη:

Cistus creticus ή *incanus*, *Cistus parviflorus*, *Cistus monspeliensis*, *Cistus salviifolius*, *Cistus laurifolius*

Ιδιότητες - Χρήσεις

Τα φύλλα και οι βλαστοί του κατά τον Ιούνιο και Ιούλιο εκκρίνουν μια ρητινώδη ουσία, που θεωρείται φαρμακευτική (στυπτική, αντισπασμωδική, αποχρεμπτική, καταπραϋντική). Τα λαδανικά διτερπένια παρουσιάζουν κυτταροτοξική, αντιοξειδωτική, αντιβακτηριδιακή και αντιμυκητιακή δράση.



Χρησιμοποιείται ακόμη και από την αρχαιότητα ενάντια στη χολέρα. Ανακουφίζει σε προβλήματα του στομάχου, του εντέρου και δρα κατά της παχυσαρκίας.



Επίσης, είναι καταπραϋντικό, σπασμολυτικό, κατά της αϋπνίας, ελαττώνονται τα συμπτώματα της βρογχίτιδας και είναι αναλγητικό.

Τέλος, χρησιμοποιείται για την παρασκευή αρωμάτων, καλλυντικών αλλά και στην ταρίχευση νεκρών.

Χρησιμοποιείται σαν:

1. καταπραϋντικό
2. σπασμολυτικό για την αντιμετώπιση της αϋπνίας της διάρροιας, του πονόδοντου.
3. για εντριβές στα κρυολογήματα
4. στις βρογχίτιδες,
5. για τα άλατα και τον τέτανο.

Είναι θάμνος που φτάνει σε ύψος έως και 1 μέτρο. Είναι φυτό αρωματικό και γνωστό από τα αρχαία χρόνια. Από τα φύλλα και τους βλαστούς βγαίνει ρητίνη με το όνομα "λάδανο". Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι έχει θερμαντικές, μαλακτικές και στυπτικές ιδιότητες. Τα φύλλα του είναι ωσειδή και τα άνθη του κόκκινα, λευκά ή μωβ.

Λεβάντα

22

Φρυγανώδες θάμνος, ύψους 0,20-0,80 μ., με χνουδωτά φύλλα, γκρίζα ή πρασινωπά. Έχει κυανά άνθη, πολύ αρωματικά, εμφανιζόμενα στο τέλος της άνοιξης μέχρι το φθινόπωρο, που χρησιμοποιούνται κυρίως για τον αρωματισμό των ασπροούχων.



Βασίλειο	:	Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	:	Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)
Ομοταξία	:	Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)
Υφομοταξία	:	Ροδίδες (Rosidae)
Τάξη	:	Πρωτεώδη (Proteales)
Οικογένεια	:	Χειλανθή (Lamiaceae)
Γένος	:	Λεβάντα (Lavandula)

Τυπικό είδος Λεβάντα η στενόφυλλος (*Lavandula angustifolia*)

Το όνομα της προέρχεται από το λατινικό *Lavendula*, *Lavandula* (*Lavare*=πλένω), επειδή το χρησιμοποιούσαν ευρύτερα στο μπάνιο. Δεν είναι γνωστό αν το φυτό αυτό το γνώριζαν οι αρχαίοι, γιατί η Λαβαντίς το Ίφουον, η Στυχάς ή Στοιχάς, που αναφέρονται από τους αρχαίους, φαίνεται ότι αφορούν άλλο είδος, το *Lavandula Stoechas* L., για το οποίο μιλούν ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης.



Ιδιότητες και χρησιμότητα

Από τα άνθη, εξάλλου, παραλαμβάνεται η λεβάντα (απόσταγμα ή αιθέριο έλαιο), που βρίσκει εφαρμογή στην αρωματοποιία και στη φαρμακευτική σαν φάρμακο, κυρίως αντισπασμωδικό, διουρητικό και παρασιτοκτόνο. Η λεβάντα χρησιμεύει στο άσθμα (έγχυμα ανθέων), στην γρίπη (έγχυμα ανθέων), στον κοκκύτη (έγχυμα ανθέων), στην λαρυγγίτιδα (έγχυμα ανθέων), στις νευρώσεις (έγχυμα ανθέων) και τέλος, στην ταχυκαρδία (έγχυμα ανθέων).

Λουΐζα

23



Το βότανο της Λουΐζα με το λατινικό όνομα «*Lippia citriodora*» ανήκει στην οικογένεια των *Verbenaceae* και κατάγεται από την Αμερική. Στην Ελλάδα θα την βρούμε και με άλλα ονόματα όπως : λιππία ή κιτριόσμος ή λεμονόχορτο, ακριβώς λόγω της «λεμονάτης» μυρωδιάς των ανθών και των φύλλων της, ενώ στην Κρήτη που την χρησιμοποιούν ιδιαίτερα, την αποκαλούν γοργογιάννη. Αναδίδει έντονο το άρωμα του

λεμονιού ενώ η γεύση της ξινίζει, με ευχάριστο όμως τρόπο.

Η Λουίζα περιέχει τις δραστικές ουσίες βερνεναλίνη, βαρβερίνη, αιθέριο έλαιο, βλέννα και μια παράξενη τανίνη που δεν μοιάζει με τις συνηθισμένες τανίνες και δεν έχει ακόμα ερευνηθεί. Οι ουσίες αυτές τις προσδίδουν διουρητική-αποσυμφορητική δράση, αντιμικροβιακές, στυπτικές, μαλακτικές και χαλαρωτικές, σπασμολυτικές ιδιότητες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους ως έγχυμα, αφέψημα ή λάδι, να προστεθεί σε κρέμες σώματος, ακόμα και στην μαγειρική. Την χρήση της από το στόμα είναι καλό να αποφεύγουν άνθρωποι με υπόταση γιατί λόγω της διουρητικής της δράσης ρίχνει την πίεση, καθώς και οι γυναίκες σε περίοδο εγκυμοσύνης και θηλασμού.

Ευεργετικές δράσεις της Λουίζας

- **Οι σπασμολυτικές της ιδιότητες** βοηθούν σε στομαχικές διαταραχές όπως δυσπεψία, μετεωρισμό, νεύρωση στομάχου, ημικρανίες και κολικούς του στομάχου και του εντέρου.
- **Οι στυπτικές ιδιότητες** της βοηθούν ως ένα βαθμό στο σταμάτημα της αιμορραγίας και



- την επούλωση των τραυμάτων, χρησιμοποιούμενη σαν βάμμα ή κομπρέσα στις πληγές.
- Είναι αντιπυρετικό γιατί **η διουρητική της δράση** βοηθά στην εφίδρωση και την αποβολή του ιδρώτα με αποτέλεσμα την ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, όταν χρησιμοποιείται σαν αφέψημα.
 - **Η έντονη διουρητική-αποσυμφορητική της δράση** βοηθά σε περιπτώσεις ατόμων με νεφρολιθιάσεις, με πρηξίματα στον υποδόριο ιστό λόγω κακής κυκλοφορίας του αίματος, με αρτηριακή πίεση που συνοδεύεται από έντονη κατακράτηση υγρών.
 - **Οι μαλακτικές της ιδιότητες** απαλύνουν το δέρμα που παρουσιάζει φλεγμονές και ξηρότητα και **οι καθαριστικές της ιδιότητες** απομακρύνουν τους ρύπους του δέρματος και την καθιστούν ιδανική στην παρασκευή κρεμών και λαδιών προσώπου και σώματος.
 - **Το έντονο άρωμα** της βελτιώνει αρκετά την κακοσμία του στόματος, ενώ η **αλκαλική της δράση** ελαχιστοποιεί την δράση των οξέων του στομάχου που προκαλούν αυτήν την κακοσμία.
 - Το ζεστό έγχυμα της Λουίζας είναι φημισμένο για **τις αφροδισιακές του ιδιότητες** γιατί δημιουργεί υπεραιμία και αύξηση της ροής του αίματος.



- Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται και στην αρωματοποίηση, ζαχαροπλαστική, ποτοποιία λόγω της ιδιαίτερης μυρωδιάς του.

Τα τελευταία χρόνια την χρησιμοποιούν ευρέως στο αδυνάτισμα λόγω της έντονης διουρητικής της δράσης, με τον ισχυρισμό της καύσης του λίπους. «Λιώνει» η Λουΐζα το λίπος; Προφανώς, από την στιγμή που θα πιείτε το αφέψημα ή το έγχυμα, η Λουΐζα θα κατευθυνθεί στο στομάχι σας. Ο οργανισμός θα απορροφήσει μέσω του αίματος τις δραστικές της ουσίες σε κάποιο βαθμό, ενώ τις υπόλοιπες θα τις απορρίψει. **Οι ουσίες αυτές δεν μπορούν να έλθουν σε επαφή με το λίπος του σώματος σας ώστε να το «λιώσουν» ή να αυξήσουν τον μεταβολισμό σας σε τόσο μεγάλο βαθμό ώστε οι εξτρά καύσεις που θα δημιουργηθούν, να σας κάνουν να αδυνατίσετε. Από την άλλη πλευρά, η έντονη διουρητική δράση της θα σας κάνει να χάσετε υγρά που είναι αποθηκευμένα στον λιπώδη ιστό. Τα υγρά αυτά θα ξαναποκτηθούν από τον οργανισμό στα πλαίσια του κύκλου της αφυδάτωσης - ενυδάτωσης του οργανισμού.**

Όταν λοιπόν λαμβάνουμε κάποιο βότανο, αφέψημα, έγχυμα, χάπι, συμπλήρωμα διατροφής ή παρόμοιο σκεύασμα με την ελπίδα να δούμε το βάρος μας να πέφτει, αγνοούμε έναν βασικό κανόνα : **αδυνατίζουμε και καίμε λίπος, παίρνοντας λιγότερες «κακές» θερμίδες και αυξάνοντας την σωματική μας άσκηση.** Ετούτο δεν θέλει ιδιαίτερο κόπο, αλλά θέλει τρόπο.



Τρόποι χρήσης

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. Σουρώνετε καλά και πίνετε.

Αφέψημα : Τό αφέψημα φτιάχνεται από τα σκληρά φύλλα, τους βολβούς ή τις ρίζες των βοτάνων. Στην περίπτωση αυτή, βράζετε την Λουΐζα μαζί με το νερό για 5 λεπτά, σουρώνετε και πίνετε.

Το αιθέριο έλαιο της Λουΐζας : θα το βρείτε εύκολα στα φαρμακεία ή στα καταστήματα βιολογικών ειδών.

Σε γλαστράκια : Μπορούμε να προμηθευτούμε ένα γλαστράκι με Λουΐζα, έτσι ώστε να χρησιμοποιούμε φρέσκα τα φύλλα της όταν το θελήσουμε.

Στην κουζίνα : Δίνει γεύση και άρωμα λεμονιού σε σάλτσες που συνοδεύουν λευκά κρέατα ή ψάρια, ταιριάζει σε σούπες και σαλάτες, ενώ τα φρέσκα φύλλα της αρωματίζουν γλυκά και ποτά.



Βασίλειο	:	Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	:	Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)
Ομοταξία	:	Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)
Υφομοταξία	:	Ροδίδες (Rosidae)
Τάξη	:	Σελινώδη (Apiales)
Οικογένεια	:	Σελινοειδή (Apiaceae) ή Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)
Γένος	:	Μάραθον (Foeniculum)
Είδος	:	<i>F. vulgare</i>

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

Οι κύριες χρήσεις του φυτού είναι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία και την οιοπνευματοποιία. Από το μάραθο επίσης παρασκευάζονται φάρμακα όπως σιρόπια, ενώ χρησιμοποιείται και ως μέσο για να διευκολύνεται η έκκριση γάλατος. Από τους σπόρους του μάραθου, που έχουν καυστική γεύση, όπως αυτή του άνηθου, φτιάχνεται αιθέριο έλαιο (μαραθέλαιο). Η ποικιλία *αζορικό* είναι εδώδιμη και οι σαρκώδεις κολεοί των φύλλων του χρησιμοποιούνται ως λαχανικό.



Βασίλειο	:	Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	:	Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)
Ομοταξία	:	Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)
Τάξη	:	Λαμιώδη (Lamiales)
Οικογένεια	:	Χειλανθή (Lamiaceae)
Γένος	:	Ορίγανον (Origanum)
Είδος	:	<i>O. majorana</i>

Ορίγανον η μαντζουράνα (Origanum majorana): Αγγειόσπερμο, δικότυλο, πολυετές φυτό η **μαντζουράνα** (Ορίγανον η μαντζουράνα, λατ. *Origanum majorana*) ανήκει στην

τάξη λαμιώδη και στην οικογένεια χειλανθή, είναι δε συγγενικό φυτό με τη ρίγανη. Αναφέρεται στον Ψαλμό Ν΄(50) ως ύσσωπος.

Ιθαγενές των χωρών της Μεσογείου με 6 είδη ποωδών φυτών. Το πιο σημαντικό είδος είναι η **μαντζουράνα ορίγανο** ή κοινή, το ύψος της φτάνει τα 60 εκατοστά, ο βλαστός είναι τετραγωνικός, πολύκλαδος. Τα φύλλα της είναι μικρά, αντίθετα, χνουδωτά, ωσειδή και έχουν μία χαρακτηριστική όμορφη οσμή λεβάντας. Τα άνθη της είναι μικρά λευκού χρώματος. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό, συνήθως στο κρέας και το ψάρι, αλλά και ως αφέψημα. Από τα φύλλα του φυτού λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ έχει χρήσεις και στην αρωματοποιία.

Στην Ελλάδα η μαντζουράνα είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια όπου την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Ο Γαληνός προτρέπει την χρήση της ως χωνευτικού. Σήμερα καλλιεργείται ως καλλωπιστικό και αρωματικό φυτό σε γλάστρες και κήπους.



Χρήση: Ως αφέψημα, βράζουμε λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι νερό. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι. Ως έγχυμα: ένα κουταλάκι του γλυκού



μαντζουράνα σε ένα μπρίκι με καυτό νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Το ρόφημα καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, λιγγους, βοηθά στις νευρικές παθήσεις, καταπραΰνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθά σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνους της κοιλιάς.

Οι ανθισμένες της κορυφές χρησιμοποιούνται ως αρωματικό στην κουζίνα. Από αυτές βγαίνει και το έλαιο που χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική και στην αρωματοποιία.

Εξωτερικά βοηθά στην αντισηψία των τραυμάτων. Αφέψημα μαντζουράνας στο νερό του μπάνιου καταπραΰνει και τονώνει (βράζουμε 100γρ. ρίγανης σε 1 λίτρο νερό).

Αιθέριο έλαιο: 3-4 σταγόνες σε μία κουταλιά μέλι, 2-3 φορές την ημέρα. Το έλαιο χρησιμοποιείται στην παρασκευή σαπουνιών, μύρων και οδοντόκρεμας.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Οι ιδιότητες της μαντζουράνας είναι ίδιες με αυτές του θυμαριού και της μέντας. Η μαντζουράνα είναι πιο γνωστή για τις στομαχικές της ιδιότητες ως χωνευτικό και καταπραΰντικό για τους στομαχόπονους. Είναι όμως και ηρεμιστικό και σε μεγάλες δόσεις ναρκωτικό .



Είναι πολύ καλό αναλγητικό σε μυϊκούς πόνους, διαστρέμματα, στραμπουλήγματα και νευραλγίες. Επίσης είναι έξοχο αντίδοτο στα μικρόβια του τυφοειδούς πυρετού.

Για τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος θεωρείται αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό και ευεργετικό για το νευρικό βήχα, το κρυολόγημα, τις αμυγδαλές, τη βρογχίτιδα, το άσθμα .

Για τις ανωμαλίες του πεπτικού συστήματος είναι χωνευτικό, σπασμολυτικό, αντιεμετικό, ανακουφίζει από το μετεωρισμό και τη δυσπεψία, διεγείρει το συκώτι και τη σπλήνα .

Είναι ακόμη διουρητικό, αγγειοδιασταλτικό, υποτασικό, αντιδιαβητικό, αλλά και ευεργετικό σε νευρικής φύσεως παθήσεις, υπερευαισθησία, νευρασθένεια, ψυχασθένεια, άγχος, αϋπνίες, ημικρανίες, ίλιγγο, επιληψία, απώλεια μνήμης. Σε εξωτερική χρήση είναι επουλωτικό, παυσίπονο σε ρευματισμούς και πονόδοντο.

Μελισσόχορτο ή Λεμονόχορτο

26



Το **Μελισσόχορτο** (*Melissa officinalis* - *Μέλισσα η φαρμακευτική*), γνωστό και ως *βάλσαμο* καθώς και ως *μελισσοβότανο*, είναι ένα μονοετές βότανο που ανήκει στην οικογένεια Χειλανθή, την οικογένεια της μέντας. Το φυτό είναι ιθαγενές της νότιας Ευρώπης και της περιοχής της Μεσογείου, αλλά σήμερα καλλιεργείται σε όλο το κόσμο. Έχει φαρμακευτική δράση.

Έχει ύψος 70 με 150 εκατοστά, τα φύλλα έχουν μια ήπια μυρωδιά λεμονιού. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού κάνει μικρά λευκά άνθη γεμάτα με νέκταρ Αυτά προσελκύουν τις μέλισσες και για αυτό το γένος που ανήκει το μελισσόχορτο πήρε την ονομασία Μέλισσα. Η μυρωδιά οφείλεται στο αιθέριο έλαιο που περιέχει κιτράλη, κιτρονελλάλη, λιναλοόλη και γερανιόλη.

Τα λιωμένα φύλλα μπορούν να τριφτούν στο δέρμα, δρώντας ως εντομοαπωθητικό.

Ρόφημα από φύλλα μελισσόχορτου θεωρείται ότι έχει αντισπασμωδική, αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική του δράση και δρα ως τονωτικό του κυκλοφορικού συστήματος και της καρδιάς. Επίσης έχει δειχθεί ότι έχει αντιμικροβιακή δράση, αν και αυτή είναι πολύ πιο ασθενής από ότι άλλων φυτών. Επίσης έχει χρησιμοποιηθεί για να αντιμετωπιστεί η αϋπνία και διάφορες πεπτικές διαταραχές.

Τέλος έχει δειχθεί ότι βελτιώνει την πνευματική διαύγεια και την μνήμη και έχει βοηθήσει σε μικρό αριθμό κλινικών δοκιμών ανθρώπους που πάσχουν από ήπια συμπτώματα της νόσου Αλτσχάιμερ.

Το μελισσόχορτο έχει επίσης δειχθεί ότι διαθέτει ηρεμιστική δράση, καθώς μία έρευνα έδειξε ότι μειώνει το άγχος αν και ο συγγραφέας της είπε ότι χρειάζεται επιπλέον έρευνα.

Έρευνες έδειξαν ότι δρα ανασταλτικά στην τρανσαμινάση του GABA, γεγονός που μπορεί να εξηγήσει την δράση του ως ηρεμιστικό. Το υπεύθυνο συστατικό φαίνεται να είναι το ροσμαρινικό οξύ.

Το μελισσόχορτο επίσης έχει αντιθυρεοειδοτροπική δράση, καθώς είναι ανταγωνιστικός αναστολέας του υποδοχέα της TSH. Με αυτό το τρόπο το μελισσόχορτο

μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία του σύνδρομο Γρέιβς και τον υπερθυρεοειδισμό.

Μέντα (Μίνθη, Μίνθα, Ηδύοσμος)

27



Βασίλειο	: Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	: Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)
Ομοταξία	: Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)
Τάξη	: Λαμιώδη (Lamiales)
Οικογένεια	: Χειλανθή (Lamiaceae)
Γένος	: <i>Μίνθη</i> (<i>Mentha</i>)

Η **μέντα** (*Mentha*) είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών των εύκρατων περιοχών. Έχει άνθη ευωδιαστά, λευκά ή ιώδη, που σχηματίζουν ταξιανθία στάχυος. Είναι φυτό φαρμακευτικό και χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα, καθώς και ως αφέψημα ή αιθέριο έλαιο. Το αιθέριο έλαιο είναι κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα αρωματοποιίας και σαπωνοποιίας. Υπάρχουν περίπου 26 είδη μέντας. Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει διάφορα είδη μέντας.

Ιστορία

Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *mentha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό *μίνθη*. Συναντάται και με την ονομασία **ηδύοσμος**. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως σήμερα ως αρωματικό στη μαγειρική, την οινοποιία και στη φαρμακοποιία. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι με δυόσμο πριν από το γεύμα. Επίσης, αρωμάτιζαν το νερό τού μπάνιου. Από τον 6ο αιώνα πρωτοσυναντώνται κρέμες καθαρισμού δοντιών με δυόσμο. Τα ποντίκια φαίνεται να αποφεύγουν τη μυρωδιά του, γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την απομάκρυνσή τους. Στην Αρχαία Ελλάδα ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός χρησιμοποιούσαν την μέντα κατά της δυσπεψίας, κατά των νευρικών διαταραχών, κατά των ιλίγγων, της αϋπνίας, της γαστρίτιδας, του βήχα, του κρυολογήματος, του πονόλαιμου και ως αντισπασμωδικό.

Οι Άραβες λατρεύουν τη μέντα, ορκίζονται στο όνομα της. Η λεπτή μυρωδιά της μέντας διαχέεται παντού και οι αρετές της έχουν υμνηθεί ιδιαίτερα. Η Σεχραζάτ, που διηγούνταν στο Σουλτάνο τις ιστορίες στις **Χίλιες και Μία Νύχτες**, οφείλει ίσως τη ζωή της σε μερικά φλιτζάνια μυρωδάτο τσάι μέντας, που της σερβίριζαν κάθε μέρα, πριν ξημερώσει, την ίδια πάντα ώρα, για να μπορεί να συνεχίζει τις ιστορίες του Σεβάχ του Θαλασσινού και του Αλαντίν. Πολλές αραβικές φυλές από την αρχαιότητα τη χρησιμοποιούσαν σε μορφή ροφήματος για τη σεξουαλική διέγερση αλλά σε αρκετά μεγάλες ποσότητες, διότι αλλιώς έχει την ακριβώς αντίθετη δράση.

Ακόμη και ο Σαίξπηρ την αναφέρει, μαζί με τη λεβάντα και το δεντρολίβανο, ως διεγερτικό για τους κυρίους της μέσης ηλικίας.

Μυθολογία

Η Μίνθη ήταν Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου, που ο Άδης επιζήτησε να κάνει ερωμένη του. Η Περσεφόνη ή, κατ' άλλους συγγραφείς, η Δήμητρα καταδίωξε την άμοιρη και την ποδοπάτησε ή όπως λένε άλλοι, την κατακρεούργησε. Κατά τη διάρκεια του μαρτυρίου της, ο Άδης μήτε καν κινήθηκε να τη βοηθήσει. Περιορίστηκε να τη μεταμορφώσει σε ένα φυτό, που ξαφνικά φύτρωσε για πρώτη φορά στο βουνό Μίνθη της Τριφυλίας. Είναι η γνωστή μέντα, αφιερωμένη από τότε στον θεό του σκοταδιού.

Είδη μέντας στην Ελλάδα

1. Η Μίνθη η πιπερώδης (*Mentha x piperita*) με δυνατή ευχάριστη μυρωδιά και αρωματική, πικάντικη γεύση. Από τα φύλλα και από τα άνθη παίρνουμε το λάδι που περιέχει μινθόλη και χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και την ιατρική.
2. Η Μίνθη η σταχυώδης, (*Mentha spicata*) κοινώς δυόσμος ή βάλσαμο, ονομάζεται η ρωμαϊκή μέντα και χρησιμοποιείται για αφειψήματα και σιρόπια.
3. Η Μίνθη η γλήχων, Μέντα η πουλέγιος (*Mentha pulegium*) κοινή ονομασία φλησκούνι, βληχώνι, φλεσκούνι ή βληχούνι. Χρησιμοποιείται κυρίως για να αρωματίζονται φαγητά.
4. Η Μίνθη η αρουραία (*Mentha arvensis*) είναι διαδεδομένη στους κάμπους και στους αγρούς.
5. Η Μίνθη η στρογγυλόφυλλος (*Mentha x rotundifolia*). Γνωστό επίσης και ως Γλήχων, Γλυφώνι ή Καλαμίθρα.

Σε όλα της τα είδη, η μέντα θεωρείται από τα πιο αρωματικά φυτά με την πιο ευχάριστη γεύση. Έχει, επίσης, πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Καλλιέργεια

Η μέντα μπορεί να ευδοκιμήσει σε ποικιλία κλιμάτων και εδαφών. Άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης για τη μέντα είναι 17° C και, όταν αρδεύεται τακτικά, αντέχει και στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Αποδίδει καλύτερα σε εδάφη, βαθιά, πλούσια σε οργανική ουσία που δεν είναι πολύ βαριά, στραγγερά, με τιμή pH 6,5, αλλά και σε pH 6-7,5 δεν παρουσιάζει προβλήματα. Η σχέση των τριών θρεπτικών στοιχείων N, P, K είναι 1:0,4:1.6, αντίστοιχα. Το κάλιο κάνει τη μέντα πιο ανθεκτική στις μυκητολογικές ασθένειες. Οι κοπριές και τα οργανικά εμπορικά λιπάσματα ενδείκνυνται περισσότερο από τα ανόργανα. Η μέντα είναι πολύ απαιτητική σε νερό και σε πολύ θερμό καιρό η καλλιέργεια μπορεί να χρειασθεί και τρία ποτίσματα την εβδομάδα.



Η μέντα είναι στείρο υβρίδιο, για αυτό δεν πολλαπλασιάζεται εγγενώς με σπόρο παρά μόνον αγενώς, με ριζώματα μοσχεύματα ή φυτάρια μικροπολλαπλασιασμού. Συγκομίζεται στην αρχή της ανθοφορίας (συνήθως αρχές Ιουλίου), ενώ από καλλιέργειες που είναι εγκατεστημένες σε εύφορα αρδευόμενα χωράφια, μπορεί να γίνει άλλη μία συγκομιδή το Σεπτέμβριο. Η απόδοση σε νωπή χορτομάζα φθάνει ή και ξεπερνά τα 1000 κιλά/στρ. στην

πρώτη συγκομιδή. Η δεύτερη συγκομιδή είναι ίσης ή μικρότερης απόδοσης. Η απόδοση σε αιθέριο έλαιο από τις δύο συγκομιδές μπορεί να φθάσει τα 8 λίτρα ανά στρέμμα και εξαρτάται κυρίως από την καλλιεργούμενη ποικιλία, το έδαφος, τις επικρατούσες κλιματικές συνθήκες και τις καλλιεργητικές πρακτικές. Διάφορα έντομα, όπως οι αφίδες (κοινώς μελίγκρα), οι νηματώδεις σκώληκες κ.ά. προσβάλλουν τη μέντα που, αν εξαιρέσει κανείς τους νηματώδεις, δεν υφίσταται μεγάλες ζημιές. Το μεγάλο πρόβλημα για τη μέντα είναι οι μυκητιάσεις. Οι φυτείες υποφέρουν συνήθως από βερτιτσιλλιώσεις (*Verticillium* sp) και σκωριάσεις (*Puccinia menthae*). Ένα μέτρο περιορισμού της εξάπλωσης των βερτιτσιλλιώσεων και των σκωριάσεων είναι το ξερίζωμα και κάψιμο των προσβεβλημένων φυτών στις βιολογικές καλλιέργειες, αλλά και στις συμβατικές. Ανεξάρτητα του αν εμφανίσθηκαν στη φυτεία ασθένειες ή όχι, στο ίδιο έδαφος δεν πρέπει να καλλιεργηθεί μέντα, δυόσμος και άλλα συγγενή είδη του γένους *mentha* για 6 χρόνια.

Η καλλιέργεια της μέντας για παραλαβή αιθέριου ελαίου άρχισε στην Ελλάδα το 1956 η πρώτη φυτεία δοκιμαστικής καλλιέργειας εγκαταστάθηκε σε έκταση 90 στρεμμάτων του Σταθμού Γεωργικής Έρευνας Αλιάρτου (Κωπαΐδα) στα επόμενα χρόνια η μέντα καλλιεργείται και σε άλλες περιοχές της χώρας.

Μαγειρική

Η μέντα χρησιμοποιείται τόσο στα γλυκά όσο και στα φαγητά. Προσδίδει μια μέτρια γεύση. Ταιριάζει στα φρούτα αλλά και στα λαχανικά. Πολύ συχνά χρησιμοποιείται ως ρόφημα, τσάι με γεύση μέντας.

Μολόχα

28



Η **μολόχα** είναι το συνηθέστερο είδος Μαλάχης. Είναι ιδιαίτερα διεσπαρμένο φυτό σε όλη την λεκάνη της Μεσογείου και σε πολλά ακόμα μέρη. Αναπτύσσεται από την παράκτια ζώνη μέχρι αρκετά μεγάλο υψόμετρο.

Η μολόχα έχει πυκνό φύλλωμα, με φύλλα παλαμοσχιδή και άνθη κυρίως ρόδινα, που φύονται από τον βλαστό. Η περίοδος ανθοφορίας της περιλαμβάνει όλη την περίοδο της άνοιξης και το ξεκίνημα του καλοκαιριού. Ανθίζει από το Μάιο μέχρι το Σεπτέμβριο στις άκρες των εξοχικών δρόμων και σε ακαλλιέργητα χωράφια.

Για να διατηρήσουμε τα άνθη και τα φύλλα της τα ξεπλένουμε και τα κρεμάμε σε σκιερό μέρος για να στεγνώσουν. Στη συνέχεια τα φυλάμε σε ένα ερμητικά κλειστό γυάλινο βάζο. Μπορούμε όμως να βρούμε τα άνθη και τα φύλλα της μολόχας καθώς και τη ρίζα και έτοιμα, σε φαρμακεία και σε καταστήματα υγιεινών τροφών.

Η μολόχα χρησιμοποιείται σε αρκετά φαρμακευτικά σκευάσματα. Από τη ρίζα της, παράγονται αλοιφές και καταπλάσματα για πληγές, εγκαύματα και εξανθήματα. Χρησιμοποιείται επίσης ως μαλακτικό, καταπραυντικό και αντιβηχικό αλλά



και για την αντιμετώπιση παθήσεων του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος (περιπτώσεις κολικού, κυστίτιδας, γαστρίτιδας) και εντερικών διαταραχών.

Ραδίκι ή Ταραξάτο

29



Ραδίκι ή αλλιώς Ταραξάτο. Φύεται παντού. Οι σπόροι του μεταφέρονται από τον αέρα μαζί με ένα απλό χνούδι. Στην Ελλάδα το λέμε και "κλέφτη" και τα παιδιά κυνηγάνε τους σπόρους του. Αυτό το ταπεινό φυτό είναι πολύ χρήσιμο. Είναι η απόδειξη της αγάπης του θεού σε εμάς γιατί όλα τα γιατρεύει. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Taraxacum officinale*, ενώ τα χρήσιμα μέρη του είναι οι Ρίζες, φύλλα, άνθη.

Θεραπευτικές Ιδιότητες:

Το ραδίκι είτε το άγριο του βουνού, είτε το ήμερο είναι περιζήτητο για τις διατροφικές και θεραπευτικές ιδιότητές του. Η ευεργετική του επίδραση δεν φαίνεται αμέσως αλλά ύστερα από μακρά χρήση του.

- Τα φύλλα του ραδικιού τονώνουν την πέψη μετά από πυρετό και στομαχικές διαταραχές.
- Είναι ευεργετικά στο συκώτι, την χολή και τα εντόσθια.
- Είναι καθαρτικά στις ληχεινές του δέρματος και στις κοκκινίλες.
- Είναι αντιπυρετικά και ηπακτικά.
- Καταπολεμά την δυσκοιλιότητα

Δεν έχουν αναφερθεί δηλητηριάσεις από ραδίκια.

Ρίγανη

30



Βασίλειο	:	Φυτά (Plantae)
Συνομοταξία	:	Αγγειόσπερμα (Magnoliophyta)
Ομοταξία	:	Δικοτυλήδονα (Magnoliopsida)
Τάξη	:	Λαμιώδη (Lamiales)
Οικογένεια	:	Χειλανθή (Lamiaceae)
Γένος	:	Ορίγανον (Origanum)
Είδος	:	<i>Origanum vulgare</i>

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

Το φυτό έχει ύψος 20-80 εκ., έχει φύλλα αντίθετα μήκους 1-4 εκ. Αναπτύσσεται καλά σε εδάφη με pH 6-9 και μπορεί να εκμεταλλευτεί, 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

Η **Ελληνική ρίγανη** (Greek Oregano) είναι φυτό πολυετές και ποώδες η ποιότητα της θεωρείται η καλύτερη παγκοσμίως. Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που αφήνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες, με κυριότερη (γνωστή φαρμακευτικά) δραστική ουσία την καρβακρόλη. Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνα. Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση. Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο. Επίσης με λίγη ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους..

Μία άλλη κύρια χρήση της είναι κατά των χρόνιων ρευματισμών. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν τη θεραπευτική της αξία και τη χρησιμοποιούσαν πίνοντας το τσάι της σε κολικούς και εξωτερικά σε πρηξίματα και για το στραβολαίμασμα.

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

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

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

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

Επειδή η συλλογή της απαιτεί αρκετά εργατικά χέρια, η έλλειψη τους οδήγησε σε οργανωμένη καλλιέργεια στις περιοχές όπως Μαυρούδα, Τρικάλων και της Καρδίτσας. Στις Η.Π.Α η κατανάλωση της ρίγανης αυξήθηκε τα τελευταία χρόνια και έτσι άρχισε η καλλιέργεια της σε διάφορες περιοχές του νότου αλλά και στο Μεξικό.

Τσουκνίδα ένας θησαυρός στον κήπο μας με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες και οφέλη για την υγεία μας. Όταν σκεφτόμαστε τσουκνίδα μας έρχεται στο νου το τσίμπημα της κάθε φορά που την ακουμπάμε. Κι όμως χωρίς αυτό το ιδιαίτερο τσίμπημα της θα είχε καταστραφεί από τα έντονα και τα ζώα. Είναι η δική της ασπίδα προστασίας για αυτό πρέπει να φοράμε πάντα γάντια όταν την συλλέγουμε.

Η τσουκνίδα ανήκει στο γένος φυτών *Urtica* της οικογένειας *Urticaceae* της οποίας το όνομα προέρχεται από το λατινικά υρο που σημαίνει “κάψιμο”. Υπάρχουν περισσότερα από 500 είδη σε όλο τον κόσμο.

Η χρήση της ως φαρμακευτικό φυτό χρονολογείται από την Αρχαία Ελλάδα όπου



χρησιμοποιήθηκε ως διουρητικό και καθαρτικό. Ο Ιπποκράτης (460-377π.Χ) ανέφερε 61 φυσικές θεραπείες με βάση την τσουκνίδα. Στον δεύτερο αιώνα ο Έλληνας ιατρός Γαληνός στο βιβλίο του “*De Simplicibus Medicamentis ad Paternainum (espurio)*” συνιστά την τσουκνίδα ως διουρητικό και καθαρτικό. Επίσης την συνιστά για την θεραπεία των δαγκωμάτων από σκύλους, της γάγγραινα,

των οιδημάτων, για την αιμορραγία από τη μύτη, την υπερβολική εμμηνορροία, ασθένειες που σχετίζονται με την σπλήνα, την πλευρίτιδα, την πνευμονία, το άσθμα και για το έλκος του στομάχου.

Διακόσια χρόνια μετά τον Γαληνό ο Απουλίους Πλατόνικους (400μ.Χ) στο βιβλίο του “*Herbarium of Apuleius*” αναφέρει την τσουκνίδα ως φυσική θεραπεία των συμπτωμάτων του κρυολογήματος.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα (πέμπτο με δέκατο αιώνα) η τσουκνίδα χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του έρπητα ζωστήρα, της δυσκοιλιότητας και της ξηράς ασθένειας η οποία κατά πάσα πιθανότητα αναφερόταν στα προβλήματα με τα ιγμόρεια ή στους βλεννογόνους στους πνεύμονες και το δέρμα.

Η τσουκνίδα κατάγεται από την Ευρώπη αλλά επίσης μπορεί να βρεθεί σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες και στον Καναδά. Στη Δανία βρέθηκε ένας ιστός τσουκνίδας σε τάφο που χρονολογείται από την Εποχή του Χαλκού. Υπάρχουν επίσης, ενδείξεις ότι στη νεολιθική εποχή έχει χρησιμοποιηθεί για την δημιουργία χορδών. Τα ρωμαϊκά στρατεύματα του Καίσαρα έφεραν την τσουκνίδα από την Αγγλία και χρησιμοποιήθηκαν στην

κλωστοϋφαντουργία λόγω των ασυνήθιστων ινών της τσουκνίδας. Στη Σκωτία η τσουκνίδα χρησιμοποιήθηκε τον 17ο αιώνα και ισχυρίστηκαν ότι με τις ίνες της κατασκεύαζαν τα πιο ανθεκτικά υφάσματα. Χώρες της Ευρώπης και η Αμερική χρησιμοποιούσαν τις ίνες της τσουκνίδας για την κατασκευή δικτυών αλιείας.

Κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου η Γερμανία και η Αυστρία χρησιμοποίησαν τις ίνες της τσουκνίδας ως υποκατάστατο του βαμβακιού για τις στρατιωτικές στολές τους. Οι Ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν την τσουκνίδα για την θεραπεία της ακμής, της διάρροια και για τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

Σήμερα κοινώς χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των αλλεργιών, του πυρετού, του λύκου και της αρθρίτιδας. Είναι επίσης φοβερά διουρητική και βοηθάει στην αποτοξίνωση και στην απώλεια βάρους.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλα τα μέρη του φυτού και κάθε μέρος του συμβάλλει στην θεραπεία διαφορετικών παθήσεων. Τα φύλλα, οι μίσχοι και η ρίζα της μπορούν να καταναλωθούν ως αφεψήματα. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται ως διουρητικό, για την θεραπεία της αρθρίτιδας, της ρευματοειδής αρθρίτιδας, των ρευματισμών, της προστατίτιδας, της υψηλής αρτηριακής πίεσης και της αλλεργικής ρινίτιδας. Η ρίζα συνιστάται ως διουρητικό για την ανακούφιση της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη αλλά κι άλλων προβλημάτων του προστάτη και για τη θεραπεία ή την πρόληψη της φαλάκρας.

Για πάνω από 2.000 χρόνια οι γιατροί έχουν αναγνωρίσει τις θεραπευτικές ιδιότητες του βοτάνου τόσο για εσωτερική όσο για εξωτερική αιμορραγία και θεωρήθηκε ένα πολύ καλό καθαρστικό για το αίμα. Είναι ένα βότανο με χίλιες χρήσεις με οφέλη για την υγεία και την ομορφιά. Για χρήση από το στόμα μπορούμε να το φτιάξουμε τσάι και βάμμα ενώ για τοπικές εφαρμογές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έγχυση τσουκνίδας.

Διατροφική Αξία

Η τσουκνίδα είναι βότανο στυπτικό, αποχρεμπτικό, τονωτικό, αντιφλεγμονώδη, αιμοστατικό, αντιαναιμικό, αντιδιαβητικό και με διουρητικές ιδιότητες. Είναι πλούσια σε βιταμίνες A, C, E, K, B1, B2, B3 και B5. Επίσης είναι πλούσια σε λιπαρά οξέα, ασβέστιο, φλαβονοειδή, σίδηρο, φυλλικό οξύ, θείο, κάλιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Περιέχει επίσης και πολλά φυτοχημικά στοιχεία όπως λυκοπένιο, β-καροτένιο, καφεϊκό οξύ, μηλικό οξύ, οξικό οξύ και βεταΐνη που εμποδίζουν την δημιουργία ελεύθερων ριζών που προκαλείται από βλάβη στα κύτταρα και το DNA. Η τσουκνίδα έχει αντιφλεγμονώδης, διουρητικές, αναλγητικές ιδιότητες και αποχρεμπτικές ιδιότητες και μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην ανακούφιση από αναπνευστικές δυσκολίες και τη διάλυση και την εκκαθάριση την περίσσεια βλέννα από τους πνεύμονες. Για αυτό και το τσάι τσουκνίδας είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στη θεραπεία του βήχα.

Χρήσεις

Εσωτερικά η τσουκνίδα χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης, της συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας, του αλτσχάμερ, της αρθρίτιδας, του άσθματος, των λοιμώξεων της ουροδόχου κύστης, της βρογχίτιδας, της θυλακίτιδας, της ουλίτιδας, της ουρικής αρθρίτιδας, της κνίδωσης, της λαρυγγίτιδας, της σκλήρυνσης κατά πλάκας, του θυρεοειδούς, των αιμορροΐδων, της νεαυραλγίας, των παθήσεων του δέρματος, της ισχυαλγίας, της ιγμορίτιδας, της αλλεργικής ρινίτιδας, των αιμορροΐδων, του έλκους, της φλεγμονής του εντέρου του προστάτη, της τενοντίτιδας, πέτρες στα νεφρά, των παθήσεων

του παγκρέατος, του ήπατος, των εντέρων και της χοληδόχου κύστης. Εξωτερικά είναι ένα από τα καλύτερα βότανα για την θεραπεία της λιπαρότητας των μαλλιών και της πιτυρίδας.

Η τσουκνίδα βοηθάει σημαντικά στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Καταναλώνουμε μισή κούπα τσάι ή χυμό τσουκνίδας πριν από κάθε γεύμα.

Η τσουκνίδα είναι ιδιαίτερα ευεργετική σε όσους πάσχουν από νεφρική ανεπάρκεια.

Καταναλώνουμε μια κούπα τσάι ή χυμό τσουκνίδας κάθε πρωί μετά το ξύπνημα και για 30 ημέρες.

Η τσουκνίδα βοηθάει και στους ασθενείς που πάσχουν από αναιμία. Καταναλώνουμε έως 2 κούπες τσάι ή χυμό τσουκνίδας καθημερινά για 15 ημέρες.

Η τσουκνίδα είναι πολύ ευεργετική σε όσες γυναίκες έχουν υπερβολική εμμηνόρροια. Μπορεί να βοηθήσει να ομαλοποιήσει την περίοδο και την ροή του αίματος. Το τσάι τσουκνίδας μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης

Η τσουκνίδα ως διουρητικό βοηθάει στην αποβολή των τοξινών, στην αντιμετώπιση της κατακράτησης των υγρών και βοηθάει σημαντικά στην απώλεια βάρους. Είναι ένα πολύ ευεργετικό ρόφημα που δεν πρέπει να παραλείπει από κάθε δίαιτα.

Η τσουκνίδα έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες για τη θεραπεία αλλεργικών συμπτωμάτων ιδιαίτερα της αλλεργικής ρινίτιδας και περιέχει δραστικές ενώσεις που μειώνουν την φλεγμονή.

Η τσουκνίδα χρησιμοποιείται για την θεραπεία των παθήσεων του δέρματος της ακμής, των κονδυλωμάτων και του εκζέματος.

Η τσουκνίδα μπορεί να βελτιώσει την υφή των ξηρών και λιπαρών επιδερμίδων. Καθαρίζει χωρίς να αφαιρεί τα φυσικά έλαια από το δέρμα καθιστώντας έτσι την τσουκνίδα ιδανική για την αντιμετώπιση της ακμής. Ένα έγχυμα από τσουκνίδα ή φυσικά προϊόντα όπως σαπούνια που περιέχουν τσουκνίδα βοηθάει να καθαρίσει βαθιά τους πόρους και στην εξάλειψη των μικροβίων που συμβάλλουν στη δημιουργία σπυριών.

Η τσουκνίδα όταν εφαρμόζεται τοπικά είτε ως αφέψημα είτε ως λάδι σκέτο ή σε αλοιφή βοηθάει στην ανακούφιση από τον κνησμό και στην ενίσχυση της πάσχουσας περιοχής.

Βοηθάει σημαντικά στην επούλωση των εγκαυμάτων.

Η τσουκνίδα χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για την μείωση του πόνου και της φλεγμονής που σχετίζεται με τον τραυματισμό ή από ασθένεια. Οι ασθενείς με αρθρίτιδα, ινομυαλγία, ασθενείς με λύκο και άλλες αυτοάνοσες διαταραχές και ασθένειες που σχετίζονται με πόνο μπορούν να ωφεληθούν από τη χρήση τσουκνίδας. Το τσάι τσουκνίδας μπορεί να εφαρμοστεί στο δέρμα και να ανακουφίσει από μυϊκούς πόνους και πόνους στις αρθρώσεις.

Η οστεοπόρωση είναι μια κατάσταση στην οποία τα οστά γίνονται αδύναμα, εύθραυστα καθιστώντας ευάλωτα σε κατάγματα. Η οστεοπόρωση επιδεινώνεται με την ηλικία και μπορεί να προκαλέσει πόνο στην πλάτη, κύφωση και απώλεια ύψους. Η επιστημονική έρευνα υποστηρίζει ότι η τσουκνίδα βοηθάει στην ενίσχυση των οστών χάρη σε ορισμένες βιταμίνες που περιέχονται στην τσουκνίδα. Μπορεί να καταναλωθεί ως

αφέψημα ή μαγειρεμένη ως σούπα. Μερικά από τα στοιχεία που περιέχονται στην τσουκνίδα και βοηθάνε σημαντικά στην απορρόφηση και χρησιμοποίηση του ασβεστίου είναι το μαγνήσιο και η βιταμίνη Κ η οποία έχει συνδεθεί με την προώθηση της οστικής πυκνότητας και την ενίσχυση των οστών.

Η τσουκνίδα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο και είναι εξαιρετική στην καταπολέμηση της αναιμίας και της κόπωσης. Βοηθάει στο συκώτι και στο γυναικείο ορμονικό σύστημα. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η τσουκνίδα προστατεύει από την αιμορραγία και ενισχύει το έμβρυο. Στις θηλάζουσες μητέρες προωθεί την παραγωγή γάλακτος. Επίσης, είναι ιδιαίτερα διουρητική και συμβάλλει στην τόνωση των νεφρών για αυτό και βοηθάει τα καταπονημένα νεφρά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επίσης επειδή η εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει έπειξη για ούρηση, κόπωση και πόνους στο σώμα η τσουκνίδα είναι μια ελκυστική θεραπευτική επιλογή για την μείωση αυτών των συμπτωμάτων. Η κλινική έρευνα δεν έχει δείξει ότι η τσουκνίδα είναι ασφαλή ή μη ασφαλή για τη χρήση της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για την ασφάλεια της δικής μας και του εμβρύου μας πριν την κατανάλωση οποιοδήποτε βοτάνου πρέπει να συμβουλευόμαστε το γιατρό μας.

Η τσουκνίδα λόγω των στυπτικών ιδιοτήτων της μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της διόγκωσης των αιμορροΐδων. Λόγω των στυπτικών ιδιοτήτων της μπορεί να σταματήσει την αιμορραγία από μικροτραυματισμούς στο δέρμα. Τα φρέσκα φύλλα τσουκνίδα όταν τοποθετούνται στο δέρμα και ιδιαίτερα στην περιοχή των νεφρών προκαλεί τσούξιμο και κάψιμο και επιδρά στην βαθιά χαλάρωση από ρευματικούς πόνους.

Καθημερινές γαργάρες με τσάι τσουκνίδας ανακουφίζει και βοηθάει στην αντιμετώπιση λοιμώξεων του στόματος και του λαιμού.

Η τσουκνίδα μπορεί να βελτιώσει την υφή των ξηρών και λιπαρών μαλλιών. Καθαρίζει χωρίς να αφαιρεί τα φυσικά έλαια από το δέρμα και τα μαλλιά, καθιστώντας έτσι την τσουκνίδα ιδανική για την αντιμετώπιση της πιτυρίδας. Για τα μαλλιά εκτός από το σαπούνι ένα τελικό ξέβγαλμα με έγχυμα τσουκνίδα μπορεί να βοηθήσει να καθαρίσει το ξηρό δέρμα και η πιτυρίαση.

Παραδοσιακά οι βοτανολόγοι πιστεύουν ότι η τσουκνίδα μπορεί να αποκαταστήσει το φυσικό χρώμα των μαλλιών κι αυτό είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον για άτομα με γκρίζα μαλλιά.

Τσάι τσουκνίδας

Στην εναλλακτική ιατρική το τσάι τσουκνίδα το χρησιμοποιούν ως γενικό τονωτικό για την υγεία, στη θεραπεία της αναιμίας, του ίκτερου, του άσθματος, του καρκίνου, του διαβήτη, της βρογχοκήλης, των προβλημάτων στα νεφρά, για το σύνδρομο δυσαπορρόφησης και των αλλεργιών όπως της αλλεργικής ρινίτιδας.

Το τσάι τσουκνίδας μπορεί επίσης να βοηθήσει στη θεραπεία παθήσεων του κυκλοφοριακού συστήματος και στην ροή του αίματος. Είναι ιδιαίτερα ευεργετική σε άτομα που πάσχουν από βαριά ή υπερβολική εμμηνόρροια, από ρινορραγία, αιμορροΐδες, του κρυολογήματος, στις εντερικές διαταραχές, στην υψηλή αρτηριακή πίεση, στον πόνο στις αρθρώσεις και στη θεραπεία των κισρών.

Το Πανεπιστήμιο του Maryland συνιστά να καταναλώνουμε ημερησίως 3 έως 4 κούπες αφέψημα τσουκνίδας για τη θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας, της αλλεργικής ρινίτιδας και του καλοήθους καρκίνου του προστάτη.

Το τσάι τσουκνίδας έχει καθαρτικές ιδιότητες, βοηθάει σε ασθένειες και φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος και της χολής.

Είναι επίσης πολύ ευεργετικό σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη, επειδή μειώνει το σάκχαρο στο αίμα και το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα.

Είναι χρήσιμο ακόμη και στην εξάλειψη ιών και βακτηριακών μολύνσεων.

Το τσάι τσουκνίδας μπορεί να παρασκευαστεί με φρέσκα και αποξηραμένα φύλλα σε ζεστό νερό. Εκτός από το τσάι τσουκνίδας μπορούμε εύκολα να παρασκευάσουμε χυμό τσουκνίδας. Συγκεντρώνουμε φρέσκα φύλλα τσουκνίδας, τα πλένουμε και τα απλώνουμε σε ένα χαρτί κουζίνας για να απορροφήσει όλα τα περιττά υγρά. Τα βάζουμε στον αποχυμωτή και η πάστα που προκύπτει την φιλτράρουμε μέχρι να βγει ο χυμός της. Ένας άλλος τρόπος που μπορούμε να κάνουμε όταν δεν έχουμε αποχυμωτή είναι να βάλουμε τα φύλλα τσουκνίδας στο μπλέντερ με λίγο νερό και στη συνέχεια φιλτράρουμε τον πολτό τσουκνίδας.

Συνταγές

Τσάι Τσουκνίδας

Υλικά

1 λίτρο νερό

2 κουταλιές αποξηραμένη τσουκνίδα

Χυμό από φρέσκο λεμόνι 1 κουταλάκι μέλι (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Βράζουμε το νερό και προσθέτουμε την τσουκνίδα. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε για 15 λεπτά. Προσθέτουμε φρέσκο χυμό λεμονιού και μέλι. Καταναλώνουμε το ρόφημα ζεστό ή κρύο.

Έγχυμα τσουκνίδας

Το πλύσιμο των μαλλιών με έγχυμα τσουκνίδας αναζωογονεί τα μαλλιά, τα βοηθάει να μεγαλώσουν πιο γρήγορα και να αποκτήσουν περισσότερο όγκο και δύναμη.

Υλικά

1 λίτρο νερό

2 κουταλιές αποξηραμένη τσουκνίδα

Εκτέλεση

Βράζουμε το νερό και προσθέτουμε την τσουκνίδα. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε για 15 λεπτά. Προσθέτουμε φρέσκο χυμό λεμονιού και μέλι. Πλένουμε τα μαλλιά μας με αυτό το έγχυμα είτε ζεστό είτε κρύο.

Βάμμα τσουκνίδας

Το βάμμα τσουκνίδας εξαφανίζει την πιτυρίδα και αναζωογονεί τα μαλλιά αφήνοντας τα απαλά και μεταξένια.

Υλικά

7 φρέσκα φύλλα τσουκνίδας ή 2 κουταλιές αποξηραμένη τσουκνίδα 500ml αλκοόλη

Εκτέλεση

Βάζουμε την τσουκνίδα μέσα στο ποτό και το αφήνουμε σε ηλιόλουστο μέρος για 15 ημέρες να βγάλει όλα τα θρεπτικά συστατικά και τα αιθέρια έλαια του. Στραγγίζουμε το μείγμα και το χρησιμοποιούμε μια φορά την εβδομάδα κάνοντας απαλό μασάζ στη ρίζα της τρίχας.

Αναλογία Φρέσκιας με Αποξηραμένης τσουκνίδας

Η αναλογία των φρέσκων με των αποξηραμένων βοτάνων είναι 3 προς 1, 3 κουταλάκια φρέσκο βότανο ισοδυναμεί με 1 κουταλιά αποξηραμένο βότανο.

Δοσολογία

Η τσουκνίδα είναι διαθέσιμη σε φρέσκια και αποξηραμένη μορφή (ρίζα, φύλλα), φυσικός χυμός, και σε βάμμα (έγχυμα τσουκνίδας ρίζα ή φύλλα σε αλκοόλη). Ημερήσια δοσολογία Τσάι τσουκνίδας (έγχυμα ή αφέψημα):

Καταναλώνουμε μέχρι 4 κούπες την ημέρα
Φυσικός χυμός τσουκνίδας: Καταναλώνουμε έως 3 κούπες την ημέρα.

Βάμμα ρίζας:

30 σταγόνες σε μια κούπα χλιαρό νερό έως τρεις φορές την ημέρα

Βάμμα φύλλων:

20 σταγόνες σε μια κούπα χλιαρό νερό έως δυο φορές την ημέρα

Φασκόμηλο

32

Ταξινόμηση: Το φυτό αυτό ανήκει στην οικογένεια Lamiaceae (Labiatae), Χειλανθή και στο γένος *Salvia*. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη φασκόμηλου, αλλά τα πιο εμπορικά είναι η *Salvia fruticosa* (Κυπριακή), η *Salvia officinalis* και *S. triloba*.

Περιγραφή φυτού: Τα είδη του γένους *Salvia* είναι πολυετείς μικροί θάμνοι με βλαστούς τετραγωνικούς, άνθη γαλαζοϊώδη και φύλλα αντίθετα, έμμισχα, το δε φυτό έχει ύψος 30-60 εκ.



Εδαφοκλιματολογικές συνθήκες: Το φασκόμηλο αναπτύσσεται σε ποικιλία εδαφών, προτιμά όμως τα μέσης σύστασης, ασβεστούχα με καλή αποστράγγιση. Ιδανικό pH 6,2-6,4. Ακατάλληλα εδάφη θεωρούνται τα πολύ αμμώδη και τα βαριά συνεκτικά που συγκρατούν υγρασία. Ευδοκμεί τόσο σε θερμές, όσο και σε ψυχρές περιοχές. Η αντοχή του στο κρύο είναι μεγάλη. Αντέχει μέχρι -25° Κελσίου.

Πολλαπλασιασμός: Τα είδη της σάλβια πολλαπλασιάζονται με σπόρο, ορισμένες όμως φορές ο πολλαπλασιασμός γίνεται και με μοσχεύματα και παραφυάδες.

Εποχή και τρόπος φύτευσης: Η καλύτερη εποχή φύτευσης της φασκομηλιάς στο χωράφι είναι το φθινόπωρο (Οκτώβριος-Νοέμβριος), όμως μπορεί να γίνει και την άνοιξη (Φεβρουάριος-Μάρτιος). Οι αποστάσεις φύτευσης μεταξύ των γραμμών είναι 2 μέτρα και των φυτών πάνω στις γραμμές 1 μέτρο.

Εποχή άνθησης: Απρίλιος-Ιούλιος, ανάλογα με το υψόμετρο που βρίσκεται η φυτεία. Διάρκεια ζωής της καλλιέργειας: Όταν



οι εδαφοκλιματολογικές συνθήκες είναι κατάλληλες και γίνονται οι σωστές περιποιήσεις, η διάρκεια ζωής του φασκόμηλου ανέρχεται στα 13-15 χρόνια.

Συλλογή: Η καλύτερη εποχή συλλογής είναι όταν το φυτό είναι λίγο πριν την άνθηση. Στις χαμηλές περιοχές η συλλογή αρχίζει από τον Απρίλιο, στις δε ορεινές κατά τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο. Στις καλλιεργούμενες φυτείες, τον πρώτο χρόνο γίνεται μόνο μια συλλογή, ενώ το δεύτερο χρόνο και μετά γίνονται 2-3 συλλογές. Η πρώτη συλλογή γίνεται τον Απρίλιο, η δεύτερη Ιούλιο και η τρίτη το Σεπτέμβριο. Κατά τη συλλογή αφαιρούνται οι βλαστοί λίγο πιο πάνω από τη διασταύρωση των πρώτων βλαστών. Μετά την αποξήρανση παίρνουμε τα φύλλα και τους ανθούς.

Καλλιεργητικές φροντίδες: Βασική καλλιεργητική φροντίδα είναι η καταπολέμηση των ζιζανίων, η οποία γίνεται με σκαλίσματα, βοτανίσματα και με τη χρήση ζιζανιοκτόνων. Προφυτρωτικά, χρησιμοποιείται το Λένασιλ και μεταφυτρωτικά το Μπενταζόν. Οι ανάγκες σε νερό και λιπάσματα είναι πολύ περιορισμένες.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Ιδιότητες: Η πιο αξιοσημείωτη θεραπευτική δράση του φασκόμηλου είναι ότι παρεμποδίζει την εφίδρωση. Η δράση αυτή αρχίζει δύο ώρες μετά την πρόσληψη του τσαγιού και μπορεί να κρατήσει ορισμένες μέρες. Άλλες ιδιότητες του είναι: τονωτικό, σπασμολυτικό, αντιδιαρροϊκό, αντιφυσηκτικό, αποχρεμπτικό, αντιπυρετικό, ευστόμαχο, υπερτασικό για ορισμένα είδη, όπως η σπατζιά *Salvia officinalis* και αντιβηχικό.

Χρήση: Τα φύλλα και οι ανθοί (φρέσκοι ή ξηροί) χρησιμοποιούνται ως τσάι, το δε αιθέριο έλαιο στην αρωματοποιία, φαρμακοποιία και στον αρωματισμό διαφόρων τροφίμων, κονσέρβων και σαλτσών.

Εφαρμογές

Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται από πολύ παλιά για την αντιμετώπιση κρυωμάτων, διάρροιας, εντερίτιδας, πονόλαιμου, δαγκωμάτων από φίδια και καρκίνου. Ως εκ τούτου, τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχει δοθεί πολλή έμφαση στα φυσικά αντιοξειδωτικά. Αυτό οφείλεται στην ικανότητά τους να αποσβένουν τις ελεύθερες ρίζες που παράγονται στον άνθρωπο από διάφορους μηχανισμούς και που είναι υπεύθυνες-συμμετέχουν σε πολλές χρόνιες παθήσεις (Zheng et al., 2001). Σε πολλές μελέτες το φασκόμηλο που ανήκει στην οικογένεια Labiateae έχει αποδειχτεί ότι διαθέτει αντιοξειδωτικές ουσίες.

Σε παλαιότερες μελέτες το φασκόμηλο έδειξε ότι παρήγαγε φαινολικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση που οφειλόταν στην παρουσία καρνοσικού και ροσμαρινικού οξέος (Yinrong et al., 1999). Εντούτοις, επιπλέον μελέτες αποκάλυψαν και άλλους ενεργούς παράγοντες όπως τερπενοειδή, φλαβονοειδή, και φαινολικά οξέα. Τα τελευταία αποτελούνται από βιολογικώς ενεργά ολιγομερή καφεϊκού οξέος (Yinrong et al., 2000) που κυμαίνονται από τριμερή, τετραμερή έως ανώτερα ολιγομερή, όπως σαλβιανολικά οξέα. Σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, αυτοί οι παράγοντες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση διαφόρων αδιαθεσιών. Επίσης, εξαιτίας του ότι αρκετές ασθένειες όπως η εγκεφαλική δυσλειτουργία, ο καρκίνος, οι καρδιολογικές παθήσεις και η ανεπάρκεια στο ανοσοποιητικό σύστημα, μπορεί να προκύπτουν λόγω κυτταρικών βλαβών που οφείλονται στη δράση ελεύθερων ριζών, η παρουσία αντιοξειδωτικών στο διαιτολόγιο πιθανόν να αποτελεί ένα τρόπο αντιμετώπισης των παραπάνω ασθενειών. Η παρατηρούμενη αντιοξειδωτική δράση του φασκόμηλου αποτελεί μία πρόκληση για την κατανόηση της χημείας που εμπλέκεται στη δράση του φυτού αυτού.

Το φασκόμηλο παράγει και ουσίες που έχουν αντιμικροβιακή δράση, πράγμα που το κάνει χρήσιμο για αντισηπτικές εφαρμογές, όπως σε σκευάσματα προστασίας από μικρόβια,

όπως στοματικά διαλύματα. Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι σε υδατικά και αλκοολικά εκχυλίσματα από το φασκόμηλο υπάρχουν ουσίες με αντιμικροβιακή δράση, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείται στη θεραπεία ασθενειών όπως η χρόνια βρογχίτιδα. Άλλα πειράματα σε εκχυλίσματα από φασκόμηλο, έδειξαν ότι έχει ιδιότητες κατασταλτική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα και αντισπασμοδικές ιδιότητες . Επιπρόσθετα, έχουν εντοπιστεί παράγοντες, όπως τα τριτερπένια ολεανολικό και ουρσολικό οξύ ή το διτερπένιο καρνοσολικό οξύ, τα οποία έχουν αντιφλεγμονώδης δράση (Baricevic et al., 2001), ενώ γίνονται πειράματα για να προσδιοριστεί ο ακριβής τρόπος δράσης των παραγόντων αυτών. Συμπεραίνεται λοιπόν ότι το φασκόμηλο παράγει μία πληθώρα δευτερογενών μεταβολιτών που φαίνεται ότι μπορούν να συμβάλλουν πολύ στην αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών. Έτσι, είναι απαραίτητο να βρεθεί ο ακριβής τρόπος δράσης των ενώσεων αυτών και η χημεία τους προκειμένου να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια στην ιατρική.

Πέρα από την σημαντική χρήση του φασκόμηλου στην ιατρική, αυτό βρίσκει εφαρμογή και σε άλλους τομείς . Έτσι, χρησιμοποιείται στην αρωματοβιομηχανία και ως αρωματικό στα τρόφιμα. Συνάμα, η αντιοξειδωτική δράση το κάνει χρήσιμο στη βιομηχανία τροφίμων αφού είναι συντηρητικό και αντικαθιστά τα συνθετικά συντηρητικά, στις βιομηχανίες παραγωγής και συσκευασίας προϊόντων τυριών, λαχανικών, επεξεργασμένων τροφών και αναψυκτικών.

Χαμομήλι

33



Το όνομά του προήλθε από το άσπρο χρώμα που δίνει στα λιβάδια (χαμαί και μήλον, όπου μήλον = το πρόβατο στα αρχαία και χαμαί = πάνω στο έδαφος) και οι δύο ποικιλίες του που χρησιμοποιούνται ευρέως είναι το γερμανικό χαμομήλι (*Matricaria recutita*) και το ρωμαϊκό (*Chamaemelum nobile*). Παρ' όλο που και οι δύο έχουν παρόμοιες ιδιότητες, το γερμανικό θεωρείται πιο γευστικό και πιο καταπραϋντικό.

Απολαυστικό, τονωτικό και ότι πρέπει για τις κρύες χειμωνιάτικες νύχτες – ειδικά όταν αυτές συνοδεύονται και από συνάχι – το χαμομήλι είναι ένα ρόφημα με το οποίο μπορείτε να περάσετε το φετινό χειμώνα (κι όχι μόνο) κερδίζοντας από τα οφέλη του.

Η εικόνα του τζακιού να καίει κι εσείς να πετάτε ένα κούτσουρο στη φωτιά πίνοντας χαμομήλι, καθώς δένετε σφιχτά τη ρόμπα σας, ίσως μοιάζει εικόνα από το πολύ μακρινό μέλλον που εσείς θα έχετε σβήσει τα 80 και παραπάνω κεράκια στη γενέθλια τούρτα σας. Η αλήθεια είναι, όμως, ότι το χαμομήλι δεν είναι ρόφημα των γηρατειών,



όπως το έχουμε στο μυαλό μας, αλλά ένα ρόφημα που μπορεί να μας φτάσει ως τα γηρατειά στο πλαίσιο μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής. Αρκεί να το γνωρίσουμε καλύτερα μαθαίνοντας τα οφέλη του στην υγεία μας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα και να του δώσουμε μια ευκαιρία νωρίτερα από την ηλικία των 80...

Οι ποικιλίες και τα συστατικά του



Περιέχει δεκάδες ωφέλιμα φυτικά θρεπτικά συστατικά που μας ευνοούν σε διάφορους τομείς της υγείας, αλλά και μέταλλα. Συγκεκριμένα, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες που ονομάζονται φλαβόνες, σε γλυκοσίδες (ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες στην οικογένεια των

φλαβονοειδών), τανίνες, σαλικυλικό οξύ, παράγωγα κουμαρίνης (ανταγωνιστές της βιταμίνης K), χαλκό, κάλιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, βιταμίνη C, βιταμίνη B1 κ.ά.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Οι έρευνες για το χαμομήλι και τις επιδράσεις του στην υγεία έχουν αποδείξει ότι μπορεί να μας ευνοήσει σε διάφορους τομείς. Αναλυτικότερα:

-Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες: Είναι ωφέλιμο απέναντι σε διάφορες φλεγμονές, συμπεριλαμβανομένων και των γαστρεντερικών μολύνσεων, φλεγμονών των ματιών ή του δέρματος, του εντέρου, των ελκών στο στόμα, της ουλίτιδας κ.ά.

-Διώχνει την αϋπνία: Ίσως μια από τις πιο σημαντικές ιδιότητές του, είναι το ότι μπορεί να σας χαλαρώσει και να κάνει τον Μορφέα να... υπακούσει στο κάλεσμά σας. Αρκεί να πιείτε λίγο χαμομήλι 30 με 45 λεπτά πριν ξαπλώσετε στο κρεβάτι. Θα καταφέρει να διώξει τα άγχη σας, να σας χαλαρώσει με το απαλό του άρωμα και τελικά να σας οδηγήσει σε ένα βαθύ και ποιοτικό ύπνο, δρώντας χαλαρωτικά στο νευρικό σύστημα.

-Καταπραΰνει το άγχος: Το χαμομήλι είναι επίσης γνωστό για τις φυσικές αγχολυτικές του ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν στη χαλάρωση των νευρών, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί για την αγωγή της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής.

-Βοηθά το πεπτικό/γαστρεντερικό: Το αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να μας ανακουφίσει από το φούσκωμα και τα ενοχλητικά αέρια, όπως επίσης και να ανακουφίσει τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου. Σε συνδυασμό, μάλιστα με τσάι δυόσμου, ενδέχεται να φέρει καλύτερα αποτελέσματα. Ακόμη, μειώνει τα επεισόδια των κολικών, όπως και τη διάρκεια της διάρροιας, ενώ βοηθά σημαντικά στη χαλάρωση του στομάχου.

-Έχει αντισπασμωδικές ιδιότητες: Σε περιπτώσεις γυναικολογικών προβλημάτων, όπως κράμπες περιόδου, το χαμομήλι μπορεί να καταπραΰνει τον πόνο, ενώ ακόμη και σε περιπτώσεις κολπίτιδας, οι πλύσεις με χαμομήλι ανακουφίζουν την κατάσταση.

-Τονώνει το ανοσοποιητικό: Έχει αποδειχτεί ότι το χαμομήλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, απαλλάσσοντάς μας από τα κρυώματα και τις ιώσεις που «κολλάμε» όταν το ανοσοποιητικό μας είναι πεσμένο. Ακόμη, όμως, κι αν αρρωστήσουμε με γρίπη ή συνάχι, η εισπνοή ατμού από το εκχύλισμα του χαμομηλιού μπορεί να καταπραΰνει το κρύωμά μας και να μειώσει την καταρροή.

-Αντιμετωπίζει τα δερματικά προβλήματα: Εφαρμόζοντας τοπικά αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο έχουμε αφήσει να κρυώσει, προσφέρουμε λύση σε διάφορα δερματικά προβλήματα, από ακμή, μέχρι ερεθισμούς του δέρματος και μολύνσεις από μύκητες. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, η τοπική εφαρμογή χαμομηλιού σε έκζεμα μπορεί να έχει το 60% της αποτελεσματικότητας μιας κρέμας με 0,25% υδροκορτιζόνης. Ακόμη, οι κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές.

-Βελτιώνει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο στα μάτια: Αν αντιμετωπίζετε τέτοιου είδους προβλήματα στα μάτια, χρησιμοποιήστε φακελάκια με χαμομήλι, τα οποία έχετε εμβαπτίσει σε ζεστό νερό και τοποθετήστε τα σε κλειστά βλέφαρα (ή κάντε το ίδιο βουτώντας λίγο βαμβάκι στο αφέψημα χαμομηλιού). Οι μαύροι κύκλοι θα μειωθούν, ενώ η τανίνη του χαμομηλιού μπορεί να περιορίσει το πρήξιμο.

-Καταπραΰνει τους πονοκεφάλους: Μπορείτε να ανακόψετε την αυξανόμενη πορεία ενός πονοκεφάλου ή μιας ημικρανίας, πίνοντας λίγο αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο θα σας ανακουφίσει πριν ο πόνος γίνει χειρότερος.

-Ελέγχει το διαβήτη: Τα υπεργλυκαιμικά συμπτώματα και ο διαβήτης μπορούν να ελεγχθούν με την κατανάλωση χαμομηλιού, σύμφωνα με έρευνες, καθώς το χαμομήλι μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και αυξάνει την αποθήκευση γλυκογόνου στο ήπαρ.

Αποτρέπει την εμφάνιση καρκίνου: Εξωσωματικές μελέτες που διεξήχθησαν, έδειξαν πιθανές επιδράσεις του χαμομηλιού στην θεραπεία, αλλά και στην πρόληψη του καρκίνου. Η απιγενίνη του έχει πολύ μικρή επίδραση στα υγιή κύτταρα, αλλά προκαλεί απόπτωση στα καρκινικά.

-Άλλες ιδιότητες: Το χαμομήλι έχει βρεθεί πως δρα ευεργετικά σε διάφορες καταστάσεις και παθήσεις, όπως στη νόσο του Crohn, τις αιμορροΐδες, το άσθμα, την επούλωση πληγών, ακόμη και στην οστεοπόρωση.

Πώς μπορείτε να το καταναλώσετε;

Ο πιο δημοφιλής τρόπος κατανάλωσης του χαμομηλιού είναι η δημιουργία αφεψήματος από τα αποξηραμένα άνθη του, στο οποίο, μάλιστα, μπορούμε να προσθέσουμε και λίγο μέλι. Εκτός αυτού, όμως, μπορείτε να το βρείτε και σε κάψουλες, ταμπλέτες, κρέμες για τοπική χρήση, διάφορα εκχυλίσματα, αλοιφές κ.λπ.

Αν είστε αλλεργικοί στο χρυσάνθεμο και σε φυτά που ανήκουν στο γένος της αμβροσίας, υπάρχει πιθανότητα να είστε αλλεργικοί και στο χαμομήλι, γι' αυτό καλύτερα να το αποφύγετε. Ακόμη, λόγω του ότι η κατανάλωση χαμομηλιού ενδέχεται να επηρεάζει την απορρόφηση σιδήρου από το έντερο, αν πάσχετε από έλλειψη σιδήρου, συμβουλευτείτε το γιατρό σας για την κατανάλωσή του.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΒΡΑΧΟΚΗΠΟΣ



Πως μπορεί να εφαρμοστεί η ιδέα του βραχόκηπου;

Απλά και εύκολα αρκεί να γίνει σωστή επιλογή φυτών και να πραγματοποιούνται οι καλλιεργητικές φροντίδες μετά την δημιουργία του!

Οι βραχόκηποι αποτελούνται από διάφορα φυτά και διακοσμητικούς βράχους/πέτρες. Είναι ένα σημείο "συνάντησης" χρωμάτων και υλικών που χαρίζει αισθητική στον χώρο σας.

Υπάρχουν διάφορα είδη πέτρας για βραχόκηπους που μπορείτε να αγοράσετε, όμως προτείνεται να χρησιμοποιήσετε πέτρες που θα βρείτε στην φύση σε διάφορα σημεία όπως παραλίες, λίμνες, βουνά και δασάκια.

Τα είδη βραχόκηπων είναι πολλά ανάλογα με τα φυτά, τα υλικά ή τη τεχνοτροπία που χρησιμοποιείται για την κατασκευή τους.

Οι βραχόκηποι που προτείνονται για την χώρα μας ανήκουν στον μεσογειακό τύπο καθώς τα φυτά που επιλέγονται αναπτύσσονται σε μεσογειακές κλιματολογικές συνθήκες.

Για την κατασκευή αυτών χρειάζεται να γνωρίζουμε τις απαιτήσεις των φυτών που επιλέχθηκαν κυρίως σε νερό, ηλιοφάνεια και τύπο εδάφους.

Έτσι ώστε, για παράδειγμα, αν ένα από τα φυτά χρειάζεται λιγότερη ποσότητα νερού και υγρασίας από ένα άλλο, θα φυτευτεί σε σημείο υπερυψωμένο στον βραχόκηπο, έτσι ώστε να στραγγίζει καλύτερα το έδαφος και να δέχεται περισσότερη ηλιοφάνεια.

Πρώτα φυτεύονται τα φυτά και ύστερα τοποθετούνται οι πέτρες.

Ενδιάμεσα από τα φυτά και τις πέτρες μπορεί να διασκορπιστεί χαλικάκι για την αποφυγή ζιζανίων αλλά και για αισθητική.

Τα είδη φυτών που χρησιμοποιούνται σε βραχόκηπους είναι ποικίλα.

Βήματα συνοπτικά για την κατασκευή βραχόκηπου

1. Επιλογή φυτών βάση παραγόντων (κλίμα, ηλιοφάνεια, έδαφος κλπ).
2. Εύρεση ή αγορά βράχων/πετρών βραχόκηπου.
3. Καθαρισμός του εδάφους από σκουπίδια, ζιζάνια (χορταράκια) κ. α
4. Ενσωμάτωση φρέσκου χώματος και ανακάτεμα με το παλιό
5. Επιλογή σημείων φύτευσης και κατασκευή υπερυψωμένων στρωμάτων χώματος εφόσον χρειάζεται και βέβαια φύτευση των φυτών.

6. Πάτημα του χώματος γύρω-γύρω από τα φυτά και τοποθέτηση χαλικιού στα ενδιάμεσα ή πέτρες και τέλος πότισμα με προσοχή.

Μετά την δημιουργία και κατασκευή ενός βραχόκηπου χρειάζεται να γίνονται κάποιες εργασίες κατά την διάρκεια του χρόνου(πότισμα, κλάδεμα και ίσως ανάλογα με το είδος των φυτών λίπανση).

Πάνω από όλα για να έχουμε ένα κήπο όμορφο χρειάζεται φαντασία, πειραματισμός, διάθεση και εργασία.!!

Ο Ρόλος του Βραχόκηπου στην σύγχρονη κηποτεχνία

Φυσικό Ελληνικό τοπίο

Στο μεγαλύτερο τμήμα της χώρας μας, εντυπωσιακά φυσικά τοπία εμπεριέχουν σαν ουσιαστικά τους στοιχεία ως προς το αισθητικό αποτέλεσμα, την **πέτρα και το νερό**, τον φυσικό **βραχόκηπο**.

Άρα η βασική έμπνευση για την χρήση αυτών των υλικών στον κήπο προέρχεται από την ίδια την ελληνική φύση, που λόγω της ποικιλομορφίας της, μας προσφέρει εξαιρετικά σε ομορφιά τοπία τα οποία συνδυάζουν με απόλυτη αρμονία την **πέτρα**, το **νερό**, τα **μεσογειακά φυτά**.

Σαν συμπέρασμα θα λέγαμε ότι καμία ή σχεδόν καμία σύγχρονη κατασκευή στον κήπο δεν πρέπει να αφήνει εκτός σχεδιασμού τη δημιουργία ενός βραχόκηπου ή μιας λιμνούλας ή πολλές φορές και τον συνδυασμό τους.

Πέτρα και νερό στο βραχόκηπο

Η χρησιμοποίηση της πέτρας και του νερού για την δημιουργία βραχόκηπων ή υδρόκηπων, είναι πολύ διαδεδομένη στους **σύγχρονους κήπους**.

Στις περισσότερες χώρες του κόσμου η κατασκευή ενός κήπου ή πάρκου, συχνά περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός **βραχόκηπου ή υδρόκηπου**. Σε κήπους και πάρκα στην Κίνα και στην Ιαπωνία, η χρησιμοποίηση της **πέτρας** και άλλων δομικών στοιχείων όπως του βότσαλου, της άμμου κ.λ.π σε συνδυασμό με το νερό για τη δημιουργία ενός τοπίου, έχουν κατά τους λαούς αυτούς και μια θρησκευτική και συμβολική σημασία, όπως εξάλλου συνηθίζουν μέχρι και σήμερα να προσδίδουν στα ζώα, στα φυτά και σε άλλα στοιχεία της φύσης.

Ο βραχόκηπος δημιουργείται στο κατάλληλο σημείο του κήπου.

Αν επιθυμούμε ένας καταρράκτης να διατρέχει την κατασκευή μας, ο βραχόκηπος είναι πάντοτε πολύ καλά μονωμένος ώστε η ανακύκλωση του νερού να είναι πλήρης.

Κατασκευάζουμε βραχόκηπους με διαφορά προφίλ καλλιτεχνικά.

Κατασκευάζουμε βραχόκηπους με φελιζόλ τεραστίους που να μιμείται την πέτρα ώστε να μοιάζει με σπηλιά ή διάφορα άλλα σχήματα, όπως επιθυμεί ο ιδιοκτήτης.

Εικόνες Βραχόκηπων



Βραχόκηπος στην αυλή του σχολείου μας με φυτά και βότανα

2

Ο χώρος που επιλέχθηκε βρίσκεται στο εξωτερικό εργαστηριακό χώρο του Σχολείου απέναντι από το θερμοκήπιο στην κεντρική είσοδο του σχολικού συγκροτήματος.

- ❖ Ο χώρος αυτός βρισκόταν σε κατάσταση όχι και τόσο καλή, καθώς χλοοτάπητας δεν υπήρχε, στο χώρο υπήρχαν κάποια μπάζα πολλά φύλλα και ζιζάνια που είχαν πέσει από τα διπλανά δένδρα και η εικόνα ήταν άσχημη.
- ❖ Η προετοιμασία για την διαμόρφωση του χώρου ξεκίνησε με την διαμόρφωση των παζών που υπήρχαν εκεί με μηχανήματα που μας παραχωρήθηκε από το Δήμο Λαρισαίων.
- ❖ Η προετοιμασία συνεχίστηκε αργότερα από τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν στο περιβαλλοντικό πρόγραμμα με την αφαίρεση όλων των πεσμένων φύλλων και ζιζανίων, των σκουπιδιών και άχρηστων αντικειμένων.

Οι εργασίες που πραγματοποιήθηκαν για την διαμόρφωση του βραχόκηπου είναι οι εξής:

Την Τρίτη 17 Μαρτίου 2015 έγινε το καθάρισμα του χώρου από πέτρες, φύλλα –ζιζάνια και σκουπίδια. Η εργασία αυτή έγινε από τις 10 το πρωί ως τις 13΄.

Την επόμενη εβδομάδα, 23 Μαρτίου 2015 έγινε η παραλαβή 2 κ.μ. αμμοχώματος και στην συνέχεια έγινε το στρώσιμο του όπως εμείς το θέλαμε.

Για την δημιουργία του βραχόκηπου ακολουθήσαμε τα εξής βήματα :

- Στη βάση του βραχόκηπου δημιουργήσαμε το πρώτο στρώμα με σκύρα για καλή αποστράγγιση.
- Πάνω στα σκύρα μεταφέρεται και στρώνεται κατάλληλο μείγμα αμμοχώματος πάχους περίπου 30 εκ. ακολουθώντας κατά στρώσεις τις ισοϋψείς καμπύλες.
- Ακολουθεί δεύτερη στρώση με αμμόχωμα και συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο λόφος σύμφωνα με το σχέδιο.
- Στην συνέχεια ανοίξαμε λάκκους και τοποθετήσαμε τις οι πέτρες κατά τα 2/3 τους στις επιλεγμένες θέσεις. Η διάταξή τους πρέπει να μοιάζει με φυσικό βραχόκηπο με κενά για να φυτευτούν τα φυτά. Τα κενά αυτά δεν πρέπει να είναι συνεχόμενα για να μην γίνονται απορροές και διάβρωση από τα νερά της βροχής και του ποτίσματος.
- Εγκαταστήσαμε ένα ολοκληρωμένο σύστημα άρδευσης με σταγόνες στον βραχόκηπο με δυνατότητα αυτόματου ποτίσματος μέσω προγραμματιστή.
- Διαμορφώσαμε τις θέσεις φύτευσης.
- Προβήκαμε στην τελική διαμόρφωση του βραχόκηπου, ξεπλύναμε τις πέτρες από τα χώματα, απομακρύνουμε πιθανά σκουπίδια.

Χρησιμοποιήθηκαν φυτά (μαϊντανός, ρίγανη, μελισσόχορτο, λεμονοθύμαρο, δενδρολίβανο, δυόσμος, δάφνη, σκυλάκι,) τα οποία καλλιεργήθηκαν κατά την διάρκεια Φθινοπώρου-Χειμώνα μέσα στο θερμοκήπιο. Ακόμη χρησιμοποιήθηκαν και φυτά που μας έδωσε το τμήμα Πρασίνου του Δήμου Λαρισαίων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

ΠΡΙΝ...



Φθινόπωρο 2014

ΜΕΤΑ...



Άνοιξη 2015

Το μηχάνημα που μας διατέθηκε από το Δήμο Λαρισαίων αρχίζει την διαμόρφωση του χώρου όπου θα κατασκευαστεί ο βραχόκηπος σύμφωνα με τις οδηγίες των συντονιστών εκπαιδευτικών και παρουσία των μαθητών που λαμβάνουν μέρος στο Περιβαλλοντικό πρόγραμμα.



Φθινόπωρο 2014



Άνοιξη 2015



Φθινόπωρο 2014



Άνοιξη 2015



Ο χώρος πριν την κατασκευή του βραχόκηπου.



Οι μαθητές ξεκινούν την καθαριότητα του χώρου, μετά την διαμόρφωσή του από το μηχάνημα του Δήμου Λαρισαίων.



Οι μαθητές αρχίζουν την κατασκευή του βραχόκηπου.



Οι μαθητές ετοιμάζουν το αρδευτικό σύστημα για πότισμα του βραχόκηπου.



Τοποθετούν τα λάστιχα για το πότισμα με σταγόνα και δένουν πασσάλους για να στερεωθούν.



Τοποθετούν τα λάστιχα για το πότισμα με σταγόνα και δένουν πασσάλους για να στερεωθούν.



Μερικά φυτά που πήραμε για τον βραχόκηπο από το Φυτόριο του Δήμου Λαρισαίων



Μαθητές της ομάδας μεταφέρουν κοπριά και τύρφη για τα φυτά που θα φυτευτούν στο βραχόκηπο











ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΚΠΕ ΕΛΑΣΣΟΝΑΣ-ΚΙΣΣΑΒΟΥ ΣΤΙΣ 25/02/2015.





Επίσκεψη στο Κεφαλόβρυσο Ελασσόνας.

Επίσκεψη στο Φυτώριο του Δήμου Λαρισαίων

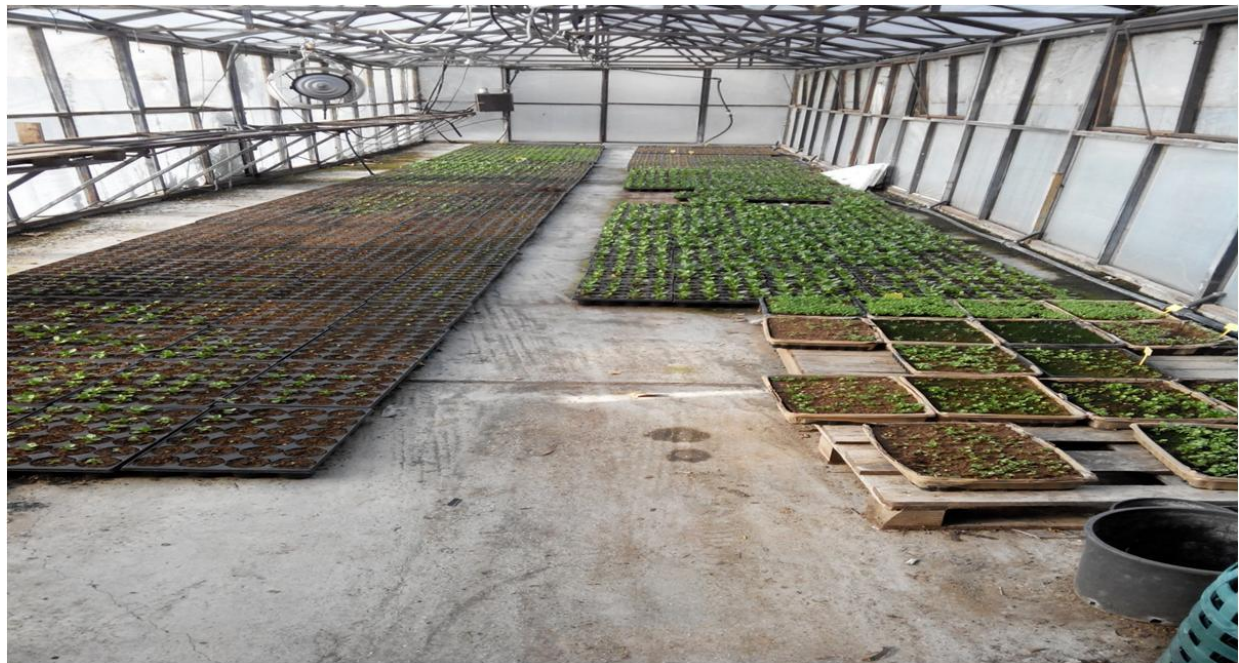
Την Υπηρεσία Πρασίνου του Δήμου Λαρισαίων επισκέφθηκαν μαθητές της Περιβαλλοντικής Ομάδας του 1ου ΕΠΑΛ Λάρισας. Σκοπός της επίσκεψης ήταν η ενημέρωσή τους για τη λειτουργία της Υπηρεσίας, των εξειδικευμένων μηχανημάτων που χρησιμοποιούνται, αλλά και την αναπαραγωγή και τα είδη του φυτικού πληθυσμού που υπάρχουν στο φυτώριο του Δήμου και διατίθεται για τη δεντροφύτευση πλατειών, δεντροστοιχιών, σχολείων κ.α.. Η ενημέρωση των μαθητών έγινε από αρμόδιο υπάλληλο του φυτωρίου.



Οι μαθητές ενημερώνονται για το βλαστήριο του Φυτωρίου



Φυτά υπαίθρια στο Φυτώριο του Δήμου Λαρισαίων



Φυτά στο θερμοκήπιο του Φυτωρίου του Δήμου Λαρισαίων

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1η : Ποια βότανα γνωρίζετε;

2η : Χρησιμοποιείτε βότανα στο σπίτι σας και αν ναι, τα μαζεύετε μόνος/η σας ή τα αγοράζετε;

3η : Αναφέρεται τους τρόπους όπου χρησιμοποιείτε τα βότανα;

4η : Στο σπίτι σας ποια αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά έχετε;

5η : Από που αντλήσατε πληροφορίες για τις ιδιότητες και τις χρήσεις τους :
γονείς, φίλους, πωλητές, βιβλία, ;

6η : Αν αγοράσετε σήμερα βότανα, για πόσο διάστημα θα τα χρησιμοποιήσετε;
1-6 μήνες, 6-12 μήνες, 1 χρόνο ή πάνω από 1 χρόνο ;

7η : Συζητάτε με συμμαθητές σας και τους φίλους για τις ιδιότητες και τις χρήσεις των βοτάνων;

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Διαδίκτυο
2. Πνευματικά δικαιώματα βάσει νόμου 2121/1993: Για την αντιγραφή του άρθρου είναι απαραίτητη η αναφορά πηγής. Πηγή: enter2life.gr - Διαβάστε περισσότερα: <http://www.enter2life.gr/wp/15880-tsouknida-therapeutikes-idiotites-kai-ofeli-gia-tin-ygeia.html>.
3. «Βότανα δια πάσαν νόσον » ΚΠΕ ΜΑΚΡΙΝΙΤΣΑΣ.
4. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων.
5. Βότανα και Φάρμακα στην Αρχαία Ελλάδα.
6. Θεραπευτικά Βότανα Υγείας και Ομορφιάς (G. STEIN – B. KORNH)



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΒΟΤΑΝΑ: ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	- 6 -
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	- 6 -
ΒΟΤΑΝΑ: ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	- 6 -
<i>Τα βότανα από την αρχαιότητα έως σήμερα.....</i>	<i>- 7 -</i>
<i>Τα βότανα από το Βυζάντιο και το Μεσαίωνα... στα Νεότερα χρόνια.....</i>	<i>- 7 -</i>
ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ	- 8 -
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	- 8 -
ΣΥΛΛΟΓΗ & ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ	- 8 -
ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΗΜΕΡΑ	- 9 -
ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΗΜΕΡΑ	- 9 -
ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ	- 10 -
ΤΡΟΠΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ	- 10 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 12 -
ΑΓΡΙΑΔΑ	- 12 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 13 -
ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ	- 13 -
ΑΓΡΙΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ.....	- 14 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 15 -
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΧΡΗΣΗ.....	- 16 -
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ.....	- 17 -
ΑΝΗΘΟΣ	- 17 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	- 18 -
ΑΨΙΘΙΑ Η ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ	- 19 -
ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ	- 20 -
ΙΣΤΟΡΙΑ.....	- 21 -
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ	- 21 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	- 22 -
ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	- 23 -
ΓΑΡΙΦΑΛΟ.....	- 23 -
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ	- 24 -
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 24 -
ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ	- 24 -
ΔΑΦΝΗ	- 24 -
ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ	- 25 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	- 26 -
ΔΙΚΤΑΜΟΣ.....	- 26 -
ΔΥΟΣΜΟΣ.....	- 26 -
ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ	- 27 -
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 28 -
ΕΧΙΝΑΤΣΙΑ - ECHINACEA	- 28 -
ΖΑΜΠΟΥΚΟΣ Η ΚΟΥΦΟΞΥΛΙΑ.....	- 29 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙΣ	- 30 -
ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΦΥΤΟΥ	- 32 -
ΘΥΜΑΡΙ.....	- 32 -

ΘΡΟΥΜΠΙ	- 33 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	- 34 -
ΙΠΠΟΦΑΕΣ	- 34 -
ΙΣΤΟΡΙΑ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ.....	- 35 -
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ - ΧΡΗΣΕΙΣ – ΥΓΕΙΑ - ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ.....	- 36 -
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ – ΥΓΕΙΑ	- 36 -
ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	- 37 -
ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ	- 37 -
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ	- 38 -
<i>Λάδι Καλλέντουλας, Παρασκευή</i>	- 38 -
ΚΑΠΑΡΗ	- 39 -
ΛΑΛΑΝΙΑ	- 41 -
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ	- 42 -
ΛΕΒΑΝΤΑ	- 42 -
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ.....	- 43 -
ΛΟΥΪΖΑ	- 43 -
ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΛΟΥΪΖΑΣ	- 44 -
ΜΑΡΑΘΟΣ	- 46 -
ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ	- 46 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 47 -
ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ Η ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ	- 48 -
ΙΣΤΟΡΙΑ.....	- 49 -
ΜΕΝΤΑ (ΜΙΝΘΗ, ΜΙΝΘΑ, ΗΛΥΟΣΜΟΣ)	- 49 -
ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ	- 50 -
ΕΙΔΗ ΜΕΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	- 50 -
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ.....	- 50 -
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ	- 51 -
ΜΟΛΟΧΑ	- 51 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:	- 52 -
ΡΑΔΙΚΙ Η ΤΑΡΑΞΑΤΟ	- 52 -
ΡΙΓΑΝΗ	- 52 -
ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ	- 54 -
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ	- 55 -
ΧΡΗΣΕΙΣ.....	- 55 -
ΤΣΑΙ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑΣ.....	- 57 -
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ	- 59 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 60 -
ΧΑΜΟΜΗΛΙ	- 61 -
ΟΙ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ	- 62 -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.....	- 62 -
ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΤΕ;	- 63 -
ΒΡΑΧΟΚΗΠΟΣ - ΓΕΝΙΚΑ	- 65 -
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΒΡΑΧΟΚΗΠΟΥ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΗΠΙΟΤΕΧΝΙΑ	- 66 -
ΕΙΚΟΝΕΣ ΒΡΑΧΟΚΗΠΩΝ	- 67 -
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ	- 69 -

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	- 83 -
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	- 84 -